

Mitgefühl und Leerheit in der früh-buddhistischen Meditation



Anālayo

**MITGEFÜHL UND LEERHEIT IN DER
FRÜH-BUDDHISTISCHEN MEDITATION**

edition **steinrich**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.de> abrufbar.

www.edition-steinrich.de

Originaltitel: *Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation*
© 2015 by Bhikkhu Anālayo
erschienen bei Windhorse Publications, Cambridge, UK

Alle Rechte vorbehalten

Copyright der deutschen Ausgabe: © 2020 edition steinrich, Berlin
Übersetzung: Hedwig Kren und Robert Grosch
Lektorat: Andreas Pingel
Korrektorat: Carl Polónyi
Umschlaggestaltung: Grafikbüro Schadenberg, Berlin
Gestaltung und Satz: Traudel Reiß
Druck: CPI Books GmbH
Printed in Germany

ISBN 978-3-942085-67-0

INHALT

	Danksagung und Widmung	9
	Vorwort des 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje	10
	Einleitung	12
I	Entfaltung von Mitgefühl	17
1	Die Natur von Mitgefühl	17
2	Mitgefühl und tugendhaftes Verhalten	22
3	Mitgefühl und die Vier Edlen Wahrheiten	25
4	Mitgefühl und das Lehren	30
5	Mitgefühl und Abgeschiedenheit	36
6	Mitgefühl während der Meditation	43
7	Die Objekte meditativen Mitgefühls	50
8	Zusammenfassung	54
II	Mitgefühl im Kontext	56
1	Wohllollen	56
2	Güte im alltäglichen Verhalten	62
3	Aggression gegenübertreten	68
4	Geistige Schönheit	70
5	Mitgefühl und Mitfreude	75
6	Mitgefühl und Gleichmut	79
7	Mitgefühl und die anderen himmlischen Zustände	89
8	Zusammenfassung	92

6 *Mitgefühl und Leerheit in der früh-buddhistischen Meditation*

III	Reifendes Mitgefühl	93
1	Vorzüge von Wohlwollen	93
2	Ausstrahlen von Mitgefühl und Vertiefung	99
3	Mitgefühl als eine Befreiung des Geistes	106
4	Mitgefühl und Karma	110
5	Mitgefühl und Einsicht	116
6	Mitgefühl und die Erwachensfaktoren	126
7	Mitgefühl und unendlicher Raum	129
8	Zusammenfassung	134
IV	Leere Materie	136
1	Die Natur von Leer-Sein	136
2	Ein stufenweise meditativer Zugang zu Leerheit	150
3	Erde	157
4	Unendlicher Raum	165
5	Unendlicher Raum und Mitgefühl	176
6	Zusammenfassung	179
V	Leerer Geist	180
1	Unendliches Bewusstsein	180
2	Die Natur des Bewusstseins	184
3	Bedingtes Entstehen	188
4	Die Unterweisung Bāhiyas	197
5	Leerheit im täglichen Leben	206
6	Zusammenfassung	222
VI	Leer von einem Selbst	223
1	Nichts-heit	223
2	Unerschütterlichkeit	227

3	Nicht-Selbst	234
4	Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung	241
5	Zeichenlosigkeit	245
6	Verwirklichung von Leerheit	258
7	Die Dynamiken von Leerheit	261
8	Zusammenfassung	269
VII	Praktische Unterweisungen	270
1	Schaffen der Grundlage	270
2	Mitgefühl und die anderen himmlischen Zustände	275
3	Die Praxis des Ausstrahlens	284
4	Leerheits-Meditation	290
VIII	Übersetzungen	303
1	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Karajakāya-sutta</i>	303
2	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Cūḷasuṇṇata-sutta</i>	314
3	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Mahāsuṇṇata-sutta</i>	322
	Literaturverzeichnis	336
	Liste der Abkürzungen	348
	Über den Autor	349
	Index	350



DANKSAGUNG UND WIDMUNG

Ich bin Shaila Catherine, Adam Clarke, Sāmaṇerī Dhamma-dinnā, Dawn P. Neal, Mike Running, Jill Shepherd und Shi Syinchen für ihre Verbesserungsvorschläge zu Dank verpflichtet. Etwaige Unzulänglichkeiten auf den folgenden Seiten beruhen ausschließlich auf meiner eigenen Unwissenheit.

Ich möchte dieses Buch dem Gedenken an Godwin Samararatne (1932–2000) widmen, einen singalesischen Meditationslehrer, von dem viele glauben, dass er eine fortgeschrittene Stufe auf dem Bodhisattva-Pfad erreicht hat. Er hat mich in einem sehr praktischen Sinn die Untrennbarkeit von Mitgefühl und Leerheit gelehrt.

VORWORT DES 17. KARMAPA OGYEN TRINLEY DORJE

Ich freue mich sehr über die Gelegenheit, dieses Buch von Professor Dr. Bhikkhu Anālayo vorzustellen, nicht nur als Beitrag zu unserem Verständnis der früh-buddhistischen Meditation, sondern als ein Werk, das auf verschiedenen Ebenen Brücken bauen kann.

Zuallererst ist *Mitgefühl und Leerheit in der früh-buddhistischen Meditation* das Ergebnis gründlicher, textwissenschaftlicher Arbeit, die nicht nur von der akademischen Gemeinschaft, sondern auch von buddhistischen Praktizierenden gewürdigt werden kann. Dieses Buch dient als eine wichtige Brücke zwischen jenen, die sich wünschen, etwas *über* buddhistisches Denken und buddhistische Praxis zu lernen, und jenen, die sich wünschen, *dadurch* etwas zu lernen. Ich glaube, dass dieses Brückenbauen sehr wertvoll ist, da die Buddhismuskunde dadurch sehr bereichert wird, dass in Betracht gezogen wird, wie solche Texte im Leben der Praktizierenden zur Anwendung kommen. Da er nicht nur als Mönch selbst buddhistische Meditation praktiziert, sondern sich auch als Professor einer historisch-kritischen Methodik bedient, ist Bhikkhu Anālayo in einer guten Posi-

tion, eine Brücke zwischen diesen zwei Gemeinschaften zu schlagen, die beide danach streben, ihr Verständnis dieser Texte zu vertiefen.

Zweitens glaube ich, dass jene, die sich mit dem Buddhismus innerhalb einer Tradition auseinandersetzen, gut beraten sind, wenn sie zusätzlich die Schriften im Kanon anderer Traditionen in Betracht ziehen. Sehr oft lassen wir uns durch die Sprache einschränken und übersehen die Versionen unserer eigenen Texte, die in anderen Sprachen erhalten sind. Die Brücke, die in diesem Buch zwischen Pāli, Sanskrit, Chinesisch und Tibetisch geschlagen wird, offenbart gerade, wie weitgehend das Bedürfnis geteilt wird, Mitgefühl und Verständnis von Leerheit zu kultivieren. Sie erlaubt uns außerdem, die subtilen Unterschiede in der Darstellung der verschiedenen Zusammenhänge zu reflektieren.

Zum Schluss führt das Buch die zwei Themen Mitgefühl und Leerheit in einem einzigen Werk zusammen und hebt den Wert hervor, diese als sich gegenseitig ergänzend zu behandeln. Wie wir im Mahāyāna-Buddhismus sagen würden, hat Bhikkhu Anālayo auf diese Weise sichergestellt, dass die zwei Flügel des Vogels vereint bleiben, was meditativer Erfahrung und philosophischem Verständnis gestattet, sich tatsächlich in die Lüfte zu erheben.

17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje

Bodhgaya, Indien

18. November 2014

EINLEITUNG

In dem vorliegenden Buch untersuche ich die meditative Praxis von Mitgefühl und Leerheit, indem ich die maßgeblichen Textstellen der frühen Lehrreden betrachte und interpretiere. Ähnlich wie in meiner vorhergehenden Studie mit dem Titel „*Satipaṭṭhāna* aus der Perspektive des frühen Buddhismus“ nähere ich mich der praktischen Anwendung im vorliegenden Fall aus einem Blickwinkel, der einer Vergleichsstudie mit den Parallelversionen der Pāli-Lehrreden entspringt.¹ Diese Parallelversionen sind überwiegend auf Chinesisch erhalten, teilweise auch auf Sanskrit und Tibetisch. Obgleich sich meine Darstellung auf akademischer Methodik gründet, ist das Buch als Ganzes doch auf Übende ausgerichtet, und dessen Bedeutung für die Meditationspraxis leitet meine Untersuchung.²

1 Anālayo 2013c.

2 Aus dem gleichen Grund habe ich eine detailliertere Diskussion der folgenden Punkte in eigenständige Veröffentlichungen übernommen. In Anālayo 2015b widme ich mich der Entwicklung der kommentarischen Anleitungen, die *brahmavihāras* mit einzelnen Personen als Objekt zu kultivieren, und in Anālayo 2015a gebe ich einen Überblick zu den Ansichten anderer Gelehrter über die Beziehung der *brahmavihāras* zu den Erwachensfaktoren. Schließlich diskutiere ich in Anālayo 2014d den problematischen Gebrauch des Ausdrucks *hīnayāna*.

Im ersten Kapitel beginne ich mit der Natur von Mitgefühl, bevor ich im zweiten Kapitel Mitgefühl in den Zusammenhang der Standardbeschreibung der vier himmlischen Zustände stelle, den *brahmavihāras*. In Kapitel 3 untersuche ich die zu erwartenden Ergebnisse von reifendem Mitgefühl. Die nächsten drei Kapitel sind der Leerheit gewidmet – hauptsächlich bezogen auf den stufenweisen meditativen Zugang zu Leerheit im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelversionen. Im siebten Kapitel stelle ich praktische Anleitungen zur Verfügung, wie die Meditationspraxis von Mitgefühl zu Leerheit hin verlaufen kann. Kapitel 8 enthält die Übersetzungen der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Karajakāya-sutta*, der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Cūḷasuññata-sutta* und der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Mahāsuññata-sutta*. Diese drei Lehrreden sind von zentraler Wichtigkeit in meiner gesamten Studie.

Um einen lebendigen Bezug zur tatsächlichen Praxis aufrechtzuerhalten, versuche ich sooft wie möglich, Passagen im Hinblick auf ihre Bedeutung für die Meditation zu prüfen. Wenn ich gelegentlich Wissenschaftler oder Meditationslehrer zitiere, dann beabsichtige ich nicht, ihre Aussagen so darzustellen, als würden sie meiner Argumentationslinie direkt entsprechen oder diese auf irgendeine Weise bestätigen.³ Die Zitate sollen nur die Tatsache reflektieren, dass sich die entsprechenden Aussagen in meiner eigenen Praxis als hilfreich erwiesen haben, auch wenn ich den Zusammenhang und die Bezüge ihrer Anleitungen nicht vollständig beurteilen kann,

3 Burbea 2014 bemerkte ich zu spät, um das Buch hier einbeziehen zu können.

da ich nicht unter diesen Lehrern praktiziert habe. Die Art der auf den folgenden Seiten dargestellten Praxis bietet lediglich einen möglichen Zugang an, ohne dass der Anspruch erhoben wird, dass dies das einzig richtige Verständnis oder die passende Beschreibung hinsichtlich der frühen Lehrreden sei. Ich beabsichtige nur, eine von mehreren Möglichkeiten aufzuzeigen, um die Leserinnen und Leser zu ermutigen, ihre eigenen Zugangswege zu entwickeln.

Wenn ich die Parallelversionen übersetze, die auf Chinesisch und anderen Sprachen vorliegen, habe ich nicht die Absicht, irgendein Urteil hinsichtlich ihrer relativen Wertigkeit im Vergleich zum Pāli-Kanon anzudeuten.⁴ Vielmehr biete ich diese Übersetzungen mit dem Zweck an, einen direkten Eindruck dieser Parallelversionen gewinnen zu können. Der vorhandene Reichtum der chinesischen *Āgamas* ist einer breiten Leserschaft meist nicht bekannt, vor allem wegen der fehlenden Übersetzungen. Daher versuche ich, Übersetzungen von einer Auswahl relevanter Textstellen zur Verfügung zu stellen. Alle Übersetzungen sind meine eigenen. Manchmal unterscheidet sich mein Verständnis einer Textstelle von einer bereits existierenden Übersetzung, auf die ich mich in den Fußnoten beziehe. Hierbei beziehe ich mich auf die üblichen englischen Übersetzungen der maßgeblichen Pāli-Textstellen, um den Vergleich jenseits der

4 Meine Übersetzungen basieren durchweg auf der CBETA-Ausgabe des chinesischen Kanons, wobei ich manchmal abweichenden Lesarten oder Verbesserungen gefolgt bin, die vom CBETA-Team gemacht wurden. Da die vorliegende Arbeit auf eine allgemeine Leserschaft abzielt, habe ich solche Textstellen in meinen Übersetzungen nicht hervorgehoben, sondern lediglich meine eigenen Verbesserungen eindeutig dargestellt.

ausgewählten Textstellen zu ermöglichen, die ich in Bezug auf Abweichungen zwischen den Parallelen anbiete.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist es nicht möglich, mit absoluter Gewissheit zu rekonstruieren, was der historische Buddha gesagt hat. Jedoch führt uns die Vergleichsstudie der früh-buddhistischen Lehrtexte so nahe wie möglich an die ursprüngliche Überlieferung einer bestimmten Lehrrede heran – natürlich innerhalb der Grenzen des uns zur Verfügung stehenden Quellenmaterials. Dies öffnet den Blick auf die frühesten Stadien der buddhistischen Gedankenwelt hinsichtlich von Mitgefühl und Leerheit. Da dies der gemeinsame Startpunkt der verschiedenen buddhistischen Schulen und Traditionen gewesen ist, so hoffe ich, dass meine Untersuchung für Anhänger aller buddhistischen Traditionen von Interesse ist. Um diese gemeinsame Basis aufzuzeigen, habe ich versucht, meine Erkundung vornehmlich auf solches Material zu stützen, das im Kanon von mehr als einer Schule erhalten worden ist. Selten weiche ich von dieser Herangehensweise ab. Ich mache darauf aufmerksam, falls die Textstelle nur in einer Tradition erhalten ist.

In den Übersetzungsausügen der folgenden Kapitel habe ich versucht, geschlechtsspezifische Wortwahl zu vermeiden, um sicherzustellen, dass meine Präsentation nicht den Eindruck vermittelt, sich nur an männliche, im Kloster Praktizierende zu richten.⁵ Die tatsächlichen Auszüge haben oft einen Mönch als Protagonisten. In der ursprünglichen

⁵ Der Ausdruck *bhikkhu* scheint tatsächlich im Gebrauch der frühen Lehreden geschlechtsneutral zu sein; vgl. detaillierter Collett and Anālayo 2014.

Formulierung der drei vollständigen Hauptlehrreden am Ende des Buches habe ich daran festgehalten, um es den Leserinnen und Lesern zu ermöglichen, den Text innerhalb der Begrenzungen meiner Übersetzungsfähigkeiten dem Original getreu zu sehen. Jedoch habe ich in den eingestreuten Auszügen meiner Studie normalerweise „Mönch“ mit „eine Person“ ersetzt, um sicherzugehen, dass die Meditationsanleitungen gleichen Anklang bei allen Leserinnen und Lesern finden – möge jemand im Kloster sein oder Laie, männlich oder weiblich.

Wenn ich aus dem Chinesischen übersetze, verwende ich hierbei und an anderer Stelle Pāli-Ausdrücke in meiner Übersetzung, damit leichter verglichen werden kann – ohne dass ich damit Stellung beziehen möchte, welche Sprache für die Übersetzungen ins Chinesische ursprünglich benutzt wurde. Ausnahme sind Wörter wie „Dharma“ und „Nirvāṇa“, die heutzutage in westlichen Publikationen üblicherweise benutzt werden.

I ENTFALTUNG VON MITGEFÜHL

In diesem Kapitel untersuche ich Aspekte der Entfaltung von Mitgefühl, angefangen bei dem aktiven Ausdruck von Mitgefühl bis hin zu seiner meditativen Praxis.

I.1 DIE NATUR VON MITGEFÜHL

Die frühen Lehrreden bieten keine präzise Definition des Ausdrucks „Mitgefühl“. Genaue Definitionen zu geben beschäftigt meistens spätere Literatur. Daher erfordert es oftmals einiges an Interpretation, wenn die Bedeutung eines bestimmten Begriffs im früh-buddhistischen Gebrauch bestimmt werden soll. Besonders hilfreich sind in dieser Hinsicht Gleichnisse.

Ein Gleichnis, mit dem die Natur von Mitgefühl verständlich gemacht werden kann, kommt in einer Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya* und seiner Parallelversion im *Madhyama-āgama* vor. Hier werden Möglichkeiten aufgezeigt, Groll zu überwinden. Zur Veranschaulichung einer Haltung, die einer in Unheilvollem verstrickten Person gegenüber entwickelt werden sollte, beschreibt dieses Gleichnis eine Situation, die Mitgefühl hervorruft. Hier folgt

meine Übersetzung des Gleichnisses aus der *Madhyama-āgama*-Version:

Es ist gerade so, wie wenn eine Person eine große Reise unternimmt und sich auf einem langen Weg befindet. Sie ist auf halber Strecke krank geworden, erschöpft und leidet stark. Sie ist allein und ohne Gefährten. Das zurückgelassene Dorf liegt weit zurück und das nächste Dorf hat sie noch nicht erreicht.

Angenommen eine Person kommt vorbei, steht am Wegesrand und sieht, dass die weit gereiste Person auf halbem Wege krank geworden ist, erschöpft ist und stark leidet. Sie ist allein und ohne Gefährten. Das zurückgelassene Dorf liegt weit zurück und das nächste Dorf hat sie noch nicht erreicht. [Die zweite Person denkt:]⁶ „Wenn sie jemand zur Begleitung erhielte, aus der weit entfernten Wildnis zurückkommt, das Dorf oder die Stadt erreicht sowie hervorragende Medizin bekommt, mit Nahrhaftem und Wohlschmeckendem genährt und für sie gesorgt wird, dann wird die Erkrankung dieser Person sicherlich nachlassen.“

Jene Person hätte also überaus mitfühlende, verständnisvolle und gütige Gedanken im Geist gegenüber der kranken Person.⁷

6 Der chinesische Originaltext könnte auch so verstanden werden, dass die Person tatsächlich der reisenden Person hilft. Obgleich es mir wahrscheinlicher scheint, dass die Passage eine Reflexion und nicht eine Aktion beschreibt.

7 MĀ 25 - T I 454b18 bis b25 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 169) und AN 5.162 - AN III 189,8 (übersetzt Bodhi 2012: 776).

Dieses Gleichnis zeigt, dass ein unverzichtbarer Teil von Mitgefühl darin besteht, das Leiden und die Not anderer zu lindern. Obwohl das nicht wirklich überraschend ist, zeigt das Gleichnis einen feinen, aber wichtigen Punkt auf – nämlich, dass nicht die Betrachtung des Leidens selbst als Mitgefühl gilt, sondern sich Mitgefühl um die Befreiung des anderen aus der Not dreht. Der in dem Gleichnis beschriebene Verlauf macht dies sehr deutlich. Hier wird die Vorstellung, dass für die erkrankte Person gesorgt oder sich um sie gekümmert wird, mit den „überaus mitfühlenden, verständnisvollen und gütigen Gedanken“ der vorbeikommenden Person gleichgesetzt.

Es ist wichtig, klar zwischen dem Leid anderer und dem Wunsch, sie mögen frei davon sein, zu unterscheiden. Denn sich geistig mit dem tatsächlichen Leiden zu beschäftigen wäre eine Kontemplation über *dukkha*. Eine solche Kontemplation schafft eine Grundlage für die meditative Entfaltung von Mitgefühl. Die eigentliche Entfaltung von Mitgefühl findet jedoch ihren Ausdruck in dem Wunsch, andere mögen frei von *dukkha* sein. Auf diese Art und Weise macht der Geist die Vorstellung der Freiheit von Not zum Objekt des Geistes. Solch ein Objekt kann einen positiv gestimmten, gelegentlich sogar einen freudvollen Geisteszustand hervorrufen, anstatt zu Traurigkeit zu führen.

Dies ist insofern entscheidend, da die meditative Entfaltung von Mitgefühl nur zu tieferer Sammlung führen kann, wenn sie mit einem positiv gestimmten oder sogar freudvollen Geist praktiziert wird. Aus praktischer Sicht bedeutet dies, dass das eigene Kultivieren von Mitgefühl sich von

Traurigkeit fernhalten muss. Dies ist nicht leicht. Denn was das Entstehen von Mitgefühl hervorruft, kann ganz natürlich dazu führen, dass jemand selbst von Traurigkeit geplagt wird. Daher ist es wichtig, die eigene Reaktion auf das Leid anderer genau zu beobachten. Idealerweise sollte dies von einer Öffnung des Herzens, die wirklich annehmend gegenüber dem Schmerz und Leid anderer ist, zu einer positiven geistigen Haltung weiterführen, die von dem Wunsch erfüllt ist, andere mögen frei von Not und Leiden sein.

Wenn es so verstanden wird, bedeutet Mitgefühl nicht, dass jemand mit dem Elend anderer gleichermaßen mitleidet. Dies würde heißen, dass jemand dem „nahen Feind“ von Mitgefühl zum Opfer fällt, wie es die spätere Tradition ausdrückt.⁸ Nach dem *Visuddhimagga* ist Grausamkeit der „entfernte Feind“ von Mitgefühl – in dem Sinne, dass sie das direkte Gegenteil darstellt, während weltliche Formen von Traurigkeit die „nahen Feinde“ sind. Selbstverständlich sollten beide Feinde besser gemieden werden.

Die frühen Lehrreden machen keinen ausdrücklichen Unterschied zwischen nahen und fernen Feinden von Mitgefühl. Sie erwähnen jedoch, dass Mitgefühl das direkte Gegenteil des Wunsches ist, dass andere verletzt werden (entsprechend des fernen Feindes von Mitgefühl). Eine klare Aussage dazu kann im *Mahārāhulovāda-sutta* und seiner Parallele im *Ekottarika-āgama* gefunden werden, wo Grausamkeit im Gegensatz zur meditativen Entfaltung von Mit-

8 Vism 319,13 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 311).

gefühl steht.⁹ Das Gleiche leitet sich aus einem Satz über die sechs Elemente der Loslösung (*nissaraṇa*) ab, die im *Dasottara-sutta* und seinen Parallelen zu finden sind. Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Abschnitt aus dem Sanskrit-Fragment:

[Angenommen, eine Person] spräche auf diese Weise: „Ich habe die Geistessammlung durch Mitgefühl praktiziert, ausgebildet und viel geübt, trotzdem durchdringt immer noch Grausamkeit meinen Geist.“

Solch einer Person sollte gesagt werden: „Sage dies nicht. Warum ist das so? Es ist unmöglich, es kann nicht sein, dass Grausamkeit den Geist einer Person immer noch durchdringt, die die Geistessammlung durch Mitgefühl praktiziert, ausgebildet und viel geübt hat. Das ist eine Unmöglichkeit. Dies ist die Loslösung von aller Grausamkeit, nämlich die Geistessammlung durch Mitgefühl.“¹⁰

Diese Passage macht unmissverständlich klar, dass eine Person, die wahrhaftig Mitgefühl entwickelt hat, nicht mehr von

9 MN 62 - MN I 424,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 530) und seine Parallele EĀ 17.1 - T II 581c19.

10 Mittal 1957: 78. In den Parallelen DN 34 - DN III 280,27 (der maßgebliche Abschnitt ist abgekürzt, der vollständige Text kann in DN 33 - DN III 248,16 gefunden werden, übersetzt von Walshe 1987: 500) und DĀ 10 - T I 54b6 (auch dies abgekürzt; vgl. T I 54b3) folgt auf die Eingangsaussage der Hinweis, dass auf diese Art Buddha falsch wiedergegeben wird. Solch eine Aussage ist in einer weiteren Parallele nicht zu finden, T 13 - T I 236a9. Die sechs Elemente der Loslösung tauchen innerhalb der Pāli-Lehrreden in AN 6.13 - AN III 290,20 auf (übersetzt von Bodhi 2012: 867).

Grausamkeit überwältigt werden wird und dass dies nicht nur für die Zeit der tatsächlichen Praxis zutrifft. Auch wenn das vollständige Entfernen von Grausamkeit ohne Überbleibsel nicht erreicht wurde, so beeinflusst die meditative Entfaltung von Mitgefühl eindeutig die persönlichen Charaktereigenschaften. Hierdurch wird es unmöglich, dass jemand vollständig von Grausamkeit überwältigt wird. Ist dies einmal geschehen, wird es keinen Raum mehr für das Entstehen einer großen Anzahl unheilsamer Aktivitäten geben. Auf diese Weise hat die Entfaltung von Mitgefühl wichtige ethische Konsequenzen und kann einen grundlegenden Beitrag zum Fortschreiten in Richtung der Befreiung liefern – ein Thema, dem ich mich später erneut widmen werde.¹¹

I.2 MITGEFÜHL UND TUGENDHAFTES VERHALTEN

Tugendhaftes Verhalten steht in direkter Beziehung zu Mitgefühl. Im Grunde ist tugendhaftes Verhalten ein Ausdruck von Mitgefühl. Dies wird eindeutig in der detaillierteren Beschreibung der ersten der unheilsamen körperlichen Handlungen zur Sprache gebracht, beschrieben in den Parallelen zum *Karajakāya-sutta* – einer Lehrrede, auf die ich an verschiedenen Stellen meiner Untersuchung von Mitgefühl zurückkommen werde. Die fragliche Stelle weist darauf hin, dass es einer Person, die lebende Wesen tötet, an Mitgefühl fehlt. Der *Madhyama-āgama* Version zufolge hat solch eine

11 Siehe Anālayo 2015a und Seite 110.

Person „den Wunsch zu verletzen und ist ohne Mitgefühl für lebende Wesen“.¹²

Dies impliziert wiederum, dass eine Person, die sich des Tötens lebender Wesen enthält, mit Mitgefühl handelt. Die Anwesenheit von Mitgefühl ist bis zu einem gewissen Grad mit eingeschlossen, wenn jemand anderen Formen unheil-samen Verhaltens entsagt. Zum Beispiel kann Nicht-Stehlen sicherlich als mitfühlende Handlung angesehen werden, ge-nauso wie die Zurückhaltung von Formen sexuellen Verhal-tens, die anderen Schaden zufügen. So können alle körperli-chen Handlungen, die nicht schädigend für andere sind, als Ausdruck des Wunsches gesehen werden, dass andere frei von Leid sind, und daher als Ausdruck von Mitgefühl.

Das Verhältnis von Mitgefühl zu verbalen Handlungen ist in einer detaillierteren Untersuchung im *Abhayarājakumāra-sutta* zu finden.¹³ Die Lehrrede beschreibt die Arten von Rede, die der Buddha benutzen würde, indem er anhand

12 MĀ 15 - T I 437c3 (übersetzt unten Seite 303), mit einer Parallele in D 4094 *ju* 236b5 oder Q 5595 *tu* 270a8. Wohingegen diese detaillierte Aus-führung in AN 10.208 (siehe unten Seite 45, Fußnote 50) verloren gegang-en zu sein scheint, kann ein Hinweis zu Mitgefühl in der Beschreibung, sich des Tötens von lebenden Wesen zu enthalten, in der vorhergehenden Lehrrede AN 10.206 - AN V 295,6 (übersetzt von Bodhi 2012: 1535, als Nummer 217 angegeben) gefunden werden. Dies wird gekürzt wiederholt in AN 10.207 - AN V 298,26.

13 Unglücklicherweise ist der maßgebliche Teil der Lehrrede in den überlieferten Teilen einer Parallele zum *Abhayarājakumāra-sutta* in Sans-krit-Fragmenten und in einem chinesischen Zitat dieser Lehrrede nicht erhalten geblieben. Hoernle Fragment Or. 15009/100, Hirabayashi 2009: 167, hat nur den Anfang der Lehrrede erhalten. Ein Auszug aus der Lehr-rede in dem **Mahāprajñāpāramitopadeśa*, T 1509 - T XXV 321b15 bis b25, beschreibt den ersten Teil der Diskussion des Buddha mit seinem Gesprächspartner, hört jedoch bei dem Teil auf, der hier von Interesse ist.

von drei Merkmalen unterscheidet:¹⁴ Ist die Rede wahrhaftig? Ist sie von Nutzen? Ist sie angenehm für andere? Das *Abhayarājakumāra-sutta* verdeutlicht, dass sich der Buddha solcher Rede nicht bedienen wird, die nicht in Übereinstimmung mit der Wahrheit oder die nicht von Nutzen ist. Im Falle von wahrhafter und nützlicher Rede wird der Buddha jedoch manchmal sagen, was für andere nicht angenehm ist. Die Lehrrede verweist ausdrücklich darauf, dass diese Art Rede des Buddha ein Ausdruck seines Mitgefühls ist.

Mitgefühl verbal auszudrücken bedeutet aus praktischer Sicht dann nicht, dass jemand nur das sagt, was andere als erfreulich und angenehm empfinden. Natürlich sollte immer eine Anstrengung unternommen werden, eine Verletzung anderer zu vermeiden. Aber manchmal kann es notwendig sein, Unangenehmes zu sagen, wenn es wahr und nützlich ist. Mit anderen Worten ist die mitfühlende Vorstellung, die zu verbalen Handlungen führt, nicht ausschließlich von Harmonie hinsichtlich des gegenwärtigen Augenblicks getragen. Mitgefühl bewertet stattdessen eine Situation hinsichtlich der kurzfristigen und langfristigen Auswirkungen. Getragen von dem Wunsch, andere aus den Bedingungen herauszuholen, die ihr Unglück verursachen, hat jenes Mitgefühl, wenn notwendig, den Mut, etwas zu tun, was zeitweilig unangenehm ist. So kann verbale Handlung zum passenden Ausdruck eines Geistes werden, der von Mitgefühl erfüllt ist.

14 MN 58 - MN I 395,8 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 500).

1.3 MITGEFÜHL UND DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Bereits aus diesen wenigen Textstellen wird eine klare Beziehung zwischen mitfühlender Sorge und körperlichen sowie verbalen Handlungen ersichtlich. Es ist nichtsdestotrotz bemerkenswert, dass in den frühen Lehrreden der Buddha und seine Arahant-Nachfolger nicht gezeigt werden, wie sie sich durch wohltätige Handlungen engagieren. Stattdessen ist in den frühen Lehrreden der Laienschüler *Anāthapiṇḍika* in dieser Hinsicht beispielhaft. Seine wohltätigen Handlungen hatten ihm bereits zu Ansehen verholfen, als er zum ersten Mal dem Buddha begegnete.¹⁵ Dies impliziert, dass seine menschenfreundlichen Handlungen nicht das Produkt seiner Bekehrung zum Buddhismus waren, sondern eher etwas, dem er schon früher engagiert nachgegangen ist.

Vom Buddha selbst wird erzählt, dass er wohltätige Handlungen vor seinem Erwachen durchgeführt hat, und zwar während seiner früheren Leben. Gemäß den *Jātaka-*

15 MĀ 28 - T I 460c10 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 198) und seine Parallelen SĀ 592 - T II 158b12 und SĀ2 186 - T II 441a18 berichten, dass er den Buddha bei ihrem ersten Treffen darüber informierte, dass sein eigentlicher Name Sudatta war, er aber wegen seiner mildtätigen Handlungen als *Anāthapiṇḍika* bezeichnet wurde; das ist der, welcher die Bedürftigen versorgt. Dies impliziert natürlich, dass er bereits für seine menschenfreundlichen Taten berühmt war, bevor er ein Laienanhänger Buddhas wurde. Die Version ihres ersten Treffens in SN 10.8 - SN I 212,10 (übersetzt von Bodhi 2000: 312) und Vin II 156,19 (übersetzt von Horner 1952/1975: 219) unterscheidet sich, da hier Buddha Sudatta seinen Namen vorhersagte. Nichtsdestotrotz macht die Fortsetzung der Geschichte im *Pāli-Vinaya* deutlich, dass er zu der Zeit schon *Anāthapiṇḍika* genannt wurde; vgl. Vin II 157,20.

Legenden, die streng genommen zur kommentarischen Schicht der Pāli-Literatur gehören, ließ der Bodhisattva, der Gotama Buddha werden sollte, einen Platz für mittellose und schwangere Frauen bauen.¹⁶ Es gibt keinen Bericht über derartige Aktivitäten in der Zeit nach seinem Erwachen. Die spätere Form seines Mitgefühls war stattdessen das Lehren des Dharma.¹⁷

Im *Ariyapariyesanā-sutta* und seinen *Madhyama-āgama*-Parallelen wird berichtet, dass der Buddha als Erstes wünschte, seine Entdeckung des Pfads zur Befreiung mit seinen zwei früheren Lehrern zu teilen. Als er herausfand, dass sie verstorben waren, entschied er stattdessen, seine fünf früheren Gefährten zu unterrichten.¹⁸ So begann die mitfühlende Lehrtätigkeit des Buddha damit, dass er ihnen die vier edlen Wahrheiten offenbarte.

Dabei verdient die Tatsache Beachtung, dass der mitfühlende Impuls des Buddha, andere zu unterweisen, sich zunächst in einem Ausdruck von Dankbarkeit manifestierte. Obwohl ihn die von seinen ersten zwei Lehrern befürwortete Praxis und das Asketenleben seiner fünf ehemaligen Gefähr-

16 Jā 546 - Jā VI 333,5 (übersetzt von Cowell und Rouse 1907: 158).

17 Bodhi 2013: 24 bemerkt, dass vom traditionellen Gesichtspunkt aus „während soziale Arbeit sicherlich ehrenwert ist, von allen Wohltaten, an denen jemand andere teilhaben lassen kann, das Geschenk des Dharma die wertvollste Wohltat darstellt.“ Die Überlegenheit des Geschenks des Dharma gegenüber allen anderen Arten von Geschenken hinaus ist auch in Aśokas neuntem Steinedikt in Gīrnār, Dhaurī und Jaugaḍ aufgezeichnet; vgl. Woolner 1924/1993: 19.

18 MN 26 - MN I 170,25 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 263) und MĀ 204 - T I 777b4 (übersetzt von Anālayo 2012c: 32).

ten nicht zum Erwachen geführt hatten, stellten sie einen Teil des von ihm beschrittenen Weges dar. Offensichtlich neigte sich der mitfühlende Impuls des Buddha, den Pfad zur Befreiung zu lehren, als Erstes jenen zu, die ihn bei der Suche unterstützt hatten, und zwar in Anerkennung des Dankes, den er ihnen schuldete.

Da es sein Ziel war, seine fünf ehemaligen Gefährten zu dem zu bekehren, was er als eine neue, bisher ungehörte Entdeckung bezeichnete, musste er neuartige Ausdrücke verwenden und sich wenigstens bis zu einem gewissen Grad von den bekannten altindischen, philosophischen oder religiösen Auffassungen distanzieren.¹⁹ In dieser Situation findet seine Verwirklichung von Erwachen Ausdruck in einem Schema, das wohl durch die medizinische Diagnose inspiriert wird. Obwohl es keinen sicheren Beweis gibt, dass ein solches Schema im alten Indien zur Zeit Buddhas in Gebrauch war, vergleichen mehrere Lehrreden die vier edlen Wahrheiten tatsächlich mit einer medizinischen Diagnose.²⁰ Daher ist es wahrscheinlich, dass ein solches Schema existiert hat. Überführt in die buddhistische Darstellung lautet das Schema wie folgt:

19 Für eine Vergleichsstudie zu den chinesischen Parallelen zum *Dhammacakkappavattana-sutta* vgl. Anālayo 2012a und Anālayo 2013a.

20 SĀ 389 - T II 105a24 (übersetzt in Anālayo 2011c: 23f.), SĀ2 254 - T II 462c9, T 219 - T IV 802a16, ein Auszug im *Abhidharmakośopāyikā-tīkā*, D 4094 *nyu* 1b1 oder Q 5595 *thu* 32b6, ein Auszug im *Abhidharmakośavyākhyā*, Wogihara 1936: 514,27, ein teilweiser Auszug im *Arthaviniścaya-sūtra*, Samtani 1971: 159,6, und eine Version, die in Uigur-Fragmenten erhalten wurde, Kudara und Zieme 1995: 47–52; für eine detailliertere Diskussion vgl. Anālayo 2011c.

Krankheit:	<i>dukkha</i>
Krankheitserreger:	Verlangen
Gesundheit:	Nirvāṇa
Heilung:	achtfacher Pfad

Auf diese Weise machte Buddha sein Mitgefühl zum höchsten Arzt, indem er die medizinische Behandlung des edlen achtfachen Pfades anbot, die zu einem Zustand vollkommener geistiger Gesundheit führen kann.

Das zentrale Thema dieses pragmatischen Schemas aus dem früh-buddhistischen Denken taucht auch im *Mahāhatthipadopama-sutta* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama* auf. Hier wird die Beziehung der vier edlen Wahrheiten hinsichtlich heilsamer Zustände mit dem Fußabdruck eines Elefanten in Relation zu Fußabdrücken anderer Tiere verglichen.²¹ Aufgrund seiner beträchtlichen Größe und Tiefe, die vom Gewicht des Elefanten herrühren, ist sein Fußabdruck in der Lage, die Fußabdrücke jedes anderen Tieres aufzunehmen. Genauso umfassen die vier edlen Wahrheiten alle heilsamen Zustände. Dies verleiht den vier edlen Wahrheiten eindeutig eine zentrale Bedeutung im früh-buddhistischen Denken.

Neben dem Ausdruck für Buddhas Mitgefühl stehen die vier edlen Wahrheiten auch selbst in direkter Verbindung zu Mitgefühl. Diese Verbindung entspringt einer Lehrrede

21 MN 28 - MN I 184,26 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 278) und seine Parallele MĀ 30 - T I 464b23 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 219). Gemäß Ñāṇaponika 1966/1981: 2 drückt das Gleichnis aus, dass „die Vier Edlen Wahrheiten ... alles umfassen, was von Vorteil ist, d. h. alles, was wahrhaftig wissenswert und daher zu verfolgen ist“.

im *Āṅguttara-nikāya* und seiner Parallele im *Madhyama-āgama*, die zwischen „durchdringender Weisheit“ und „unermesslicher Weisheit“ unterscheidet. In der *Madhyama-āgama*-Version lauten die Definitionen dieser beiden Arten von Weisheit:

Wenn ... eine Person gehört hat, dass „dies *dukkha* ist“, und durch Weisheit zudem *dukkha* richtig erkennt, wie es wirklich ist; [wenn] eine Person gehört hat von „dem Entstehen von *dukkha*“ ... „dem Enden von *dukkha*“ ... „dem Pfad zum Enden von *dukkha*“ und durch Weisheit zudem den Pfad zum Enden von *dukkha* richtig erkennt, wie es wirklich ist; auf diese Weise ... hat sie dann durchdringende Weisheit erlernt ...

Wenn ... sie nicht daran denkt, sich selbst zu verletzen, nicht daran denkt, andere zu verletzen, nicht daran denkt, einen von beiden zu verletzen; und stattdessen ... daran denkt, was hilfreich für sie selbst und hilfreich für andere ist, indem sie aus Mitgefühl vielen Menschen wegen der Not in der Welt hilft, danach trachtet, was bedeutsam und von Nutzen für die *devas* und Menschen ist, ihre Erleichterung und ihr Glück sucht; dann ... ist sie auf diese Weise strahlend, intelligent und von unermesslicher Weisheit.²²

Jene durchdringende Weisheit rührt von Einsicht in die vier edlen Wahrheiten her; unermessliche oder große Weisheit

22 MĀ 172 - T I 709b22 bis b25 und 709c5 bis c9, mit einer Parallele in AN 4.186 - AN II 178,27 (übersetzt von Bodhi 2012: 555).

findet ihren Ausdruck darin, dass jemand den Nutzen für sich selbst und andere berücksichtigt – aus der Motivation des Mitgefühls heraus. Dies weist deutlich auf eine enge Beziehung zwischen den vier edlen Wahrheiten und Mitgefühl als zwei, sich ergänzende Aspekte von Weisheit hin, die sowohl durchdringend als auch unermesslich sein sollte.

Idealerweise sollte sich demnach mitfühlende Handlung auf Einsicht in die vier edlen Wahrheiten gründen. Die sich ergebende mitfühlende Vorstellung sieht nicht nur den gegenwärtigen Schmerz und die Not der anderen (erste Wahrheit), sondern auch die Bedingungen, die zu ihrer Notlage geführt haben (zweite Wahrheit), und die Bedingungen, die von dort herausführen können (vierte Wahrheit). Die motivierende Kraft von Mitgefühl ist der Wunsch für andere, dass sie frei von Schmerz und Elend sein mögen (dritte Wahrheit). Dies führt dazu, dass Mitgefühl vollständig buddhistisch wird, indem es mit der Weisheit der vier edlen Wahrheiten verbunden wird.

1.4 MITGEFÜHL UND DAS LEHREN

Dem Beispiel folgend, das durch Buddhas Lehre der vier edlen Wahrheiten aus Mitgefühl gesetzt wurde, drückt sich Mitgefühl in den frühen Lehrreden hauptsächlich durch das Lehren des Dharma aus. Die Verbindung zwischen Mitgefühl und Lehren wurde offensichtlich als so eng und natürlich gegeben empfunden, dass eine Nachfrage um Unterweisung regelmäßig von dem Hinweis begleitet wird, dass

die Unterweisung „aus Mitgefühl heraus“ gegeben wurde. Der in diesen Zusammenhängen gebrauchte Ausdruck ist *anukampā*, welches in den frühen Lehrreden oft die Funktion hat, aktives Mitgefühl auszudrücken. *Karuṇā* wird hingegen regelmäßig in Zusammenhängen gewählt, die in Beziehung zur meditativen Praxis von Mitgefühl stehen.²³ Praktisch gesehen, stehen beide Ausdrücke für sich ergänzende Aspekte der früh-buddhistischen Auffassung von Mitgefühl.

Nicht nur diejenigen, die um eine Unterweisung bitten, sondern auch diejenigen, die diese geben, betrachten das Unterweisen als Ausdruck von Mitgefühl. Lehrreden des Buddha für seine Schüler enden manchmal mit dem empathischen Hinweis, dass er sie aus Mitgefühl unterwiesen hat, wie es sich für einen Lehrer geziemt.²⁴ Sobald der Buddha seine Pflicht als mitfühlender Lehrer erfüllt hat, sind wiederum die Schüler an der Reihe, das Gelehrte in die Praxis umzusetzen.

23 Die beiden können nicht vollständig voneinander getrennt werden, manchmal steht jedoch *karuṇā* für handelndes Mitgefühl, und *anukampā* kann auch in einem klar meditativen Kontext auftreten. Ein Beispiel für Ersteres würde Sn 426 (übersetzt von Norman 1992: 45) sein, das sich auf Sprechen mit *karuṇā* bezieht. Im Gegensatz zu der Annahme von Aronson 1980/1986: 16, dass *anukampā* niemals in Beziehung zur Meditationspraxis steht, sind It 1.27 - It 21,10 (übersetzt von Ireland 1991: 20) und AN 8.1 - AN IV 151,1 (übersetzt von Bodhi 2012: 1112) Beispiele für eine solche Verwendung des Ausdrucks, bei der ein Verweis auf das grenzenlose Ausstrahlen von *mettā* zu einer geistigen Haltung von *anukampā* für alle Wesen weiterführt. Hier bezieht sich *anukampā* eindeutig auf die Ausstrahlung von *mettā* und stellt einen Teil einer Beschreibung von meditativer Praxis dar.

24 Ein Beispiel ist MN 19 - MN 118,20 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 210) und seine Parallele in MĀ 102 - T I 590a18.

Als Antwort auf eine Herausforderung von Māra betont Buddha, dass sein Engagement zu lehren, nicht in Beziehung zu irgendeiner Form von Fessel steht, sondern einfach ein Ausdruck seines Mitgefühls ist.²⁵ Wie aus reinem Mitgefühl heraus gelehrt wird, wird in einer anderen Lehrrede aufgegriffen. Eine Person sollte nicht aus dem Wunsch heraus lehren, die Zuhörer zu begeistern, sodass sie der Person Geschenke darbringen.²⁶ Vielmehr besteht der angemessene Weg zu lehren darin, nur von dem Wunsch getragen zu werden, anderen zu nutzen.

Neben den von Buddha gehaltenen Lehrreden werden auch die Reden seiner Schüler von anderen als deren Mitgefühl entsprungen angesehen. Wenn nun eine Gruppe Mönche Sāriputta bittet, einen anderen Mönch zu unterweisen, bitten sie ihn, dies aus Mitgefühl heraus zu tun.²⁷ Dieselbe Formulierung taucht auf, als er gebeten wird, einen kranken Laienanhänger zu besuchen und ihn zu unterweisen.²⁸ So wird ein Schüler gezeigt, wie er sich in der gleichen Art von mitfühlendem Lehren engagiert wie Buddha selbst.

Die Erwartung der frühen Texte, dass Buddhas Schü-

25 SN 4.14 - SN I 111,19 (übersetzt von Bodhi 2000: 204) und seine Parallele SĀ 1097 - T II 288c8.

26 SN 16.3 - SN II 199,14 (übersetzt von Bodhi 2000: 665) und seine Parallelen SĀ 1136 - T II 300a8, SĀ² 111 - T II 414b27 und T 121 - T II 544c28.

27 SN 22.85 - SN III 110,25 (übersetzt von Bodhi 2000: 932) und seine Parallele SĀ 104 - T II 31a4 (übersetzt von Anālayo 2014f. 12).

28 SN 55.26 - SN V 380,28 (übersetzt von Bodhi 2000: 1816) und seine Parallele MĀ 28 - T I 458c16 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 189).

ler aus Mitgefühl handeln, spiegelt sich in einer anderen Textstelle wider. Diese berichtet, dass Sāriputta vorgeworfen wurde, er sei seiner leitenden Verantwortung für andere Mönche nicht gerecht geworden und habe dadurch mangelndes Mitgefühl gezeigt. Nachdem der Buddha eine Gruppe von neu ordinierten und widerspenstigen Mönchen weggeschickt hatte, da sie zu laut gewesen waren, erkannte Sāriputta nicht, dass es nun seine Pflicht gewesen wäre, diese Gruppe von Mönchen anzuleiten. Stattdessen hatte er sich entschieden, unbeteiligt zu bleiben. Als Folge seines Versagens, sich um die Mönche zu kümmern, musste er eine scharfe Zurechtweisung des Buddha ertragen.²⁹ Dies ruft die Bedeutung ins Gedächtnis, die dem Lehren und der Führung anderer beigemessen wird, indem jemand Verantwortung für andere übernimmt. Jene übernommene Verantwortung in Situationen, in denen andere der Führung oder Unterstützung bedürfen, bietet einen sehr praktischen Weg, Mitgefühl auszubilden. Dies findet seinen Ausdruck im absichtlichen Bestreben, andere zu unterstützen und zu beraten.

Auch in einer anderen Lehrrede begegnen wir derselben Notwendigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Hier wird beschrieben, wie Sāriputta von einem anderen Mönch belästigt wird, der ihm wiederholt widerspricht. Statt einzugreifen, denkt Ānanda, es sei besser, ruhig zu bleiben. Als Konsequenz folgt eine öffentliche Ermahnung durch den Buddha, es mangle ihm an Mitgefühl.³⁰ Diese Textstelle

29 MN 67 - MN I 459,18 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 562) und EĀ 45.2 - T II 771b6.

30 AN 5.166 - AN III 194,22 (übersetzt von Bodhi 2012: 779) und MĀ

bestätigt den Stellenwert, der in den frühen Lehrreden der Übernahme von Verantwortung und dem Handeln in Mitgefühl beigemessen wird. Dieser Stellenwert wird dadurch recht dramatisch hervorgehoben, dass diese beiden herausragenden Schüler Buddhas, Sāriputta und Ānanda, öffentlich dafür kritisiert wurden, nicht dem hohen Standard von Mitgefühl und Einsatz für andere zu genügen, den der Buddha offenbar von ihnen erwartete.

Die Bedeutung, anderen durch Unterweisung zu nutzen, begegnet uns erneut in einer Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele. Die Hauptrolle in der Lehrrede hat ein Brahmane, der die Ansicht vertritt, dass eine Person nur sich selbst von Nutzen ist, wenn sie in die Hauslosigkeit gegangen ist. In seiner Antwort weist Buddha darauf hin, dass eine Person, die in die Hauslosigkeit gegangen ist und die Befreiung erreicht hat, vielen dadurch von Nutzen sein wird, dass sie ihnen den Pfad zur Befreiung zeigen kann. Die *Madhyama-āgama*-Version dokumentiert Buddhas Aussage wie folgt:

Eine Person sagt anderen: „Ich selbst beschritt solch einen Pfad, solch einen Weg, dass ich – nachdem ich diesen Pfad beschritten hatte, nachdem ich diesen Weg beschritten hatte – alle Einflüsse (*āsava*) auslöschte und die einflussfreie Befreiung des Geistes und die Befreiung durch Weisheit erlangte. Und wissend verweile ich, während ich durch mich selbst erwacht bin, während ich durch

mich selbst der Wirklichkeit gemäß realisiert habe: ‚Geburt ist ausgelöscht worden, das heilige Leben ist vollendet worden, was zu tun war, ist getan worden; es wird kein weiteres Erleben einer Existenz geben.‘

Kommt alle und beschreitet selbst solch einen Pfad, solch einen Weg – nachdem ihr diesen Pfad beschritten habt, nachdem ihr diesen Weg beschritten habt – werdet ihr alle Einflüsse auslöschen und die einflussfreie Befreiung des Geistes und die Befreiung durch Weisheit erlangen. Und ihr werdet verweilen und es selbst wissen, durch euch selbst erwachen, durch euch selbst der Wirklichkeit gemäß realisieren: ‚Geburt ist ausgelöscht worden, das heilige Leben ist vollendet worden, was zu tun war, ist getan worden; es wird kein weiteres Erleben einer Existenz geben.‘³¹

Als der Brahmane mit dieser Beschreibung konfrontiert wurde, musste er zugeben, dass seine vorhergehende Einschätzung falsch gewesen war. In der Hauslosigkeit kann jemand sich selbst bezähmen und dadurch tatsächlich von Nutzen für viele sein. Die frühere vom Brahmanen eingenommene Sicht ist in der Tat verständlich, da die Hauslosigkeit einen Rückzug von sozialen Verpflichtungen und Beziehungen mit einschließt. Dies kann leicht den Eindruck erwecken, dass sich jemand gleichzeitig von dem mitfüh-

31 MĀ 143 - T I 650c17 bis c25. Während in MĀ 143 eine Person, die befreit ist und dann andere belehrt, als Einsiedler, Einsiedlerin oder Brahmane vorgestellt wird, bezieht sich die Parallele AN 3.60 - AN I 168,24 (übersetzt von Bodhi 2012: 262) spezifischer auf den Tathāgata als denjenigen, der Befreiung erlangt hat und nun anderen den Weg zeigt.

lenden Interesse für andere zurückzieht. Dies ist jedoch nicht unbedingt der Fall.

Der gleiche Grundsatz bezieht sich nicht nur auf die Hauslosigkeit, sondern auch auf den zeitweiligen Rückzug in die Abgeschiedenheit, um sich der Praxis zu widmen. Was hier auf den ersten Blick auch wie ein Mangel an Mitgefühl erscheinen könnte, kann im Gegenteil zu einer kraftvollen Quelle mitfühlender Handlungen werden, solange jener Praxis mit dem Wunsch nachgegangen wird, anderen von Nutzen zu sein.

I.5 MITGEFÜHL UND ABGESCHIEDENHEIT

Wird der Rückzug in die Abgeschiedenheit betrachtet, ergibt sich der weitere wichtige, beachtenswerte Aspekt, dass Lehren aus Mitgefühl nicht auf verbale Anleitungen beschränkt sein muss. Es kann auch als beispielhaftes Lehren geschehen. Auf diese Weise steht auch das regelmäßige Verweilen Buddhas in Abgeschiedenheit in direkter Beziehung zum Mitgefühl.

Gemäß dem *Bhayabherava-sutta* war einer der zwei Gründe für das regelmäßige Verweilen Buddhas in Abgeschiedenheit sein „Mitgefühl für spätere Generationen“.³² Eine im *Ekottarika-āgama* erhaltene Parallele erklärt, dass sein Verweilen an abgeschiedenen Orten dazu diene, „eine nicht zählbare [Anzahlen von] lebenden Wesen

32 MN 4 - MN I 23,35 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 107).

zu befreien“.³³ Diese Aussagen heben hervor, dass Buddha seinen abgeschiedenen Lebensstil nicht um seiner selbst willen pflegte, sondern ein Beispiel setzte, dem nachzueifern ist.

Neben Buddha stellen auch seine Schüler Beispiele dar, denen nachzueifern ist. So zählen die frühen Lehrreden ausdrücklich verschiedene asketische Praktiken von Mahākassapa dazu; auch sie sind von Mitgefühl für spätere Generationen getragen.³⁴ Dadurch hat er ein inspirierendes Beispiel für sie gesetzt. Im *Mahāgosiṅga-sutta* und seinen Parallelen zeigt Mahākassapa, wie er asketische Praktiken und andere Aspekte des Pfades mit der Empfehlung jener Praktiken für andere verbindet.³⁵ So kann jemand andere ermutigen, dem eigenen Beispiel zu folgen.

Wenn also Buddha einer berühmten Anleitung zufolge, die in zahlreichen Quellen zu finden ist, seine ersten Arhant-Schüler ausgesandt hat, um durchs Land zu reisen und andere zu unterweisen, dann wird er dies mit der Absicht getan haben, dass sie sowohl verbal als auch beispielhaft

33 EĀ 31.1 - T II 666c25 (übersetzt von Anālayo 2011b: 219).

34 SN 16.5 - SN II 203,5 (übersetzt von Bodhi 2000: 667) und seine Parallelen SĀ 1141 - T II 301c17 und SĀ2 116 - T II 416b19. Aronson 1980/1986: 11 kommentiert, dass „Mahākassapa, wie [der] Buddha ... wohlthätige Handlungen unternahm mit der Hoffnung, dass andere ihm folgen würden und ähnliche Vorteile hätten“.

35 MN 32 - MN I 214,2 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 309) und seine Parallelen MĀ 184 - T I 727c2, EĀ 37.2 - T II 711a7 und T 154 (§16) - T III 81b16; für einen Überblick der verschiedenen Qualitäten, die in den Parallelversionen aufgelistet werden, vgl. Anālayo 2011a: 212.

lehren.³⁶ Beides kann das eigene mitfühlende Interesse für andere ausdrücken.

Zusammengefasst lässt sich daher sagen, dass vom Standpunkt des frühen Buddhismus aus die Entfaltung von Mitgefühl nicht im Widerspruch zum Rückzug in meditative Abgeschiedenheit steht. Solange die eigene Motivation das Bestreben einschließt, anderen von Nutzen zu sein, ist die regelmäßige Retreatpraxis sicherlich ein wesentlicher Teil der Entfaltung von Mitgefühl. Tatsächlich könnte sie bis zu einem gewissen Grad sogar als Notwendigkeit für wirklich mitfühlendes Handeln angesehen werden, und zwar insofern, als dass intensives Geistestraining die wirkliche Grundlage schafft, um geduldig und mitfühlend mit anderen umgehen zu können. Umso mehr der Geist von den Geistestrübungen gereinigt ist, umso besser wird jemand mitfühlend reagieren können und dadurch anderen wahrhaftig von Nutzen sein.

Das zugrunde liegende Prinzip dahinter drückt sich in einem Gleichnis im *Sallekha-sutta* und seiner Parallele aus. Die *Madhyama-āgama*-Version formuliert es folgendermaßen:

36 SSN 4.5 - SN I 105,24 (übersetzt von Bodhi 2000: 198) und seine Parallele SĀ 1096 - T II 288b3; der Dharmaguptaka *Vinaya*, T 1428 bei T XXII 793a7; der *Mahāvastu*, Senart 1897: 415,8; der Mahīśāsaka *Vinaya*, T 1421 - T XXII 108a7; der Mūlasarvāstivāda *Vinaya*, T 1450 - T XXIV 130a20; der Sarvāstivāda *Vinaya*, T 1440 - T XXIII 511a12; und der Theravāda *Vinaya*, Vin I 21,1. Gombrich 1988: 19 kommentiert, dass dieser Einschub „zeigt, dass die Sorge um das Glück für alle Wesen die eigentliche Existenzgrundlage des Saṅghas ist“.

Wenn eine Person nicht selbst gezähmt ist und wünscht, jemand anderen zu zähmen, der ungezähmt ist, ist das unmöglich. [Wenn] sie selbst am Ertrinken ist und wünscht, jemand anderen vor dem Ertrinken zu retten, ist das unmöglich. [Wenn] sie ihre eigenen [Geistestrübungen] nicht ausgelöscht hat und wünscht, jemand anderem mit nicht ausgelöschten [Geistestrübungen] zu ermöglichen, diese auszulöschen, ist das unmöglich ...

Wenn eine Person selbst gezähmt ist und wünscht, jemand anderen zu zähmen, der ungezähmt ist, ist das sicherlich möglich. [Wenn] sie nicht selbst am Ertrinken ist und wünscht, jemand anderen vor dem Ertrinken zu retten, ist das sicherlich möglich. [Wenn] sie ihre eigenen [Geistestrübungen] ausgelöscht hat und wünscht, jemand anderem mit nicht ausgelöschten [Geistestrübungen] zu ermöglichen, diese auszulöschen, ist das sicherlich möglich.³⁷

Das Gleichnis im *Sallekha-sutta* und seinen Parallelen hebt klar die Notwendigkeit hervor, eine wirkliche Grundlage für mitfühlendes Handeln durch Kultivierung des eigenen Geistes aufzubauen.³⁸ Die Notwendigkeit, eine Basis für Selbst-

37 MĀ 91 - T I 574b2 bis b8. Eine Version des Gleichnisses in der Parallele EĀ 47.9 - T II 784a20 verdeutlicht dieses Prinzip ebenfalls am Beispiel des Ertrinkens; in dem Gleichnis in MN 8 - MN I 45,3 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 130) wird das Problem genauer dargestellt als eine Person, die gerade im Schlick versinkt.

38 Mahāsi 1981/2006: 34 kommentiert dieses Gleichnis, dass „es nur einer Person, die sich selbst diszipliniert hat ... und die Feuer der Geistestrübungen gelöscht hat, möglich sein wird, anderen im Hinblick auf die

kultivierung zu schaffen, wird auch in zwei Strophen in den verschiedenen *Dharmapada*-Sammlungen ebenso wie im *Udānavarga* aufgegriffen. Hier übersetze ich die maßgeblichen Zeilen des auf Sanskrit verfassten *Udānavarga*:

Zuerst sollte eine Person sich selbst festigen
in dem, was richtig ist,
dann andere unterweisen.³⁹

Während dieser Hinweis eindeutig ist, könnte die zweite Strophe, die ich zur Übersetzung ausgewählt habe, anfänglich ein wenig widersprüchlich erscheinen. Sie liest sich folgendermaßen:

Eine Person sollte das eigene Wohlergehen nicht aufgeben,
auch nicht für viel Wohlergehen anderer.⁴⁰

Das hier in Versform ausgedrückte Prinzip taucht erneut in einer Textstelle auf, die sich in einer Lehrrede im *Anguttara-nikāya* und seiner chinesischen Parallele findet. Die Textstelle unterscheidet zwischen vier Arten von Personen – je nachdem, ob sie sich selbst von Nutzen sind, anderen, keinem

Disziplin ... und das Auslöschen der Geistestrübungen zu helfen.“

39 Strophe 23.7, Bernhard 1965: 292, mit Parallelen in Dhp 158 (übersetzt von Norman 1997/2004: 24), in der Patna *Dharmapada* 317, Cone 1989: 187 und der Gāndhārī *Dharmapada* 227, Brough 1962/2001: 155.

40 Strophe 23.10, Bernhard 1965: 294, mit Parallelen in Dhp 166 (übersetzt von Norman 1997/2004: 25), in der Patna *Dharmapada* 325, Cone 1989: 189 und der Gāndhārī *Dharmapada* 265, Brough 1962/2001: 160.

oder beiden. Einigermmaßen überraschend ist, dass sich selbst zu nutzen als höher angesehen wird, als anderen zu nutzen. Dies spiegelt die Auffassung wider, die in der zweiten Strophe ausgedrückt wird. Als Basis für eine weitere Untersuchung dieses Gesichtspunktes übersetze ich die chinesische Parallele zur Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya*, die die vier Arten von Personen aufzählt:

Es gibt vier Arten von Personen: Eine Person hilft sich selbst, ohne anderen zu helfen; eine Person hilft anderen, ohne sich selbst zu helfen; eine Person hilft weder sich selbst noch anderen; und eine Person hilft sich selbst und anderen ebenso.

Die Person, die weder sich selbst noch anderen hilft, ist die niedrigste aller Personen. [Wenn] eine Person anderen hilft, ohne sich selbst zu helfen, dann ist sie höher gestellt [als die erste]. Wenn eine Person sich selbst hilft, ohne anderen zu helfen, ist sie höher gestellt [als die zweite]. Wenn eine Person sich selbst hilft und anderen ebenso, ist sie am höchsten gestellt; eine solche Person ist herausragend.⁴¹

41 T 150A.9 - T II 877a26 bis b2 (vgl. zu diesem Text Harrison 1997). Die Parallele AN 4.95 - A II 95,15 (übersetzt von Bodhi 2012: 476) verdeutlicht dies an zwei Beispielen. Das erste Beispiel vergleicht eine Person, die weder sich selbst noch anderen nutzt, mit einer Leichenverbrennung, die an beiden Enden brennt und in der Mitte mit Gülle verschmiert ist, was keinen Zweck erfüllt. Das andere Gleichnis veranschaulicht eine Person, die sowohl sich selbst als auch anderen nutzt, mit aus Butter gewonnenem Ghee, was im alten Indien als das wertvollste Produkt aus Kuhmilch angesehen wurde.

Die nächste Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya* erklärt ohne Umschweife, dass die Praxis, die nur auf das eigene Wohlergehen abzielt, bedeutet, mit der Absicht der Selbstreinigung zu praktizieren – ohne dabei andere zu ermutigen, das Gleiche zu tun.⁴² Eine Praxis, die nur das Wohlergehen der anderen im Blick hat, ermutigt andere, sich zu reinigen, ohne dies für sich selbst zu tun. Dies erklärt den zuerst verwirrenden Hinweis in der Strophe des *Udānavarga*, dass eine Person nicht ihr eigenes Wohlergehen zugunsten anderer aufgeben sollte. Dadurch wird der gleichermaßen überraschende Hinweis erklärt, dass sich selbst zu nutzen über dem Nutzen für andere steht. Diese Darstellungen erfolgen aus der Perspektive der Kultivierung des Pfades zur Befreiung. Von diesem Standpunkt aus gesehen, ist es sicherlich wichtig, dass eine Person die eigene Übung nicht vernachlässigt, bevor sie sie anderen weiterempfiehlt.⁴³ Auf diese Weise wird das verbale Lehren auf die eigene Praxis gegründet sein und auch durch Lehren am eigenen Beispiel ergänzt werden.

Früh-buddhistisches Mitgefühl erfordert demnach eine vorsichtig ausgerichtete Balance zwischen dem Kümmern um andere und der Selbstreinigung. Passend wird dies in einem Gleichnis von zwei gemeinsam turnenden Akrobaten

42 AN 4.96 - AN II 96,11 (übersetzt von Bodhi 2012: 477).

43 Schmithausen 2004: 151 kommentiert, dass „es offensichtlich ist, dass Personen, die andere nicht ermahnen und ermutigen, sondern die wenigstens selbst heilsames Verhalten praktizieren, als höher gestellt angesehen werden als jene, die nur gute Ratschläge geben, ohne selbst das den anderen Angeratene zu praktizieren.“

gezeigt.⁴⁴ Um ihre Kunststücke erfolgreich zeigen zu können, müssen sie ihre eigene Balance auf der Grundlage gegenseitiger Rücksichtnahme aufbauen.

Ähnlich ist das mit dem Rückzug in die Abgeschiedenheit: Eine Person praktiziert intensiv, wird dadurch befähigt, besser ihr inneres Gleichgewicht zu halten, und ist so in einer besseren Position, sich um andere zu kümmern. Die Praxis im Retreatumfeld verwandelt sich in mitfühlende Handlung durch die verändernde Kraft des eigenen Bestrebens, dem Erwachen zum eigenen Nutzen und dem Nutzen anderer nachzugehen.

Die meditative Entfaltung von Mitgefühl und mitfühlendes Handeln durch Lehren und durch einen abgeschiedenen Lebensstil verstärken sich gegenseitig. Beides sind wesentliche Teile eines dynamischen Kreises aus Mitgefühl, der uns selbst und anderen zum Vorteil gereicht.⁴⁵

I.6 MITGEFÜHL WÄHREND DER MEDITATION

Die Grundlage dafür, aktiv auf Situationen mit einer mitfühlenden Haltung reagieren zu können, ist die meditative Entfaltung von Mitgefühl. Die eigenen mitfühlenden Reak-

44 SN 47.19 - SN V 168,18 (übersetzt von Bodhi 2000: 1648) und seine Parallele SĀ 619 - T II 173b7 (übersetzt von Anālayo 2013c: 244f.); vgl. auch das *Bhaiṣajyavastu* des Mūlasarvāstivāda *Vinaya*, T 1448 - T XXIV 32b10.

45 Jenkins 1999: 27 spricht treffend von einem „Kreis des Mitgefühls“, „in dem Selbst-Kultivierung anderen nutzt und in dem die Selbst-Kultivierung dadurch gefördert wird, anderen von Nutzen zu sein“.

tionen im alltäglichen Leben werden wiederum die mitfühlende Bereitschaft des eigenen Geistes verstärken. Die Wirkung von meditativem Mitgefühl auf die eigenen Aktivitäten wird von einer Textstelle im *Karajakāya-sutta* und seinen Parallelen aufgegriffen. Die in Frage kommende Stelle in der *Madhyama-āgama*-Version lautet folgendermaßen:

[Der Buddha sagte:] „Angenommen, es gäbe einen kleinen Jungen oder ein kleines Mädchen, die von Geburt an fähig sind, in der Befreiung des Geistes durch Mitgefühl zu verweilen.⁴⁶ Würden sie später weiterhin unheilsame Handlungen durch den Körper, die Sprache oder den Geist vollbringen?“ Die Mönche antworteten: „Sicherlich nicht, Gesegneter.“⁴⁷

Diese Textstelle hebt hervor, dass die Entfaltung von Mitgefühl und der anderen himmlischen Zustände, der *brahmavihāras*, eine „Befreiung des Geistes“ sein kann. Solch eine Entfaltung verändert die Art, wie jemand handelt,

46 Eine tibetische Parallele, D 4094 *ju* 238a6 oder Q 5595 *tu* 272a5 (übersetzt von Dhammadinnā 2014a: 68), erwähnt auch einen Jungen und ein Mädchen, wohingegen sich AN 10.208 - AN V 300,2 (übersetzt von Bodhi 2012: 1542, als Nummer 219 angegeben) nur auf einen Jungen bezieht. Da alle Versionen später einen Mann und eine Frau erwähnen, scheint die Darstellung in MĀ 15 und der tibetischen Version besser in den Kontext zu passen.

47 MĀ 15 - T I 438a15 bis a17 (übersetzt unten Seite 303) gibt diese Textstelle nur für das erste und das letzte der vier *brahmavihāras* vollständig wieder. Um bei meinem Hauptthema zu bleiben, gebe ich hier die Textstelle zu Mitgefühl an, auch wenn dies im Originaltext nur in abgekürzter Form nach der Textstelle vermittelt wird, die den Fall von *mettā* aufgreift.

spricht und denkt. Daher kann die Kultivierung von Mitgefühl einen grundlegenden Beitrag zum Fortschritt auf dem Pfad zur Befreiung leisten.

Um diesen Beitrag jedoch einschätzen zu können, muss man wissen, dass der Ausdruck „Befreiung des Geistes“, *cetovimutti*, sich hier auf die Erfahrung von vorübergehender Befreiung bezieht. Im früh-buddhistischen Denken wird zwischen verschiedenen Arten von Befreiung unterschieden – manche sind von vorübergehender Natur, wohingegen jemand mit den verschiedenen Graden des Erwachens eine Befreiung endgültiger und unumkehrbarer Natur erreicht.⁴⁸ Kurz gesagt, trägt Mitgefühl zur endgültigen Befreiung bei, ist aber nicht in sich selbst Befreiung.⁴⁹

Die *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Karajakāya-sutta* beschreibt die eigentliche Praxis, die zum Mitgefühl als einer vorübergehenden Befreiung des Geistes führt, folgendermaßen:

Eine gelehrte edle Person lässt unheilsame körperliche Handlungen hinter sich und entwickelt heilsame körperliche Handlungen, lässt unheilsame verbale und geistige Handlungen hinter sich und entwickelt heilsame verbale und geistige Handlungen.⁵⁰

Wenn sie so mit Fleiß und Tugendhaftigkeit versehen ist, Reinheit in körperlichen Handlungen und Reinheit

48 Für eine detailliertere Diskussion vgl. Anālayo 2012b: 289–296.

49 Siehe im Detail unten auf Seite 116 und Anālayo 2015a.

50 Dieser Teil scheint aus AN 10.208 verloren gegangen zu sein; vgl. in detaillierterer Form Anālayo 2012c: 503 und Dhammadinnā 2014a: 64f.

in verbalen und geistigen Handlungen erreicht hat, frei von Böswilligkeit und Feindseligkeit ist, Trägheit- und Schläfrigkeit abgelegt hat, ohne Unruhe und Einbildung ist, Zweifel entfernt und Überheblichkeit überwunden hat, mit rechter Achtsamkeit und rechtem Verständnis ist sowie ohne Verwirrung, verweilt die gelehrte edle Person, während sie eine Richtung mit einem von Mitgefühl erfüllten Geist durchdrungen hat, in der gleichen Weise in der zweiten, dritten und vierten Richtung, den vier dazwischenliegenden Richtungen, oben und unten, vollständig und überall.⁵¹ Ohne geistige Fesseln, Groll, Böswilligkeit und Feindseligkeit, mit einem von Mitgefühl erfüllten Geist, der überaus weit und groß, grenzenlos und gut entwickelt ist, verweilt [die gelehrte edle Person], während sie die gesamte Welt durchdrungen hat. Danach reflektiert [die gelehrte edle Person] derart: „Früher war mein Geist eng und nicht gut entwickelt; jetzt ist mein Geist grenzenlos und gut entwickelt.“⁵²

51 Die Beschreibung von der meditativen Ausstrahlung in AN 10.208 - AN V 299,20 liest an dieser Stelle *sabbatthatāya*; von Woodward 1936/1955: 193 recht frei als „für alle Sorten“ übersetzt. Die Übersetzung von Bodhi 2012: 1542 „für alle wie für sich selbst“ folgt stattdessen der kommentarischen Fußnote der alternativen Lesart von *sabbattatāya* in der asiatischen Ausgabe von AN 10.208. Eine detailliertere Studie zu diesem Satz schlägt vor, dass die bevorzugte Lesart *sabbatthatāya* sein könnte, was den Sinn „auf jegliche Weise“ vermittelt; vgl. in detaillierterer Form Anālayo 2015b.

52 MĀ 15 - T I 438a3 bis a12; wie oben gibt die Textstelle auch hier nur die vollständige Version des ersten und des letzten der vier *brahmavihāras* wieder, und Mitgefühl wird lediglich in einer gekürzten Weise erwähnt. Erneut habe ich die verwandte Beschreibung für Ersteres im Falle von Mitgefühl wiedergegeben, um bei meinem Hauptthema zu bleiben.

Diese Textstelle enthält mehrere bemerkenswerte Punkte. Zum einen gründet sie ganz eindeutig die meditative Praxis von Mitgefühl und der anderen himmlischen Zuständen auf tugendhaftes Verhalten. Dies spiegelt die enge Beziehung zwischen tugendhaftem Verhalten und dem oben erwähnten Mitgefühl wider. Gleichzeitig stimmt sie mit einem allgemeinen Merkmal der früh-buddhistischen Meditationstheorie überein, demzufolge eine feste tugendhafte Grundlage ein unabkömmliches Fundament für ein erfolgreiches, meditatives Kultivieren des Geistes darstellt.

Danach zeigt die gerade zitierte Textstelle auf, dass das durch tugendhaftes Verhalten gelegte Fundament heilsame Rückwirkungen auf den Geist hat. Hierdurch wird das Überwinden von verschiedenen geistigen Hindernissen ermöglicht, die Hemmnisse für erfolgreiche, geistige Entwicklung darstellen.⁵³ Die Überwindung dieser Hindernisse und die Entwicklung von Achtsamkeit und Verständnis führen dann zur Grundlage meditativer Entfaltung von Mitgefühl (oder den anderen *brahmavihāras*).

Diese meditative Entfaltung nimmt die Form des Ausstrahlens der geistigen Haltung von Mitgefühl in alle Rich-

53 Die Tatsache, dass diese Auflistung der Hindernisse sinnliches Begehren nicht erwähnt, scheint mir weniger wichtig zu sein, da im vorhergehenden Abschnitt, der die zu überwindenden, unheilsamen geistigen Taten beschreibt, auf das Beseitigen von Begehren und Gier Bezug genommen wird. Das Gleiche ist der Fall in der tibetischen Version, die tatsächlich keines der Hindernisse ausdrücklich aufzählt. AN 10.208 - AN V 299,17 (übersetzt von Bodhi 2012: 1542, als Nummer 219 angegeben), wo scheinbar die Darstellung der unheilsamen körperlichen, verbalen und geistigen Taten verloren ging, beginnt hier mit einem Hinweis auf die Freiheit von Verlangen, einem Ausdruck, der einen der zwei Begriffe benutzt, die in den Pāli-Lehrreden für das erste der fünf Hindernisse stehen.

tungen an. Solches Ausstrahlen ist die Standardmethode der in den frühen Lehrreden beschriebenen Praxis der *brahmavihāras*, mit nur geringen Unterschieden zwischen den Parallelversionen, die in verschiedenen Rezitationslinien und unterschiedlichen Sprachen erhalten sind. Dieses Ausstrahlen hat Ähnlichkeit mit der *kaṣiṇa*-Praxis, bei der ein besonderes Meditationsobjekt, wie zum Beispiel Erde, gewählt wird, die „Totalität“ der eigenen Erfahrung zu umfassen.⁵⁴

Die oben übersetzte Textstelle weist abschließend darauf hin, dass der zuvor enge Geist durch das meditative Ausstrahlen grenzenlos geworden ist. Solche Grenzenlosigkeit ist eine innewohnende Qualität der *brahmavihāras*, wie in den frühen Lehrreden dargestellt wird. Dies ist in einem solchen Ausmaß der Fall, dass ein alternativer Begriff für diese geistigen Zustände „grenzenlos“ oder „unermesslich“ ist, *appamāṇa*.

Dieselbe Vorstellung von einem weiten und geräumigen, geistigen Zustand ist bis zu einem gewissen Grad in den Pāli-Lehrreden ebenfalls im Begriff *brahmavihāra* mit eingeschlossen, da gemäß der altindischen Kosmologie die Brahmā-Götter in ihren himmlischen Wohnstätten verweilen, *vihāra*. Das *Saṅkhārupapatti-sutta* unterschei-

54 Solch eine grundsätzliche Ähnlichkeit wird durch die Beschreibung der *kaṣiṇas* in MN 77 - MN II 14,31 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 640; dieser ganze Teil findet sich nicht in der Parallele MĀ 207) angezeigt, welche die gleichen, sonst andernorts genutzten Begriffe für die Ausstrahlung der *brahmavihāras* verwendet, beides Beschreibungen, die auf eine Form von Durchdringen hinweisen, die „nach oben, unten, rundherum ... grenzenlos“ durchgeführt wird.

det verschiedene Brahmās durch das Ausmaß, mit dem sie ihre Welten durchdringen. Während eine Art von Brahmā tausend Welten durchdringt, sind es bei einer anderen Art von Brahmā hunderttausend Welten.⁵⁵ Diese Beschreibung hinterlässt den Eindruck einer zentralen, dem Begriff *brahmavihāra* zugrunde liegenden Vorstellung von einer Form des geistigen Durchdringens, welche ein gewaltiges Ausmaß an Raum umfasst. Vollständig ausgebildet wird eine solche geistige Durchdringung nun „grenzenlos“, *appamāṇa*. Auf diese Weise verweilt eine Person, die Mitgefühl in alle Richtungen ausstrahlt, in diesem Moment in einer geistigen Wohnstätte, *vihāra*, die die Wohnstätte von Brahmā widerspiegelt.⁵⁶

Der umfassende und durchdringende Charakter einer solchen Ausstrahlung wird besonders offensichtlich in einem in mehreren Lehrreden zu findenden Gleichnis. Das Gleichnis verdeutlicht die meditative Praxis anhand des Beispiels einer von einem Bläser zum Klingen gebrachten Muschel, deren

55 MN 120 - MN III 101,4 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 960), eine Lehrrede, die keine wirkliche Parallele zu haben scheint; vgl. die Diskussion in Anālayo 2011a: 678f. King 1980/1992: 56 erläutert hinsichtlich der *brahmavihāras*, dass „der Sinn von ‚Grenzenlosigkeit‘ sich ohne Zweifel von ... der Fast-Unendlichkeit der Götter in Zeit und Raum ableitet, genauso weist es auf die Möglichkeit hin, das Ziel der vollständigen Allgegenwärtigkeit zu erreichen, indem diese Haltungen auf alle Wesen in allen Universen ausgedehnt werden.“

56 Norman 1991/1993: 274 kommentiert diesen Begriff, dass „es erwähnenswert ist, dass die von uns vermuteten Wege zum Erreichen von *brahma-vihāra* ... tatsächlich von Buddha mit der Bezeichnung *brahma-vihāra* versehen worden sind.“ So ist das meditative Verweilen selbst der himmlische Zustand, nicht nur die von der erfolgreichen Praxis zu erwartende Wiedergeburt.

Ton in allen vier Richtungen zu hören ist. Hier folgt eine Version dieses Gleichnisses aus dem *Madhyama-āgama*:

Es ist gerade so, wie wenn es eine Person gäbe, die im Blasen einer Muschel geübt ist. Sie geht an einen Ort, wo niemand das zuvor gehört hat [d. h. den Ton einer Muschel]. Sie steigt um Mitternacht auf einen hohen Berg und bläst mit aller Kraft die Muschel. Ein wundervoller Ton kommt heraus, der alle vier Richtungen durchdringt.⁵⁷

Im Folgenden weist die Lehrrede darauf hin, dass eine meditierende Person genauso alle vier Richtungen mit den himmlischen Zuständen durchdringt.

I.7 DIE OBJEKTE VON MEDITATIVEM MITGEFÜHL

Ein besonders beachtenswerter Aspekt der obigen Beschreibung der grenzenlosen Ausstrahlung von Mitgefühl ist, dass jeglicher Bezug zu einem Objekt fehlt. Weder eine Person noch ein lebendes Wesen wird ausdrücklich erwähnt, was ein allgemeines Merkmal der frühen Lehrreden ist, die durch verschiedene Rezitationslinien übertragen wurden. Hier folgt eine weitere Beschreibung solch einer Praxis des Aus-

57 MĀ 152 - T I 669c10 bis c12. Die Parallele MN 99 - MN II 207,22 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 816) ist kürzer und beschreibt nur einen kräftigen Muschelbläser, der sich in allen vier Richtungen Gehör verschafft.

strahlens, dieses Mal aus der *Ekottarika-āgama*-Parallele des *Vatthūpama-sutta*.

Mit einem Geist voller Mitgefühl durchdringt eine Person eine Richtung, auf natürliche Weise verzückt, und die zweite Richtung, die dritte Richtung, die vierte Richtung ebenso wie die dazwischenliegenden [Richtungen], oben und unten, an alle [Orte], vollständig und überall die ganze Welt mit einem Geist, der grenzenlos und unbeschränkt ist, der nicht ermessen werden kann, der ohne Ablehnung oder Ärger ist und der auf natürliche Weise in Ruhe ist. Durchdrungen von diesem Geist voller Mitgefühl hat sie Frohsinn und Freude gewonnen, und der Geist ist gerade ausgerichtet worden.⁵⁸

Verglichen mit der vorher übersetzten Textstelle, zeigt diese Beschreibung einige kleinere Unterschiede. Besonders beachtenswert ist der Bezug auf Verzückung und das Gewinnen von Frohsinn und Freude – mit dem Ergebnis, dass der Geist gerade ausgerichtet ist. Die Bezugnahme zu Frohsinn und Freude bestätigt einen zuvor gezeigten Punkt, nämlich dass die meditative Entfaltung von Mitgefühl einen von Traurigkeit niedergedrückten Geist vermeiden muss. Anstatt im Angesicht von Leid und Not selbst zu leiden, steht im Mittelpunkt des Mitgefühls der Wunsch und das Bestreben,

58 EĀ 13.5 - T II 574a11 bis a15. Die Parallele MN 7 - MN I 38,24 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 120) erwähnt nicht Verzücken, Frohsinn oder Freude und zeigt genauso wenig an, dass der Geist gerade ausgerichtet wird.

dass andere frei von Leid und Not sind. Solch ein Wunsch kann und sollte frei von Traurigkeit und Kummer sein.

Die obige Textstelle bestätigt ferner, dass die Praxis ihrem Wesen nach frei von einem bestimmten Objekt ist. Sie beschreibt eine grenzenlose Ausstrahlung von Mitgefühl in alle Richtungen, die die ganze Welt umfasst, jedoch ohne ausdrücklich ein Objekt zu erwähnen. Im **Mahāvibhāṣā* wird erklärt, jemand sollte den Bezug zu den Richtungen so verstehen, dass die in diesen Richtungen lebenden Wesen gemeint sind.⁵⁹ Nichtsdestotrotz ist es bezeichnend, dass die Standardbeschreibung der frühen Lehrreden dies in keiner Weise konkretisiert.

Dies steht im Gegensatz zu der Art der Praxis, die im *Visuddhimagga* für die meditative Entfaltung der *brahmavihāras* empfohlen wird. Hier werden ausdrücklich wirkliche Personen als Objekte benutzt.⁶⁰ Das Grundmuster im *Visuddhimagga* beinhaltet, dass andere Personen genommen werden – wie ein Freund, eine neutrale Person und ein Feind. Die Meditation soll nun bis zum Versenkungsstadium mit jeder dieser Personen als Objekte im Wechsel entwickelt werden. Danach ist jemand fähig, die grenzenlose Ausstrahlung zu entwickeln, indem das eigene Praxisobjekt schrittweise ausgedehnt wird, bis es allumfassend ist.

In den frühen Lehrreden ist diese Herangehensweise, die individuelle Freunde oder Feinde aufnimmt, überhaupt

59 T 1545 - T XXVII 423c7.

60 Im Fall des Mitgefühls vgl. Vism 314,20 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 306); für eine detailliertere Diskussion über die Entwicklung, die zu dieser Beschreibung geführt zu haben scheint, vgl. Anālayo 2015b.

nicht zu finden. Der Standardbezug zur meditativen Praxis der *brahmavihāras* schließt solche Unterscheidungen wie „Freund“ oder „Feind“ nicht ein. Selbstverständlich wird jemand fähig sein, mit Mitgefühl auch auf Feinde zu reagieren, sobald der Geist in dieser Weise trainiert worden ist. Die meditative Entfaltung von Mitgefühl hingegen, die für diesen Zweck unternommen wird, nimmt die Form eines grenzenlosen Ausstrahlens an, die nicht von einem personifizierten Objekt abhängt.

Ein Zugang, der verschiedene individuelle Personen als Meditationsobjekte heranzieht, findet sich auch im *Abhidharmakośabhāṣya*. Hier wird diese Praxis für den Fall empfohlen, dass sich der Geist in einem getrübbten Zustand befindet und nicht fähig ist, grenzenlose Ausstrahlung zu praktizieren.⁶¹

Eine objektlose Art der Mitgefühlsmeditation wird im *Pañjikā* über Śāntidevas *Bodhicaryāvatāra* ebenso wie in Aśaṅgas *Bodhisattvabhūmi* genannt.⁶² In beiden Werken zeigt solch eine Form der Praxis ein fortgeschrittenes Stadium an, verglichen mit dem eher grundlegenden Zugang, bei dem lebende Wesen als Objekte genommen werden.

61 Pradhan 1967: 454,6.

62 Das *Pañjikā* von dem *Bodhicaryāvatāra*, Tripathi 1988: 234,29 (§ 9.76), unterscheidet zwischen drei Arten der Entfaltung von Mitgefühl, wobei die erste lebende Wesen als Objekte nimmt, die zweite Dharma, hingegen die dritte und höchste Art ohne Objekt ist; vgl. auch das *Śikṣāsamuccaya*, Bendall 1902/1970: 212,12 (übersetzt von Bendall und Rouse 1922/1990: 204) zu einer Anwendung dieser Vorgehensweisen auf *maitrī*. Das *Bodhisattvabhūmi*, Wogihara 1930/1936: 241,17, hat eine ähnliche Darstellung für alle vier *brahmavihāras*. Für eine detailliertere Diskussion vgl. Jenkins 1999: 188–227 und Schmithausen 2000: 447f.

Diese Quellen sind hilfreich, um den Gebrauch von Personen als Meditationsobjekte im Kontext zu sehen. Meditation über Einzelpersonen kann sicherlich ihren angemessenen Platz in den Anfangsstadien der Meditationspraxis haben. Es kann ebenso dienlich sein, wenn der eigene Geist sich in einem getrübten Zustand befindet, wodurch sich ein sinnvolles Werkzeug zum Aufbau der Praxis bietet. Aber letztendlich sollte die Praxis die Form einer grenzenlosen Ausstrahlung annehmen, wenn jemand nicht aus einem bestimmten Grund wünscht, das eigene Mitgefühl einer bestimmten notleidenden Person zu senden.⁶³

I.8 ZUSAMMENFASSUNG

Mitfühlendes Handeln drückt sich im früh-buddhistischen Denken hauptsächlich durch das Lehren des Dharma aus – als ein Weg, anderen zur Freiheit vom Leiden zu verhelfen. Solches Lehren ist nicht auf verbale Unterweisungen begrenzt, sondern kann auch die Form eines Beispiels für andere durch das eigene tugendhafte Verhalten und den me-

63 Ein anderer, möglicher Gebrauch von bestimmten Individuen als Objekte der Meditationspraxis könnte der Test der eigenen Fähigkeit sein, besonders schwierigen Menschen mit Mitgefühl gegenüberzutreten. Was jedoch solches Ausprobieren angeht, scheint es mir, dass sich natürlicherweise ausreichende Gelegenheiten dafür ergeben werden, wenn jemand im täglichen Leben auf andere trifft. Demnach braucht die wirkliche Meditation nicht besondere Praxisformen, mit dem Ziel, sicherzustellen, dass jemand nicht vermeidet, schwierigen Menschen zu begegnen. Während sich jemand in der eigenen meditativen Vorstellung fähig fühlen könnte, sogar einem Feind gegenüberzutreten, wird solch eine Fähigkeit erst dann einem wirklichen Test unterzogen, wenn die Situation tatsächlich entsteht.

ditativen Lebensstil annehmen. Tugendhaftes Verhalten und meditativer Lebensstil sind die Grundlagen, anderen helfen zu können, und vermögen gleichzeitig selbst, Ausdruck von Mitgefühl zu werden.

Im Angesicht von *dukkha* drückt sich die früh-buddhistische mitfühlende Antwort in dem positiven Wunsch aus, andere mögen frei von Not sein. Diese Antwort nähert sich idealerweise solch einer Situation, in der auf das Regelwerk der vier edlen Wahrheiten zurückgegriffen wird. Praktisch heißt dies, dass die Bedingungen gesehen werden, die zu *dukkha* geführt haben, und jene, die herausführen – ebenso die Verbindung der Vorstellung von der Freiheit von *dukkha* mit dem Verständnis des praktischen Weges, dessen Beschreibung diese Vorstellung Wirklichkeit werden lässt.

Mitgefühl als Meditationspraxis nimmt die Form von grenzenloser Ausstrahlung in alle Richtungen an, die nicht von einer bestimmten Person als ihrem Objekt abhängig ist. Spätere Unterweisungen stellen individuelle Personen als Objekte der Praxis vor, als geschicktes Mittel zur schrittweisen meditativen Entwicklung. Schlussendlich sollte dies in einer grenzenlosen Ausstrahlung und dadurch in der Erfahrung vorübergehender Geistesbefreiung gipfeln.

II MITGEFÜHL IM KONTEXT

In diesem Kapitel betrachte ich den Begriff Mitgefühl im Kontext, indem ich seine Beziehung zu den anderen himmlischen Zuständen (*brahmavihāras*) und seine Position innerhalb derer untersuche. Mitgefühl – *karuṇā* – steht in den frühen Lehrreden an zweiter Stelle der vier *brahmavihāras*. Diese Positionierung ist bedeutsam. Für ein wirkliches Verständnis von Mitgefühl kann es sehr nutzbringend sein, die Beziehung zwischen *karuṇā* und den anderen drei *brahmavihāras* genau zu untersuchen. Diese drei stellen im früh-buddhistischen Denken den Zusammenhang dar, innerhalb dessen sich die Entwicklung von Mitgefühl vollzieht. Im Folgenden werde ich jedes dieser drei *brahmavihāras* der Reihe nach behandeln.

II.1 WOHLWOLLEN

Das erste der vier *brahmavihāras* ist *mettā*, oft als „liebende Güte“ übersetzt. Jedoch würde ich die Übersetzung „Wohlwollen“ vorziehen.⁶⁴ Der Begriff hat seinen etymologischen

64 Statt meine bevorzugte Übersetzung herauszustellen, werde ich im Folgenden hauptsächlich den Pāli-Begriff *mettā* benutzen. Mittlerweile ist

Ursprung in *mitra*, „Freund“, und vermittelt eine grundsätzliche Vorstellung von Freundlichkeit, eine Haltung der Freundschaft ebenso wie Andeutungen von gegenseitigem Nutzen und Unterstützung.⁶⁵

In den frühen Lehrreden scheint *mettā* nicht das Gefühl der Liebe einer Mutter für ihr Kind darzustellen, ganz im Gegensatz beispielsweise zum *Visuddhimagga*.⁶⁶ Solche Liebe oder Zuneigung würde in den Pāli-Lehrreden am ehesten ihre Entsprechung in Begriffen wie *ape(k)khā*, *pema* oder *piya* finden.⁶⁷ Eine Strophe aus dem *Mettā-sutta* könnte

dieser hinreichend bekannt geworden, dass es wahrscheinlich für die Leser so am leichtesten sein wird, meiner Darstellung zu folgen.

65 Zu *mitra* vgl. die detaillierte Diskussion in Gonda 1973. Collins 1987: 52 erklärt, dass die dem Begriff innewohnende Grundidee von Freundschaft eine Vorstellung von gegenseitiger Unterstützung und gegenseitigem Austausch beinhalten kann. Und zwar „kann diese Beziehung ein vorwärts gerichteter, reziproker und tatsächlich quasi vertraglicher Austausch von Gütern und Leistungen sein.“

66 Vism 321,10 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 314) veranschaulicht *mettā* anhand der Gefühle einer Mutter für ihr kleines Kind. Vism 313,26 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 306) bezieht sich dann auf eine Geschichte, in der jemand einen Speer auf eine Kuh wirft, die gerade ihr Kalb säugt. Die Erzählung besagt, dass der Speer aufgrund des *mettā* der Kuh für ihr Kalb abgeprallt ist; vgl. auch die Diskussion in Maithrimurti 1999: 53f.

67 Sn 38 und Sn 41 (übersetzt von Norman 1992: 4f.) verwenden *apekhā* und *pema*, um die Gefühle für den eigenen Sohn zu beschreiben. Th 33 (übersetzt von Norman 1969: 5) benutzt *piya*, um die Gefühle einer Frau für ihren einzigen Sohn zu beschreiben; das Gedicht fährt fort, indem es sich auf ihr gutes Verhalten (*kusala*) ihm gegenüber bezieht, um die gegenüber allen lebenden Wesen einzunehmende Haltung zu veranschaulichen. Diese feine Abstufung, die in Th 33 zwischen *piya* und *kusala* eingeführt wird, spiegelt den Unterschied zwischen der Liebe einer Mutter für ihren einzigen Sohn und der Haltung, die anderen gegenüber entwickelt werden sollte, wider.

dennoch leicht den Eindruck vermitteln, dass *mettā* für die Liebe einer Mutter steht.⁶⁸ Hier folgt meine Übersetzung der betreffenden Strophe:

Gerade so wie eine Mutter, die nur einen Sohn hat, ihren einzigen Sohn mit ihrem Leben verteidigen würde, genau so sollte jemand einen grenzenlosen Geist gegenüber allen Lebewesen entwickeln.⁶⁹

Die Strophe beschreibt den Schutz, den eine Mutter bereit wäre, ihrem einzigen Sohn zu geben – mit der Erweiterung, dass sie bereit wäre, ihr eigenes Leben zu riskieren. Ihre Liebe zu ihrem Sohn ist hier nicht das Hauptthema, sondern der Schutz. Das Bereitstellen und Erhalten von Schutz ist tat-

68 Obwohl ich im Allgemeinen in meiner Studie zu Mitgefühl und Leerheit versuche, mich auf Material zu beziehen, das in mehr als einer Tradition erhalten wurde, muss ich in diesem Fall eine Ausnahme machen und gebe eine Übersetzung dieser Textstelle, die – soweit ich sagen kann – nur in der Theravāda-Tradition erhalten ist.

69 Sn 149 (übersetzt von Norman 1992: 17). Obwohl keine Parallele dieser Lehre bekannt zu sein scheint, kehrt das Motiv von der Mutterliebe in EĀ 38.11 - T II 725c9 und EĀ 49.9 - T II 805b8 wieder, um das Mitgefühl von Buddha zu veranschaulichen. Beide Lehrreden sind ebenfalls ohne Parallele. Ein weiterer Fall kann im MĀ 70 - T I 523b7 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 497) gefunden werden, der in einer Beschreibung von der Wiedervereinigung von Mutter und Sohn nach langer Zeit über ihre gegenseitige Zuneigung und gütige sowie mitfühlende, geistige Haltung spricht. Der entsprechende Abschnitt in der Parallele DN 26 - DN III 73,17 (übersetzt von Walshe 1987: 402) hat keinen solchen Hinweis. Eine andere Parallele in DĀ 6 - T I 41b4 hat einen solchen Hinweis, spricht aber von den Gefühlen beider Eltern für ihren einzigen Sohn und bezieht dies in keiner Weise auf Güte oder Mitgefühl. Zusammengefasst erzeugt dies den Eindruck, dass die Verbindung von *mettā* und/oder Mitgefühl zu der Liebe einer Mutter eine spätere Entwicklung ist.

sächlich ein wiederkehrender Aspekt des Begriffs *mettā* in den frühen Lehrreden. Beispiele dafür sind der Glaube, dass *mettā* gegen Schlangenbisse⁷⁰ oder nichtmenschliche Wesen schützen kann.⁷¹

Das Gleichnis im *Mettā-sutta* ermutigt zur Entwicklung einer beschützenden Haltung gegenüber anderen, nicht zur Entwicklung einer Form von Liebe gegenüber anderen, die mit mütterlichen Gefühlen vergleichbar wäre. Im Gegensatz zu der gebundenen Liebe einer Mutter für ihr Kind, die leicht im Zusammenhang mit Anhaften auftaucht, sollte *mettā*, wie in dem Sutta deutlich wird, grenzenlos und frei von Anhaften sein.⁷²

In den frühen Lehrreden ist *mettā* das am meisten erwähnte *brahmavihāra*, das in verschiedenen Arten und Zusammenhängen beschrieben wird. Hinter dieser Betonung

70 AN 4.67 - AN II 72,29 (übersetzt von Bodhi 2012: 456) stellt *mettā* gegenüber verschiedenen Arten von Schlangen als einen Schutz gegen Schlangenbisse dar. Ähnliche Strophen sind in Sanskrit (vgl. Hoernle 1897: 224f., Waldschmidt 1957: 40, Waldschmidt 1958: 403f. und La Vallée Poussin 1911: 776f.) sowie in den ansonsten nicht im gleichen Zusammenhang stehenden Lehrreden (SĀ 252 - T II 61a27 und T 505 - T XIV 773b22) erhalten geblieben. Für eine detaillierte Studie über die mit *mettā* assoziierte schützende Funktion vgl. Schmithausen 1997.

71 SN 20.3 - SN II 264,4 (übersetzt von Bodhi 2000: 707) und seine Parallele SĀ 1254 - T II 344c13 sowie SN 20.5 - SN II 265,17 (übersetzt von Bodhi 2000: 708) und seine Parallele SĀ 1255 - T II 344c25 und ein Sanskrit-Fragment, Hoernle 1916: 45.

72 Ohnuma 2012: 15 erklärt in Bezug auf den Buddha: „... während die Mutterliebe vornehmlich allein gegenüber dem eigenen Kind besteht, ist die Liebe Buddhas allumfassend und schließt mit gleicher Stärke alle lebenden Wesen ein. Es besteht dementsprechend ein großer Unterschied zwischen *einer Person* und *allen Lebewesen* oder zwischen *besonderer* und *allumfassender Liebe*.“

des ersten der vier *brahmavihāras* steht seine grundlegende Rolle für die Entwicklung der anderen drei.⁷³

Das *Mahāyānasūtrālaṅkāra* drückt die gleiche grundlegende Rolle von *mettā* durch ein Gleichnis aus. Dieses Gleichnis ist Teil einer Serie von Gleichnissen, die die Natur von Mitgefühl anhand eines Baumes verdeutlichen. Hinsichtlich des Mitgefühl-Baumes ist *mettā* das die Wurzel dieses Baumes nährenden Wasser.⁷⁴

Dieses Gleichnis zeigt wunderschön, wie *mettā* zum Wachstum von Mitgefühl beiträgt.⁷⁵ In dieser grundlegenden Rolle drückt sich *mettā* durch körperliche, verbale und geistige Handlungen aus. Im Kontext einer Reihe von sechs Prinzipien, die beispielsweise zur Herzlichkeit führen, bestehen drei solcher Prinzipien aus *mettā*, das durch körperliche, verbale und geistige Handlungen ausgedrückt wird.⁷⁶ Diese

73 Diese grundlegende Rolle scheint ausdrücklich im *Vibhaṅga* von der Theravāda Abhidharma Sammlung anerkannt zu sein, die darstellt, dass *mettā* im Gegensatz zu den drei anderen als eine Bedingung oder Wurzel (*hetu*) fungiert; vgl. Vibh 283,27 (übersetzt von Thīṭṭila 1969: 374).

74 Lévi 1907: 126,5; vgl. auch das *Bhāvanākrama*, Namdol 1997: 86,1 (übersetzt von Sharma 1997/2004: 53), wo *maitrī* eine ähnliche Funktion wie Wasser hat – was hier der Samen für Mitgefühl ist.

75 Jenkins 1999: 35 erklärt, dass ein „Teil des Grundes, dass *karuṇā* nicht so oft in den frühen Texten erwähnt wird, ist, dass unter dem technischen Ausdruck *mettā* ... *karuṇā* und andere gefühlsmäßige Qualitäten zusammengefasst sind. Es ist der Hauptbegriff für den Ausdruck von empathischer Empfindungsfähigkeit und Sorge in diesen Kontexten.“ Nach Nattier 2003: 146 „war es möglicherweise in der frühen Periode der Entwicklung der Ideen des Bodhisattva-Pfades hauptsächlich *maitrī*, was entwickelt wurde, und ist nur allmählich vom Fokus auf *karuṇā* in den Hintergrund gedrängt worden.“

76 MN 104 - MN II 250,24 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 859) und seine Parallele MĀ 196 - T I 755b23. Die anderen drei Prinzipien sind

Textstelle bestätigt die zentrale Rolle von *mettā*, anderen in der persönlichen Beziehung Herzlichkeit entgegenzubringen.

Beachtenswert ist, dass *mettā* das einzige *brahmavihāra* ist, dessen breiter Anwendungsumfang im Hinblick auf körperliche, verbale und geistige Handlungen ausdrücklich in den frühen Lehrreden hervorgehoben wird. Indem *mettā* den ganzen Umfang von möglichen Interaktionen mit anderen abdeckt, bietet es durch körperlichen, verbalen und geistigen Ausdruck eine Testgrundlage für die eigene Meditationspraxis. Hat jemand wirklich *mettā* entwickelt, wird es möglich sein, diese geistige Haltung aufrechtzuerhalten, auch wenn jemand schwierigen Menschen oder Situationen ausgesetzt ist.

Wird *mettā* auf diese drei Arten praktiziert, durchdringt es schließlich alle Aspekte des eigenen Verhaltens und der eigenen Handlungen. Dadurch liefert es einen fruchtbaren Boden, auf dem Mitgefühl und die verbleibenden *brahmavihāras* wachsen und gedeihen können. Die Entfaltung von Mitgefühl wird sehr durch diese Herstellung eines Fundaments aus Güte im eigenen Handeln, in der Kommunikation und, am wichtigsten, in der geistigen Haltung unterstützt werden.

Mettā auf diese drei Arten zu entfalten, schafft einen breiteren praktischen Spielraum, um die eigene mitfühlende Absicht auszudrücken, anstatt sich nur durch Unterweisung zu äußern. Wie im vorangegangenen Kapitel diskutiert ist der vorherrschende praktische Ausdruck von Mitgefühl in den

die Bereitschaft, die eigenen Gewinne zu teilen, ethisches Verhalten einzuhalten und die Art von Ansicht hochzuhalten, die zur Befreiung führt.

frühen Lehrreden das Lehren des Dharma. Dies zeigt sich eindeutig als die mitfühlende Handlung par excellence. Es bedeutet jedoch nicht, dass die frühen Lehrreden den Stellenwert der Entwicklung einer angemessenen Haltung gegenüber anderen und bei vielleicht alltäglichen Aktivitäten vernachlässigen. Solche alltäglichen Handlungen werden am besten mit einer Art von *mettā*, Güte und Wohlwollen, durchgeführt. Dies wird die eigene Entfaltung von Mitgefühl über einen längeren Zeitraum verstärken.

II.2 GÜTE IM ALLTÄGLICHEN VERHALTEN

Eine detaillierte Beschreibung, die zeigt, wie solch ein Fundament aus *mettā* gelegt werden kann, taucht im *Cūḷagosiṅga-sutta* und in seinen Parallelen auf. Hier wird vom harmonischen Zusammenleben einer Gruppe von drei Mönchen erzählt. Im Folgenden übersetze ich die entsprechende Textstelle dieser Beschreibung aus der *Madhyama-āgama*-Version vollständig, da es für das Verständnis der praktischen Aspekte im alltäglichen Leben hilfreich ist:

Drei Clanmitglieder wohnten zusammen: der ehrwürdige Anuruddha, der ehrwürdige Nandiya und der ehrwürdige Kimbila. Diese Ehrwürdigen praktizierten auf die folgende Weise:

Wer auch immer von ihnen als Erstes von der Almosenrunde zurückkommt, breitet die Sitze[unterlagen] aus, holt Wasser, legt die Gegenstände zum Waschen der Füße

heraus, platziert die Fußmatte und den Lappen zum Abtrocknen der Füße, die Wassergefäße und den Badekrug. Wenn er die erbettelten Speisen aufessen kann, isst er die Speisen auf. Wenn etwas übrig bleibt, legt er sie in Behältnisse, bedeckt sie und legt sie zur Seite. Wenn er das Essen beendet hat, verstaut er seine [Robe] und seine Schale, wäscht Hände und Füße und geht mit seiner Sitzmatte über der Schulter in eine Hütte, um zu meditieren. Wer immer von ihnen als Letzter von der Almosenrunde zurückkommt, isst die erbettelten Speisen auf, wenn er dies kann. Falls es nicht genug ist, nimmt er eine ausreichende Menge des übrig gebliebenen Essens und isst sie. Was an Essen auch übrig bleibt, er schüttet es auf einen sauberen Fleck Erde oder ins Wasser, das keine lebenden Wesen beherbergt.

Er nimmt die Behältnisse für das [übrig gebliebene] Essen und stellt sie zu einer Seite, nachdem er sie sauber gewaschen und ausgewischt hat. Er sammelt die Sitzmatten ein und rollt sie auf, sammelt die Fußmatte ein, nimmt den Lappen für die Füße und stellt die Gegenstände zum Waschen der Füße, die Wassergefäße und den Badekrug beiseite. Nachdem er den Speisesaal mit einem Besen gereinigt hat und allen Schmutz nach draußen gebracht hat, sodass alles sauber ist, verstaut er seine Robe und seine Schale, wäscht Hände und Füße und geht mit seiner Sitzmatte über der Schulter in eine Hütte, um zu meditieren. Wer auch immer sich am Nachmittag von diesen Ehrwürdigen als Erster von der Sitzmeditation erhebt, schaut nach, ob die Wassergefäße oder der Badekrug leer sind.

Falls sie es sind, nimmt er sie und füllt sie auf. Wenn er sie tragen kann, [nachdem er sie gefüllt hat,] trägt er sie zurück und stellt sie zu einer Seite.

Wenn er etwas davon nicht tragen kann, winkt er einen anderen Mönch mit der Hand herbei, und sie heben es gemeinsam an, tragen es zurück und stellen es zu einer Seite – ohne dass sie miteinander sprechen oder einander etwas fragen. Einmal alle fünf Tage treffen sich diese Ehrwürdigen und diskutieren den Dharma oder halten edle Stille ein.⁷⁷

Diese Textstelle stellt eine lebendige Beschreibung dar, wie alltägliche Aktivitäten mit einem Geist der Güte durchdrungen sein können. Die Beschreibung bezieht sich auf ein bereits im vorangegangenen Kapitel angeschnittenes Thema: Die Notwendigkeit, Verantwortung zu übernehmen, stellt einen Aspekt von Mitgefühl dar. Hier werden die Mönche gezeigt, wie sie sich in einer verantwortlichen Weise um ihre gemeinsamen Bedürfnisse kümmern, was ideale Bedingungen für ihre Meditationspraxis schafft. Obgleich diese Beschreibung spezifisch für das monastische

77 MĀ 185 - T I 729c3 bis c21. In der Parallele MN 31 - MN I 207,12 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 302) gibt stattdessen Anuruddha dem Buddha eine vergleichbare Beschreibung (in der anderen Parallele, EĀ 24.8 - T II 629a15, wird solch eine Beschreibung auch vom Erzähler der Lehrrede geliefert). Ein weiterer Unterschied ist, dass MN 31 nicht ausdrücklich erwähnt, dass sie sich nach dem Aufräumen zum Meditieren hinsetzen, und ebenso wird nicht dargestellt, dass ihre regelmäßigen Treffen zusammen in Stille statt in Dharmadiskussion verbracht werden könnten. Aufgrund solcher Unterschiede ist die Beschreibung in MĀ 185 (und zu einem gewissen Teil auch in EĀ 24.8) von einem stärkeren meditativen Charakter durchdrungen.

Leben im alten Indien ist, können ihre Hauptpunkte leicht auf die eigene Lebenssituation in der modernen Welt angewandt werden.

Wer als Erster zurückkommt, stellt sicher, dass alles für die später Kommenden bereitsteht. Wer als Letzter da ist, kümmert sich darum, dass alles ordentlich verstaut und gesäubert ist, und zwar in einer Art und Weise, die die natürliche Umgebung nicht schädigt. All dies passiert mit der übergeordneten Zielsetzung, förderliche Bedingungen für die Meditationspraxis zu schaffen. Der Meditationspraxis wird solcherart der Vorrang gegeben, dass, falls etwas getan werden muss, die Mönche nur mittels Zeichen kommunizieren, ohne zu sprechen. Neben solch schweigsamer Zusammenarbeit stellen sie sicher, dass sie regelmäßig den Dharma diskutieren oder sonst einfach gemeinsam meditieren.

Das *Cūlagosīṅga-sutta* und seine Parallelen bieten auch Hinweise in Bezug auf die geistige Haltung, die hinter solch harmonischem Zusammenleben steht. Hier folgt der fragliche Teil der *Madhyama-āgama*-Lehrrede, in der Anuruddha den Buddha informiert, wie es ihm möglich ist, in guten Verhältnissen und ohne jeden Mangel zu leben:

Gesegneter, ich denke bei mir selbst: „Dass ich solche Kameraden habe, die mit mir zusammen das heilige Leben praktizieren, bedeutet für mich eine große Bereicherung und einen großen Segen.“

Gesegneter, ständig praktiziere ich gegenüber diesen Freunden im heiligen Leben körperliche Taten von *mettā*, entweder offen oder unbemerkt, in gleichem Maße und

ohne Unterschied. Ich praktiziere [ihnen gegenüber] verbale Taten von *mettā* ... Ich praktiziere [ihnen gegenüber] geistige Taten von *mettā*, entweder offen oder unbemerkt, in gleichem Maße und ohne Unterschied.

Gesegneter, ich denke bei mir selbst: „Möge ich jetzt meine eigene geistige [Haltung] (*citta*) beiseitelegen und der geistigen [Haltung] dieser ehrwürdigen Freunde folgen.“ Dann lege ich meine eigene geistige [Haltung] beiseite und folge der geistigen [Haltung] dieser ehrwürdigen Freunde. Ich hege niemals eine einzige zurückweisende geistige [Haltung]. Gesegneter, auf diese Weise fühle ich mich immer wohl und habe keinen Mangel.⁷⁸

Die anderen Mönche geben die gleiche Beschreibung. Der Buddha schließt daraus, dass diese drei Mönche so zusammenleben, wie sich Milch und Wasser mischen.

Diese Beschreibung bietet mehrere hilfreiche Hinweise. Zum einen hebt sie eine grundsätzliche Haltung von Wertschätzung gegenüber den anderen hervor, ein Thema, zu dem ich bei der Diskussion des *brahmavihāra* Mitfreude weiter unten zurückkehren werde. Jeder der drei Mönche hält es für eine Bereicherung und einen Segen, solche

78 MĀ 185 bei T I 730a6 bis a13. Diese Textstelle veranschaulicht gut einen Punkt von Gombrich 1988: 114, nämlich dass „buddhistische liebende Güte keine bloße Abstraktion war, nicht nur ein Meditationsthema, sondern vom Sangha im täglichen Leben praktiziert werden sollte.“ Engelmajer 2003: 42 identifiziert drei Hauptthemen, in der von den Mönchen in MN 31 gegebenen Beschreibung: „Liebende Güte füreinander, die Bedürfnisse des anderen über die eigenen stellen und Verantwortung übernehmen“ (für die zu erledigenden Dinge). Für eine Studie von MN 31 vgl. auch Ariyaratne 2010.

Weggefährten zu haben. Dieses Beispiel legt die Möglichkeit nahe, die Vergegenwärtigung der zuteilgewordenen Wohltat durch diejenigen, denen jemand nahesteht, zu einer regelmäßigen Praxis zu machen – sogar sich bewusst am Umgang mit ihnen zu erfreuen. Nur zu leicht nehmen wir als gegeben hin, was andere für uns tun. Anstrengungen zu unternehmen, solch einer Neigung entgegenzuwirken, kann ein hilfreiches Werkzeug für die Entfaltung von Mitgefühl und Güte werden.

Auf der Grundlage solch ehrlicher Wertschätzung wird nun *mettā* durch Körper, Sprache und Geist ausgedrückt. Jene dreigliedrige Ausdrucksweise von *mettā* ist nicht auf Arten begrenzt, die für andere offensichtlich sind und die von ihnen später als das angesehen werden, was sie sind. Stattdessen können sie auch „unbemerkt“ geschehen, auf versteckte Weise. Hier ist die innere Stärke von *mettā* dergestalt, dass sie nicht nach öffentlicher Beachtung gieren muss. Verwurzelt in einem durch *mettā* erfüllten Geist ist jeder äußere Ausdruck von *mettā* in sich selbst hinreichend, auch wenn niemand dem Beachtung schenken sollte.

Ein anderer bedeutender Hinweis ist, dass jenes Verhalten die Bereitschaft erfordert, die eigenen Vorlieben loszulassen. Wir lernen, uns bereitwillig dem anzuschließen, was andere bevorzugen. Hier wird diese Bereitschaft von allen drei Mönchen praktiziert. Daher ist der Punkt nicht bloß, sich der Führung einer starken Persönlichkeit zu unterwerfen, vielmehr bedeutet diese Textstelle, dass sich eine Haltung von persönlichem Glück nicht darauf stützt, alles Erwünschte zu bekommen. Sich wohl zu fühlen und ohne Mangel zu sein

rührt genau daher, dass man losgelassen hat, dass alles den eigenen Wünschen gemäß sein soll.

II.3 AGGRESSION GEGENÜBERTRETEN

Die geistige Haltung von *mettā*, die im *Cūḷagosiṅga-sutta* und seinen Parallelen ein solch effizientes Werkzeug in Alltagssituationen darstellt, kann auch hilfreich sein, wenn wir der Aggression anderer begegnen müssen. Eine besonders lebendige Veranschaulichung dessen kann im *Kakacūpama-sutta* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele gefunden werden. Hier die betreffende Textstelle aus der *Madhyama-āgama*-Version:

Du solltest so üben, dass, wenn dich andere schlagen, mit Steinen bewerfen, mit Stöcken prügeln oder mit Messern schneiden, dein Geist sich nicht verändert, du keine übelwollenden Worte äußerst und du auf dieser Grundlage eine geistige Haltung von *mettā* und Mitgefühl für diejenigen hervorrufst, die dich schlagen ...

Du solltest so üben, dass, wenn Diebe kommen und dich Stück für Stück mit einer scharfen Säge zerschneiden, dein Geist sich nicht verändert, du keine übelwollenden Worte gegenüber jenen, die dich in Stücke schneiden, äußerst und du auf dieser Grundlage eine geistige Haltung von *mettā* und Mitgefühl hervorrufst.

Verweile mit einem von *mettā* erfüllten Geist, nachdem eine Richtung durchdrungen wurde und auf die gleiche

Weise die zweite, die dritte und die vierte Richtung und ebenso die vier dazwischenliegenden Richtungen, nach oben und unten, vollständig und überallhin. Verweile die ganze Welt durchdringend, indem du ohne geistige Fesseln, Groll, Böswilligkeit oder Feindseligkeit bist, mit einem von *mettā* erfüllten Geist, der überaus groß und unermesslich, grenzenlos und wohl entfaltet ist.

Auf die gleiche Weise mit einem von Mitgefühl erfüllten Geist ... von Mitfreude ... von Gleichmut ... ⁷⁹

Das eher drastische Gleichnis mit der Säge muss als das verstanden werden, was es ist: ein Beispiel. Sein Zweck ist die Veranschaulichung der Stärke und der Bandbreite von *mettā*. Das Gleichnis mit der Säge bedeutet nicht, dass eine Person es einfach zulassen sollte, dass sie in Stücke zerschnitten wird oder ihr auf andere Arten Leid zugefügt wird. Falls es eine Möglichkeit gibt, solch eine grausame Erfahrung zu vermeiden, sollte sie sicherlich versuchen zu entkommen – für das eigene Wohl und auch zum Wohle der Verbrecher, die durch eine solche Tat schreckliches Karma anhäufen würden.

Nach dem Gleichnis fahren das *Kakacūpama-sutta* und seine *Madhyama-āgama*-Parallele nämlich damit fort, dass

79 MĀ 193 - T I 746a8 bis a10 und a15 bis a21. Die Parallele MN 21 - MN I 129,15 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 223) greift nicht gesondert den Fall auf, dass jemand geschlagen oder gestoßen wird, sondern setzt direkt das gerade zuvor in beiden Versionen erwähnte Thema, wo jemand mit unangenehmer Sprache konfrontiert wird, mit dem Gleichnis von der Säge fort. Ein weiterer Unterschied ist, dass MN 21 nicht von grenzenlosem Ausstrahlen von *mettā* zu den anderen *brahmavihāras* übergeht.

der Buddha die Mönche mit diesem Gleichnis im Hinterkopf fragt, ob sie sich vorstellen könnten, nun jede Art von unangenehmer Sprache aushalten zu können. Dies zeigt, dass das Gleichnis von der Säge absichtlich drastisch gewählt ist, und zwar um zu Geduld und Vergebung in anderen, vergleichsweise weniger bedrohlichen Situationen zu ermutigen.

II.4 GEISTIGE SCHÖNHEIT

Nicht nur wenn Ärger und Aggression die Handlungen anderer beeinflussen, sondern auch wenn sie in uns selbst entstehen, ist *mettā* das notwendige Gegenmittel. Der Gegensatz von *mettā* und Böswilligkeit wird im Kontext einer Liste von sechs Elementen der Loslösung (*nissaraṇa*) im *Dasottara-sutta* und seinen Parallelen aufgegriffen, die ich bereits im vorherigen Kapitel in Bezug auf Mitgefühl behandelt habe. Dort habe ich die Version der Sanskrit-Fragmente übersetzt. Hier übersetze ich die entscheidenden Stellen der chinesischen *Dīrgha-āgama*-Version:

Wenn eine Person so spricht: „Ich habe *mettā* entfaltet, dennoch entsteht Böswilligkeit in meinem Geist“, [dann sollte] jemand ihr sagen: „Sage dies nicht. Stelle den Tathāgata nicht falsch dar. Der Tathāgata spricht nicht so, [erklärend,] dass Böswilligkeit immer noch in einer Person entsteht, die die Entfaltung der Befreiung [des Geistes] durch *mettā* beabsichtigt. Dies ist nicht möglich.

Der Buddha sagte: „Nachdem Böswilligkeit überwunden worden ist, erlangt eine Person infolgedessen *mettā*.“⁸⁰

Auf diese Weise ist *mettā* Böswilligkeit direkt entgegengesetzt, so sehr, dass Böswilligkeit in ihren verschiedenen Ausdrucksweisen überwunden sein wird, sobald es jemand wirklich geschafft hat, in *mettā* zu verweilen. Dies ist so, weil *mettā* dem Hindernis Böswilligkeit den Nährgrund nimmt: Es entzieht der Böswilligkeit Nährstoffe und die Lebensgrundlage.⁸¹ Daher ist *mettā* das Mittel, um Ärger, Böswilligkeit und Aggression zu begegnen, wenn diese in uns selbst entstanden sind oder wenn wir mit anderen konfrontiert sind, die unter deren Einfluss stehen.

Eine Haltung von *mettā* ist ebenfalls die beste Vorgehensweise, wenn jemand eine andere Person ermahnen muss, was nicht mit einem ärgerlichen Geist getan werden sollte.⁸² Das Gleiche gilt für den Einsatz jeder Art von Kritik. Es wird eine bessere Wirkung auf die anderen haben (und auch auf die Beziehung zu ihnen), wenn sie von *mettā* getragen ist. Wenn wir umgekehrt selbst kritisiert werden sollten, sei es

80 DĀ 10 - T I 54b2 bis b6. Die Parallele DN 34 - DN III 280,27 (der betreffende Teil ist abgekürzt, der vollständige Text ist in DN 33 - DN III 248,1 zu finden, übersetzt von Walshe 1987: 500) deutet ebenfalls an, dass in dieser Weise jemand den Buddha tatsächlich falsch auslegt, eine Aussage, die nicht in den anderen Parallelen gefunden wird, Mittal 1957: 78 und T 13 - T I 236a5.

81 SN 46.51 - SN V 105,23 (übersetzt von Bodhi 2000: 1600) und seine Parallele SĀ 715 - T II 192c9 (übersetzt von Anālayo 2013c: 184) und D 4094 *ju* 285b7 oder Q 5595*thu* 31a2.

82 AN 5.167 - AN III 196,15 (übersetzt von Bodhi 2012: 781) und seine Parallele SĀ 497 - T II 129c2.

nun gerechtfertigt oder nicht, ist eine Haltung von *mettā* genauso vorteilhaft.

Das *Mahāsaccaka-sutta* und seine Sanskrit-Parallele berichten von einem Vorfall, bei dem der Buddha durch einen Streitredner herausgefordert wurde. Am Ende ihres Austausches drückte der Streitredner seine Verwunderung darüber aus, wie der Buddha reagiert hatte, als er herausgefordert und kritisiert worden war. Der Streitredner gibt an, dass er es von anderen prominenten religiösen Führern gewöhnt war, dass sie ihren Ärger auf seine verbalen Angriffe zeigten. Im Falle des Buddha hingegen fiel ihm nicht nur die Abwesenheit von Ärger auf, sondern er stellte fest, dass sich während des Angriffs die Haut und das Gesicht des Buddha erhellten und klar wurden.⁸³ Obgleich dies nicht ausdrücklich in der Lehrrede gesagt wird, scheint es angemessenen zu sein, abzuleiten, dass dieser körperliche Effekt ein sichtbares Zeichen von Buddhas Reaktion mit *mettā* und Mitgefühl in solch einer Situation war.

Eine Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele weist darauf hin, dass jene, die ärgerlich werden, dadurch auch eine hässliche Erscheinung bekommen, wie ordentlich sie auch immer gewaschen und mit Öl eingerieben sein mögen.⁸⁴ Die derart hervorgehobene Beziehung zwischen Ärger und Hässlichkeit kann leicht durch die eigene Erfahrung überprüft werden. Wenn jemand

83 MN 36 b - MN I 250,24 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 343) und seine Parallele im Sanskrit-Fragment 339v2, Liu 2010: 243.

84 AN 7.60 - AN IV 94,8 (übersetzt von Bodhi 2012: 1066, angegeben als Nummer 64) und MĀ 129 - T I 617b25.

in Zorn gerät, führt dies bestimmt nicht zu einem besonders schönen Aussehen.

Gemäß dem *Cūḷakammavibhaṅga-sutta* und einer Reihe von Parallelen besteht die Beziehung zwischen Ärger und Hässlichkeit nicht nur für den Moment, in dem Ärger vorherrscht. Eine Neigung, ärgerlich zu werden, führt auch zu einer hässlichen Wiedergeburt.⁸⁵ Es muss nicht erwähnt werden, dass es hier nicht darum geht, jene zu schmähen, die nicht ansehnlich geboren worden sind, da es im Angesicht der Komplexität von Karma und seinen Früchten nicht unbedingt der Fall sein muss, dass sie in der Vergangenheit Groll hegten. Der Punkt besteht vielmehr darin, die lange Zeit wirksamen Nachwirkungen hervorzuheben, wenn jemand es sich gestattet hat, von Wut und Ärger überwältigt zu werden.

Da *mettā* das Gegenmittel zu Ärger ist, wundert es nicht, wenn in einer Diskussion im *Samyutta-nikāya* und seiner *Samyukta-āgama*-Parallele verkündet wird, dass die Entfaltung von *mettā* den Geist zu höchster Schönheit führt. Es heißt dort:

Ein gut durch *mettā* entfalteter Geist ist von höchster Schönheit.⁸⁶

85 MN 135 - MN III 204,18 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1054) und seine Parallelen MĀ 170 - T I 705a29, T 78 - T I 887c27, T 79 - T I 889c25, T 80 - T I 892a28, T 81 - T I 897a8, T 755 - T XVII 589a27, Lévi 1932: 37,18 und 185,25 ebenso wie D 339 *sa* 301a4 oder Q 1006 *shu* 312b8.

86 SĀ 743 - T II 197c11. Die Parallele SN 46.54 - SN V 119,17 (übersetzt von Bodhi 2000: 1609) drückt die gleiche Zuordnung der Schönheit aus, da sie der Höhepunkt der Entfaltung der Befreiung des Geistes durch *mettā* ist.

Neben den körperlichen Auswirkungen der Entfaltung von *mettā* auf die eigene Erscheinung bedeutet diese Aussage auch, dass die Entfaltung von *mettā* zur Grundlage der Entwicklung geistiger Schönheit werden kann. Solche Schönheit kann durch jegliches körperliches Aussehen hindurchscheinen, wie stark dies auch üblichen, zu befriedigenden Modestandards widersprechen mag. Die geistige Schönheit von *mettā* dringt durch die eigenen Taten und Worte hervor, indem jemand mit fester Verwurzelung in Güte und Mitgefühl mit anderen in verschiedenen Weisen kommuniziert.

Die oben betrachteten Auszüge zeigen die Beiträge, die die Praxis von *mettā* zur Entfaltung von Mitgefühl beisteuern kann. Eine geistige Haltung von Güte und Wohlwollen empfiehlt sich in jeder Situation, was von gewöhnlichen Aktivitäten wie dem Abwaschen nach einem Mahl bis zu entsetzlich bedrohlichen Situationen reicht, wie der Grausamkeit von Verbrechern hilflos ausgeliefert zu sein. Wird *mettā* auf diese Weise entfaltet, verwandelt es sich in den Vorboten auf dem Weg zu wahrer Schönheit, der Schönheit des mitfühlenden Geistes.

Mitgefühl wird am besten auf der gut errichteten Grundlage von *mettā* entfaltet. Zusätzlich wird es durch die verbleibenden zwei *brahmavihāras* ergänzt – Mitfreude und Gleichmut. Diese beiden runden gewissermaßen die Entfaltung von Mitgefühl ab.

II.5 MITGEFÜHL UND MITFREUDE

Mitfreude, *muditā*, steht aus etymologischer Sicht in enger Beziehung zu Begriffen wie *pāmojja*, „Entzücken“, und *anumodana*, „sich erfreuend“. Aus praktischer Perspektive gibt es eine beträchtliche Überschneidung zwischen diesen verschiedenen Färbungen oder Ausprägungen heilsamer Freude. Mitfreude hebt sich aus ihnen als eine Art der Freude hervor, die zu einer vorübergehenden Befreiung des Geistes führen kann, wenn sie als ein grenzenloses Ausstrahlen entfaltet wird.

Derartige Mitfreude kann bei der mitfühlenden Handlung des Lehrens des Dharma lebendig werden. Jene, denen solch mitfühlende Handlung des Lehrens zuteil wird, können dies als Möglichkeit nutzen, Mitfreude zu entfalten. Mitfreude tritt in diesem Zusammenhang ausdrücklich in einer Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seinen *Samyukta-āgama*-Parallelen zutage. Hier hat eine von Sariputta gegebene Unterweisung seine monastische Hörschaft in einem solchen Ausmaß inspiriert, dass einer unter ihnen das Ereignis in Gedichtform in höchsten Tönen gelobt hat. In einer der Strophen, die zu dieser Begebenheit abgefasst wurden, berichtet der Dichtermönch, dass die Mönche Sariputta voll Mitfreude zuhörten.⁸⁷

Ein anderer Aspekt von Mitfreude findet sich in einer Lehrrede im *Anguttara-nikāya*, von der scheinbar keine Pa-

87 SN 8.6 - SN I 190,20 (übersetzt von Bodhi 2000: 286) und seine Parallelen SĀ 1210 - T II 329c12 und SĀ² 226 - T II 457a9.

rallele erhalten ist.⁸⁸ Hier ist der betreffende Teil der Pāli-Version:

Mönche, zu einer Zeit, wenn die Mönche in Harmonie verweilen, in Eintracht, ohne Streit, sich mischend wie Milch und Wasser, einander mit gütigen Augen ansehend, Mönche, zu solch einer Zeit haben die Mönche eine Menge Verdienst hervorgebracht. Mönche, zu solch einer Zeit verweilen die Mönche in einem himmlischen Zustand, nämlich der Befreiung des Geistes durch Mitfreude. [In diese Weise] verzückt, entsteht Freude. Bei einer Person, deren Geist freudig ist, wird der Körper ruhig. Eine Person, deren Körper ruhig ist, fühlt sich glücklich. Der Geist einer Person, die glücklich ist, sammelt sich.⁸⁹

Diese Textstelle bezieht sich auf das *Cūḷagosiṅga-sutta* und seine Parallelen, in denen gegenseitige Wertschätzung und das gemeinsame Leben in Harmonie und ohne Streit die zentralen Themen sind. Hat *mettā* einmal hinsichtlich der drei Handlungstore – körperlich, verbal und geistig – zur Abwesenheit von Streit geführt hat, dann könnte das tatsächliche Verweilen in Harmonie und gegenseitiger Wertschätzung als ein Beispiel für das *brahmavihāra* Mitfreude angesehen werden.

Ähnlich wie im *Cūḷagosiṅga-sutta* und seinen Parallelen

88 SN 8.6 - SN I 190,20 (übersetzt von Bodhi 2000: 286) und seine Parallelen SĀ 1210 - T II 329c12 und SĀ² 226 - T II 457a9.

89 AN 3.93 - AN I 243,20 bis 243,26 (als Nummer 95 in Bodhi 2012: 328 angegeben).

wird in der vorliegenden Textstelle des *Aṅguttara-nikaya* harmonisches Zusammenleben sofort in Beziehung zur Meditationspraxis gesetzt. Dies geschieht durch die Darstellung, wie Freude über Ruhe und Glück zur Sammlung führt. Die hier erwähnten geistigen Qualitäten weisen auf die Entfaltung der Erwachensfaktoren hin – ein Thema, zu dem ich in Kapitel 3 zurückkehren werde.

Das *Upāli-sutta* und seine Parallelen berichten von einer Reihe von Strophen, die von einem anderen früh-buddhistischen Dichter vorgetragen wurden, dieses Mal von einem Laienpraktizierenden. In diesen Strophen preist der Laienpraktizierende Upāli den Buddha für verschiedene Qualitäten; eine davon ist Mitfreude. Im *Upāli-sutta* und einer Parallele in einem rekonstruierten Sanskrit-Fragment wird dieser Fähigkeit der Hinweis vorangestellt, dass der Buddha weltlichen Gewinn ausgespien hat, das heißt, er giert nicht nach den Almosengaben der Laien.⁹⁰

Nach dem erzählerischen Hintergrund dieser Strophen war Upāli ein überzeugter Anhänger der Jainas gewesen und zum Streitgespräch mit dem Buddha gekommen. Während dieses wohl ersten und einzigen Treffens mit dem Buddha und vor seinem dichterischen Ausfluss wurde Upāli durch die Argumente Buddhas überzeugt und äußerte den Wunsch, ein buddhistischer Laienschüler zu werden. Als Antwort riet der Buddha Upāli, er solle seine Entscheidung sorgfältig überdenken, gefolgt von dem Vorschlag, er solle die Jainas

90 MN 56 - MN I 386,6 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 490) und eine Parallele in einem Sanskrit-Fragment, Waldschmidt 1979: 6; vgl. auch MĀ 133 - T I 632c2.

weiter mit Almosen unterstützen, so wie er es vorher getan hatte. Vom erzählerischen Kontext her zu urteilen scheint es dieser großherzige Vorschlag Buddhas gewesen zu sein, das Fehlen von Neid gegenüber den Almosenspenden an andere bei ihm, was Upāli zum Verweis auf Mitfreude als eine von Buddhas verehrenden Eigenschaften inspirierte.

In diesem Verständnis zeigt die Textstelle implizit, dass Mitfreude das Gegenteil von Neid und Eifersucht ist. Nachdem der Buddha soeben einen bedeutenden Laienanhänger einer konkurrierenden religiösen Gruppe erfolgreich bekehrt hat, versucht er zu verhindern, dass der Verlust des Laienanhängers zu einem Verlust an materieller Unterstützung für diese konkurrierende Gruppe führt.

Neben diesem unausgesprochenen Hinweis auf die Abwesenheit von Neid als einem Aspekt von Mitfreude stellen die frühen Lehrreden die Mitfreude ausdrücklich der Unzufriedenheit (*arati*) gegenüber. Dieser Gegensatz kann aus der Auflistung der Elemente der Loslösung erschen werden, gemäß welcher eine Person, die die Befreiung des Geistes durch Mitfreude entfaltet hat, nicht mehr von Unzufriedenheit überwältigt wird.⁹¹ An anderer Stelle ist Unzufriedenheit oftmals als ein Problem für eine ordinierte Person dargestellt, die keine Freude am zölibatären Lebensstil in Abgeschiedenheit finden kann.⁹²

91 DN 34 - DN III 280,27 (der betreffende Teil ist abgekürzt, der vollständige Text ist in DN 33 - DN III 249,3 zu finden, übersetzt von Walshe 1987: 500), und seinen Parallelen Mittal 1957: 79 und DĀ 10 - T I 54b6; vgl. auch T 13 - T I 236a16.

92 Trenckner et al. 1924: 417 geben die Erklärung „sich mit der (Wald-) Abgeschiedenheit ... oder Mönchs-Disziplin nicht wohlfühlen“.

Während *mettā* und Mitgefühl entgegengesetzte Eigenschaften zu anderen Lebewesen in Form von Böswilligkeit und Grausamkeit gegenübergestellt werden, ist Unzufriedenheit als das Gegenteil von Mitfreude eine Eigenschaft, die keine direkte Beziehung zu anderen hat. Natürlich kann Unzufriedenheit ebenfalls eine Beziehung zu anderen haben. Aber die allgemeinere Bedeutung des Ausdrucks passt zu der Tatsache, dass Mitfreude anscheinend ebenfalls einen allgemeineren Bedeutungsinhalt hat, wenn es mit *mettā* und Mitgefühl verglichen wird.

II.6 MITGEFÜHL UND GLEICHMUT

Gleichmut oder Ausgeglichenheit, *upek(k)hā*, legen aus etymologischer Perspektive eine geistige Haltung des „Hinschauens“, nicht des gleichgültigen „Wegsehens“, nahe. Der Begriff vermittelt demnach ein Gewahrsein unter jeglichen Umständen, das mit geistiger Ausgeglichenheit und der Abwesenheit von Bevorzugen oder Ablehnen verbunden ist.

Nun scheint es natürlich zu sein, dass Mitgefühl in Beziehung zu Mitfreude steht, besonders wenn man eingesehen hat, dass Mitgefühl nicht bedeutet, mitleiden und selbst traurig zu werden. Dagegen mag es auf den ersten Blick viel weniger offensichtlich erscheinen, dass Mitgefühl ebenso eine Beziehung zu Gleichmut oder Ausgeglichenheit hat.

Dies kann besonders problematisch erscheinen, wenn Mitgefühl in der Form eines Bodhisattva-Wunsches für die Befreiung anderer entfaltet wird. Es ist nicht leicht zu

verstehen, wie ein solches Bestreben zu einer Haltung von Gleichmut gegenüber anderen führen könnte. In späteren Traditionen hat dies zu einer Uminterpretation der Funktion und Natur von Gleichmut geführt, ebenso wie zu einer Veränderung der Stellung von Gleichmut in der Abfolge der vier *brahmavihāras*.

Ein Fall von Uminterpretation kann im *Bodhisattvabhūmi* gefunden werden, wo das *brahmavihāra* Gleichmut als die Absicht definiert wird, andere Lebewesen von ihren Geistestrübungen zu befreien.⁹³ Die Darstellung im *Bodhisattvabhūmi* fußt auf einer Unterscheidung der Objekte der anderen drei *brahmavihāras*, denen zufolge Mitgefühl als sein Objekt lebende Wesen in Not hat, Mitfreude sich um lebende Wesen kümmert, die glücklich sind, und *mettā* um lebende Wesen, die keines von beiden sind. Jede dieser Situationen bezieht sich auf eine bestimmte Geistestrübung: Jene, die leiden, neigen zu Abneigung, jene, die glücklich sind, neigen zu Leidenschaft und jene, die keines von beidem sind, neigen zu Unwissenheit. Gleichmut taucht hier für jeden dieser drei Typen von lebenden Wesen als der Wunsch auf, frei von der betreffenden Geistestrübung zu sein. Auf diese Weise offenbart sich Gleichmut als das Bestreben, dass jene, für die jemand Mitgefühl empfindet, frei von Abneigung sind, dass jene, für die jemand Mitfreude empfindet, frei von Leidenschaft sind und dass jene, für die jemand *mettā* empfindet, frei von Unwissenheit sind.

Vom Standpunkt der frühen Lehrreden aus gesehen würde

93 Wogihara 1930/1936: 242,13.

jedoch beispielsweise der Wunsch, dass jene, die leiden, frei von Abneigung werden, ein Ausdruck des eigenen Mitgefühls sein. Es wäre kein Ausdruck des vierten *brahmavihāra* Gleichmut.

Eine andere, in späteren Zeiten verwandte Lösung sieht eine Verschiebung von Gleichmut an den ersten Platz unter den *brahmavihāras* vor. Auf diese Weise hat Gleichmut die Aufgabe einer vorbereitenden Übung, im Sinne der Errichtung eines geringen Grades geistiger Ausgeglichenheit durch die Abwesenheit von starken Formen von Hass oder Begierde. Dies dient sodann als Grundlage für die Fähigkeit, die anderen *brahmavihāras* zu entfalten. Solch eine Neuuzuordnung von Gleichmut an die erste Stelle der vier *brahmavihāras* findet sich zum Beispiel in Kamalaśīlas *Bhāvanākrama*.⁹⁴

Aus praktischer Perspektive betrachtet kann diese Verschiebung der Position des Gleichmuts die Aufgabe eines geschickten Mittels in einer Situation erfüllen, in der jemand mit einem getrübbten Geisteszustand kämpft. Solche geschickten Mittel müssen jedoch nicht die einzige Art in der Praxis von Gleichmut sein. Um den vollständigen Umfang und Nutzen der *brahmavihāras* zu ergründen, erscheint es empfehlenswert, dass der Gebrauch von Gleichmut als einem vorbereitenden Hilfsmittel für die Fähigkeit, die *brahmavihāras* überhaupt zu entfalten, dann zu einer Form der Praxis führt, die alle vier umfasst – unter Einschluss von Gleichmut als dem Höhepunkt der *brahmavihāra*-Meditation.

94 Namdol 1997: 85,2 (übersetzt von Sharma 1997/2004: 52); vgl. auch Longchenpa 2007: 70f.

Der Umstand, dass Gleichmut den Höhepunkt der vier *brahmavihāras* dargestellt, bedeutet nicht, dass Gleichmut die anderen ersetzt; eine Person, die die *brahmavihāras* entfaltet, verweilt weiterhin in allen vier.⁹⁵ Es bedeutet vielmehr, dass Mitgefühl auf bestimmte Weise in Gleichmut einfließt oder als Gleichmut reift. So verstanden ist Gleichmut natürlich nicht ein Zustand von Gleichgültigkeit, sondern vielmehr eine geistige Ausgeglichenheit. Er rundet eine systematische Öffnung des Herzens ab, welche durch die anderen drei himmlischen Zustände herbeigeführt wurde.

Das *Sakkapañha-sutta* und seine Parallelen unterscheiden ausdrücklich zwischen zwei Arten von Gleichmut, von denen lediglich eine entwickelt werden sollte, wohingegen die andere vermieden werden sollte.⁹⁶ Der entscheidende Unterschied ist, ob Gleichmut heilsame oder unheilsame Auswirkungen hat. Auf diese grundlegende Unterscheidung im Falle von Gleichmut als dem vierten *brahmavihāra* angewandt, muss Gleichmut auf eine Weise entfaltet werden, dass er die anderen himmlischen Zustände verstärkt und er-

95 Aronson 1979a: 8 erklärt, dass die Position von Gleichmut als dem vierten und letzten unter den *brahmavihāras* „nicht bedeutet, dass Gleichmut die ersten drei erhabenen Haltungen in der eigenen zukünftigen Praxis verdrängen muss.“ Stoler Miller 1979: 210 beschreibt, dass die Praxis der vier „kumulativ, nicht linear ist“ und „die Entfaltung von allen vier *brahmavihāras* wesentlich ist, um eine radikale Änderung des Herzens zu bewirken – was das Ziel der Übung ist“. Von Gethin 1992: 157 zusammengefasst sollte Gleichmut „nicht als Verdrängung oder Ersatz der anderen drei angesehen werden. Immer ergänzen sich die vier in wesentlichem Maße gegenseitig.“

96 DN 21 - DN II 279,3 (übersetzt Walshe 1987: 329) und seine Parallelen DĀ 14 - T I 64c29, T 15 - T I 249a20 und MĀ 134 - T I 636c1.

gänzt, anstatt die unheilsame Auswirkung des Schwächens oder gar des Widerstandes zu haben.

Wie wichtig es ist, bloße Gleichgültigkeit zu vermeiden, kann aus der Textstelle abgeleitet werden, die ich im vorigen Kapitel aufgegriffen habe. Hier mussten Sāriputta und Ānanda eine strenge Ermahnung Buddhas erdulden, da sie in Situationen, die nach ihrer mitfühlenden Antwort verlangt hatten, gleichgültig geblieben waren.⁹⁷

Eine ergänzende Beziehung zwischen Gleichmut und Mitgefühl offenbart sich hinsichtlich der Lehrtätigkeit. Eine Person, die den Dharma lehrt, engagiert sich entsprechend der frühen Lehrreden im höchsten Ausdruck von Mitgefühl. Die Reaktion der Unterwiesenen kann nun die Form von Mitfreude annehmen. Dies ist trotzdem nicht immer der Fall. Manchmal muss ein Lehrer Schülern gegenübertreten, denen es nicht nur an Mitfreude fehlt, sondern die teilweise oder vollkommen unaufmerksam sind. Das *Salāyatanavibhaṅga-sutta* und seine Parallelen im Chinesischen und Tibetischen weisen darauf hin, dass der Buddha in solch einer Situation in Gleichmut verweilen würde.⁹⁸

Eine praktische Veranschaulichung des Übergangs von

97 Siehe oben Seite 33. Derselbe Punkt ist auch in AN 4.100 - AN II 101,1 (übersetzt von Bodhi 2012: 481) aufgeführt, wovon keine Parallele bekannt zu sein scheint. Die Lehrrede berichtet vom Vorschlag einer Person, dass die vollständige Enthaltung, andere zu lobpreisen und zu kritisieren, die am höchsten stehende Haltung sei, da dies ein Ausdruck von Gleichmut sei. Der Buddha widersprach und erklärte, dass jemand andere lobpreisen und kritisieren sollte, falls dies angemessen sei.

98 MN 137 - MN III 221,3 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1071), MĀ 163 - T I 693c23 und D 4094 *nyu* 59a1 oder Q 5595 *thu* 101a8; für eine detailliertere Diskussion vgl. Anālayo 2013c: 240–243.

Mitgefühl zu Gleichmut kann im *Bhaddāli-sutta* und seinen Parallelen gefunden werden, auch wenn sie diese beiden Begriffe nicht ausdrücklich verwenden. Die dort beschriebene Situation dreht sich um einen Mönch, der sich offen weigert, der von Buddha erteilten Vorschrift zu folgen, nur eine einzige Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen.⁹⁹ Der Buddha bietet ihm daraufhin eine alternative Verhaltensweise an, die eine Brücke zwischen der Regel und den Befürchtungen des Mönches schlägt, nicht genügend Essen zu bekommen. Dies scheint in erster Linie eine durch Mitgefühl motivierte Reaktion zu sein. Als der Mönch sich weiterhin weigert, unternimmt der Buddha keine weitere Handlung. Mit anderen Worten, er bleibt gleichmütig. Auf lange Sicht zeigt dies seine Wirkung, denn der Mönch erkennt schließlich die Unangemessenheit seines Verhaltens und tritt an den Buddha heran, um sich zu entschuldigen und seine Verhaltensweisen zu verbessern.

Ein anderes Beispiel ist im *Upakkilesa-sutta* zu finden, wo der Begriff „Mitgefühl“ ausdrücklich als ein Teil einer Bitte steht, der Buddha möge sich einer Gruppe von Mönchen nähern, die in schwerem Streit sind.¹⁰⁰ Als der Buddha

99 MN 65 - MN I 437,25 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 542) und seine Parallelen MĀ 194 - T I 746b27, EĀ 49.7 - T II 800c2 (übersetzt von Anālayo 2014b: 9) und dem Mahāsāṅghika *Vinaya*, T 1425 - T XXII 359b14.

100 MN 128 - MN III 153,6 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1008). Die Parallele MĀ 72 - T I 532c11 beginnt direkt mit dem Buddha, wie er die streitenden Mönche anspricht, und berichtet nicht, dass er vorher dazu eingeladen wurde. Daher hat sie keinen ausdrücklichen Bezug zu Mitgefühl (gleichwohl es impliziert ist).

feststellt, dass sein mitfühlendes Einschreiten die Mönche nicht vom Streiten abhalten kann, nimmt er seine Robe und Almosenschale und wandert alleine weiter. Es kann mit Sicherheit gefolgert werden, dass in diesem Fall ebenso seine Haltung von Mitgefühl zu Gleichmut übergegangen ist.

Diese Beispiele zeigen, dass selbst für einen Buddha manchmal Gleichmut die angemessene Haltung sein kann. Dies hilft beim Verständnis der Funktion von Gleichmut als einem himmlischen Zustand. Wenn mitfühlendes Handeln eine achtlose oder kalte Antwort hervorruft, dann ist vielleicht die Zeit gekommen, sich dem Gleichmut zuzuwenden.¹⁰¹ Dies erfordert das Aufgeben des Versuches, die Situation zu kontrollieren und zum Besseren hin zu verändern. Stattdessen gestattet jemand den anderen, Verantwortung für ihre eigenen Handlungen und Einstellungen zu übernehmen. Auf diese Weise kann Gleichmut tatsächlich Mitgefühl abrunden, indem es davon befreit wird, Ergebnisse zu erwarten. Mitgefühl, das im Bedarfsfall zu Gleichmut überführt werden kann, ist nicht länger daran gebunden, dass seine Handlungen Früchte tragen und erfolgreich sind. Wenn es die Situation erfordert, kann sich Mitgefühl so in Gleichmut verwandeln.

Ein anderer Aspekt von Gleichmut ergibt sich aus der Auflistung der Elemente der Loslösung im *Dasottara-sutta*, die darauf hinweist, dass eine Person, die die Befreiung

101 Die Notwendigkeit von Gleichmut, wenn jemand andere nicht in heilsamem Verhalten festigen kann, wird ausdrücklich in MN 103 - MN II 242,11 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 851) erwähnt, einer Lehrrede, zu der keine Parallele bekannt zu sein scheint.

des Geistes durch Gleichmut entfaltet hat, nicht mehr länger durch Begierde überwältigt wird.¹⁰² Den Parallelversionen zufolge wird der Geist einer Person, die die Befreiung des Geistes durch Gleichmut entfaltet hat, auch nicht mehr länger durch Böswilligkeit und Abneigung überwältigt werden.¹⁰³ Aus praktischer Sicht ist dies unmittelbar klar, denn Gleichmut wirkt nicht nur der Begierde, sondern ebenfalls der Böswilligkeit und Abneigung entgegen.

Ein hilfreiche Herangehensweise, ausgeglichen zu bleiben, falls wir Beschimpfungen ausgesetzt sind, findet sich in einer Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seinen Parallelen. In der Lehrrede begegnen wir einem Brahmanen, der den Buddha mit Beleidigungen überschüttet. Als Antwort fragt der Buddha den Brahmanen ruhig, was mit der einem Gast angebotenen Speise passieren würde, die vom Gast nicht angenommen wird. Der Brahmane erwidert, dass jene Speise das Eigentum des Gastgebers bleibt. Der Buddha merkt an, dass er auf die gleiche Weise die Beschimpfungen des Brahmanen nicht annimmt, daher bleiben die Beschimpfungen das Eigentum des Brahmanen.¹⁰⁴

Dieses vergnügliche Bild kann von beträchtlicher Hilfe

102 DN 34 - DN III 280,27 (der betreffende Teil ist gekürzt, der vollständige Text ist in DN 33 - DN III 249,15, übersetzt von Walshe 1987: 500 zu finden).

103 Mittal 1957: 79, DĀ 10 - T I 54b7 und T 13 - T I 236a20. An anderer Stelle würdigen die Lehreden auch, dass Gleichmut Abneigung entgegenwirkt; vgl. z. B. MN 62 - MN I 424,32 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 531).

104 SN 7.2 - SN I 162,16 (übersetzt von Bodhi 2000: 256) und seine Parallelen SĀ 1152 - T II 307a17 und SĀ² 75 - T II 400b18.

in wirklichen Situationen sein, wenn wir Beschimpfungen ausgesetzt sind. Wenn der eigene Gleichmut verloren ist, nehmen wir schnell etwas Beleidigendes auf, machen es zu unserem Eigenen. Statt uns irgendeine Beleidigung zu eigen zu machen, wäre es besser, im Angesicht des Ärgers anderer gleichmütig zu bleiben.

Eine Strophe im *Udānavarga*, mit Parallelen in den verschiedenen *Dharmapada*-Sammlungen, liefert ein hilfreiches, dichterisches Bild, um eine gleichmütige Haltung aufzubauen. Die Strophe geht folgendermaßen:

Gerade so wie ein massiver Fels
nicht vom Winde erschüttert wird,
So werden die Weisen nicht erschüttert
von Lob und Tadel.¹⁰⁵

Das *Mahāhatthipadopama-sutta* und seine *Madhyama-āgama*-Parallele zeigen, wie ein von Abneigung freier Gleichmut durch das Gleichnis der Säge bestärkt werden kann, das im *Kakacūpama-sutta* und seinen *Madhyama-āgama*-Parallelen zu finden ist.¹⁰⁶ Die zwei Lehrreden greifen eine Situation heraus, wo eine Person Opfer körperlicher Gewalt wird – in der Form, dass sie geschlagen wird oder Steine auf sie geworfen werden. In einer solchen Situation sollte sie sich als Hilfe zum Aufbau von Gleichmut das

105 Strophe 29.49, Bernhard 1965: 387, mit Parallelen in Dhṛp 81 (übersetzt von Norman 1997/2004: 12), im Patna *Dharmapada* 93, Cone 1989: 128 und im Gāndhārī *Dharmapada* 239, Brough 1962/2001: 157.

106 Siehe Seite 69.

Gleichnis mit der Säge vergegenwärtigen, einem Gleichmut, den beide Versionen ausdrücklich als heilsam ausweisen.¹⁰⁷

Eine andere Art der Betrachtung in einer solchen Situation ist im *Puṇṇovāda-sutta* und seinen Parallelen beschrieben. Die unterschiedlichen Versionen zeigen einen Mönch, der bereit ist, jede Art von Angriff mit der Betrachtung zu ertragen, dass seine Angreifer gütig sind, da sie ihm nicht in noch schlimmerer Weise zusetzen, als sie es gerade schon tun. Sein Gleichmut ist dergestalt, dass er sogar im Angesicht des Todes ruhig bleibt – in dem Gedanken, dass er jetzt, während andere sich anstrengen müssen, um Selbstmord zu begehen, dasselbe Ergebnis ohne Anstrengung erzielt.¹⁰⁸ Ähnlich wie im Fall des Gleichnisses mit der Säge ist das letzte, recht dramatische Beispiel keine praktische Empfehlung. Vielmehr dient es zur Veranschaulichung einer geduldigen und gleichmütigen Haltung, die alles ertragen kann. Das grundlegende Muster, das vom *Puṇṇovāda-sutta* und seinen Parallelen abzuleiten ist, ist die Betrachtung: „Es könnte viel schlimmer sein.“ Dies unterstützt das Aufrechterhalten von Gleichmut.

107 MN 28 - MN I 186,21 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 280) und seine Parallele MĀ 30 - T I 465a16 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 222).

108 MN 145 - MN III 269,10 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 1119), erneut zu finden in SN 35.88 - SN IV 62,24 (übersetzt von Bodhi 2000: 1169) und den Parallelen der Lehrrede T 108 - T II 503a6 und SĀ 311 - T II 89c10; vgl. auch das *Divyāvadāna*, Cowell und Neil 1886: 39,8 und den *Mūlasarvāstivāda Vinaya*, T 1448 - T XXIV 12b7 und D 1 ka 306b2 oder Q 1030 *khe* 286a2.

II.7 MITGEFÜHL UND DIE ANDEREN HIMMLISCHEN ZUSTÄNDE

Wie zu Beginn des ersten Kapitels meiner Studie erwähnt ist die Grundrichtung von Mitgefühl der Wunsch, andere mögen frei von Leiden sein. Mit den Notleidenden als Objekt wird Mitgefühl oftmals mit jenen beschäftigt sein, denen es weniger gut als uns geht. Dieselbe Ausrichtung gegenüber jenen mit niedrigerer Stellung kann auftreten, wenn mitfühlendes Handeln seinen vorbildlichen Ausdruck in der Lehr-tätigkeit hat. Die Lehrerin oder der Lehrer hat gewöhnlich eine höhere Stellung als die Schüler und Schülerinnen inne, dies gilt insbesondere für die Verhältnisse im alten Indien.

Daraus lässt sich ableiten, dass ein Fallstrick von Mitgefühl entstehen kann, wenn es anderen zugewandt wird, die in einer geringeren und niedrigeren Position wahrgenommen werden. Dies erfordert ein Gegengewicht, damit daraus keine Angewohnheit wird. Solch eine Haltung könnte sogar Anlass zu Einbildung geben und zu einem persönlichen Gefühl von Überlegenheit führen. Ein Weg, sich gegen diesen möglichen Fallstrick zu schützen, ist, *karuṇā* in einen Zusammenhang einzubetten, in dem seine Entfaltung mit den anderen *brahmavihāras* verbunden wird.

Hier kann der Bau des Fundaments mithilfe von *mettā* erfolgen. Als eine grundsätzliche Haltung von Güte oder Wohl-Wünschen kann *mettā* als sein Objekt diejenigen heranziehen, denen es besser oder schlechter geht. In der Tat ist seine zentrale Richtung die, alle gleichwertig als persön-

lichen Freund zu behandeln. Die grundlegende Praxis von *mettā* hat auch eine größere Reichweite als mitfühlende Handlungen. Wie die oben erörterten Textstellen zeigen, erstreckt sich *mettā* auf verschiedene tägliche Aktivitäten wie Abwaschen und Aufräumen. Es kann ebenso die angemessene Haltung sein, wenn wir unterschiedlichen Formen von Aggression ausgesetzt sind. Auf diese Weise kann *mettā* zu einem Mittel werden, um das richtige Fundament für die Entfaltung von Mitgefühl zu legen.

Die Entfaltung von Mitgefühl als eine geistige Haltung, die vornehmlich mit jenen in einer weniger günstigen Situation befasst ist, wird auf natürliche Weise durch Mitfreude vervollständigt. Sie gewährleistet, dass jene in einer günstigeren Situation in die eigene Praxis der *brahmavihāras* miteinbezogen werden. Nachdem Negativem während der Entfaltung von Mitgefühl die angemessene Aufmerksamkeit geschenkt worden ist, stellt die Mitfreude sicher, dass auch dem als positiv Erfahrenen in gleicher Weise Beachtung geschenkt wird.

Mit Gleichmut kommt eine weitere Ergänzung ins Spiel. Dieses Mal ist es eine Ergänzung zu den anderen drei *brahmavihāras* bezüglich ihrer Hinwendung zu anderen Lebewesen. Die grundsätzlich positive gefühlsmäßige Ausrichtung wird fortgesetzt, aber es ist nicht mehr eine aktive Hinwendung zu anderen. Viele Situationen verlangen nicht nach solchem Gleichmut, wie die Vorfälle mit Ānanda und Sāriputta zeigen. Bei manchen Situationen ist er hingegen eindeutig die angemessene Reaktion. Auf diese Weise rundet Gleichmut die Entfaltung von Mitgefühl ab, indem es

von allen Spuren von Zwang und Besessenheit befreit wird. Die Anwesenheit von Gleichmut vervollständigt die Reihe der vier himmlischen Zustände. Die vier *brahmavihāras* als Ganzes erschließen einer Person, die sich der meditativen Herzensöffnung hingibt, ein vollständiges Spektrum an Auswahlmöglichkeiten für die angemessene geistige Haltung in jeder Situation.

In den frühen Lehrreden werden die *brahmavihāras* häufig erwähnt und scheinen als eine herausragende Möglichkeit zur systematischen Geisteskultivierung angesehen worden zu sein. Ihre diesbezüglich herausragende Stellung wird beispielsweise in einer im *Ānāpānasati-sutta* und seiner *Samyukta-āgama*-Parallele gebotenen Beschreibung nahegelegt. Hier werden die erlangten Fortschritte und die Mannigfaltigkeit meditativer Praktiken, die von Mitgliedern einer bedeutenden Mönchsversammlung unternommen wurden, beschrieben. Die zwei Versionen stimmen darin überein, dass eine Anzahl der Anwesenden zu jenem Zeitpunkt die vier *brahmavihāras* praktiziert hat.¹⁰⁹ Die Beschreibung vermittelt den Eindruck, dass die *brahmavihāras* eine regelmäßige Form der Praxis unter den historischen indisch-buddhistischen Mönchen und Nonnen waren. Ein Grund für diese offensichtliche Popularität könnten die Früchte und der Nutzen gewesen sein, die aus dieser Praxis gewonnen werden können. Dieses Thema werde ich im nächsten Kapitel untersuchen, und zwar die Früchte, die von reifendem Mitgefühl und den anderen *brahmavihāras* erwartet werden können.

109 MN 118 - MN III 81,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 943) und seine Parallele SĀ 815 - T II 209c21.

II.8 ZUSAMMENFASSUNG

Früh-buddhistisches Gedankengut stellt Mitgefühl in einen Zusammenhang, in dem *mettā* als die zu errichtende Grundlage hinsichtlich Körper, Sprache und Geist dargestellt wird. Solch eine Verankerung in *mettā* bietet eine Bandbreite von Anwendungsmöglichkeiten, von Güte im täglichen Leben bis hin zur Begegnung mit höchst dramatischen Formen von Aggression. Basierend auf *mettā* erfährt Mitgefühl wiederum seine Vervollständigung in Mitfreude und Gleichmut. Wenn Mitgefühl auf diese Weise in einen Zusammenhang gestellt wird, bereichert es die eigentliche Praxis und verhindert mögliche Fallstricke, die sich aus einer Praxis von Mitgefühl ohne die Unterstützung der anderen *brahmavihāras* entwickeln könnten.

III REIFENDES MITGEFÜHL

Im vorliegenden Kapitel wende ich mich den Vorzügen zu, die reifendem Mitgefühl und den anderen himmlischen Zuständen entspringen. Die frühen Lehrreden stellen verschiedene zu erwartende Ergebnisse bei der Kultivierung der vier *brahmavihāras* heraus, die sich von weltlichen Vorzügen bis zum Erlangen befreiender Einsicht erstrecken.

III.1 VORZÜGE VON WOHLWOLLEN

Die Vorzüge von *mettā* werden in mehreren Textstellen hervorgehoben. Nach einer Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seiner *Samyukta-āgama*-Parallele ist die Entfaltung der geistigen Haltung von *mettā* – selbst nur für eine kurze Zeit – besser als die Almosenspende an Hunderte von Empfängern drei Mal an einem Tag.¹¹⁰ Dies berührt ein Thema von beträchtlicher Bedeutung in traditionellen buddhistischen Kreisen, nämlich die Errungenschaft von Verdiensten durch Großzügigkeit.

110 SN 20.4 - SN II 264,19 (übersetzt von Bodhi 2000: 707) vergleicht das Geben von hundert Schalen voller Speisen drei Mal am Tag mit der Praxis von *mettā* für einen Moment, wohingegen die Parallele SĀ 1253 - T II 344b26 vom Geben von dreihundert Schalen drei Mal am Tag spricht.

Als Randnotiz mag es wertvoll sein, darauf hinzuweisen, dass die zwei Parallelen mit der von Buddha emphatisch vorgetragenen Aufforderung schließen, dass *mettā* entfaltet werden sollte – wohlgemerkt richtete sich diese Aufforderung an Mönche. Dies wiederum zeigt, dass sich im früh-buddhistischen Denken nicht nur Laien mit der Frage beschäftigen, was wirklich Verdienst hervorbringt. Hier wirkt der Ausblick, Verdienste zu erwerben, als ein Ansporn für Mönche, sich in der Entfaltung von *mettā* zu üben. Ebenso zeigt die vorhandene Textstelle eindeutig, dass die Praxis von *mettā* als gleichermaßen empfehlenswert für Ordinierte und für Laien angesehen wurde.

Eine bildliche Veranschaulichung von dem *mettā* im früh-buddhistischen Denken zugeschriebenen Stellenwert findet sich in einer Lehrrede im *Itivuttaka* und seiner chinesischen Parallele. Hier die chinesische Textstelle:

Es ist gerade so, dass unter den kleinen und großen Sternen der Vollmond der überragende ist. Warum ist das so? Der alles überragende Glanz des Vollmonds stellt alle kleinen und großen Sterne in den Schatten. Daher erreicht der Glanz all jener Sterne nicht ein Sechzehntel des Glanzes des Vollmonds.

Mit allen verdienstvollen Handlungen ist es ebenso. [Wenn jemand] sie mit dem [Verdienst] der Befreiung des Geistes durch *mettā* vergleichen möchte, sind sie nicht mehr als ein Sechzehntel davon.¹¹¹

111 T 765 - T XVII 670b20 bis b25, ein ähnlicher Vergleich findet sich in It 1.27 - It 19,26 (übersetzt von Ireland 1991: 19).

Die herausragende Stellung, die in dieser Hinsicht *mettā* zugeschrieben wird, wird im *Velāma-sutta* und seinen Parallelen weiter hervorgehoben. Hier folgt die Übersetzung aus der *Madhyama-āgama*-Version:

Besser als die Almosenspende an einhundert Stromein-getretene, [als die Almosenspende an] einhundert Ein-malwiederkehrer, [als die Almosenspende an] einhundert Nichtwiederkehrer, [als die Almosenspende an] einhun-dert Arahants, [als die Almosenspende an] einhundert Paccekabuddhas, besser als der Bau eines Klosters und dessen Übergabe an die monastische Gemeinschaft der vier Richtungen, besser als Zuflucht zum dreifachen Ju-wel – Buddha, Dharma und Sangha – mit frohem Geist zu nehmen und besser als die Annahme der Tugendregeln wäre es, wenn jemand mit einer geistigen [Haltung] von *mettā* gegenüber allen lebenden Wesen nur für die kurze Zeit verweilen könnte, die es zum Melken einer Kuh be-darf.¹¹²

112 MĀ 155 - T I 677c23 bis c28. MĀ 155 - T I 678a4 und eine seiner Parallelen, T 73 - T I 879c16, fahren mit der Betrachtung aller Dinge und aller Gestaltungen als vergänglich, *dukkha*, leer und nicht-selbst fort als etwas, das höher als *mettā* ist. AN 9.20 - AN IV 396,1 (übersetzt von Bodhi 2012: 1277) erwähnt nur die Wahrnehmung der Vergänglichkeit; vgl. auch D 4094 *ju* 172a1 oder Q 5595 *tu* 198a3 (was hier weiterführt zu Leiden-schaftslosigkeit, Enden usw.). T 72 - T I 878c26 und EĀ 27.3 - T II 645a2 stellen höher als *mettā* das Sich-Nicht-Erfreuen an irgendetwas in der gan-zen Welt, wohingegen T 74 - T I 882a10 die zeichenlose (Sammlung) des Geistes, der frei von Unterscheidungen ist, erwähnt. Zusammengefasst unterscheiden sich die Parallelen in der Art der Einsicht, die als höher an-gesehen werden sollte, stimmen jedoch darin überein, dass sie *mettā* den zweithöchsten Rang zuschreiben.

Dieser Textstelle zufolge verblasst jede materielle Unterstützung, die jemand anderen geben könnte – selbst hoch entwickelten Praktizierenden auf dem Weg – ebenso wie die Zufluchtnahme und die Tugendregeln im Vergleich zu *mettā*.

Die Praxis von *mettā* kann neben dem Erwerb von Verdienst weitere Früchte tragen. Eine Auflistung elf solcher Vorzüge findet sich mit ein paar Variationen in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* und seinen Parallelen. Im Folgenden übersetze ich die Auflistung, wie sie in einer Version dieser Lehrrede in chinesischer Übersetzung erhalten ist, und füge in Klammern eine Nummerierung hinzu, um eine Diskussion dieser Vorzüge zu erleichtern.

Wenn sich eine Person mit der Befreiung des Geistes durch *mettā* ausführlich beschäftigt, diese praktiziert und durchführt, werden heilsame Gaben erlangt und geschaffen, und es werden elf Ergebnisse daraus entstehen, elf Früchte. Was sind diese elf? Die Person schläft friedlich (1), sie wacht friedlich auf (2), sie hat keine schlechten Träume (3), himmlische Wesen gewähren ihr Schutz (4), menschliche Wesen lieben sie (5), sie wird von nicht-menschlichen Wesen geachtet (6), sie wird nicht durch Gift geschädigt werden (7), nicht durch Waffen (8), nicht durch Wasser oder Feuer (9), wird der Folter nicht ausgesetzt sein (10) und wird mit dem Zerfall des Körpers in einer guten Welt wiedergeboren werden, in einem Brahmā-Himmel (11).

Eine Person wird schnell alle heilsamen Zustände erreichen, und mithilfe von Weisheit wird sie fähig sein, zur

Auslöschung der Einflüsse voranzuschreiten. Wenn sie sich mit der Befreiung des Geistes durch *mettā* ausführlich beschäftigt, diese praktiziert und durchführt, werden heilsame Geschenke erlangt und geschaffen, und es werden elf Zustände daraus entstehen. Daher solltet ihr eine Anstrengung zur Befreiung des Geistes durch *mettā* unternehmen. So solltet ihr üben!¹¹³

Die *Anguttara-nikāya*-Lehrrede und ihre Parallelen im *Ekottarika-āgama* sowie eine tibetische Version stimmen darin überein, dass die Praxis positive Auswirkungen auf den eigenen Schlaf, das Aufwachen und die Träume haben wird (1 bis 3). Diese Vorzüge heben den beruhigenden Effekt von *mettā* auf den Geist hervor, der es erleichtert, gut zu schlafen und erfrischt aufzuwachen. Sie stimmen darin überein, dass *mettā* die persönlichen Beziehungen verbessern wird – seien es menschliche oder nichtmenschliche (4 bis 6). Hier legt eine Haltung von Güte und Wohlwollen das Fundament, damit jemand von anderen geliebt und geachtet wird.

Als Nächstes listen alle Versionen unterschiedliche Aspekte von Schutz auf, von dem angenommen wird, *mettā* könne ihn gewähren (7 bis 10) – ein Thema, das ich am Anfang des letzten Kapitels kurz aufgegriffen habe. Der Hinweis in der oben übersetzten Textstelle, nicht gefoltert zu werden, hat seine Entsprechung in einer *Ekottarika-āgama*-Lehrrede, in der vom Nutzen, gegenüber Räubern geschützt

113 T 138 - T II 861a27 bis b6.

zu sein, die Rede ist.¹¹⁴ Die Parallelen stimmen darin überein, dass jemand im Brahmā-Himmel wiedergeboren werden wird.

Die Auflistungen im *Āṅguttara-nikāya* und in der tibetischen Version beinhalten verschiedene Nuancen des Schutzes für einen einzigen Punkt in der Auflistung und führen folgerichtig weitere Vorzüge in ihrer Auflistung auf. Dies sind die Fähigkeiten, sich schnell zu sammeln, einen heiteren Gesichtsausdruck zu haben und ohne Verwirrung zu sterben.¹¹⁵ Die *Āṅguttara-nikāya*-Lehrrede und die tibetische Version beziehen sich nicht auf die Zerstörung der Einflüsse (*āśava*).

Die *Ekottarika-āgama*-Version greift das damit zusammenhängende Thema vom Erreichen des Un-Bedingten auf, das ebenso in einer Darstellung in Form eines Nachtrags nach der Auflistung der elf Vorzüge auftaucht, hier in Versform wiedergegeben.¹¹⁶ Die Darstellungen in der oben übersetzten Textstelle und in der *Ekottarika-āgama*-Version verdeutlichen, dass *mettā* einen wichtigen Beitrag zum Fortschritt bei der Zerstörung der Einflüsse oder dem Erreichen des Un-Bedingten leisten kann. Die Tatsache, dass

114 EĀ 49.10 - T II 806a21.

115 AN 11.16 - AN V 342,8 (übersetzt von Bodhi 2012: 1573, als Nummer 15 angegeben) und D 36 *ka* 270a5 oder Q 752 *tsi* 286b1. Beurteilt aus Sicht dessen, was in einer Version der Lehrrede in Sanskrit-Fragmenten in SHT I 620R4 erhalten ist, Waldschmidt et al. 1965: 276 (identifiziert von Schlingloff 1967: 422), scheint es, dass diese Version auch die Auswirkung von *mettā* auf den eigenen Gesichtsausdruck erwähnt, gefolgt von dem Vorzug, dass jemand von *devas* und Menschen gemocht wird.

116 EĀ 49.10 - T II 806a27.

beide Versionen nicht einfach nur das letztendliche Ziel in ihre Auflistungen von elf Vorzügen einschließen, weist auch darauf hin, dass etwas mehr als lediglich *mettā* für diesen Zweck notwendig ist. Die oben übersetzte Textstelle weist ausdrücklich darauf hin, dass die Kultivierung von Weisheit eine zusätzliche Bedingung ist. Dies ist ein Thema, zu dem ich später in diesem Kapitel detaillierter zurückkehren werde, nämlich die Beziehung der *brahmavihāras* zum Erlangen von befreiender Einsicht.

Im Folgenden untersuche ich die unterschiedlichen Aspekte der Beziehung zwischen Mitgefühl (wie auch den anderen himmlischen Zuständen) und Vertiefung. Ich beginne mit der Diskussion, ob die grenzenlose Ausstrahlung ausnahmslos für die Erreichung von Vertiefung steht. Dann untersuche ich die Vorteile, welche die *brahmavihāras* als eine Befreiung des Geistes im Vergleich zu anderen Vertiefungspraktiken aufweisen.

III.2 AUSSTRAHLEN VON MITGEFÜHL UND VERTIEFUNG

Die Beschreibung von grenzenloser Ausstrahlung der *brahmavihāras* deutet klar auf einen gesammelten Geist hin. Aber es bedarf der weiteren Untersuchung, um zu erkennen, ob dies so verstanden werden sollte, dass sie ausnahmslos zur Erreichung von Vertiefung führt. Bei näherer Prüfung des Kontextes einer solchen Beschreibung der Praxis des Ausstrahlens entsteht der Eindruck, dass dies nicht der Fall ist.

Die in Frage kommende Lehrrede ist das *Dhānañjāni-sutta* und seine *Madhyama-āgama*-Parallele. Nach beiden Versionen hatte Sāriputta erfahren, dass sein ehemaliger Freund, der Brahmane Dhānañjāni, sich an unheilsamen Handlungen beteiligte, die offensichtlich Veruntreuung beinhalteten. Da besuchte er Dhānañjāni und gab ihm eine Unterweisung. Dies hatte die erwünschte Wirkung auf Dhānañjāni, der sich entschied, seine Lebensweise zu ändern.

Die Lehrrede fährt mit einer schwerwiegenden Erkrankung Dhānañjānis fort. Als Sāriputta darüber in Kenntnis gesetzt wird, besucht er ihn erneut. Dhānañjāni beschreibt seine körperliche Verfassung anhand einiger typischer Gleichnisse, die sein Leiden an qualvollem Kopfschmerz, schweren Magenkrämpfen und hohem Fieber andeuten. Sāriputta erkennt, dass Dhānañjāni im Sterben liegt und leitet ihn mit einer Art von geführter Meditation durch verschiedene mögliche Wiedergeburtswelten, angefangen von der Wiedergeburt in der Hölle oder als ein Tier bis zur Aussicht auf eine Wiedergeburt in der Brahmā-Welt. Dhānañjāni zeigt große Begeisterung, sobald die Brahmā-Welt erwähnt wird. Daraufhin lehrt ihn Sāriputta die Praxis der vier *brahmavihāras* als grenzenlose Ausstrahlung in alle Richtungen.

Bald nachdem Sāriputta sich verabschiedet hat, stirbt Dhānañjāni und wird in der Brahmā-Welt wiedergeboren. Die *Madhyama-āgama*-Version besagt ausdrücklich, dass Dhānañjānis Wiedergeburt in der Brahmā-Welt stattfand, da er die Anweisungen von Sāriputta in die Praxis umgesetzt

und die vier *brahmavihāras* kultiviert hatte.¹¹⁷ Die *Majjhima-nikāya*-Parallele weist ebenfalls darauf hin, dass Sāriputta durch seine Unterweisung Dhānañjāni in der Brahmā-Welt verankert hatte und dass Dhānañjāni, nachdem er gestorben war, tatsächlich sofort in der Brahmā-Welt wiedergeboren wurde.¹¹⁸

Nun würde es Dhānañjānis schlimme körperliche Verfassung höchst schwierig – wenn nicht unmöglich – gemacht haben, Vertiefungen zu praktizieren.¹¹⁹ So wie er im anfänglichen Teil der Lehrrede als geschäftiger Brahmanen-Verwalter dargestellt wird, der Veruntreuung betreibt, ist es unwahrscheinlich, dass er als geübter Meditierender angesehen werden sollte, der fähig ist, willentlich Vertiefungszustände zu erreichen. Mit seiner schwachen ethischen Grundlage dürfte dies schwer möglich gewesen sein.

Im Grunde sind Vertiefungsfähigkeiten durch die unterschiedlichen Wiedergeburtsperspektiven, die ihm Sāriputta vorstellt, ausgeschlossen. Wäre er im Erreichen von Vertiefung bewandert gewesen, hätte es keine Notwendigkeit für Sāriputta gegeben, seine Ausführungen mit den möglichen Wiedergeburten für Dhānañjāni in der Hölle oder im

117 MĀ 27 - T I 458b12 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 187).

118 MN 97 - MN II 195,20 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 796).

119 Meine Diskussion nimmt an, dass in den frühen Lehrreden der Begriff Vertiefung für einen tief gesammelten geistigen Zustand steht, der ein erhebliches Maß an meditativer Übung erfordert. Es scheint mir, dass solch ein Verständnis von Vertiefung sich eindeutig aus dem ergibt, was die frühen Lehrreden diesbezüglich angeben; vgl. Anālayo 2003: 75–79, Anālayo 2014c und Anālayo 2015d.

Tierreich zu beginnen. Solche Aussichten für seine nächste Wiedergeburt machen lediglich Sinn, wenn Dhānañjāni keine Kompetenz in der Vertiefung besessen hat und aufgrund seines früheren schlechten Benehmens immer noch die Wahrscheinlichkeit einer niedrigeren Wiedergeburt gehabt hat – wie stark auch immer er sich zwischenzeitlich geändert haben mochte.

Ohne vorherige meditative Übung wäre es ihm jedoch bei seiner ernsthaft kritischen gesundheitlichen Situation auf dem Totenbett unmöglich gewesen, zu erlernen, in Vertiefungszustände durch Unterweisung, die er vorher nicht erhalten hatte, einzutreten. Da Dhānañjāni beiden Versionen zufolge anschließend in der Brahmā-Welt wiedergeboren wurde, muss er die Anweisungen von Sāriputta dennoch gut umgesetzt haben.

Daraus könnte gefolgert werden, dass die Ausstrahlung der *brahmavihāras* selbst von einer Person gemeistert werden kann, die infolge ihres Zustandes nicht in der Lage ist, Vertiefung zu erreichen. Tatsächlich berichten beide Versionen, dass Sāriputta, der sich der körperlichen Verfassung Dhānañjānis sehr bewusst war, ausdrücklich seine Unterweisung über die Entwicklung von Ausstrahlung der *brahmavihāras* als einen Weg einführte, um in der Brahmā-Welt wiedergeboren zu werden.¹²⁰ Dass Sāriputta einer Person seine Unterweisung zukommen lässt, die nicht in der richtigen Verfassung zur Entwicklung von Vertiefung war, legt die Schlussfolgerung nahe, dass diese Art der Praxis

120 MN 97 - MN II 195,2 und MĀ 27 - T I 458b1.

auch ohne Vertiefungszustand durchgeführt werden kann. Unnötig zu erwähnen, dass die Ausstrahlung in der Vertiefung natürlich kraftvoller und beständiger sein wird. Daher möchte ich lediglich darauf hinweisen, dass die Ausstrahlungserfahrung nicht auf die Vertiefung beschränkt ist, sondern auch bereits auf niedrigeren Stufen der Sammlung unternommen werden kann.

Nun deutet die Beschreibung der Ausstrahlung der *brahmavihāras* an, dass der Geist „groß geworden“, *mahāgata*, und „grenzenlos“ ist, *appamāṇa*. Manchmal unterscheiden die frühen Lehrreden zwischen diesen beiden Bezeichnungen. Eine vorübergehende Befreiung des Geistes, der „groß geworden“ ist, findet statt, wenn jemand geistig mit dem Meditationsobjekt einen bestimmten Bereich durchdringen kann: einen kleinen Hain, ein Dorf oder ein Land. Eine vorübergehende Befreiung des Geistes, der „grenzenlos“ ist, entsteht durch die Ausstrahlung der *brahmavihāras* in alle Richtungen.¹²¹ Hier durchdringt der Geist nicht nur ein bestimmtes abgrenzbares Gebiet, wie groß oder klein auch immer, sondern ist völlig grenzenlos geworden.¹²² Tatsächlich kann der Begriff *appamāṇa*, den ich mit „grenzenlos“, übersetzt habe, auch als „ohne Bemessen“ wiedergegeben werden. Daher ist die geistige Durchdringung mit den

121 MN 127 - MN III 146,13 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1003) und seine Parallele MĀ 79 - T I 550a22.

122 Dies ist die in den Kommentaren gegebene Interpretation von MN 127, Ps IV 200,21, welche erklärt, dass die *brahmavihāras* grenzenlos sind, weil es keine Zunahme bei ihrem Meditationsobjekt (*nimitta*) gibt.

brahmavihāras eine grenzenlose Erfahrung, die tatsächlich ohne jedes Bemessen ist.¹²³

Solche Grenzenlosigkeit weist eindeutig auf einen gut gesammelten geistigen Zustand hin. Trotzdem finden sich die Bezeichnungen „groß werden“ und „grenzenlos“ manchmal in Zusammenhängen, die nicht auf das Erreichen von Vertiefung beschränkt sind. Ein Beispiel kann in einer Reihe von Gleichnissen gefunden werden, die von Sāriputta benutzt werden, um seine Geduld mit einer fälschlichen Beschuldigung zu veranschaulichen. In diesen Gleichnissen deutet er an, dass er den unehrlichen Vorwürfen mit einem Geist begegnet, der „groß“ und „grenzenlos“ geworden ist.¹²⁴ Es kann mit Sicherheit davon ausgegangen werden, dass sich hier die Begriffe wohl nicht auf die Erreichung von Vertiefung beziehen, da sie eine Situation veranschaulichen, in der er zur eigenen Verteidigung das Wort ergreift. Sāriputtas weite geistige Haltung während seiner Verteidigung könnte eher ein Hinweis darauf sein, dass er in einer alltäglichen Lebenssituation in einem *brahmavihāra*-Zustand verweilt.

Das *Mahāparinibbāna-sutta* und seine Parallelen berichten, dass Buddha Ānanda für die von ihm gezeigten körperlichen, verbalen und geistigen Handlungen von *mettā*

123 Der Kommentar, Ps II 353,19, zu einer anderen Diskussion des Begriffs „grenzenlos“ (zu finden in MN 43) erläutert, dass sich diese Bezeichnung im Falle der *brahmavihāras* auf die Grenzenlosigkeit der Durchdringung bezieht, *pharaṇa-appamāṇatāya appamāṇā nāma*.

124 AN 9.11 - AN IV 375,2 (übersetzt von Bodhi 2012: 1262) und seine Parallele MĀ 24 - T I 453a7 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 162); eine weitere Parallele, EĀ 37.6 - T II 713a12, verwendet diese Ausdrücke nicht.

gegenüber seinem Lehrer lobte. Diese Handlungen werden als „grenzenlos“ eingestuft.¹²⁵ Diese Bezeichnung bedeutet nicht, dass sich Ānanda in Vertiefungen versenkt hatte, als er diese Dinge für Buddha tat oder zu ihm sprach.

Ein weiteres Beispiel bestätigt, dass die Ausdrücke „groß werden“ und „grenzenlos“ nicht unbedingt die Erreichung von Vertiefung bezeichnen. Nach dem *Kakacūpama-sutta* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele sollte der eigene Geist sogar beim grausamen Zerstückeltwerden durch Verbrecher ungerührt bleiben und „groß geworden“ und „grenzenlos“ verweilen.¹²⁶ Dies stellt eine ziemlich extreme Situation dar, die wenig Raum für formale Meditationspraxis zum Eintritt in Vertiefung lässt. Dennoch kann ein vorher hinreichend trainierter Geist selbst unter solch schrecklichen Umständen „groß“ und „grenzenlos“ werden.

Zusammengefasst scheint die Ausstrahlung der *brahmavihāras* in einer Weise, dass sie „groß“ und „grenzenlos“ wird, nicht auf das Erreichen von Vertiefung begrenzt zu sein, sondern kann auf Stufen der Sammlung durchgeführt werden, welche die vollständige Vertiefung nicht erreichen.¹²⁷

125 DN 16 - DN II 144,17 (übersetzt von Walshe 1987: 265) und seine Parallele in einem Sanskrit-Fragment, Waldschmidt 1951: 298 (§22) und DĀ 2 - T I 25c9.

126 MN 21 - MN I 129,22 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 223) und seine Parallele MĀ 193 - T I 746a19.

127 Vism 152,16 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 148) zeigt, dass das meditative Zeichen des Erd-*kaṣiṇa* so ausgedehnt werden kann, dass es alldurchdringend wird, wenn jemand in anfänglicher Sammlung ist, nicht nur, wenn jemand in Vertiefung ist, gefolgt von der gleichen Bemerkung

III.3 MITGEFÜHL ALS EINE BEFREIUNG DES GEISTES

Eine weitere nennenswerte Besonderheit der *brahmavihāras* ist ihre Position innerhalb der Beschreibungen des Praxisweges in den frühen Lehrreden. Während die himmlischen Zustände manchmal anstelle der vier Vertiefungen stehen, tauchen bei anderen Gelegenheiten die beiden Zusammenstellungen nebeneinander auf. Auf den ersten Blick ist dies überraschend. Sind einmal die vier Vertiefungen erwähnt, wäre es eine Doppelung, die vier *brahmavihāras* erneut aufzuführen, falls diese lediglich ein spezifischer Zugang zur Erreichung von Vertiefung sind.¹²⁸

Im *Aṭṭhakanāgara-sutta* und seinen Parallelen sind die *brahmavihāras* beispielsweise einer Auflistung der vier Vertiefungen nachgestellt, worauf die unkörperlichen Erreichungen folgen.¹²⁹ Dies erweckt den Eindruck, dass die *brahmavihāras* hinreichend besonders sind, um ausdrücklich erwähnt zu werden, auch wenn die Vertiefungen bereits

für die *brahmavihāras*, Vism 320,6 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 312). Dennoch schlägt Vism 308,7 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 300) vor, dass die vollkommene Fähigkeit der Ausstrahlung die Erreichung von Vertiefung benötige.

128 Dieses Problem wird im **Mahāvibhāṣa*, T 1545 - T XXVII 420b8, aufgegriffen, das als eine von drei alternativen Erklärungen anführt, dass die grenzenlosen Zustände am höchsten unter jenen sind, die zum Erreichen von Vertiefung führen.

129 MN 52 - MN I 350,10 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 454), übereinstimmend mit AN 11.17 - AN V 343,19 (übersetzt von Bodhi 2012: 1574, als Nummer 16 angegeben) und den Parallelen MĀ 217 - T I 802b7 und T 92 - T I 916b187.

behandelt worden sind. Tatsächlich vermittelt die Abfolge der Darstellung im *Aṭṭhakanāgara-sutta* den Eindruck, dass die *brahmavihāras* in gewisser Weise höher als die vier Vertiefungen gestellt sein könnten.

Vielleicht spiegelt daher die Auflistung der Vertiefungen und der *brahmavihāras* Seite an Seite eine besondere Eigenschaft der *brahmavihāras* wider, wenn sie in der Weise der Ausstrahlung praktiziert werden. Bei Meditationsformen mit der Grundlage eines anderen Objektes tritt der Zustand einer vorübergehenden Befreiung des Geistes (*cetovimutti*) ein, sobald die Vertiefung erreicht ist. Bei den *brahmavihāras* ist jedoch die Erfahrung einer vorübergehenden Befreiung des Geistes mit einem geringeren Grad der Sammlung möglich, einfach aufgrund ihrer grenzenlosen Natur. Von diesem Gesichtspunkt aus würden sie dann wirklich eine eigene Erwähnung in einer Auflistung der verschiedenen Arten der vorübergehenden Befreiung des Geistes verdienen, neben den Vertiefungen und den unkörperlichen Erreichungen.

Mit diesem Verständnis bieten die *brahmavihāras* einen besonderen Vorteil gegenüber anderen Formen der Ruhemeditation. Aufgrund ihrer grenzenlosen Natur kann der Zustand einer vorübergehenden Befreiung des Geistes bereits mit geringeren Graden der Sammlung erfahren werden und hängt nicht allein vom gelungenen Erreichen der Vertiefung ab.

Für die eigentliche Meditationspraxis ist dies bedeutsam, da es helfen könnte, viel von dem Druck zu vermeiden, der manchmal mit der Praxis geistiger Ruhe aufkommen kann. Der Glaube, dass jemand eine bestimmte Stufe der Samm-

lung durch die erfolgreiche Erreichung von Vertiefung erlangen muss, um auf dem Pfad fortschreiten zu können, kann für manche Praktizierende schädliche Auswirkungen haben. Falls an einem derartigen Glauben stark festgehalten wird, kann dies zu übermäßigen Formen von Anstrengung und geistiger Verspannung führen. Solche Unmäßigkeit kann leicht gegenteilig wirken – in dem Sinn, dass sie tatsächlich verhindert, dass der Geist wirklich ruhig wird. Hier ermöglicht die Entfaltung der *brahmavihāras* als eine grenzenlose Ausstrahlung einen geschickten Zugang, jene Probleme zu vermeiden. Die geistige Erfahrung von Grenzenlosigkeit ist gerade von Natur aus frei von jeglicher Anstrengung oder Verspannung und bietet daher einen natürlichen Weg, die geistige Ruhe zu vertiefen.

Darüber hinaus macht die bloße Tatsache, dass jemand Mitgefühl usw. einübt, es fast unvermeidlich, dass sie oder er sanft mit sich selbst werden wird, anstatt übermäßigen Druck auszuüben. Neben dem Erlernen von Sanftmut und Selbstakzeptanz wird auch die geistige Haltung, die durch die *brahmavihāras* erzeugt wird, von beträchtlicher Unterstützung sein, wenn äußeren Störungen begegnet werden muss. Anstatt dazu zu führen, die frustrierende Erfahrung des Schwankens zwischen der Sammlung auf das gewählte Meditationsobjekt und dem Verlust dieses Objektes aufgrund von äußeren Geräuschen und anderen Störungen machen zu müssen, kann die Meditation gleichmäßig fortgesetzt werden. Dies kann erreicht werden, indem das Geräusch oder die Störung Teil der Praxis wird: Mitgefühl beeinflusst die eigene Haltung gegenüber der Störung oder jenen, die dafür

verantwortlich sind. So können Schwierigkeiten zum Weg werden. Auch wenn der Grad geistiger Ruhe nicht so tief sein wird, wie er ohne Störungen gewesen wäre, verläuft die eigentliche Praxis ohne Unterbrechungen.

Auf diese Weise würde das Hauptanliegen der eigenen Praxis nicht das Erreichen eines besonderen Kennzeichens von gesammelter Tiefe sein, sondern das Aufrechterhalten der grenzenlosen Ausstrahlung der *brahmavihāras*, wenn irgendeiner Störung zu begegnen ist. Dadurch wird jede Störung – alle Formen von geistiger Ablenkung mit eingeschlossen – einfach zur Nahrung für die Praxis.

Wird Mitgefühl derart entfaltet, wird die meditative Praxis von Mitgefühl und den anderen *brahmavihāras* schließlich zum Erreichen von Vertiefung führen. Wie oben erwähnt, ist es ihre Fähigkeit, zur Vertiefung zu führen. Deshalb werden die himmlischen Zustände manchmal anstelle der vier Vertiefungen aufgeführt, nachdem die Hindernisse oder andere geistige Trübungen erfolgreich beseitigt worden sind.¹³⁰ Dann kann die Entfaltung der *brahmavihāras* bis zum Grad der Vertiefung das Training der Geistesruhe erfüllen, das im früh-buddhistischen Denken einen wesentlichen Teil des Pfades zur Befreiung bildet.

130 Vgl. z.B. DN 25 - DN III 49,24 (übersetzt von Walshe 1987: 390) und seine Parallelen DĀ 8 - T I 48c5 und MĀ 104 - T I 594b17; oder MN 40 - MN I 283,25 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 374) und seine Parallele MĀ 183 - T I 726b22.

III.4 MITGEFÜHL UND KARMA

Neben dem Vorteil, den die Kultivierung von Ruhe durch die grenzenlose Ausstrahlung von Mitgefühl und den anderen *brahmavihāras* im gegenwärtigen Moment bietet, weisen die Lehrreden auch auf eine Beziehung zwischen den himmlischen Zuständen und den zukünftigen Früchten von Karma hin. Dies wird beispielsweise im *Karajakāya-sutta* und seinen Parallelen ausgeführt.

Die in Frage kommende Textstelle taucht zwischen zwei Passagen auf, die ich im ersten Kapitel aufgegriffen hatte. Hier wird die grenzenlose Ausstrahlung und die Auswirkung der Entfaltung von Mitgefühl und den anderen *brahmavihāras* auf ein Kind beschrieben, das mithilfe solcher Praxis unfähig wird, unheilsame Taten zu vollbringen. Der Abschnitt, der von der Ausstrahlungspraxis zu der zweiten Feststellung führt, liest sich in der *Madhyama-āgama*-Version wie folgt:

Danach reflektiert [die gelehrte, edle Person] derart: „Früher war mein Geist eng und nicht gut entwickelt; jetzt ist mein Geist grenzenlos geworden und gut entwickelt.“

Wenn der Geist einer gelehrten, edlen Person auf diese Weise grenzenlos und gut entwickelt worden ist und sie wegen [des Zusammenseins mit] schlechten Freunden früher in Nachlässigkeit verweilte und unheilsame Handlungen vollbrachte, können jene [Handlungen] sie nicht

weiterleiten, können sie nicht beschmutzen und werden nicht auf sie zurückfallen.¹³¹

Das *Karajakāya-sutta* gibt einen vergleichbaren Hinweis in prägnanter Art, indem es schlicht angibt, dass hier kein begrenzendes Karma verbleiben und überdauern wird.¹³² Um den Hintergrund der Bedeutsamkeit dieser Darstellung wertschätzen zu können, gebe ich im Folgenden kurz einen Überblick über einige Schlüsselstellen im Hinblick auf das früh-buddhistische Konzept von Karma.

Karma ist im früh-buddhistischen Denken eng mit der Absicht verbunden, da es die Absicht ist, die verantwortlich für die körperlichen, verbalen und geistigen Handlungen ist.¹³³ Basierend auf diesem Schwerpunkt bezüglich der Absicht als dem entscheidenden, Karma-bildenden Faktor bekommt das früh-buddhistische Konzept von Karma und seinen Früchten eine dynamische Komponente. Was in der Vergangenheit getan worden ist, wird auf irgendeine Weise Früchte tragen, aber wie das geschehen wird, hängt von jetzigen Handlungen ab.

Diese Dynamik ist im Gleichnis von einem Salzstück zu

131 MĀ 15 - T I 438a11 bis a15; eine ausdrückliche Beziehung zu Karma ist an dieser Verbindungsstelle in der tibetischen Parallele D 4094 *ju* 238a5 oder Q 5595 *tu* 272a5 (übersetzt von Dhammānā 2014a: 67) nicht zu finden.

132 AN 10.208 - AN V 299,25 (übersetzt von Bodhi 2012: 1542, als Nummer 219 angegeben).

133 AN 6.63 - AN III 415,7 (übersetzt von Bodhi 2012: 963) und seine Parallele MĀ 111 - T I 600a24; vgl. auch das *Abhidharmakośavyākhyā*, Wogihara 1936: 400,20.

erkennen, das in einer Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele zu finden ist.¹³⁴ Diesem Gleichnis zufolge kann das gleiche Salzstück recht unterschiedliche Auswirkung haben – abhängig von der Wassermenge, in die es geworfen wird. Wenn das Stück in eine kleine Wassermenge geworfen wird, etwa in das Wasser in einer kleinen Schale, wird das ganze Wasser salzig werden. Wenn es hingegen in den Ganges-Fluss geworfen wird, wird dasselbe Salzstück kaum einen merklichen Effekt haben. Genauso hängen die gegenwärtigen Nachwirkungen einer bestimmten Handlung aus der Vergangenheit zum Großteil vom jetzigen Zustand einer Person insgesamt ab, die diese Handlung einst vollzogen hat.

Ein ziemlich krasses Beispiel für die Möglichkeit, aus den Einschränkungen früherer unheilsamer Handlungen herauszukommen, ist die Geschichte von *Āṅgulimāla*. Das *Āṅgulimāla-sutta* und seine Parallelen berichten, dass dieser Serienmörder von Buddha bekehrt wurde, sein blutiges Handwerk aufgab und als Mönch in die Hauslosigkeit ging. Im weiteren Verlauf wurde er ein Arahant.¹³⁵ Diese bemerkenswerte Wende der Ereignisse zeigt, dass im früh-buddhistischen Denken sogar von einem Massenmörder angenommen wurde, dass er die Möglichkeit zur vollständigen

134 AN 3.99 - AN I 250,1 (übersetzt von Bodhi 2012: 332, als Nummer 100 angegeben) und MĀ 11 - T I 433a21 (übersetzt von Bingenheimer et al. 2013: 63).

135 MN 86 - MN II 104,1 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 715) und seine Parallelen SĀ 1077 - T II 281a26 (übersetzt von Anālayo 2008: 137f.), SĀ2 16 - T II 378c29, EĀ 38.6 - T II 721a7, T 118 - T II 509b23 und T 119 - T II 511a19.

Verwandlung hat. Das ging sogar soweit, dass er den Gipfel spiritueller Perfektion erreichen konnte.

Das *Āṅgulināla-sutta* und mehrere seiner Parallelen besagen, dass Āṅgulināla von Menschen angegriffen wurde, wenn er als Mönch betteln ging.¹³⁶ Hier nimmt die karmische Rückwirkung eine sofortige, augenscheinliche Form an, da ihm seine früheren Bluttaten offensichtlich den Hass der Menschen eingebracht hatten, der sich in diesen Angriffen ausdrückte. Verglichen mit den karmischen Folgen, die von Massenmord zu erwarten sind, erscheint eine solche karmische Rückwirkung jedoch wirklich wie ein Salzstück, das in den Ganges-Fluss geworfen wurde.

Vor dem Hintergrund dieses dynamischen Konzeptes von Karma werden die oben übersetzte Textstelle aus dem *Karajakāya-sutta* und seine *Madhyama-āgama*-Parallele am besten gewürdigt. Ein von Mitgefühl und den anderen *brahmavihāras* erfüllter Geist ist in einem mächtigen, absichtsvollen Zustand, der Auswirkungen darauf haben wird, wie die Folgen anderer, in der Vergangenheit vollbrachter Handlungen jetzt erfahren werden.¹³⁷ Im Besonderen ist die grenzenlose Natur der Ausstrahlung verantwortlich für die Tatsache, dass keine begrenzende Handlung übrig bleiben kann.¹³⁸ Die begrenzende Handlung wird wie ein Stück Salz,

136 MN 86 - MN II 104,3 und seine Parallelen EĀ 38.6 - T II 721a22, T 118 - T II 510a6, T 119 - T II 511c23 und T 212 - T IV 704a26.

137 Für eine detailliertere Diskussion der Beziehung, die im *Karajakāya-sutta* zwischen den *brahmavihāras* und Karma hergestellt wird, vgl. Dhammādinā 2014a: 71–89.

138 Im Fall von MN 99 - MN II 207,22 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995:

das in die Grenzenlosigkeit des Geistes geworfen wird. Und dieser Geist ist unvergleichlich größer als das Wasser des Ganges.

Solche Überlegungen sind nicht nur wegen der Wiedergeburtsaussichten bedeutsam. Ein anderer Aspekt derselben Dynamik ist, dass gegenwärtige Absichten, die zu unheilsamen Handlungen führen könnten, in einem Geist keinen Spielraum haben, der in der grenzenlosen Ausstrahlung von Mitgefühl gefestigt ist. Aus praktischer Sicht können diese, wenn unheilsame Gedanken entstehen und den Geist ablenken, zum Verschwinden gebracht werden, lediglich indem sich die betreffende Person dem grenzenlosen Zustand des Geistes zuwendet. Regelmäßige geistige Überprüfung kann bestätigen, dass unheilsame Absichten einen gewissen Grad geistiger Enge zur Entfaltung benötigen. Wird die geistige Enge entzogen, verlieren sie ihre Kraft. Eben diese Grenzenlosigkeit des Geistes gestattet einfach keine bleibende negative Grundlage, die sich aufgrund ihrer begrenzten Natur auflöst und verschwindet – genauso wie das Salzstück, das in ein ausgedehntes Gewässer geworfen wurde.

Ein Gleichnis im *Kakacūpama-sutta* und seiner Parallele veranschaulicht die Abwesenheit von Übelwollen, die durch die Ausstrahlung von *mettā* hervorgebracht wird, mit einem

816) folgt der Aussage, dass kein begrenzendes Karma übrig bleibt, das Gleichnis des Muschelbläfers (die Parallele MĀ 152 - T I 669c10 enthält nur das Gleichnis vom Muschelbläser). Aronson 1979b: 31 bezieht die Bemerkung, es bleibe keine begrenzende Handlung bei dieser Art Gleichnis übrig, darauf, dass das Blasen der Muschel „keine messbare Ausführung ist. Ähnlich, wie wenn jemand Liebe und die anderen Haltungen kultiviert, bleiben gemäß der in den Lehrreden aufgezeigten Methode keine messbaren Absichten übrig.“

Malen im Raum. Das Gleichnis taucht als Teil einer Reihe von Veranschaulichungen auf, wie unangenehme Worte eine Person nicht beeinflussen werden, die geduldig ist und frei von Übelwollen bleibt – fähig, im gefestigten *mettā* zu verweilen. Im Folgenden übersetze ich dieses Gleichnis aus der *Madhyama-āgama*-Version.

[Der Buddha sagte:] „Es ist gerade so wie ein Maler oder ein Malerlehrling, der mit verschiedenen Farben ankommt und sagt: ‚Ich werde Formen und Bilder im leeren Raum zeichnen und sie mit diesen bunten Farben schmücken.‘ Was denkt ihr? Wird der Maler oder jener Malerlehrling mit diesen Mitteln fähig sein, Formen und Bilder im leeren Raum zu zeichnen und sie mit bunten Farben zu schmücken?“

Die Mönche antworteten: „Nein, Gesegneter. Warum ist das so? Gesegneter, dieser leere Raum ist nicht materiell, er ist unsichtbar und ohne Widerstand. Daher kann jener Maler oder jener Malerlehrling mit diesen Mitteln nicht fähig sein, Formen und Bilder im leeren Raum zu zeichnen und sie mit bunten Farben zu schmücken. Gesegneter, jener Maler oder jener Malerlehrling wird sich selbst bloß umsonst verausgaben.“¹³⁹

Ebenso wie der leere Raum keine materielle Grundlage zum Malen gewährt, so bietet auch ein Geist, der gut in der Ent-

139 MĀ 193 - T I 745c11 bis c19. Im Gleichnis in MN 21 - MN I 127,30 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 221) wird der Protagonist nicht als Maler oder dessen Lehrling vorgestellt.

faltung der *brahmavihāras* als grenzenlose Ausstrahlung gefestigt ist, Überwollen schlicht keine Grundlage, um in ihm zu verbleiben. Unheilsame Gedanken verschwinden leicht in der Weite des Geistes, sobald er seinen vorherigen grenzenlosen Zustand wiedergewonnen hat.

III.5 MITGEFÜHL UND EINSICHT

Ein weiterer wichtiger Hinweis im *Karajakāya-sutta* und seinen Parallelen spiegelt das Vermögen von Mitgefühl und den anderen *brahmavihāras* bezüglich der Entfaltung von befreiender Einsicht wider. Die in Frage kommende Textstelle in der *Madhyama-āgama*-Version liest sich folgendermaßen:

Wenn die Befreiung des Geistes durch Mitgefühl in dieser Weise grenzenlos und gut entwickelt worden ist, wird sicherlich Nicht-Wiederkehr erreicht werden oder sonst das, was noch höher ist.¹⁴⁰

Das *Karajakāya-sutta* besagt in gleicher Weise, dass die Entfaltung von jedem *brahmavihāra* so zur Nicht-Wiederkehr für jene führen kann, die nicht die höchste Befrei-

140 MĀ 15 - T I 438a22 bis a24, wo sich diese Textstelle vollständig nur für das erste und das letzte der vier *brahmavihāras* findet. Um bei meinem Hauptanliegen zu bleiben, ergänze ich hier die Textstelle über Mitgefühl, auch wenn dies im Original lediglich als Abkürzung wiedergegeben ist.

ung durchdrungen haben.¹⁴¹ Bezeichnenderweise weist das *Karajakāya-sutta* deutlich darauf hin, dass dies der Fall bei einer Person ist, die Weisheit besitzt.¹⁴²

Genauso wie im Fall der obigen Textstelle zu Karma ist auch hier für eine korrekte Würdigung dieser Aussage eine kurze Exkursion zur Beziehung zwischen Geistesruhe und Einsicht in den früh-buddhistischen Texten erforderlich. Eine hilfreiche Textstelle, um die dieser Beziehung zugrunde liegenden Hauptprinzipien aufzuzeigen, findet sich im *Yuganaddha-sutta* und seiner *Samyukta-āgama*-Parallele. Der Redner dieser Lehrrede ist Ānanda, der vier unterschiedliche Zugänge beschreibt, die jene unternommen haben, welche ihn über die Verwirklichung des letztendlichen Ziels informierten. Die zwei Versionen stimmen darin überein, dass drei dieser Zugänge Geistesruhe und Einsicht beinhalten. Der vierte Zugang im *Yuganaddha-sutta* umfasst keine der beiden, obschon die *Samyukta-āgama*-Parallele beide Eigenschaften auch in diesem vierten Fall nennt.¹⁴³ Die anderen drei Arten, die ähnlich in den Parallelversionen dargestellt werden, sind:

141 AN 10.208 - AN V 300,12 (übersetzt von Bodhi 2012: 1542, als Nummer 219 angegeben).

142 Die tibetische Parallele stimmt in dieser Hinsicht mit MĀ 15 überein, indem sie Weisheit nicht ausdrücklich erwähnt; vgl. D 4094 *ju* 238b2 oder Q 5595 *tu* 272b2 (übersetzt von Dhammadinnā 2014a: 70f.).

143 AN 4.170 - AN II 157,20 (übersetzt von Bodhi 2012: 535f.) spricht nur vom Überwinden der Unruhe bezüglich des Dharma, ein Zugang, der in SĀ 560 - T II 147a5 noch Geistesruhe und Einsicht einschließt.

- Einsicht, der die Geistesruhe vorausgeht
- Geistesruhe, der die Einsicht vorausgeht
- Geistesruhe und Einsicht miteinander verbunden

Dies zeigt, dass es keine eherne Regel gibt, ob zunächst Geistesruhe oder Einsicht praktiziert werden sollte. Für Einige wird es besser sein, den Schwerpunkt zu Beginn auf Einsicht zu legen und auf der Grundlage der anfänglich gewonnenen Einsicht dann der Geistesruhe in ihrer Praxis mehr Raum zu gewähren. Andere werden es stattdessen vorziehen, mit der Beruhigung des Geistes zu beginnen, und sich danach der Einsicht zuwenden. Oder wieder andere entwickeln eine Art der Praxis, in der beide miteinander verbunden werden.

Diese Darstellung gestattet entsprechend der persönlichen Neigung und der bestehenden Charaktereigenschaften unterschiedliche Zugangswege. Gleichzeitig stellt keine Version eine „Monokultur“ vor, im Sinne der Annahme, dass entweder Geistesruhe oder Einsicht allein zur Befreiung führen könnte. Stattdessen müssen Geistesruhe und Einsicht auf die eine oder andere Weise miteinander verbunden werden, damit der Geist ausreichend reifen kann und der Fortschritt zum vollen Erwachen geschehen kann.

Der Beitrag, den Geistesruhe und Einsicht beim Fortschritt auf dem Weg leisten können, wird ebenfalls in einer Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* und seiner *Ekottarika-āgama*-Parallele hervorgehoben. Obgleich sie sich in der Formulierung unterscheiden, bleibt der Hauptpunkt der gleiche. Hier ist der betreffende Teil aus der *Ekottarika-āgama*-Version:

Eine Person (ein Waldmönch) sollte zwei Dharmas kultivieren. Was sind die zwei Dharmas? Sie sind: Geistesruhe und Einsicht. Falls eine Person die Stille der Geistesruhe erreicht, dann wird sie in ihrer sittlichen Zügelung ohne Verhaltensfehler und ohne Übertreten der Tugendregeln erfolgreich sein und dabei alle Tugenden entwickeln.

Falls eine Person Einsicht erlangt hat, wird sie wiederum das betrachten, was *dukkha* ist, wissend, wie es wirklich ist, wird sie das Entstehen von *dukkha* betrachten, das Enden von *dukkha* betrachten und den Weg aus *dukkha* heraus betrachten, wissend, wie es wirklich ist.

Nach dieser Betrachtung erreicht ihr Geist Befreiung von den Einflüssen der Sinnlichkeit, [ihr Geist erreicht Befreiung von] den Einflüssen des Werdens und ihr Geist erreicht Befreiung von den Einflüssen der Unwissenheit. Nachdem sie wiederum Befreiung erreicht hat, weiß sie: „Geburt und Tod sind beendet worden, das heilige Leben ist errichtet worden, was getan werden musste, ist getan worden; es wird keine weitere Erfahrung von Existenz mehr geben“, wissend, wie es wirklich ist.¹⁴⁴

Die entsprechende Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya* ist eher knapp gehalten und fährt ohne Erwähnung des Waldmönches fort.¹⁴⁵ Sie weist lediglich darauf hin, dass der Geist durch Ruhe entwickelt wird und Verlangen überwunden

144 EĀ 20.7 - T II 600b1 bis b9.

145 AN 2.3.10 - AN I 61,4 (übersetzt von Bodhi 2012: 152, als Nummer 31 angegeben).

wird; durch Einsicht wird Weisheit entwickelt und Unwissenheit überwunden.

Der oben zitierten Textstelle aus dem *Ekottarika-āgama* zufolge kann eine Person, die Geistesruhe entfaltet hat, ihr ethisches Verhalten gut aufrechterhalten. Der Grund für diese Beziehung kann mithilfe der *Āṅguttara-nikāya*-Lehrrede erschlossen werden: weil die Entfaltung von Geistesruhe ihr geholfen hat, das Verlangen loszulassen. Mit dem Loslassen von Verlangen hätte die Person (der Waldmönch) tatsächlich einen der Hauptgründe für den Bruch der Ordensregeln überwunden.

Der prägnante Hinweis in der *Āṅguttara-nikāya*-Lehrrede, dass Einsicht zu Weisheit und ferner zur Überwindung von Unwissenheit führt, wird in der *Ekottarika-āgama*-Lehrrede treffend veranschaulicht. Hier bedient sich die Einsicht der Betrachtung der vier edlen Wahrheiten als ihrem Werkzeug, was dann zur letztendlichen Befreiung führt.

Der wichtige Beitrag der Geistesruhe ist hier, dass sie eine Veränderung in den Geisteshaltungen herbeiführt, indem sie den Geist mit einer höheren Form von Freude und innerer Zufriedenheit versorgt. Diese höhere innere Freude und dieses höhere innere Glück entziehen äußeren sinnlichen Objekten ihre Anziehungskraft und führen auf diese Weise zu einer schrittweisen Verminderung von Verlangen.

Der so von Geistesruhe angebotene Beitrag steht hingegen nicht alleine da; tatsächlich verdeutlichen beide Textstellen, dass es Einsicht ist, die Unwissenheit auslöscht und zur letztendlichen Befreiung führt. Auf diese Weise wirken Geistesruhe und Einsicht harmonisch zusammen als die bei-

den wesentlichen Eigenschaften, die für den Fortschritt auf dem Weg zum Erwachen ins Leben gerufen werden müssen.

Zurückkehrend zum *Karajakāya-sutta* und seinen Parallelen erhält der Hinweis, dass die grenzenlose Ausstrahlung von Mitgefühl und den anderen *brahmavihāras* zur Nichtwiederkehr führen kann, seine Bedeutung vor dem Hintergrund des *Yuganaddha-sutta* und der obigen Textstellen. Das *Yuganaddha-sutta* verdeutlicht, dass solch eine Aussage nicht als Befürworten von „Monokultur“ interpretiert werden darf. Der Punkt ist nicht, dass Mitgefühl, das ganz allein ohne Bezug zu Einsicht praktiziert wird, zur Nichtwiederkehr führen kann. Vielmehr kann Mitgefühl einen bedeutenden Beitrag zum Fortschritt zur Nichtwiederkehr liefern, und zwar aufgrund seiner Möglichkeiten, die gefühlsmäßigen Einstellungen des Geistes zu verändern.

Wie deutlich im *Karajakāya-sutta* und seinen Parallelen ausgedrückt, wird eine Person, die die vorübergehende Befreiung des Geistes durch Mitgefühl entfaltet, nicht fähig sein, sich in unheilsame Handlungen zu verstricken.¹⁴⁶ Mit anderen Worten bietet die meditative Ausstrahlung von Mitgefühl neben der Entwicklung von Sammlung ihren selbstständigen, innewohnenden Beitrag zum Weg, indem sie den eigenen Geist verändert, besonders dadurch, dass Tendenzen zur Grausamkeit entgegengewirkt wird. Durch wiederholte Ausstrahlung von Mitgefühl wird der Geist daran gewöhnt, auf jedes Ereignis mit einer mitfühlenden Haltung zu reagieren. Das Gleiche gilt für die anderen *brahmavihāras*.

146 Siehe Seite 44.

Das grundlegende Prinzip dieser verwandelnden Kraft kann durch eine Aussage im *Dvedhāvitakka-sutta* veranschaulicht werden. Hier ist meine Übersetzung der entsprechenden Textstelle der *Madhyama-āgama*-Parallele:

Entsprechend dem, was eine Person beabsichtigt, entsprechend dem, was sie denkt, findet der Geist daran Gefallen. Wenn ... sie oftmals Gedanken ohne sinnliches Verlangen denkt und Gedanken an sinnliches Verlangen ablegt, dann wird der Geist wegen der häufigen Gedanken ohne sinnliches Verlangen daran Gefallen finden. Wenn ... sie oftmals Gedanken ohne Übelwollen ... Gedanken ohne Grausamkeit denkt und Gedanken mit Übelwollen ... Gedanken mit Grausamkeit ablegt, dann wird der Geist wegen der häufigen Gedanken ohne Übelwollen ... Gedanken ohne Grausamkeit daran Gefallen finden.¹⁴⁷

Dies wiederum hilft, einen anderen besonderen Vorteil der *brahmavihāras* zu beleuchten, wenn sie mit anderen Formen der Ruhemeditation verglichen werden. Der Vorteil, den Mitgefühl oder die anderen bieten können, ist, dass die durch sie erzeugte geistige Haltung den geistigen Trübungen entgegensteht, deren Entfernung und Auslöschen für den Weg zum Erwachen wesentlich sind.

147 MĀ 102 - T I 589c5 bis c9; die Parallele MN 19 - MN I 116,27 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 209) drückt dasselbe Prinzip in einer etwas unterschiedlichen Formulierung aus, nämlich dass der Geist sich zu solchen Gedanken „neigt“, was auf gewisse Weise den Hinweis in MĀ 102 ergänzt, dass der Geist sich an solchen Gedanken „erfreut“.

Die Freude und das Glück – erfahrbar durch die grenzenlose Ausstrahlung von Mitgefühl – entziehen nicht nur der Begierde und dem sinnlichem Verlangen ihre frühere Anziehungskraft. Es liegt vielmehr in der Natur von Mitgefühl, die Neigung des Geistes, mit Ablehnung zu reagieren, zu untergraben. Dies sind die zwei Haupttrübungen, die für den Fortschritt von anfänglicher Einsicht durch das Erlangen von Stromeintritt bis zur Stufe der geistigen Freiheit mit dem Erlangen von Nichtwiederkehr überwunden werden müssen: Verlangen und Ablehnung. Beide werden direkt durch die meditative Entfaltung von Mitgefühl angesprochen.

Eine Lehrrede im *Dīgha-nikāya* und seine *Dīrgha-āgama*-Parallele hält die vier Vertiefungen für Beispiele des „Glücks“ von Praktizierenden und die *brahmavihāras* für Beispiele des „Wohlstands“ der Praktizierenden.¹⁴⁸ Der feine, in diesen beiden Lehrreden gemachte Unterschied zeigt, dass Entfaltung von Mitgefühl und der anderen *brahmavihāras* nicht nur zu Glück, sondern auch zum Erwerb eines geistigen Zustandes führt, der mit Wohlstand vergleichbar ist.

Der wesentliche Punkt dieser Unterscheidung könnte sein, dass die Entfaltung der *brahmavihāras* einen besonderen Vorteil gegenüber anderen Formen der geistigen Ruhe bietet. Beispielsweise hat die Meditation mithilfe eines Objektes wie einem *kaṣiṇa* oder sonst dem Atem natürlich ein erhebliches Potenzial, zur Sammlung zu führen. Neben dem Erlangen von Sammlung liefert jedoch das speziell gewähl-

148 DN 26 - DN III 78,4 (übersetzt von Walshe 1987: 405) und seine Parallele DĀ 6 - T I 42b4 (eine andere Parallele, MĀ 70 - T I 524c24, hingegen erwähnt weder Wohlstand noch die *brahmavihāras*).

te Meditationsobjekt, sei es ein *kasiṇa* oder der Atem, nicht aus sich selbst heraus grundlegende zusätzliche Vorteile, die den Fortschritt auf dem Weg unterstützen. Hierin liegt der Unterschied zu Mitgefühl und den anderen *brahmavihāras*. Zusätzlich zu ihrer Fähigkeit, zu tiefer Sammlung zu führen, wird die Tatsache, dass ein bestimmtes *brahmavihāra* für die meditative Kultivierung ausgewählt worden ist, zu einer Veränderung der eigenen Haltungen und inneren Konditionierung führen.

Dies kann mit dem Trinken zweier verschiedener Teearten verglichen werden. Eine Art ist geschmackvoll und versorgt den Körper mit Flüssigkeit, wohingegen die andere zusätzlich medizinische Eigenschaften hat, welche die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten stärkt. Die Entfaltung der *brahmavihāras* wäre wie das Trinken von Tee, der nicht nur geschmackvoll und nährend, sondern auch heilend ist.

Neben der Umwandlung des eigenen Geistes hat die Praxis von Mitgefühl auch positive Effekte auf andere. All jene, die mit einer Person in Kontakt kommen, die mit der meditativen Entfaltung von Mitgefühl beschäftigt ist, werden die Harmonie und das Wohlwollen spüren, welche die Worte und Handlungen einer Person begleiten, die von Mitgefühl durchdrungen ist. In diesem Verständnis können die *brahmavihāras* wirklich als ein „Wohlstand“ von Praktizierenden angesehen werden, der sowohl die Praktizierenden selbst wie auch andere bereichert.

In Hinblick auf den achtfachen Pfad kann die meditative Entfaltung von Mitgefühl ein direkter Ausdruck von Harm-

losigkeit als eine der drei Ausprägungen von rechter Absicht werden, dem zweiten Faktor des edlen achtfachen Pfades. Dies bildet eine solide Grundlage für rechte Rede und rechte Handlung – frei von schädlichen Absichten. Die Entfaltung von Mitgefühl wird dadurch auch zu einer Umsetzung von rechter Anstrengung und ihre erfolgreiche Praxis kann den Pfadfaktor der rechten Sammlung erfüllen. Durch diese Praxis kann die Entfaltung von Mitgefühl mehrere Aspekte des edlen achtfachen Pfades erfüllen.

Die Entfaltung von Mitgefühl könnte sogar als unsere Hauptpraxis genutzt werden. Das *Aṭṭhakanāgara-sutta* und seine Parallele beschreiben den zu begehenden Weg, indem sie zeigen, wie die Vertiefungen und jedes der vier *brahmavihāras* als eine alternative Route zum letztendlichen Ziel verwendet werden können. Im Falle von Mitgefühl sollte nach dem *Aṭṭhakanāgara-sutta* die Erfahrung von grenzenloser Ausstrahlung als bedingt und daher dem Enden unterworfen betrachtet werden.¹⁴⁹ Zwei chinesische Parallelen präsentieren die Kultivierung von Einsicht in einer knappen Art, indem sie nur besagen, dass wir die Dharmas als Dharmas betrachten sollten.¹⁵⁰ Dies scheint ein Bezug zum vierten *satipaṭṭhāna* zu sein. Ein zentraler Aspekt des vierten *satipaṭṭhāna*, der ebenso im *Satipaṭṭhāna-sutta* wie in seinen Parallelen zu finden ist, sind die Erwachensfaktoren. Jene Qualitäten müssen mit Leben erfüllt werden, damit das

149 MN 52 - MN I 351,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 456) entsprechend zu AN 11.17 - AN V 345,6 (übersetzt von Bodhi 2012: 1575f., als Nummer 16 angegeben).

150 MĀ 217 - T I 802b19 und T 92 - T I 916b29.

Erwachen geschehen kann. Die Beziehung zwischen diesen Faktoren und Mitgefühl ist mein nächstes Thema.

III.6 MITGEFÜHL UND DIE ERWACHENSAKTOREN

Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seine *Samyukta-āgama*-Parallele zeigen, wie *mettā* als ein *brahmavihāra* mit den Erwachensfaktoren verbunden werden kann. Hier ist eine Übersetzung der *Samyukta-āgama*-Version:

Wie erlangt ... eine Person große Frucht und großen Nutzen, indem sie die geistige [Haltung] von *mettā* entfaltet? Hier ... von einem Geist mit *mettā* durchtränkt, kultiviert sie den Erwachensfaktor Achtsamkeit, gestützt durch Abgeschiedenheit, gestützt durch Leidenschaftslosigkeit und gestützt durch Enden, zu Loslassen führend ... bis zu ... [den Geist mit *mettā* durchtränkend] kultiviert sie den Erwachensfaktor Gleichmut, gestützt durch Abgeschiedenheit, gestützt durch Leidenschaftslosigkeit und gestützt durch Enden, zu Loslassen führend.¹⁵¹

Die *Samyutta-nikāya*-Sammlung fährt nach der Parallele zu dieser Textstelle mit drei weiteren Lehrreden fort, die das gleiche Muster auf Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut anwenden.¹⁵² Um die Tragweite dieses Hinweises zu würdigen,

151 SĀ 744 - T II 197c17 bis c21; vgl. auch D 4094 *ju* 164b7 oder Q 5595 *tu* 190b1 (übersetzt von Martini 2011: 150).

152 SN 46.63 - 46.65 bei SN V 131,16 (übersetzt von Bodhi 2000: 1619).

wie in jener Weise die *brahmavihāras* als unsere Hauptmeditationspraxis angewendet werden können, sodass dies zur Kultivierung der Erwachensfaktoren und dadurch zum Fortschritt in Richtung Erwachen führt, fasse ich im Folgenden die Hauptaspekte der Kultivierung der Erwachensfaktoren zusammen.¹⁵³

Die Reihe von sieben Erwachensfaktoren hebt die geistigen Qualitäten hervor, die für den Fortschritt zum Erwachen notwendig sind. Sie sind:

- Achtsamkeit
- Untersuchen-der-Dharmas
- Energie
- Freude
- Ruhe
- Sammlung
- Gleichmut

Um diese sieben Qualitäten lebendig werden zu lassen, müssen zwei Hauptdynamiken in Betracht gezogen werden. Eine dieser beiden Dynamiken ist ein stufenweiser Aufbau, wobei in der Auflistung jeder Faktor zum nächsten führt.¹⁵⁴ Neben diesem stufenweisen Aufbau ist die andere bedeutende Dynamik, dass einige Erwachensfaktoren bei trägem

153 Für eine detaillierte Diskussion vgl. Anālayo 2013c: 195–226.

154 Eine Beschreibung des stufenweisen Aufbaus der sieben Erwachensfaktoren ist in MN 118 - MN III 85,8 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 946f.) und seiner Parallele SĀ 810 - T II 208b15 (übersetzt von Anālayo 2013c: 215f.) zu finden.

Geist empfehlenswert sind, andere wiederum, wenn der Geist aufgeregter ist. Wenn im ersten Fall der Geist träge ist, sollten insbesondere Untersuchen, Energie und Freude gestärkt werden. Wenn der Geist hingegen aufgeregter ist, sollten wir eher Ruhe, Sammlung und Gleichmut stärken. In beiden Situationen ist Achtsamkeit gleichermaßen hilfreich.¹⁵⁵

Sobald die Erwachensfaktoren auf diese Weise entwickelt und in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht worden sind, kann die eigentliche Praxis zum Erwachen führen. Sie wird mit den vier Einsichtsbezogenen Themen kombiniert. Diese sind in der obigen, auszugsweisen Übersetzung erwähnt, nämlich Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit, Enden und Loslassen.¹⁵⁶

Eine derart durchgeführte Praxis eröffnet eine Möglichkeit zum Fortschritt auf dem Pfad zum Erwachen, indem die meditative Praxis auf der Grundlage von Mitgefühl als dem Hauptwerkzeug durchgeführt wird. Natürlich muss dies ausbalanciert vor sich gehen. Einige Zeit wird dabei der Entfaltung der anderen *brahmavihāras* gewidmet, und

155 SN 46.53 - SN V 112,21 (übersetzt von Bodhi 2000: 1605ff) und seine Parallele SĀ 714 - T II 191c25 (übersetzt von Anālayo 2013c: 202ff.) und D 4094 *nyu* 52a5 oder Q 5595 *thu* 92b7.

156 Hier möchte ich Abgeschiedenheit so verstehen, dass es sich im Besonderen auf die Abgeschiedenheit von irgendetwas Unheilssamem bezieht. Leidenschaftslosigkeit weist meines Erachtens auf das stufenweise Auslösen und Schwinden von Verlangen und Anhaften hin. Enden betrachte ich so, dass der Fokus auf den verschwindenden Aspekt der Phänomene gelegt wird; hierdurch wird die am meisten herausfordernde Auswirkung der Vergänglichkeit ins geistige Blickfeld gebracht. Diese drei zusammen haben ihren Höhepunkt in tiefgreifendem Loslassen, das ich als ein Aufgeben von aller Identifikation oder allem Besitzen, von jeglichem Festhalten oder Verlangen ansehe, was auch immer es sein möge.

wahrscheinlich würde dies von der Verbindung mit Ein-sichts-Kontemplation profitieren, die von Zeit zu Zeit für sich selbst praktiziert wird.

III.7 MITGEFÜHL UND UNENDLICHER RAUM

Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya*, die die *brahmavihāras* mit den Erwachensfaktoren kombiniert, trägt zu einer zusätzlichen Perspektive bei, die sich auf die unkörperlichen Erreichungen bezieht. Während die *Samyukta-āgama*-Parallele die Erwachensfaktoren nicht erwähnt, bietet sie eine ähnliche Darstellung der unkörperlichen Erreichungen. Der Kontext dieser Darstellung zeigt auf, in welcher Weise sich der buddhistische Zugangsweg zu den *brahmavihāras* vom Praxisweg der himmlischen Zustände unterscheidet, wie er von zeitgenössischen Asketen im alten Indien beschritten wurde. Der Unterschied besteht darin, dass in den *brahmavihāras* bewanderte buddhistische Praktizierende wissen, was jeweils den entsprechenden Höhepunkt ausmacht.

In Kapitel 2 habe ich bereits kurz den Höhepunkt von *mettā* behandelt, der in geistiger Schönheit zu finden ist.¹⁵⁷ Im Falle der anderen drei *brahmavihāras* hingegen sind die entsprechenden Kulminationspunkte die ersten drei der vier unkörperlichen Erreichungen. Hier der wichtige Teil aus der *Samyukta-āgama*-Parallele:

157 Siehe Seite 73.

Die Entfaltung der geistigen [Haltung] von Mitgefühl, stark kultiviert, hat die Sphäre des [unendlichen] Raumes zum Höhepunkt. Die Entfaltung der geistigen [Haltung] von Mitfreude, stark kultiviert, hat die Sphäre des [unendlichen] Bewusstseins zum Höhepunkt. Die Entfaltung der geistigen [Haltung] von Gleichmut, stark kultiviert, hat die Sphäre der Nichts-heit zum Höhepunkt.¹⁵⁸

Die Parallele im *Samyutta-nikāya* fügt hinzu, dass von diesen unkörperlichen Sphären als dem Höhepunkt gesprochen wird, wenn eine Person noch nicht zur höchsten Befreiung durchgedrungen ist.¹⁵⁹ Mit anderen Worten, diese drei unkörperlichen Sphären sind die Höhepunkte der drei *brahmavihāras* innerhalb des Bereiches von geistiger Ruhe. Die Darstellung beabsichtigt nicht, diese Kulminationspunkte höher als das Erlangen von Erwachen zu stellen.

Die Erfahrungen von unendlichem Raum, unendlichem Bewusstsein und Nichts-heit teilen ihre grenzenlose Natur mit der Ausstrahlung der himmlischen Zustände.¹⁶⁰ Die

158 SĀ 743 - T II 197c11 bis c13.

159 Für den Fall von Mitgefühl findet sich dieser Hinweis in SN 46.54 - SN V 120,2 (übersetzt von Bodhi 2000: 1610). Weder erwähnt SĀ 743 die Erwachensfaktoren, noch bezieht es sich auf ein Training, die Dinge als abstoßend oder nicht abstoßend zu sehen. In SN 46.54 führt solch ein Training zu der Wechselbeziehung der *brahmavihāras* mit den unkörperlichen Sphären. Aronson 1984: 24 kommentiert SN 46.54 so, dass „der spezielle Beitrag des Buddha seine Verbindung dieser Haltungen mit einer Kultivierung von befreiender Einsicht ist“. Diese *Vereinigung* ist der einzigartige buddhistische Weg, um Liebe, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut zu kultivieren.“

160 Bronkhorst 1993/2000: 94 kommentiert zu der in SN 46.54 und SĀ

Gleichartigkeit setzt sich insoweit fort, als dass es eine gemeinsame Tendenz zur Verringerung des Festhaltens an einer Vorstellung von einem Selbst gibt – zumindest bis zu einem gewissen Grad. Unnötig zu sagen, dass für die vollständige Untergrabung der Selbst-Vorstellung die Kultivierung von befreiender Einsicht erforderlich ist, ein Thema, auf das ich in den nächsten Kapiteln zurückkommen werde. Nichtsdestotrotz können die *brahmavihāras* und die Erfahrung der unkörperlichen Sphären einen erheblichen Beitrag zum Fortschritt der Verwirklichung von Nicht-Selbst darstellen.

In Bezug auf die unkörperlichen Sphären berichten das *Brahmajāla-sutta* und seine Parallelen, dass diese Erfahrungen von anderen Praktizierenden im alten Indien als eine Form der Überschreitung des Selbst angesehen wurden.¹⁶¹ Obwohl aus früh-buddhistischer Sicht das Erreichen der unkörperlichen Sphären nicht genügt, um das Problem der Vorstellung von einem Selbst zu lösen, verfügt dieses Erreichen doch über einiges Potenzial, wenigstens die stärkeren Erscheinungsformen dieser Selbst-Vorstellung hinsichtlich des Festhaltens am eigenen Körper und an physischem Besitz usw. zu untergraben. Das Gleiche gilt für die *brahmavihāras*, die ähnlich geeignet sind, gröbere Formen egozentrischen

743 beschriebenen Wechselbeziehung, dass „sowohl in den brahmanischen Zuständen als auch in den vier Stadien [d. h. den vier unkörperlichen Sphären] eine starke Betonung von Unendlichkeit zu finden ist.“

161 DN 1 - DN I 34,32 (übersetzt von Walshe 1987: 84) und seine Parallele DĀ 21 - T I 93b4, eine tibetische Parallele der Lehrrede in Weller 1934: 56 (§186), ein Zitat einer Lehrrede aus dem *Śāriputrābhidharma, T 1548 – T XXVIII 660b1 und ein Zitat einer Lehrrede aus D 4094 *ju* 151b5 oder Q 5595 *tu* 174b8; für die Sanskrit-Fragmente vgl. Hartmann 1989: 54 und SHT X 4189, Wille 2008: 307.

Verhaltens zu verringern. Dies geschieht durch die Erfahrung der grenzenlosen Ausstrahlung einer geistigen Haltung, die anderen ausschließlich Gutes wünscht.

Die unkörperlichen Erreichungen treten regelmäßig in den früh-buddhistischen Lehrreden auf. Die letzten beiden der vier Erreichungen sind das Erlangen von Nichts-heit und von Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung. Dem *Ariyapariyesanā-sutta* und seinen Parallelen zufolge wurden diese dem zukünftigen Buddha durch seine zwei Lehrer Āḷāra Kālāma und Uddaka Rāmaputta vermittelt.¹⁶² Genauso wie die *brahmavihāras* waren im alten Indien die unkörperlichen Erreichungen als Meditationsarten Allgemeingut. Ihr oben dargestellter Zusammenhang wird hingegen als spezifischer buddhistischer Beitrag hervorgehoben.

Die Standardbeschreibung des meditativen Fortschritts vom Erreichen der vier Vertiefungen bis zum Erreichen der unkörperlichen Sphären legt fest, dass jegliche Wahrnehmung bezüglich materieller Form und der Erfahrung von Widerstand zurückgelassen wird. Auch jeder Form von Vielfältigkeit wird keine Bedeutung beigemessen.¹⁶³ Eine

162 MN 26 - MN I 164,14 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 257) und seine Parallele MĀ 204 - T I 776b12 (übersetzt von Anālayo 2012c: 27); für eine detailliertere Diskussion von Buddhas Erreichungen der unkörperlichen Sphären vor seinem Erwachen vgl. Anālayo 2014a.

163 Vgl. z. B. MN 137 - MN III 222,15 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 1072) und seine Parallele MĀ 163 - T I 694b1 (unten übersetzt auf S. 167), bemerkenswerterweise in einem Kontext, wo dies auch auf die Empfehlung folgt, sich auf Schönheit auszurichten (MN 137) oder Befreiung durch Schönheit zu erfahren (MĀ 163). Dies spiegelt den vorliegenden Zusammenhang wider, der nach der Schönheit als dem Höhepunkt von *mettā* mit dem unendlichen Raum als dem Höhepunkt von Mitgefühl fortfährt.

solche Überschreitung des materiellen Bereiches, um unendlichen Raum erfahren zu können, liegt offensichtlich der Beziehung von unendlichem Raum zu Mitgefühl zugrunde. Das *Visuddhimagga* und das *Yogācārabhūmi* erklären übereinstimmend, dass jemand mit dem Eintritt in den unendlichen Raum alles körperliche Leid hinter sich lässt, das im materiellen Bereich auftritt, beispielsweise geschlagen zu werden.¹⁶⁴ Der mitfühlende Wunsch, andere mögen frei von Leid sein, könnte sich daher auf die Vorstellung beziehen, frei von allen Formen materiellen Widerstandes zu sein, da auf diese Weise ein Großteil der Arten normalerweise erfahrenen Leids gar nicht passieren wird.

Bei Mitfreude in Form des Wunsches, andere mögen sich freuen und entspannt sein, tritt ein Interesse für den Geist anderer auf, der so gesehen den Fokus auf das Bewusstsein widerspiegeln könnte, wie er in der zweiten unkörperlichen Sphäre erfahren wird. Mit Gleichmut treten wir einen Schritt vom aktiven Beteiligtsein am Leben der anderen zurück. Ähnlich treten wir in der Sphäre der Nichts-heit von jeglichen Vorstellungen und Ideen einen Schritt zurück.

Bei der Beurteilung dieser Wechselbeziehungen ist es bemerkenswert, dass die vier *brahmavihāras* nicht einfach mit den vier unkörperlichen Erreichungen korrelieren. Dies wäre ein leicht zu machender Schritt, da beide eine aufsteigende Abfolge von vier meditativen Erfahrungen beschreiben. Offenbar ist die gewählte Darstellung nicht einfach das

164 Vism 324,22 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 317) und Delhey 2009: 191,15 oder T 1579 - T XXX 338b19.

Ergebnis übereinstimmender Kategorien, was nahelegt, dass es tieferliegende Gründe für diese Korrelation gibt.

Unabhängig davon, ob jemand die obigen Erklärungen für diese Korrelationen überzeugend findet, gibt es etwas, was der Darstellung eine besondere Bedeutung für meine vorliegende Studie verleiht: Die mit diesen drei unkörperlichen Erreichungen zusammenhängenden Wahrnehmungen werden im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen als Schritte zur stufenweisen Kultivierung von Leerheit genannt. Setzen wir die obigen Lehrreden aus dem *Samyutta-nikāya* und dem *Samyukta-āgama* mit der Darstellung im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen in Beziehung, so ergibt sich die Möglichkeit eines meditativen Fortschreitens. Es führt von der grenzenlosen Erfahrung von Mitgefühl zu der grenzenlosen Erfahrung von Raum als Schritt zum stufenweisen Eintritt in Leerheit. In den folgenden Kapiteln werde ich diesen stufenweisen Eintritt in Leerheit detaillierter untersuchen, bevor Kapitel 7 eine praktische Umsetzung dieser meditativen Vorgehensweise präsentiert.

III.8 ZUSAMMENFASSUNG

Reifendes Mitgefühl und die anderen *brahmavihāras* können durch ausdauernde Kultivierung ihrer grenzenlosen Ausstrahlung als eine vorübergehende Befreiung des Geistes vielfältige Vorzüge ergeben. Neben den weltlichen Vorzügen wie guten Schlaf und harmonische Beziehungen durch die *mettā*-Praxis bieten die himmlischen Zustände eine grundle-

gende Unterstützung für den Fortschritt auf dem Pfad zum Erwachen. Aufgrund ihrer grenzenlosen Natur ermöglicht die Kultivierung von Mitgefühl und der anderen *brahmavihāras* die Erfahrung einer vorübergehenden Befreiung des Geistes, noch bevor die Sammlung bis zum Vertiefungsstadium gereift ist.

Neben der Erfüllung des Trainings der Geistesruhe steht das *brahmavihāra* Mitgefühl von Natur aus der Absicht zu verletzen entgegen. Durch die Erfahrung von innerer Freude entzieht es den sinnlichen Vergnügungen seine Anziehungskraft. Keines von beiden hat Platz, in einem Geist zu verbleiben, der in die grenzenlose Ausstrahlung von Mitgefühl eingetaucht ist. Sie lösen sich auf wie ein Salzstück, das in den Ganges geworfen wird, oder verschwinden wie ein im leeren Raum gemaltes Bild.

Der Höhepunkt der Entwicklung von Geistesruhe durch Mitgefühl ist das Erlangen von unendlichem Raum. Der Fortschritt zum Erreichen von Nicht-Wiederkehr oder vollkommenem Erwachen als dem wahren Höhepunkt aller früh-buddhistischen Meditationspraxis bedarf der Kombination der eigenen Mitgefühlspraxis mit der Kultivierung der Erwachensfaktoren.

IV LEERE MATERIE

Mit diesem Kapitel verlagert sich meine Untersuchung von Mitgefühl zu Leerheit. Zu Beginn möchte ich die Bedeutung der Bezeichnung „leer“ in den frühen Lehrreden beleuchten. Danach wende ich mich dem ersten Teil der Darstellung eines stufenweisen meditativen Eintritts in Leerheit zu, der im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen beschrieben wird. Am Ende dieses Kapitels kehre ich zum Thema Mitgefühl zurück.

IV.1 DIE NATUR VON LEER-SEIN

Das Substantiv Leerheit tritt nur selten in den frühen Lehrreden auf, die stattdessen öfter das Adjektiv „leer“ benutzen. Dieser Sprachgebrauch hält gewissermaßen davon ab, Leerheit zu einer Art Wesenheit zu vergegenständlichen, und richtet die Aufmerksamkeit vielmehr auf die Eigenschaft, leer zu sein.

Eine verständliche Bedeutung dieser Qualität, leer zu sein, kann im Ausdruck „leerer Ort“ gefunden werden. Weil ein solcher Ort leer von Menschen, anderen möglichen Störungen sowie Ablenkungen ist, dient er als ein Ort, der für

meditativen Rückzug geeignet ist.¹⁶⁵

Die Bedeutung, leer von Menschen zu sein, findet sich auch in einem Gleichnis, das einen Mann beschreibt, der – während er versucht, sechs Feinden zu entkommen, die im Begriff sind, ihn zu töten – an einem leeren Dorf vorbeikommt. Hier ist die Erklärung dieses Gleichnisses aus dem *Ekottarika-āgama*:

Die sechs Feinde stehen für lustvolle Begierde [durch die sechs Sinnesbereiche]. Das leere Dorf steht für die sechs inneren Sinnesbereiche. Was sind die sechs? Die sechs Sinnesbereiche sind: der Sinnesbereich des Auges, der Sinnesbereich des Ohres, der Sinnesbereich der Nase, der Sinnesbereich des Mundes, der Sinnesbereich des Körpers und der Sinnesbereich des Geistes.

Wenn eine weise Person das Auge betrachtet, dann scheint es zu dieser Zeit vollkommen leer, mit nichts [Wesentlichem] in sich und ohne Festigkeit. Wenn eine solche Person wiederum das Ohr ... die Nase ... den Mund ... den Körper ... den Geist betrachtet, dann scheinen sie zu dieser Zeit vollkommen leer, mit nichts [Wesentlichem] in sich, alles hohl, alles bewegungslos und ohne Beständigkeit.¹⁶⁶

165 SN 54.1 - SN V 311,8 (übersetzt von Bodhi 2000: 1765) und seine Parallele SĀ 803 - T II 206a23 empfehlen einen solchen leeren Ort für die Atemachtsamkeit.

166 EĀ 31.6 - T II 670a7 bis a12. Die Parallele SN 35.197 - SN IV 174,30 (übersetzt von Bodhi 2000: 1238, als Nummer 238 angegeben) unterscheidet sich insoweit, als dass von einem einzelnen sechsten Mörder gesprochen wird (zusätzlich zu den fünf Daseinsgruppen als fünf Mörder), der für

Wird eine Person von lustvoller Begierde heimgesucht und wendet sich den sechs Sinnen als einer Lösung zu, wird sie zur eigenen Verwunderung herausfinden, dass diese leer und ohne Substanz sind und dass sie unfähig sind, wirkliche und dauerhafte Erleichterung zu verschaffen. Dies ist dem Mangel an irgendeiner wirklichen Unterstützung ähnlich, die die Person in einem verlassenen Dorf gegen sechs Feinde, die sie töten wollen, finden würde. Auch wenn sie versucht, sich irgendwo im Dorf zu verstecken, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie früher oder später von ihnen gefangen wird. Auf die gleiche Weise kann der Versuch, die eigene lustvolle Begierde durch die Sinne zu besänftigen, nur vorübergehende Erleichterung bieten, führt aber nicht zu einer wirklichen und dauerhaften Lösung. Eine wirkliche Lösung kann nur gefunden werden, indem wir die sechs Feinde ein für alle Mal beseitigen, das heißt, indem wir die lustvolle Begierde beseitigen. Dies kann durch die vollkommene Verwirklichung der leeren Natur der Sinneserfahrung erreicht werden.

Die leere Natur der sechs Sinne tritt erneut in einer Erklärung über den Ausspruch auf, die ganze Welt sei leer. Im Folgenden übersetze ich die entsprechende Textstelle aus dem *Samyukta-āgama*:

Vergnügen und Sinnesbegierde steht. Eine andere Parallele, SĀ 1172 - T II 313c14, stimmt mit EĀ 31.6 insofern überein, als dass von sechs Räubern gesprochen wird, die die sechs Arten von Verlangen und Vergnügen repräsentieren (d. h. in Bezug auf die sechs Sinnesbereiche). Ein Teil dieser Darstellung ist auch in einem Sanskrit-Fragment erhalten; vgl. Hoernle Fragment Or. 15009/252, Nagashima 2009: 259–261.

Das Auge ist leer; es ist leer davon, dauerhaft zu sein, fortwährend zu sein und eine unveränderliche Natur zu haben, und es ist leer hinsichtlich dessen, was zu einem Selbst gehört. Warum ist das so? Das ist seine wahre Natur.

Formen ... Augen-Bewusstsein ... Augen-Kontakt ... Gefühl, entstanden in Abhängigkeit von Augen-Kontakt, das schmerzhaft, angenehm oder neutral ist, ist ebenso leer; es ist leer davon, dauerhaft zu sein, fortwährend zu sein und eine unveränderliche Natur zu haben, und es ist leer hinsichtlich dessen, was zu einem Selbst gehört. Warum ist das so? Das ist seine wahre Natur.

Das Ohr ... die Nase ... die Zunge ... der Körper ... der Geist sind auch genauso. Dies ist [die Bedeutung] zu sagen: „Die Welt ist leer.“¹⁶⁷

Demnach ist die Welt leer in der Hinsicht, dass jeder der sechs Sinne leer von einem Selbst ist und leer von irgendetwas, was zu einem Selbst gehören könnte. Dies zeigt, dass sich im früh-buddhistischen Denken die Bezeichnung, leer von einem Selbst zu sein, auf alles bezieht. Sobald die sechs Sinne und ihre Objekte usw. erwähnt werden, bleibt kein Raum für irgendetwas übrig, was von der Leerheit ausgeschlossen werden könnte. Soweit die früh-buddhistischen Lehren betroffen sind, kann es keinen Zweifel über den

167 SĀ 232 - T II 56b24 bis b29 (auch übersetzt in Choong 2004/2010: 73). Die Formulierung in der Parallele SN 35.85 - SN IV 54,7 (übersetzt von Bodhi 2000: 1163) weist einfach darauf hin, dass das Auge usw. „leer von einem Selbst und leer hinsichtlich dessen ist, was zu einem Selbst gehört“.

umfassenden Bedeutungsumfang der Bezeichnung Leerheit geben: Alle Dinge, alle Phänomene, alle Aspekte der Erfahrung, ohne jegliche Ausnahme, sind leer von einem Selbst und leer von allem, was zu einem Selbst gehören könnte.

Dieser Leerheit entspricht im früh-buddhistischen Lehrsystem das Nicht-Selbst, für das der gleiche umfassende Definitionsbereich gilt. Eine Strophe aus dem *Udānavarga*, mit Parallelen in den verschiedenen *Dharmapada*-Sammlungen, verkündet kurz und bündig:

Alle Phänomene sind Nicht-Selbst.¹⁶⁸

In Übereinstimmung mit seinen Parallelen verwendet das *Udānavarga* den Ausdruck „alle Phänomene“ statt „alle Gestaltungen“, der in einer ansonsten ähnlichen, über Vergänglichkeit gemachten Aussage gebraucht wird. Dies verdeutlicht, dass die Wahl des Ausdrucks „Phänomene“ hier Absicht ist. Hierdurch wird der umfassende Ansatz der Lehre von Nicht-Selbst hervorgehoben, die keine Ausnahme zulässt.

Die leere und kein Selbst habende Natur der gesamten Erfahrungswelt ist Gegenstand einer Reihe von Gleichnissen, die dieses Thema aus der Perspektive der fünf Daseinsgruppen angehen. Da diese Gleichnisse das Verständnis der Bedeutung von Leerheit im früh-buddhistischen Denken beträchtlich erleichtern können, übersetze ich im Folgen-

¹⁶⁸ Stanza 12.8, Bernhard 1965: 194; mit Parallelen in Dhp 279 (übersetzt von Norman 1997/2004: 41), im Patna *Dharmapada* 374, Cone 1989: 203 und im Gāndhārī *Dharmapada* 108, Brough 1962/2001: 134.

den den gesamten relevanten Abschnitt aus der *Samyukta-āgama*-Version.

Es ist gerade so wie eine dahintreibende Anhäufung von Schaum, einer großen Welle des Ganges-Flusses folgend, die eine scharfsichtige Person sorgfältig untersucht, [erfasst] und analysiert. Wenn sie sie sorgfältig untersucht, [erfasst] und analysiert, erkennt eine scharfsichtige Person, dass es nichts in ihr gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, sie keine Festigkeit hat. Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles in einer Schaumansammlung gibt.

Auf die gleiche Weise untersucht, erfasst und analysiert eine Person sorgfältig jegliche körperliche Form, sei sie vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innen oder außen, grob oder fein, erhaben oder abstoßend, weit oder nah. [Wenn] sie sie sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert ... erkennt sie, dass es nichts in ihr gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, sie keine Festigkeit hat; sie ist wie eine Krankheit, wie eine Eiterbeule, wie ein Dorn, wie ein Mörder, sie ist vergänglich, *dukkha*, leer und nicht-selbst.¹⁶⁹ Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles in körperlicher Form gibt ...

Es ist gerade so, wie wenn es bei einem starken Regen Blasen auf der [Oberfläche] des Wassers gibt, eine nach

169 Unter den Parallelversionen führen nur T 105 - T II 501a13 und die tibetische Version D 4094 *ju* 239a5 oder Q 5595 *tu* 273a7 (übersetzt von Dhammadinnā 2013: 74) den Vergleich mit einer Krankheit usw. auf.

der anderen entstehend und vergehend, die eine scharfsichtige Person sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert.¹⁷⁰ Wenn sie sie sorgfältig untersucht, [erfasst] und analysiert, erkennt eine scharfsichtige Person, dass es nichts in ihnen gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, sie keine Festigkeit haben. Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles in Wasserblasen gibt.

Auf die gleiche Weise ... untersucht, erfasst und analysiert eine Person sorgfältig jegliches Gefühl, sei es vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innen oder außen, grob oder fein, erhaben oder abstoßend, weit oder nah. Wenn sie es sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert ... [erkennt sie, dass] es nichts in ihm gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, es keine Festigkeit hat; es ist wie eine Krankheit, wie eine Eiterbeule, wie ein Dorn, wie ein Mörder, es ist vergänglich, *dukkha*, leer und nicht-selbst. Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles im Gefühl gibt ...

Es ist gerade so, wie wenn gegen Ende des Frühlings oder zu Beginn des Sommers in der Mitte des Tages, wenn die Sonne stark ist und es keine Wolken und keinen Regen gibt, eine glitzernde Luftspiegelung auftaucht, die eine scharfsichtige Person sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert. Wenn sie sie sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert, [erkennt sie, dass] es nichts in ihr gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, sie keine Festigkeit

170 SN 22.95 - SN III 141,5 (übersetzt von Bodhi 2000: 951) fügt hinzu, dass dies im August passiert.

hat. Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles in einer Luftspiegelung gibt.

Auf die gleiche Weise ... untersucht, erfasst und analysiert eine Person sorgfältig jegliche Wahrnehmung, sei sie vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innen oder außen, grob oder fein, erhaben oder abstoßend, weit oder nah. Wenn sie sie sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert ... [erkennt sie, dass] es nichts in ihr gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, sie keine Festigkeit hat; sie ist wie eine Krankheit, wie eine Eiterbeule, wie ein Dorn, wie ein Mörder, sie ist vergänglich, *dukkha*, leer und nicht-selbst. Warum ist das so? Es ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles in der Wahrnehmung gibt ...

Es ist gerade so, wie wenn eine scharfsichtige Person Bedarf an Kernholz hat, eine scharfe Axt nimmt und einen Bergwald betritt. Als sie eine große Bananenstaude sieht, die mächtig, gerade und hoch ist, fällt die scharfsichtige Person sie unten an der Wurzel, schneidet die Spitze ab und entfernt Blatt für Blatt der Umhüllung, wobei alle Hüllen ohne festen Kern sind, die die scharfsichtige Person sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert.¹⁷¹ Wenn sie sie sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert ... [erkennt sie, dass] es nichts in ihnen gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, sie keine Festigkeit haben. Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles an einer Bananenstaude gibt.

171 T 106 - T II 502a9 fügt hinzu, dass die Person angesichts der Bananenstaude sehr glücklich ist.

Auf die gleiche Weise ... untersucht, erfasst und analysiert sie sorgfältig jegliche Willensregungen, seien sie vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innen oder außen, grob oder fein, erhaben oder abstoßend, weit oder nah. Wenn sie sie sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert ... [erkennt sie, dass] es nichts in ihnen gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, sie keine Festigkeit haben; sie sind wie eine Krankheit, wie eine Eiterbeule, wie ein Dorn, wie ein Mörder, sie sind vergänglich, *dukkha*, leer und nicht-selbst. Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles in Willensregungen gibt ...

Es ist gerade so, wie wenn ein Zauberkünstler oder der Schüler eines Zauberkünstlers an einer Kreuzung eine magische Täuschung von einem Elefantenregiment, einem Pferderegiment, einem Streitwagenregiment oder einem Infanterieregiment erschafft, die die scharfsichtige Person sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert.¹⁷² Wenn sie sie sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert, [erkennt sie, dass] es nichts in ihr gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, sie keine Festigkeit hat. Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles in einer magischen Täuschung gibt.

Auf die gleiche Weise ... untersucht, erfasst und analysiert eine Person sorgfältig jegliches Bewusstsein, sei es vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innen oder au-

172 SN 22.95 und T 106 bezeichnen nicht, welche Arten magischer Täuschung erschaffen werden; T 105 - T II 501b10 und die tibetische Parallele D 4094 *ju* 240a5 oder Q 5595 *tu* 274b1 fahren ähnlich fort wie SÄ 265.

ßen, grob oder fein, erhaben oder abstoßend, weit oder nah. Wenn sie es sorgfältig untersucht, erfasst und analysiert ... [erkennt sie, dass] es nichts in ihm gibt, nichts Dauerhaftes, nichts Substantielles, es keine Festigkeit hat; es ist wie eine Krankheit, wie eine Eiterbeule, wie ein Dorn, wie ein Mörder, es ist vergänglich, *dukkha*, leer und nicht-selbst. Warum ist das so? Das ist so, weil es nichts Festes oder Substantielles im Bewusstsein gibt.¹⁷³

Um diese Beschreibungen praktisch anwenden zu können, müssen als Allererstes die fünf Daseinsgruppen innerhalb der eigenen persönlichen Erfahrung erkannt werden. Hier steht körperliche Form für den materiellen Körper. Gefühl repräsentiert die gefühlsmäßige Dimension der eigenen Erfahrung und Wahrnehmung die erkennende Dimension – das *Wie* und *Was* – im Sinne von, wie sich jemand fühlt und was erkannt wird. Die Reaktionen und die Willenskraft einer Person gehören zur Daseinsgruppe der Willensregungen, und die Tatsache der Erfahrung, das, was weiß, entspricht der Daseinsgruppe des Bewusstseins.

Dem früh-buddhistischen Denken zufolge sind diese Daseinsgruppen insoweit problematisch, als sie eine Basis für Festhalten und Identifikation darstellen. Das ist es, was in der tatsächlichen Praxis erkannt werden muss. Wann immer es Anhaften gibt, stellt sich die Frage: An welcher Daseinsgruppe oder an welchen Daseinsgruppen halten wir fest? Sobald dies erkannt ist, können obige Gleichnisse als Hilfen für

173 SĀ 265 - T II 68c1 bis 69a16 (übersetzt von Anālayo 2013b: 35ff.).

das Zerlegen der Basis dienen, auf der Festhalten, Anhaften und Identifikation gedeihen. Ihre Hauptrichtung ist es, aufzudecken, dass jede dieser Daseinsgruppen, in welcher Form auch immer sie sich zeigt (vergangen, gegenwärtig, zukünftig usw.), immer vergänglich, substanzlos, nicht zufriedenstellend ist – kurz gesagt: Sie ist leer.

Im Falle des offensichtlich so festen physischen Körpers, der leicht den Eindruck vermitteln kann, eine stabile Grundlage für das beruhigende Verständnis darzustellen, wer ich selbst bin, ist dieser Körper gemäß dem obigen Gleichnis nur wie Schaum. Der Vergleich des materiellen Körpers mit Schaum weist auf ein Zerlegen der Vorstellung von Festigkeit hin, worauf ich später in diesem Kapitel näher eingehen werde.

Schaum vermittelt nicht nur die Vorstellung mangelnder Festigkeit, er ist auch eher instabil und daher leicht von äußeren Umständen beeinflussbar. Das Gleiche gilt für den Körper, der gegenüber äußeren Umständen recht verletzlich ist. Abgesehen von seiner instabilen Natur wird Schaum zusätzlich vom Fluss mitgerissen. Ähnlich wird der offensichtlich so beständige Körper, der die Täuschung einer festen Grundlage für die Selbst-Identifizierung liefert, tatsächlich durch den sich schnell bewegenden Strom der Veränderung fortgetragen, indem er sich jeden Moment seinem letztendlichen Ziel des Todes nähert.

Verschiedenartige Gefühle stehen im Zentrum vieler weltlicher Bestrebungen. Eine nähere Betrachtung eröffnet, dass solche Bestrebungen eine Besessenheit hinsichtlich flüchtiger Gefühle darstellen, die nur zu schnell vergehen.

Solche vergänglichen Gefühle sind bloß wie Blasen auf einer Wasseroberfläche, die aufgrund des Aufpralls der Regentropfen bei starkem Regen in schneller Abfolge entstehen.

Schon von Natur aus so flüchtig, wird das Entstehen dieser Blasen enden, sobald der Regen vorüber ist. Gerade wie die Blasen lediglich das bedingte Ergebnis vom Kontakt des Wassers mit den Regentropfen sind, so sind Gefühle nur das bedingte Ergebnis der unterschiedlichen Arten von Reizen durch Kontakt. Mit anderen Worten ist die eigene flüchtige Erfahrung von Freude und Schmerz eine genauso ernste Angelegenheit wie ein paar Blasen auf dem Wasser.

Die Fähigkeit, Dinge zu erkennen, fußt auf dem persönlichen angesammelten Wissen und den Erfahrungen, die die Wahrnehmungen beeinflussen. „Meine“ Wahrnehmungen als Ergebnis von „meinem“ angesammelten Wissen werden leicht als unveränderlich exakte Betrachtungen der Dinge, wie sie sind, angenommen. So können Wahrnehmungen zu einer scheinbar objektiven Basis von stark vertretenen subjektiven Meinungen und Werturteilen werden. Jedoch ist dem obigen Gleichnis zufolge jede Wahrnehmung bloß eine geistige Projektion, vergleichbar mit einer Luftspiegelung.

Wahrnehmungen stellen sich als ebenso leer wie eine optische Täuschung heraus, die von der Sonne an einem heißen Tag geschaffen wird. Die kreative Fähigkeit des Sonnenscheines geistiger Aufmerksamkeit schafft die Grundlage für Wahrnehmungen von scheinbar realen und unabhängigen festen Objekten da draußen. In Wirklichkeit sind die wahrgenommenen Gegenstände nur leere und bedingte Prozesse, ohne jede unabhängige Existenz und ohne jede Festigkeit,

die von einem Überzug an subjektiver Beurteilung umhüllt werden, die der Geist auf das Wahrgenommene projiziert.

Absicht und Willenskraft – die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, und das sie begleitende Gefühl der Kontrolle – können im Mittelpunkt der eigenen Vorstellung stehen für das, was jemand ist und tut. Eine nähere Untersuchung deckt einen Mangel an Wesenheit oder Kern auf, vergleichbar mit einer Bananenstaude, die keinen Kern hat.

Hülle über Hülle von Bedingtem machen die scheinbar so wohlüberlegten Entscheidungen einer Person aus. Wenn eine nach der anderen abgeschält wird, ist kein fester Kern zu finden. Weder eine reale Person noch ein Selbst stehen hinter den Absichten und den Entscheidungsprozessen. Nur Hülle über Hülle von in der Vergangenheit angesammeltem Bedingten.

Das Bewusstsein, das auf eine Weise die Grundlage für geistige Erfahrung schafft, tendiert leicht dazu, für die feine Basis der Vorstellung eines Selbst gehalten zu werden. Mittels Untersuchung stellt sich heraus, dass es lediglich eine magische Täuschung ist. Die Erschaffung solch einer magischen Täuschung hat überhaupt keine Grundlage in der Wirklichkeit.

Während die Wahrnehmung vergleichbar mit einer Luftspiegelung und damit wenigstens ein reales optisches Phänomen ist, auf der Grundlage von einer Verschiebung von Bildern weit entfernter Objekte, ist das Bewusstsein durchweg irreführend. Es ist wie eine Wahnvorstellung, völlig leer von irgendetwas Realem. Ich werde mich dem Thema der leeren Natur von Bewusstsein detaillierter im nächsten Kapitel widmen.

Zusammengefasst sind alle fünf Daseinsgruppen als zentrale Aspekte dessen, was gewöhnlich als „ich“ und „mein“ angenommen wird, durch und durch leer. Nur ein bisschen Schaum, ein paar Blasen, eine Luftspiegelung, einige Bananenstaudenblätter und eine magische Täuschung – das ist alles.

Die kraftvollen Bilder, die in den obigen Textstellen auftauchen, bieten sich als Hilfestellung bei der Betrachtung von Leerheit an. Neben dem Erkennen der fünf Daseinsgruppen als Bestandteile der eigenen persönlichen Erfahrung – mit unserer Neigung, daran festzuhalten und uns damit zu identifizieren – fahren wir fort, diese mithilfe der in den Gleichnissen aufgeführten Bilder als durchweg leer anzusehen. Jeder Anlass von Verlangen oder Anhaften wird auf die eine oder andere Weise zu einer Besessenheit mit dem Körper führen oder zu einem Sehnen nach Freude oder zu einem Festhalten an den eigenen vorgefassten Ansichten oder zu der Erwartung, dass sich die Dinge immer wie gewünscht entwickeln werden, oder zu einem Anhaften an einer besonderen Erfahrung oder zu irgendeiner Kombination daraus. Die vorhergehende Textstelle verdeutlicht, dass wir tatsächlich von ein bisschen Schaum besessen sind, uns nach ein paar Blasen sehnen, an einer Luftspiegelung festhalten, das Unmögliche erwarten (wie Kernholz in einer Bananenstaude) und uns an eine magische Täuschung klammern.

Durch solche reflexiven Betrachtungen auf der Grundlage dieser Bilder inneren Abstand zu entwickeln kann als ein vorbereitendes Stadium für die Kultivierung von Leerheit dienen, was zu einem betont meditativen Zugang von Leer-

heit führt. Das könnte der stufenweise Eintritt in Leerheit sein, der im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen aufgezeigt wird. Diesem wende ich mich jetzt zu.

IV.2 EIN STUFENWEISER MEDITATIVER EINTRITT IN LEERHEIT

Ein stufenweiser meditativer Eintritt in Leerheit ist das Thema des *Cūḷasuññata-sutta* aus dem *Majjhima-nikāya* und seiner beiden Parallelen.¹⁷⁴ Diese sind eine Lehrrede im *Madhyama-āgama* (erhalten in chinesischer Übersetzung) und eine ins Tibetische übersetzte Lehrrede, die die Sarvāstivāda- bzw. die Mūlasarvāstivāda-Traditionen repräsentieren.

Der meditative Ablauf dieser drei parallelen Versionen führt durch eine Reihe von Wahrnehmungen, die den Wald und die Erde als Objekte aufgreifen, gefolgt von den unkörperlichen Erreichungen und dann der Erfahrung von Zeichenlosigkeit. Indem die Aufmerksamkeit auf deren leere Natur gelenkt wird, wird jede dieser Wahrnehmungen zu einem Stadium im stufenweisen meditativen Eintritt in Leerheit. Die auf diese Weise unternommene zunehmende Verfeinerung und schlussendliche Zerlegung von Wahrnehmung findet ihren Höhepunkt in der Verwirklichung der höchsten Leerheit mit dem vollkommenen Erwachen. Dieser

174 Dhammajothi 2008: 91 bemerkt zum *Cūḷasuññata-sutta*, dass „die Absicht dieses Suttas darin liegt, einen praktischen Ratschlag zu vermitteln, dass den Geist ... zur Erfahrung von Leerheit in allem führt.“

meditative Fortschritt bildet das Rückgrat meiner Präsentation in diesem und im nächsten Kapitel.

Das *Cūḷasuṇṇata-sutta* und seine Parallelen beginnen ihre Darstellung des stufenweisen Eintritts in Leerheit mit Ānanda, der sich nach einer Aussage erkundigt, die Buddha bei einer früheren Gelegenheit gemacht hat. Dieser Aussage zufolge verweilte der Buddha oft in Leerheit. Der Buddha bestätigt, dass er tatsächlich eine solche Aussage gemacht hat, und lehrt Ānanda dann einen stufenweisen Eintritt in Leerheit, der mit dem Hinwenden der Aufmerksamkeit zu der klösterlichen Unterkunft, in der sie verweilen, anfängt.

Dies signalisiert, dass der Ausgangspunkt, sich auf die Betrachtung von Leerheit einzulassen, gerade das Hier und Jetzt sein kann, in welcher Situation sich jemand in dem Moment auch immer befinden mag und als welcher Teil einer Gemeinschaft von Praktizierenden auch immer. Eine solche Hinwendung zur jetzigen Situation verleiht der Betrachtung von Leerheit als etwas, was durchgeführt werden kann, wo auch immer jemand gerade ist, einen Hauch von Unmittelbarkeit. Es ermutigt im praktischen Sinne, jeden äußeren Umstand für den Zweck des Fortschritts in Richtung der Verwirklichung von Leerheit zu nutzen.

Die klösterliche Unterkunft im Wald, in der Buddha und Ānanda weilten, hatte insoweit eine leere Qualität, als sie leer vom hektischen Treiben des Stadtlebens war. Das *Cūḷasuṇṇata-sutta* und seine Parallelen drücken dies aus, indem sie die Abwesenheit von verschiedenen Arten von Haustieren und Menschen erwähnen. Stattdessen befindet sich dort nur die Gemeinschaft der Mönche.

Dieser an und für sich einfache Hinweis führt ein Muster ein, dem zu folgen ist. Dadurch wird ein zentrales Prinzip zum stufenweisen Eintritt in Leerheit deutlich gemacht. Dieses Prinzip erfordert es, zu erkennen, von was eine bestimmte Erfahrung leer ist, und sich gleichzeitig auch bewusst zu sein, von was diese Erfahrung nicht leer ist. Im vorliegenden Fall ist der klösterliche Aufenthaltsort nicht leer von Mönchen.

Diese Mönche hätten alle rasierte Köpfe und würden ähnliche Ordensroben tragen. Deswegen ist die Hinwendung der Aufmerksamkeit zu den Mönchen in jener Situation ein Lenken der Aufmerksamkeit zu einem sich vereinigenden Ganzen. Im Gegensatz dazu würde eine Person die Verschiedenartigkeit erfahren, wenn sie in der Stadt wäre und unterschiedlich gekleidete Menschen und verschiedene Tiere sehen würde. Das Lenken der Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der Mönche bildet so einen ersten Ausgangspunkt für einen Vorstoß in Richtung Einigung, die in den folgenden Schritten bedeutsamer werden wird.

Ein weiterer Aspekt der Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die Mönche ergibt sich aus der Tatsache, dass Ānanda und ebenso der Buddha selbst natürlich Teil der klösterlichen Gemeinschaft waren. Sich der Wahrnehmung der vorhandenen Mönche zu widmen, scheint daher für Ānanda oder irgendeinen anderen anwesenden Mönch einen gewissen Grad der Integration des Äußeren und Inneren notwendig zu machen. Die Aspekte, denen wir Beachtung schenken, sind nicht nur da draußen, sondern gleichzeitig auch etwas genau hier. Dies ist ebenso ein zugrunde liegen-

des Muster der folgenden Schritte, die sowohl das umfassen, was außen ist, als auch das, was innen ist, bis sich schließlich die Unterscheidung von Subjekt und Objekt auflöst.

Im früh-buddhistischen Denken stehen Mönche im Allgemeinen stellvertretend für das Prinzip der Entsagung. In dieser Funktion bildet die klösterliche Gemeinschaft das Objekt, zu dem jemand Zuflucht nimmt, zusammen mit dem Buddha und seiner Lehre, dem Dharma.¹⁷⁵ Dies unterscheidet sich von der meditativen Praxis der Vergegenwärtigung des Saṅgha, bei der das Objekt eher jene sind, die verschiedene Stufen von Erwachen erreicht haben, seien es Laien oder Ordinierte.¹⁷⁶ In diesem Fall stellt die Vorstellung von anderen Praktizierenden auf unterschiedlichen Stufen des Erwachens die Grundlage der eigenen Praxis der Vergegenwärtigung dar. Da die Stufen des Erwachens, die jemand erreicht hat, von außen jedoch nicht erkennbar sind, stellt stattdessen die klösterliche Gemeinschaft das Objekt für die formelle Handlung der Zufluchtnahme dar. Ihr äu-

175 Die Standardformulierung für die Zufluchtnahme in den frühen Lehrreden spricht von der „Gemeinschaft der *bhikkhus*“; vgl. z. B. MN 27 - MN I 184,17 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 277) und seine Parallele MĀ 146 - T I 658a24. Hier wird der Ausdruck wahrscheinlich am besten als ein übergeordneter Begriff für alle Ordinierten verstanden, männliche oder weibliche; vgl. detaillierter Collett und Anālayo 2014.

176 Der typische Ausdruck für die Vergegenwärtigung des Saṅgha bezieht sich auf „die vier Personen, die acht Arten von Wesen“, was jene abdeckt, die sich auf dem Weg zu den vier Stufen des Erwachens befinden, und jene, die diese vier erreicht haben; vgl. z. B. AN 6.10 - AN III 286,7 (übersetzt von Bodhi 2012: 863) und seine Parallele SĀ 931 - T II 238a6 (welche die acht individuell auflistet, gefolgt von einem zusammenfassenden Hinweis auf die vier Personen und acht Typen, was AN 6.10 ähnlich ist) und SĀ 156 - T II 432c27 (welche die acht nur individuell auflistet).

beres Erscheinungsbild symbolisiert die Entsagung und die Einhaltung der Verhaltensregeln, die nach dem *Vinaya* von Buddha verkündet worden sind. Daher dienen Mönche und Nonnen als leicht wiederzuerkennendes Objekt, zu dem wir Zuflucht nehmen können, und dadurch ausdrücken, dass wir Anhänger von Buddha geworden sind, dem Gründer und herausragenden Mitglied der buddhistischen klösterlichen Gemeinschaft.

Der nächste Schritte zum stufenweisen Eintritt in Leerheit, der im *Cūlasuññata-sutta* und seinen Parallelen beschrieben wird, erfordert die Entfaltung der Wahrnehmung von Wald. Im Rahmen der Lehrrede bezieht sich dies offensichtlich auf den Wald, in dem sich das Kloster befindet. Hier ist die Anweisung aus der *Mādhyama-āgama*-Version.

Wenn ... eine Person wünscht, viel in Leerheit zu verweilen ... sollte sie der Wahrnehmung des Dorfes keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung der Menschen keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung von Wald Beachtung schenken.

So weiß sie, dass dies leer von der Wahrnehmung des Dorfes und leer von der Wahrnehmung der Menschen ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung von Wald. [Sie weiß]: „Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung des Dorfes da sein könnte – das ist nicht gegenwärtig für mich. Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Menschen da sein könnte – auch das ist nicht gegenwärtig“.

tig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung von Wald.“

Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt diese Person daher als leer; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt sie als wirklich gegenwärtig. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.¹⁷⁷

Das Verschieben der Betrachtung von der klösterlichen Gemeinschaft (oder den Menschen) zum Wald hin spiegelt eine Wahrnehmungsveränderung in Richtung auf etwas wider, was beständiger ist. Wohingegen manche Mönche hierhin und dorthin gehen mögen, verbleibt die Vegetation, die den Wald darstellt, an Ort und Stelle. Die Wahrnehmung des Waldes ist im Raum ebenfalls ausgedehnter und umfasst mehr – im Gegensatz zur Wahrnehmung der klösterlichen Gemeinschaft, die im Vergleich deutlich begrenzter ist. Dies spiegelt eine zugrundeliegende Vorgehensweise wider, die mit den dem Wald folgenden meditativen Schritten, welche immer umfassender und stabiler werden, bedeutsamer wird.

Im früh-buddhistischen Denken steht der Wald für die Abgeschiedenheit von weltlichen Angelegenheiten. Solche Abgeschiedenheit kann sich in einem körperlichen oder geistigen Sinn offenbaren. Die Entfaltung von körperlicher und geistiger Abgeschiedenheit steht in einer engen Beziehung zu der Entwicklung von geistiger Ruhe und Sammlung, die als eine wichtige Grundlage für die meditative Ausrichtung

177 MĀ 190 - T I 737a12 bis a19.

dient, die im *Cūḷasuṇṇata-sutta* und seinen Parallelen auf den Wald folgt.

Körperliche Abgeschiedenheit erfordert zumindest einen vorübergehenden Rückzug von der Beteiligung an weltlichen Angelegenheiten, der idealerweise an einem abgeschiedenen Ort durchgeführt wird, der als Schutz gegen äußere Störungen dient. Geistige Abgeschiedenheit erfordert in gleicher Weise einen vorübergehenden Rückzug von der Beteiligung an weltlichen Angelegenheiten – in diesem Fall wird dies erreicht, indem der Geist von Plänen, Sorgen und Erinnerungen entleert wird, indem Vergangenheit und Zukunft losgelassen werden und stattdessen einfach das Gewahrsein auf die leere Natur des gegenwärtigen Moments gerichtet wird.

Eine dichterische Beschreibung solcher geistigen Abgeschiedenheit hinsichtlich vergangener und zukünftiger Sorgen kann im *Ānandabhaddekaratta-sutta* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele gefunden werden. Im Folgenden übersetze ich den entscheidenden Abschnitt aus der *Madhyama-āgama*-Version, die Teil eines längeren Gedichts darüber ist, wie wir am besten die Zeit verbringen:

Denke nicht an die Vergangenheit
und sehne dich nicht nach der Zukunft,
die Angelegenheiten der Vergangenheit haben bereits
aufgehört
und die Zukunft ist noch nicht gekommen.

Dem gegenwärtigen Augenblick sollte sich gewidmet
werden;

achtsam auf den Mangel an Beständigkeit,
hinsichtlich welcher Phänomene auch immer;
so erwachen die Weisen.¹⁷⁸

Dieses kurze Gedicht zeigt prägnant, wie die unbeständige Natur aller Phänomene als ein Aspekt von Leerheit in die alltägliche Erfahrung mit hineingebracht werden kann. Dies geschieht, indem wir im gegenwärtigen Moment verankert bleiben, in völligem Gewahrsein der Vergänglichkeit aller Phänomene, wie sie sich gerade darstellen. Ich werde das Thema der Integration von Leerheit im täglichen Leben im nächsten Kapitel eingehender untersuchen.

IV.3 ERDE

Der nächste Schritt für den stufenweisen Eintritt in Leerheit, der im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen beschrieben wird, greift die Wahrnehmung der Erde auf. Hier ist der betreffende Abschnitt aus der *Madhyama-āgama*-Version.

Wenn ... eine Person wünscht, viel in Leerheit zu verweilen ... sollte sie der Wahrnehmung von Menschen keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung von Wald keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung der Erde Beachtung schenken.

178 MĀ 167 - T I 700a15 bis a18, Parallele zu MN 132 - MN III 190,20 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 1042; vgl. vollständig id. 1039).

Wenn ... eine Person diese Erde so anschaut, als hätte sie Hügel und Täler, mit Schlangenansammlungen, mit Dornengebüschen, mit Sand und Felsen, mit steilen Bergen und tiefen Flüssen, sollte sie diesen keine Beachtung schenken. Wenn sie [stattdessen] diese Erde so anschaut, als wäre sie flach und eben wie die Handfläche, dann ist diese Art, auf sie zu schauen, von Vorteil und sollte häufig angewandt werden.¹⁷⁹

Ānanda, es ist gerade so wie eine Kuhhaut, die – eingespannt und befestigt mit einhundert Pflöcken und vollständig ausgespannt – keine Runzeln und Falten hat. [Ähnlich:] Wenn eine Person diese Erde so anschaut, als hätte sie Hügel und Täler, mit Schlangenansammlungen, mit Dornengebüschen, mit Sand und Felsen, mit steilen Bergen und tiefen Flüssen, sollte sie diesen keine Beachtung schenken. Wenn sie [stattdessen] diese Erde so anschaut, als wäre sie flach und eben wie die Handfläche, dann ist diese Art, auf sie zu schauen, von Vorteil und sollte häufig angewandt werden.

So weiß diese Person, dass dies leer von der Wahrnehmung von Menschen und leer von der Wahrnehmung von Wald ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung der Erde.

[Die Person weiß]: „Welche Ermüdung auch immer wegen der Wahrnehmung von Menschen da sein möge – das

179 MN 121 - MN III 105,7 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 966) enthält dieses Bild von der richtigen Art, der Erde wie einer Handfläche Beachtung zu schenken, nicht. Eine ähnliche Darstellung findet sich jedoch in der tibetischen Version; vgl. Skilling 1994: 156,9.

ist nicht gegenwärtig für mich; welche Ermüdung auch immer wegen der Wahrnehmung von Wald da sein möge, auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung der Erde.“

Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt eine Person daher als leer an; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt sie als wirklich gegenwärtig an. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.¹⁸⁰

Der Fortschritt beim stufenweisen Eintritt in Leerheit setzt das Zurücklassen der früheren Wahrnehmungen voraus, im vorliegenden Fall die Wahrnehmung von Menschen (im Rahmen der Lehrrede die anwesenden Mönche) und die Wahrnehmung von Wald. Sobald wir unsere Wahrnehmung von diesen Objekten geleert haben, schenken wir stattdessen dem nächsten Schritt beim stufenweisen Eintritt in Leerheit Beachtung, der im vorliegenden Fall die Wahrnehmung des Erdelementes ist.

Die Beschreibung der Erde verdeutlicht, dass der entscheidende Punkt darin besteht, bei einer einheitlichen Wahrnehmung anzukommen. Zu diesem Zweck sollten wir jegliche Vielfältigkeit nicht beachten, wie die Unregelmäßigkeiten der Erdoberfläche oder Vegetation. Stattdessen ist die Wahrnehmung ausschließlich mit der Grundidee Erde beschäftigt, vergleichbar mit einer Tierhaut ohne Runzeln und Falten.

180 MĀ 190 - T I 737a19 bis b4.

Die hier aufgeführte detaillierte Beschreibung, wie Erde korrekt zu betrachten ist, unterscheidet sich von der Behandlung der vorigen Wahrnehmung des Waldes, wo keine weiteren Details angemerkt wurden. Dieser Unterschied spiegelt die Tatsache wider, dass von diesem Punkt an die Arten des Wahrnehmens, die beim stufenweisen Eintritt in Leerheit kultiviert werden, einen gewissen Grad der Abstraktion einschließen. Der vorhergehende Schritt, der sich mit dem Wald befasste, bedurfte einfach des Lenkens der Aufmerksamkeit auf etwas, was bereits für jeden in der klösterlichen Unterkunft sichtbar gewesen wäre, in der Buddha und Ānanda weilten. Er beinhaltete nur, sich dem Wald als einem einheitlichen Objekt zu widmen. Mit dem jetzigen Schritt hingegen ist das Ziel der Aufmerksamkeit nicht länger nur der sichtbare Eindruck der Erde. Dies kann dem Teil der Anweisungen entnommen werden, der das Betrachten der Erde wie eine ausgespannte Tierhaut empfiehlt. Der Vergleich mit einer ausgespannten Tierhaut legt ein gewisses Maß an Abstraktion der Wahrnehmung nahe, deren Ziel es zu sein scheint, auf das Prinzip der Festigkeit hinzuweisen, das den verschiedenen Erscheinungsformen der Erde zugrunde liegt und ihr gemeinsamer Nenner ist.

In der früh-buddhistischen Meditationstheorie steht die Erde für das erste der vier Elemente stellvertretend für das Prinzip der Festigkeit (die anderen drei sind Wasser, Feuer und Wind). Dies ist zum Beispiel im *Mahāhatthipadopama-sutta* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele erkennbar, die mit einer Beschreibung von verschiedenen inneren Erscheinungsformen des Erdelements schließen, indem sie zusam-

menfassen, dass das innere Erdelement für alles steht, was innerhalb des eigenen Körpers fest ist.¹⁸¹ Zusätzlich zum inneren Erdelement des eigenen physischen Körpers gibt es selbstverständlich das äußere Erdelement, das alles abdeckt, was außerhalb des Körpers fest ist.

Der Gebrauch des Erdelements in der früh-buddhistischen Meditationspraxis bietet sowohl bei der Entfaltung von Ruhe als auch von Einsicht Vorteile. Hinsichtlich der Einsicht fungiert das Erdelement als Teil einer analytischen Zerlegung des menschlichen Körpers in seine materiellen Elemente, was zum Beispiel im *Satipaṭṭhāna-sutta* und seinen Parallelen beschrieben wird.¹⁸² Die Absicht einer solchen Analyse hat einen engen Bezug zu Leerheit, da die Betrachtung des eigenen Körpers – aus materiellen Elementen zusammengesetzt – die Zielsetzung hat, die letztendlich leere Natur des Körpers aufzudecken.

Das *Satipaṭṭhāna-sutta* und seine Parallelen veranschaulichen die Veränderung der Wahrnehmung, die aus solcher Praxis hervorgehen kann, am Beispiel eines Metzgers, der eine Kuh geschlachtet hat. Wenn er das Fleisch für den Verkauf zerschneidet, denkt der Metzger nicht länger in den Kategorien einer Kuh, sondern vielmehr in den Kategorien unterschiedlicher Fleischstücke. Auf die gleiche Weise überschreitet der Praktizierende, der geistig den Körper in seine materiellen Elemente zerlegt, die Vorstellung des Körpers

181 MN 28 - MN I 185,16 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 279) und seine Parallele MĀ 30 - T I 464c7.

182 Für die Übersetzung der betreffenden Textstellen und eine Diskussion ihrer praktischen Anwendungen vgl. Anālayo 2013c: 81–96.

als einer verbundenen, festen Einheit, die als „mein“ identifiziert wird und woran festgehalten wird. Stattdessen wird der Körper lediglich als ein Produkt dieser Elemente angesehen und dadurch als etwas, was sich überhaupt nicht von den Erscheinungsformen der gleichen Elemente draußen in der Natur unterscheidet.

Die resultierende Einsicht wird in der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Dhātuvibhaṅga-sutta*, einer Lehrrede mit dem Thema der Analyse der Elemente, folgendermaßen ausgedrückt:

Was auch immer das innere Erdelement ist und was auch immer das äußere Erdelement ist, all dies wird zusammengefasst das Erdelement genannt. Es ist alles nicht mein, ich bin nicht Teil davon und es ist nicht das Selbst. Indem es auf diese Art weise betrachtet wird, wissend, wie es wirklich ist, wird der Geist nicht durch Anhaften an das Erdelement befleckt.¹⁸³

Während sich die Diskussion von Einsicht zu Geistesruhe bewegt, fungiert das Erdelement ebenso als Grundlage für eine Wahrnehmung der Gesamtheit, die *kasiṇa* genannt wird. Die Idee hinter solch einer meditativen Kultivierung ist es, eine Wahrnehmung des Erdelementes zu entwickeln, die so allumfassend ist, dass eine geeinte Erfahrung entsteht und dadurch tiefe Sammlung.

183 MĀ 162 - T I 690c16 bis c19, mit Parallelen in MN 140 - MN III 240,27 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 1089), T 511 - T XIV 780a15, und D 4094 *ju* 37a3 oder Q 5595 *tu* 40b1.

Der Gebrauch des Erdelementes in diesem Kontext im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen verbindet gewissermaßen Aspekte von beiden Ausrichtungen des Erdelementes in der früh-buddhistischen Meditationstheorie, da es eine Einsichtskomponente genauso wie einen Bezug zur Geistesruhe hat. Im vorliegenden Kontext beinhaltet der meditative Gebrauch des Erdelementes nicht die volle analytische Kraft der *satipaṭṭhāna*-Übung, für deren Zweck alle vier Elemente notwendig sind. Nichtsdestotrotz dient es als ein erster Wegweiser in Richtung Leerheit, was aus dem Zusammenhang, in dem die Anweisungen erfolgen, deutlich wird.

Die Entfaltung des Leerheits-Aspektes im vorliegenden Kontext tritt durch die Verminderung der erfahrenen Wahrnehmung jeglicher materiellen Erscheinung zu der bloßen Vorstellung von Festigkeit auf (der ursprünglichen Eigenschaft des Erdelementes) und durch das Erkennen, dass es leer von dem ist, was zuvor immer noch als Wahrnehmung von Menschen und Wald charakterisiert wurde.

Der Ruhe-Aspekt kommt ins Spiel und ist vielleicht bedeutender als der Einsichts-Aspekt, da die Hauptrichtung des gegenwärtigen Stadiums des stufenweisen Eintritts in Leerheit vielmehr die Entwicklung in Richtung einer einheitlichen Wahrnehmung ist. Der anstehende Hauptpunkt ist der Aufbau der Einigung des Geistes und damit eines ausreichend starken Grades der Sammlung, um dem Geist den Fortschritt zu den folgenden Schritten zu ermöglichen.

Die Beschreibung im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen scheint jedoch nicht eine Praxis mit dem *Erd-kasiṇa* in der Weise zu bezwecken, wie es in der kommentarischen

Tradition beschrieben wird. Hier formt eine Person eine Scheibe aus Erde und beginnt danach, auf diese Scheibe zu schauen, um eine innere Wahrnehmung der Erde als Basis zur Vertiefung der Sammlung zu entwickeln.¹⁸⁴ Die Anweisungen im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen sprechen eindeutig vom Betrachten der Erde auf natürliche Weise, wie sie zu sehen ist, mit Felsspalten und Bewuchs. Auf dieser Grundlage wird sodann eine einheitliche Wahrnehmung der Erde entwickelt.

Die Entwicklung einer einheitlichen Wahrnehmung ist tatsächlich bereits ein Merkmal der vorhergehenden Wahrnehmung des Waldes, die nicht als Standardobjekt für die *kaṣiṇa* Meditation ausgewiesen ist. Das Entwickeln einer einheitlichen Wahrnehmung des Waldes scheint einfach zu beabsichtigen, dem Wald als ganzem Aufmerksamkeit zu schenken, statt sich einzelnen Bäumen zuzuwenden. Das Gleiche gilt für die Wahrnehmung der Erde – mit der zusätzlichen Notwendigkeit, sie wie eine gespannte Tierhaut zu betrachten.

Idealerweise sollte die so aufgebaute geistige Einigung die Sammlungstiefe der vierten Vertiefung erreichen, die die gewöhnliche Basis für die Kultivierung der unkörperlichen Sphären ist, die beim stufenweisen Eintritt in Leerheit nach der Wahrnehmung der Erde kommen. Die Anweisungen im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen sprechen jedoch davon, der *Wahrnehmung* der Sphäre des unendlichen Raumes Beachtung zu schenken. Sie sprechen nicht vom Erreichen der Sphäre des unendlichen Raumes selbst. Dasselbe

184 Vism 123,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1956/1991: 123).

Muster gilt für die nachfolgenden Anweisungen bei den anderen unkörperlichen Sphären.

Die verwendete Formulierung im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen verdeutlicht, dass sich die Anweisungen nicht nur auf die vollständige Erreichung der Sphäre des unendlichen Raumes usw. beziehen. Dafür würde in der Tat das Erreichen der vierten Vertiefung eine Voraussetzung sein. Stattdessen wird der im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen beschriebene stufenweise Eintritt in Leerheit als ein Wahrnehmungstraining dargestellt, das mit niedrigeren Graden der Sammlung praktiziert werden kann, solange die Hindernisse auf Abstand gehalten werden. Die eigentlichen Anweisungen für die Wahrnehmung des unendlichen Raumes lesen sich wie folgt.

IV.4 UNENDLICHER RAUM

Wiederum, Ānanda, wenn ... eine Person wünscht, viel in Leerheit zu verweilen ... sollte sie der Wahrnehmung von Wald keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung von Erde keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes Beachtung schenken.

So weiß diese Person, dass dies leer von der Wahrnehmung von Wald und leer von der Wahrnehmung der Erde ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes.

[Diese Person weiß]: „Welche Ermüdung auch immer wegen der Wahrnehmung von Wald da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich; welche Ermüdung auch immer wegen der Wahrnehmung der Erde da sein möge, auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes.“

Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt diese Person daher als leer an; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt sie als wirklich gegenwärtig an. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.¹⁸⁵

An diesem Punkt erfordert der meditative Fortschritt das Ersetzen der einheitlichen Wahrnehmung der Erde durch die einheitliche Wahrnehmung des Raumes, der von der Erde besetzt war. Auf diese Weise wird dem Objekt, das für den vorigen Schritt hinsichtlich der Erde gebraucht wurde, gestattet zu verschwinden. Dies beinhaltet eine weitere Stufe der Abstraktion im Vergleich zu der vorhergehenden Wahrnehmung der Erde. Solch eine weitere Stufe der Abstraktion der Wahrnehmung lässt die Vorstellung von Festigkeit – charakteristisch für jede Erscheinung von Materie – zurück und überschreitet diese.

Das Zurücklassen von allem, was charakteristisch für Materie ist, ist eine der Hauptfolgen der Erfahrung des unendlichen Raumes als der ersten der vier unkörperlichen

185 MĀ 190 - T I 737b4 bis b12.

Erreichungen im früh-buddhistischen Denken. Die Standardbeschreibung, wie diese Erfahrung erreicht wird, hebt ausdrücklich diese Überschreitung alles Materiellen hervor. Hier ist die *Madhyama-āgama*-Version jener Beschreibung:

Nachdem die Formwahrnehmungen vollständig überschritten sind, mit dem Enden der Wahrnehmungen von Widerstand, der Nicht-Beachtung der Wahrnehmungen von Vielfältigkeit, [stattdessen aufmerksam] hinsichtlich des unendlichen Raumes, verweilt eine Person, indem sie die Sphäre des unendlichen Raumes erlangt hat.¹⁸⁶

So werden mit dem Erreichen der Sphäre des unendlichen Raumes alle Formwahrnehmungen zurückgelassen. Kurzum ist auf dieser Stufe der Erfahrung Materie nicht länger von Bedeutung.

Unnötig zu erwähnen, dass dies keine ontologische Aussage ist, sondern nur ein Schritt im Training der Wahrnehmung. Der ganze stufenweise Eintritt in Leerheit im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen hat die Absicht, die gewöhnliche Wahrnehmung zu verfeinern und bis zu einem gewissen Grad auch bis zu dem Punkt zu zerlegen, an dem der meditative Fortschritt in der Erfahrung von Nirvāṇa seinen Höhepunkt finden kann – mit der höchsten, erreichbaren Leerheit. Daher ist das anstehende Thema im gegenwärtigen Schritt zum stufenweisen Eintritt in Leerheit lediglich das

186 MĀ 163 - T I 694b1 bis b2, eine ähnliche Beschreibung ist in ihrer Parallele MN 137 - MN III 222,15 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 1072) zu finden.

Offenlegen der leeren Natur der Materie, nicht das Verkünden ihrer Nicht-Existenz.

Die Notwendigkeit, sich von der Bestätigung von Nicht-Existenz ebenso wie von Existenz freizuhalten, ist die Perspektive einer Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seinen Parallelen. Hier folgt die entsprechende Aussage aus dem *Samyukta-āgama*:

Für eine Person, die richtig versteht und erkennt, wie das Entstehen der Welt wirklich ist, wird es keine [Vorstellung] geben, dass die Welt nicht existiert; für eine Person, die richtig versteht und erkennt, wie das Enden der Welt wirklich ist, wird es keine [Vorstellung] geben, dass die Welt existiert.¹⁸⁷

Anstatt diesen zwei Extremen zum Opfer zu fallen, ist die richtige Sicht, die Natur des abhängigen Entstehens der Dinge zu erkennen. Tatsächlich handelt Leerheit gerade von der bedingten Natur aller Phänomene, nicht von ihrer Nicht-Existenz.

Die hier zu treffende Unterscheidung kann vielleicht am besten durch ein kurzes Verlassen der Diskussion um Leerheit im frühen Buddhismus und durch eine Hinwendung zur Quantenphysik erläutert werden. Vom Standpunkt der Quantenphysik aus stellt sich Materie tatsächlich zum größten Teil als bloßer Raum dar. Das Größenverhältnis zwischen

187 SĀ 301 - T II 85c26 bis c28, eine ähnliche Aussage ist in ihrer Parallele SN 12.15 - SN II 17,10 (übersetzt von Bodhi 2000: 544) und in einer Parallele aus einem Sanskrit-Fragment, Tripāṭhī 1962: 169, zu finden.

einem Atomkern und dem ganzen Atom lässt sich durch die Größe eines Reiskornes veranschaulichen, das in ein Fußballstadium gelegt wird.¹⁸⁸ Bezogen auf den eigenen Körper bedeutet dies: Alle Atomkerne in diesem Körper nebeneinander gelegt würden nur so groß wie ein Staubfleck sein. Der Rest ist leerer Raum.

Diese Kerne selbst sind aus Quarks aufgebaut, die sich in einem ständigen Veränderungsprozess befinden. Es ist derart schwierig, diese sich ständig verändernden Quarks genau zu lokalisieren, dass ihre exakte Position und Geschwindigkeit nicht gleichzeitig festgestellt werden können. Wir können nur entweder ihre Geschwindigkeit oder ihre Position genau bestimmen, nicht beides.

Vor diesem Hintergrund scheint bei einer Reflexion über die materielle Natur des eigenen Körpers und die Erscheinungen der Materie außerhalb von uns selbst die Wahrnehmung von Raum der Realität viel näher zu kommen als die gewöhnliche Sichtweise, Materie als etwas Festes anzusehen, die aus sich selbst heraus dort draußen existiert.

Nichtsdestotrotz ist der eigentliche Punkt nicht, dass Materie überhaupt nicht existiert. Trotz all der faszinierenden Entdeckungen der Quantenphysik ist es uns immer noch nicht möglich, durch Wände zu gehen. Aufgrund der elektromagnetischen Kräfte zwischen sich ständig verändernden energetischen Einheiten wird Materie auf jeden Fall etwas Festes bleiben, das Kontakt standhält. Auch wenn Materie eindeutig leer von jeglicher Art fester Selbst-Existenz ist, ist

188 Ricard und Thuan 2001: 95.

ihre Erscheinung eindeutig fest. Diese entsteht als Produkt sich ständig verändernder Bedingungen, die in keiner Weise selbst fest sind.

Indem der Geist in der Wahrnehmung des unendlichen Raumes trainiert wird, kann dieser Aspekt von Materie in die eigene, wahrnehmungsmäßige Bewertung der Welt integriert werden und dadurch zu einer ausgeglicheneren und losgelösteren Art führen, die Erscheinungen von Materie zu betrachten. Das anstehende Hauptthema ist zu begreifen, dass der Materie, die zum größten Teil nur Raum ist, keine Festigkeit innewohnt.

Sobald wir begriffen haben, dass Materie zum größten Teil nur Raum ist, der von bedingten Kräften der elektromagnetischen Anziehung durchdrungen ist, verlieren die Unterschiede, wie Materie im täglichen Leben in Erscheinung tritt, viel von ihrer Wichtigkeit. Unterscheidungen zwischen schönen und hässlichen Körpern zum Beispiel werden beträchtlich weniger wichtig, wenn sie sich lediglich auf den Unterschied zwischen zwei Staubkörnern in viel Raum beziehen. Nachdem Bewertungen im Allgemeinen auf diese Weise ihrer festen materiellen Grundlage beraubt sind, können solche, die eine Person als schön oder hässlich ansehen, leichter als das erkannt werden, was sie wirklich sind – nämlich Projektionen des Geistes. Genauer gesagt, sind dies Projektionen der eigenen Wahrnehmungen, die einer Luftspiegelung gleichen. Auf diese Weise hat die Kultivierung der Wahrnehmung des unendlichen Raumes als Teil des stufenweisen Eintritts in Leerheit ein bemerkenswertes Potenzial, zu Leidenschaftslosigkeit und

Loslösung von der eigenen Beurteilung der wahrgenommenen Welt zu führen.

Was das in Kapitel 3 aufgegriffene Gleichnis angeht – gerade so wie ein Maler unfähig ist, Bilder im Raum zu zeichnen –, verlieren ebenso Anhaften und Abneigung gegenüber äußeren Erscheinungen der Körper anderer viel von ihrer Grundlage, sobald erkannt wird, dass sie hauptsächlich bloß den Raum betreffen.¹⁸⁹ Die Unterschiede zwischen einem jungen Model auf dem Laufsteg und einem leprakranken Bettler am Straßenrand, zwischen einem Diamanten und Hundekot schrumpfen auf die Unterschiede zwischen Staubkörnern zusammen.

Unnötig zu erwähnen, dass solches Wahrnehmungstraining nicht so weit gehen sollte, die Existenz der Körper anderer zu verleugnen, was nicht nur die Grundlage von Anhaften und Abneigung entfernen würde, sondern auch das echte Mitgefühl für die körperlichen Leiden anderer. Die Kultivierung der Wahrnehmung von Raum als Teil des stufenweisen Eintritts in Leerheit soll lediglich ein Gegengewicht zu der Art und Weise schaffen, wie normalerweise die Körper anderer (oder Materie im Allgemeinen) wahrgenommen werden.

Als grenzenlose Erfahrung von Raum in alle Richtungen praktiziert, geht die Wahrnehmung von unendlichem Raum nicht nur über die beschönigenden Tendenzen der groben Geistestrübungen hinaus, sondern lässt auch alle Erfahrung von Widerstand zurück. Gerade so wie der Pinsel eines

189 Siehe Seite 115.

Malers nichts Festes findet, wenn versucht wird, im Raum Bilder zu zeichnen, schwinden auch alle Bezugspunkte und aller Widerstand in der Unbegrenztheit der grenzenlosen Meditationserfahrung von Raum dahin.¹⁹⁰

Jene Erfahrung steht in erheblichem Gegensatz zu der durchschnittlichen Erfahrung von körperlicher Form als der ersten der fünf Daseinsgruppen. Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seine *Samyukta-āgama*-Parallele verdeutlicht dies, indem sie die Natur körperlicher Form als etwas hervorhebt, was durch alle Arten von Berührung geplagt wird. Die *Samyukta-āgama*-Version dieser Beschreibung lautet folgendermaßen:

Da sie widerstehen kann und zerbrechen kann, wird sie die Daseinsgruppe körperlicher Form mit Anhaften genannt. Wenn sie von einer Hand [berührt] wird, wenn sie von einem Stein [berührt] wird, wenn sie von einem Stock [berührt] wird, wenn sie von einem Messer [berührt] wird, wenn sie von Kälte [berührt] wird, wenn sie von Hitze [berührt] wird, wenn sie von Durst [berührt] wird, wenn sie von Hunger [berührt] wird, wenn sie von Mücken, Bremsen oder anderen giftigen Insekten [berührt] wird oder durch Berührung mit Wind und Regen, wird dies sich widersetzende Berührung genannt. Wegen

190 Catherine 2008: 195 erklärt, dass die Erfahrung der Sphäre des unendlichen Raumes „buchstäblich eine Wahrnehmung ohne Bezug, Gestaltungen, Strukturen, Unterscheidungen oder Besonderheiten ist. Sie ist ohne Grenzen. Unendlicher Raum kann nicht durch seine Größenverhältnisse, Abmessungen oder Dimensionen beschrieben werden.“

solch eines Widerstandes wird sie Daseinsgruppe körperlicher Form mit Anhaften genannt.¹⁹¹

Eine andere Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seinen Parallelen bietet ebenfalls eine Beschreibung des Körpers als etwas, was auf verschiedene Weisen geplagt wird. Hier ist die entscheidende Textstelle auf der *Madhyama-āgama*-Version.

Dieser Körper mit seiner groben Form aus den vier Elementen, geboren durch Vater und Mutter, genährt durch Essen und Trinken, bedeckt von Kleidung, der massiert und gebadet wird und der [äußerliche] Kraft aushalten muss, ist von vergänglicher Natur, von Natur aus verfallend und von Natur aus zerfallend.¹⁹²

Das Überwinden aller Formen körperlichen Leidens und das Überwinden der Erfahrung von Widerstand durch die unkörperlichen Sphären wird auch im *Apaṇṇaka-sutta* aufgegriffen. Obgleich mehrere Teile dieser Lehrrede in Sanskrit-Fragmenten erhalten sind, steht mir für die hier geführte

191 SĀ 46 - T II 11b26 bis b29 (übersetzt von Anālayo 2014e: 37). Die Parallele SN 22.79 - SN III 86,23 (übersetzt von Bodhi 2000: 915) listet keine unterschiedlichen Formen des Angriffes auf. Der Angriff wird in der tibetischen Parallele erwähnt, D 4094 *ju* 16a4 oder Q 5595 *tu* 17b7 (übersetzt von Dhammadinnā 2014b: 95).

192 MĀ 114 - T I 603a24 bis a26. Die Beschreibung von verschiedenen Aktivitäten, die vom Körper unternommen werden müssen, ist in den Parallelen SN 35.103 - SN IV 83,24 (übersetzt von Bodhi 2000: 1183) und D 4094 *nyu* 72b1 oder Q 5595 *thu* 117a3 kürzer.

Diskussion als relevant nur die Pāli-Version des Abschnittes zur Verfügung.¹⁹³ Daher übersetze ich im Folgenden diesen Abschnitt aus dem *Apaṇṇaka-sutta* selbst:

„In Bezug auf körperliche Form wird das Ergreifen von Stock und Schwert beobachtet und das Auftreten von Streitigkeiten, Meinungsverschiedenheiten, Auseinandersetzung, Unfrieden, Verleumdung und falscher Rede. Dies alles existiert nicht im Unkörperlichen.“ Wenn eine Person so reflektiert, praktiziert sie für Ernüchterung, Leidenschaftslosigkeit und das Enden körperlicher Form.¹⁹⁴

Eine körperliche Form kann durch Steine und Stöcke, Temperaturänderungen, Hunger und Durst und verschiedene Insekten beeinträchtigt werden. Ständig bedarf sie der Ernährung, der Bekleidung und des Waschens. Selbst wenn sie mit all dem versorgt ist, wird sie schließlich auseinanderfallen. Dennoch gibt es wegen des Körpers jede Art von Streit und Kampf. All dies wird zurückgelassen, wenn es der Materialität gestattet wird, sich im Raum aufzulösen.

Eine poetische Beschreibung derjenigen, die Leerheit

193 Für einen Überblick, welche Teile der Lehrrede in den veröffentlichten Fragmenten erhalten wurden, vgl. Anālayo 2011a: 339 Fußnote 147.

194 MN 60 - MN I 410,28 (auch übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 516). Eine weitere relevante Textstelle ist MN 62 - MN I 424,22 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 530), die ermutigt, einen Geist wie Raum zu kultivieren, da sich Raum nirgendwo auf etwas stützt. Im Falle von MN 62 ist die ganze Darlegung der Elemente nicht in der Parallele EĀ 17.1 - T II 581c15 zu finden, sondern kommt in EĀ 43.5 - T II 760a5 vor.

vollständig verwirklicht haben, verwendet das Motiv von Vögeln am Himmel. Das ergänzt in gewisser Weise die Hinweise, die von den obigen Textstellen gewonnen werden können, die den Gegensatz zwischen den Begrenzungen von Materie und der unbeschränkten Natur von Raum betrachten. Hier ist eine Version dieses Gedichtes vom *Udānavarga*:

Jene, die das Werden ausgelöscht haben,
die nicht von der Zukunft abhängig sind,
deren Bereich leer ist,
zeichenlos und abgeschieden,
ihre Fährte ist schwer aufzuspüren,
wie die von Vögeln am Himmel.¹⁹⁵

Eine Person, die die höchste Leerheit verwirklicht hat, wird keine Spuren mehr hinterlassen, gerade so wie ein Vogel am Himmel. Dieses dichterische Bild vermittelt nicht nur die Überschreitung der Wiedergeburt durch vollkommen Erwachte, sondern auch ihre Überschreitung aller Arten von Geistestrübungen. Diese werden in der Weite der Verwirklichung von Leerheit vollständig verschwinden, ohne irgendeinen Überrest zu hinterlassen.

195 Strophe 29.29, Bernhard 1965: 380. Die Parallelen Dhṛp 93 (übersetzt von Norman 1997/2004: 14) und das Patna *Dharmapada* 270, Cone 1989: 173 sprechen davon, nicht von Ernährung abhängig zu sein, anstatt nicht von der Zukunft abhängig zu sein, und von Befreiung statt von Abgeschiedenheit.

IV.5 UNENDLICHER RAUM UND MITGEFÜHL

Die vorhergehenden Textstellen über die leere Natur von Raum im Gegensatz zum materiellen Körper entsprechen den im *Visuddhimagga* und *Yogācārabhūmi* gemachten Angaben zum Zusammenhang zwischen Mitgefühl und Raum, den ich schon gegen Ende des dritten Kapitels erwähnt habe.¹⁹⁶ Was diesen Zusammenhang anbelangt, ist unendlicher Raum der Höhepunkt der meditativen Entfaltung von Mitgefühl.

Wesentlich bei diesem Zusammenhang ist, dass nach dem *Visuddhimagga* und dem *Yogācārabhūmi* eine Person mit der Erfahrung von unendlichem Raum geistig den materiellen Bereich, welcher der Grund für ein weites Feld körperlichen Leidens ist, hinter sich lässt. Diese Form der Überschreitung spiegelt natürlicherweise den mitfühlenden Wunsch für andere wider, sie mögen frei von solchem Leid sein.

Eine weitere Perspektive auf die Beziehung zwischen Mitgefühl und Leerheit, die einer Diskussion bedarf, ist, dass die beiden in späteren Traditionen als zueinander unter einer gewissen Spannung stehend angesehen werden. Der wahrgenommene Konflikt liegt zwischen dem Ansatz, lebende Wesen als Objekt für das eigene Mitgefühl (und die anderen *brahmavihāras*) zu nehmen, und der Vorstellung, dass der Leerheit zufolge solche lebenden Wesen nicht wirklich existieren.

196 Siehe Seite 133.

Lebende Wesen als Objekte der Praxis zu wählen, wird beispielsweise in der kommentarischen Pāli-Tradition zu einem Problem. Die Theravāda-Kommentatoren stellen die Praxis der *brahmavihāras* getrennt von dem dar, was überweltlich ist, weil die himmlischen Zustände lebende Wesen als Objekt nehmen.¹⁹⁷ Daher halten sie zum Beispiel *mettā* für etwas, was dem Festhalten an der Sicht eines Selbst nahesteht, da es lebende Wesen als sein Objekt nimmt.¹⁹⁸ Das *Abhidharmakośabhāṣya* nimmt ähnlich an, dass die *brahmavihāras* unter anderem deshalb nicht fähig sind, die Geistestrübungen zu entfernen, weil sie lebende Wesen als ihr Objekt nehmen.¹⁹⁹

Vergleichbare Probleme werden in den *Mahāyāna*-Texten diskutiert. Das *Bodhicaryāvatāra* fragt beispielsweise, auf wen Mitgefühl gerichtet werden könnte – unter der Annahme, es gäbe keine lebenden Wesen.²⁰⁰ Das *Buddhāvataṃsaka*, nur um ein weiteres Beispiel zu nennen, drückt denselben Konflikt aus. Hier wird gesagt, dass Bodhisattvas, obwohl sie verstehen, dass lebende Wesen nicht existieren, trotzdem nicht alle lebenden Wesen aufgeben.²⁰¹

Eine Formulierung dieses Problems im *Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā* betont die schwierige Aufgabe, die von Bodhisattvas erfüllt wird, die den Wunsch haben, unzähli-

197 Mp II 41,27.

198 Pj I 251,5.

199 Pradhan 1967: 454,1.

200 Tripathi 1988: 234,4 § 9.76 (übersetzt von Matics 1971: 218).

201 T 279 - T X 106c11 (übersetzt von Cleary 1984/1993: 466).

ge lebende Wesen zum letztendlichen Nirvāṇa zu führen, auch wenn jene lebenden Wesen letztendlich nicht existieren und nicht aufgefunden werden können. Das *Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā* fasst das Problem zusammen, indem es darauf hinweist, dass eine Person annehmen möge, Raum könne (zur Befreiung) geführt werden, falls sie annimmt, lebende Wesen könnten (zur Befreiung) geführt werden.²⁰² Hier schafft der Vergleich mit Raum eine direkte Verbindung zum hier behandelten Thema.

Wird dies aus der Perspektive der frühen Lehrreden untersucht, erscheint der in diesen unterschiedlichen Texten – von der kommentarischen Theravāda-Tradition bis hin zu verschiedenen Mahāyāna-Texten – angeführte Punkt weniger problematisch zu sein. Zum einen nimmt die Praxis von Mitgefühl die Form einer grenzenlosen Ausstrahlung an. Daher entsteht bezüglich der Meditationspraxis das Problem des Erzeugens von Wahrnehmungen individueller lebender Wesen und dann der fälschlichen Annahme, diese Wahrnehmungen beinhalteten deren Existenz als wirkliche Wesen, von Anfang an nicht.²⁰³ Vielmehr bedeuten dem frühen Buddhismus zufolge Leerheit oder Nicht-Selbst nicht, dass es keine lebenden Wesen gibt. Stattdessen bedeutet es nur, dass lebende Wesen kein wirkliches und dauerhaftes Selbst besitzen; das heißt, sie sind leer von solch einem Selbst. Demnach ist die Tatsache, dass Mitgefühl von Natur aus mit dem Leid von lebenden Wesen beschäftigt ist, kein Problem,

202 Mitra 1888: 445,5 (übersetzt von Conze 1973/1994: 259).

203 Für eine detailliertere Diskussion, ein individuelles Lebewesen als Objekt der *brahmavihāra*-Praxis zu nehmen, vgl. Anālayo 2015b.

solange diese lebenden Wesen mit Weisheit als vergängliche Produkte von Bedingungen gesehen werden und daher als Nicht-Selbst.

Lebende Wesen als veränderliche und bedingte Phänomene existieren, genauso wie Wände und andere Erscheinungen von Materie als veränderliche und bedingte Phänomene existieren. Beide existieren gerade wegen der bedingenden Kraft der beteiligten veränderlichen Prozesse. Ich werde mich diesem Thema in Kapitel 6 detaillierter zuwenden, wenn ich den Schritt im stufenweisen Eintritt in Leerheit untersuche, der die Wahrnehmung von Nichtsheit beinhaltet.

IV.6 ZUSAMMENFASSUNG

Leerheit in den frühen Lehrreden nimmt oft die Form der Bezeichnung von Dingen an, „leer von“ etwas zu sein. Diese Einordnung, leer von einem Selbst zu sein, deckt dann alle Aspekte der Erfahrung ab, innere wie äußere, ohne jede Ausnahme.

Ein stufenweiser Eintritt in Leerheit fängt nach dem *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen mit der unmittelbaren Umgebung an und fährt danach mithilfe der Erde als Festem zu der Wahrnehmung von unendlichem Raum fort – dadurch wird die Vorstellung von der Festigkeit der materiellen Phänomene auseinander genommen.

V LEERER GEIST

In diesem Kapitel setze ich meine Untersuchung mit dem im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen beschriebenen stufenweisen Eintritt in Leerheit fort. Um eine Grundlage für den nächsten Schritt zu schaffen, der die Wahrnehmung von unendlichem Bewusstsein einschließt, betrachte ich die Bedeutungen von Bewusstsein im früh-buddhistischen Denken, insbesondere in Bezug auf abhängiges Entstehen (*paṭicca samuppāda*). Ebenso untersuche ich die im *Mahāsuññata-sutta* und seinen Parallelen gegebenen Anweisungen, wie Leerheit zu alltäglichen Aktivitäten in Verbindung gesetzt werden kann.

V.1 UNENDLICHES BEWUSSTSEIN

Die Anweisungen, die in der *Madhyama-āgama*-Parallele des *Cūḷasuññata-sutta* für das Fortschreiten von der Wahrnehmung des unendlichen Raumes zur Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins im stufenweisen Eintritt in Leerheit gegeben werden, sind wie folgt:

Wiederum, Ānanda, wenn ... eine Person wünscht, viel in Leerheit zu verweilen ... sollte sie der Wahrnehmung der Erde keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins Beachtung schenken.

So weiß diese Person, dass dies leer von der Wahrnehmung der Erde und leer von der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins. [Sie weiß]: „Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Erde da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich. Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins.“

Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt diese Person daher als leer; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt sie als wirklich gegenwärtig. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.²⁰⁴

Die Anweisungen für den Übergang von einem Schritt zum nächsten im stufenweisen Eintritt in Leerheit fangen regel-

204 MĀ 190 - T I 737b12 bis b21.

mäßig damit an, die Wahrnehmungen bezüglich der zwei vorhergehenden Schritte zu vermeiden. Im vorliegenden Fall soll jemand den Wahrnehmungen der Erde und des unendlichen Raumes keine Beachtung schenken. Stattdessen wird der Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins Beachtung geschenkt.

Bemerkenswert ist, dass für den Fortschritt vom unendlichen Raum zum unendlichen Bewusstsein die Erde wieder erwähnt wird. Mit dem unendlichen Raum wurde sie schon zurückgelassen. Die Tatsache, dass die Erde wieder erwähnt wird, vermittelt den Eindruck, als wenn der Fortschritt von einer Wahrnehmung in der Abfolge zur nächsten der Versicherung bedarf, dass das zuvor Erreichte nicht verloren gegangen ist. Im gegenwärtigen Fall ist dies die Überschreitung des Prinzips von Festigkeit durch die Wahrnehmung des unendlichen Raumes.

Der Übergang vom unendlichen Raum zum unendlichen Bewusstsein folgt dem gleichen Muster, das einem meditativen Fortschritt durch die unkörperlichen Erreichungen zugrunde liegt. Dies erfordert an der Verbindungsstelle, um die es hier geht, eine Hinwendung der Aufmerksamkeit zum Geist selbst. Indem sich jemand zuvor in die Vorstellung des unendlichen Raumes vertieft hat, ist das Bewusstsein eins mit der Erfahrung von Unendlichkeit geworden. Durch das Zurückwenden der Aufmerksamkeit zum Geist selbst wird nun die Entwicklung der Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins ermöglicht. Hier wird das Bewusstsein, das vorher den unendlichen Raum zum Objekt hatte, selbst zum Objekt und Inhalt der persönlichen Erfahrung.

Das Durchführen dieses Praxisschrittes als Teil des stufenweisen Eintritts in Leerheit offenbart die grundlegende Rolle, die Bewusstsein in der subjektiven Erfahrung spielt. Die Wahrnehmung des unendlichen Raumes beinhaltet die gesamte Welt, ohne irgendeine Grenze. Die Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins wendet die Aufmerksamkeit zu dem hin, was sich des unendlichen Raumes bewusst war. Dadurch wird jetzt die gesamte Welt gewissermaßen als im eigenen Geist vorhanden gesehen.

Um wirklich die Bedeutsamkeit dieses Schrittes wertzuschätzen, muss im Gedächtnis behalten werden, dass im früh-buddhistischen Denken das Bewusstsein nicht als die Quelle der äußeren Welt angesehen wird. Die äußere Welt existiert (als bedingte und veränderliche Prozesse) unabhängig von meiner Erkenntnistätigkeit. Was aber meine subjektive Erfahrung der Welt anbelangt, ist das Bewusstsein eben gerade ihre Grundlage. Meine Erfahrung der Welt ist ohne Bewusstsein unmöglich. Mit anderen Worten ist Bewusstsein unabdingbar, damit Phänomene in der Welt *für* mich existieren und *durch* mich erfahren werden. Daher ist das Bewusstsein tatsächlich die Quelle meiner Welt; es erschafft den Boden, auf dem sich *meine* Erfahrungswelt entfalten kann.

Sobald der Raum als letzte Spur der Vorstellung einer äußeren Wirklichkeit zurückgelassen ist, wird die subjektive Erfahrung von unendlichem Bewusstsein an dieser Stelle das allgegenwärtige Thema der Meditationspraxis. Dieser Schritt im stufenweisen Eintritt in Leerheit offenbart den wesentlichen Beitrag, der vom eigenen Geist für die persön-

liche Erfahrung der Welt gemacht wird – eine Erfahrung, die an der gegenwärtigen Stelle auf die alleinige Betrachtung des Geistes reduziert worden ist. Um Missverständnisse zu vermeiden: Der vorliegende Schritt im stufenweisen Eintritt in Leerheit umfasst nicht das Verkünden einer Form von Solipsismus. Der Punkt ist lediglich, dass die hier behandelte meditative Erfahrung an dieser Stelle den Beigeschmack von „nur Geist“ hat, da dies das vorherrschende Thema ist. Jedoch ist dies bloß ein Schritt in einer Serie von Wahrnehmungen, der mit dem nächsten Schritt zurückgelassen wird.²⁰⁵ Zur weiteren Klarstellung wende ich mich im Folgenden der Natur und Bedingtheit von Bewusstsein im früh-buddhistischen Denken zu.

V.2 DIE NATUR DES BEWUSSTSEINS

Ein häufiger Verweis zu Bewusstsein in den frühen Lehrreden ist Teil einer Analyse der Erfahrung mithilfe der fünf Daseinsgruppen, welche die Hauptrichtung hat, die leere Natur aller Aspekte von Erfahrung zu enthüllen, mit denen sich jemand identifizieren und an denen jemand als „ich“ und „mein“ festhalten könnte. Nach dem Gleichnis aus dem Kanon, das ich im vorangehenden Kapitel aufgegrif-

205 In Bezug auf die Wahrnehmungen der unkörperlichen Sphären erklärt Catherine 2008: 210, dass „es nicht hilfreich ist, zu versuchen ... konventionelle Wahrnehmungen durch diese ‚geistig fortgeschrittenen‘ Wahrnehmungen zu ersetzen. Ihr Wert ist einfacher. Sie bieten eine Gelegenheit, das Anhaften an konventionellen Wahrnehmungen zu beenden. Sie beabsichtigen nicht, das Anhaften an veränderte Perspektiven anzuregen.“

fen habe, ist Bewusstsein als eine der Daseinsgruppen mit der Vorführung eines Zauberkünstlers vergleichbar.²⁰⁶ Mit anderen Worten hat Bewusstsein einen mit einer Wahnvorstellung vergleichbaren Effekt.

Im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen stellt das Bewusstsein nur einen Aspekt des Geistes dar. Hier bezieht es sich darauf, dass sich jemand einer Sache bewusst ist, was sich von den Daseinsgruppen Gefühl, Wahrnehmung und Willensregungen unterscheidet, welche entsprechend für die gefühlsmäßige, die erkennende und die bestrebende Dimension des Geistes stehen.

In anderen Textstellen kann das Bewusstsein hingegen für den Geist in seiner Gesamtheit stehen. Ein Beispiel ist ein wiederkehrender Verweis auf „den Körper mit seinem Bewusstsein“ als ein Weg, die Bedeutung von „Körper und Geist“ zu vermitteln.²⁰⁷ Ein anderes Beispiel kann in der Auflistung der Elemente gefunden werden, die sich von den vier materiellen Elementen (Erde, Wasser, Feuer und Wind) zu Raum und Bewusstsein fortsetzt.²⁰⁸ Hier wiederum deckt Bewusstsein alles ab, was geistig ist.

Dieser Gebrauch ergibt eine tiefere Bedeutung für eine Person, die ein wenig meditative Vertrautheit mit der Wahr-

206 Siehe Seite 145.

207 Ein Beispiel wäre MN 112 - MN III 32,33 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 906) und seine Parallele MĀ 187 - T I 733a13 (übersetzt von Anālayo 2012c: 234).

208 Diese Art von Gebrauch kann in einer anderen Textstelle derselben Lehrrede gefunden werden, die in der vorigen Fußnote erwähnt wird, MN 112 - MN III 31,16 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 905) und seine Parallele MĀ 187 - T I 732c29 (übersetzt von Anālayo 2012c: 233).

nehmung des unendlichen Bewusstseins bekommen hat. Mit dieser Wahrnehmung läuft alle Erfahrung im Bewusstsein zusammen, das allumfassend geworden ist. Die anderen Aspekte des Geistes, die den verbleibenden geistigen Daseinsgruppen entsprechen, sind in einem solchen Ausmaß unterdrückt worden, dass sie kaum bemerkbar sind. Auf diese Weise kann in der eigentlichen Meditationspraxis Bewusstsein den Geist in seiner Gesamtheit repräsentieren. Während die anderen Daseinsgruppen sehr stark in den Hintergrund gedrängt sind, steht das Bewusstsein als das, was weiß und erkennt, im Vordergrund solcher meditativer Erfahrung.

Die Eigenschaft, zu wissen und zu erkennen, ist eine vorgegebene feste Größe in der geistigen Erfahrung. Diese Konstante kann aber leicht zum Ergebnis einer Vorstellung führen, dass das Bewusstsein dauerhaft ist. Das *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* und seine *Madhyama-āgama*-Parallele berichten von einem Ordensschüler des Buddha, der zu solch einer Schlussfolgerung kommt, nämlich in der Annahme, dass das gleiche Bewusstsein wiedergeboren werden wird. Nachdem der Buddha darüber in Kenntnis gesetzt ist, fragt er nach, um zu klären, ob er richtig verstanden hat. Hier ist ihre Unterredung, wie sie in der *Madhyama-āgama*-Version überliefert ist:

Der Gesegnete fragte ihn: „Ist es wahr, dass du auf diese Weise sprichst: ‚Ich verstehe den Dharma, der vom Gesegneten gelehrt wird, so: Es ist eben dieses Bewusstsein, das wiedergeboren werden wird, nichts anderes‘?“

Der Mönch Sāti antwortete: „Gesegneter, ich verstehe

den Dharma, der vom Gesegneten gelehrt wird, wirklich so: Es ist eben dieses Bewusstsein, das wiedergeboren werden wird, nichts anderes.“

Der Gesegnete fragte ihn: „Was ist dieses Bewusstsein?“

Der Mönch Sāti antwortete: „Gesegneter, dieses Bewusstsein ist das, was spricht, fühlt, handelt, unterweist, zum Entstehen führt, erscheint; es ist das, was gute oder schlechte Taten vollbringt und deren Auswirkungen erfährt.“

Der Gesegnete tadelte ihn: „Sāti, wie kannst du den Dharma, der von mir gelehrt wird, so verstehen? Aus welchem Mund hast du gehört, dass ich solch eine Belehrung gebe? Du bist ein Narr.“²⁰⁹

Das *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* berichtet in ähnlicher Weise, dass der Buddha ihn recht stark ermahnte, indem er ihn einen Narren nannte; ein Teil des Ausdrucks „Narr“ ist auch in einer Parallele aus einem Sanskrit-Fragment erhalten.²¹⁰ Offensichtlich gefällt die Idee, dass das Bewusstsein ein dauerhaftes Gebilde ist, das von einem Leben zum nächsten übergeht, dem Buddha nicht.

Eine weitere Unterweisung über die vergängliche Natur von Bewusstsein verwendet das Gleichnis eines Affens, der sich durch den Wald bewegt. Genau wie der Affe ständig einen Ast nach dem anderen ergreift, während er sich durch den Wald bewegt, so verändert sich das Bewusstsein

209 MĀ 201 - T I 767a6 bis a14.

210 MN 38 - MN I 258,18 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 350) und SHT V 1114b2, Sander und Waldschmidt 1985: 109.

immerzu, indem es mal nach einem Objekt, dann nach einem anderen greift.²¹¹ Wie stabil es auch erscheinen mag, das Bewusstsein ist nur ein Fluss von bedingt entstandenen Momenten von Sich-bewusst-Sein. Statt von „Bewusstsein“ zu sprechen, könnten wir besser von „Bewusst-Werden“ sprechen, um die Andeutung von Stabilität und Substanzhaftigkeit zu vermeiden, die mit dem Gebrauch des Substantivs einhergeht. Solches „Bewusst-Werden“ ist selbst lediglich eine Veränderung. Wäre der erkennende Teil des Geistes tatsächlich frei von Veränderung, dann wäre er für immer in dem Zustand eingefroren, eine einzige Sache zu erkennen. Gerade die Fähigkeit, verschiedene Dinge zu erkennen, schließt die Veränderung ausnahmslos mit ein.

Dieser Fluss von Bewusstheit geht jenseits eines einzelnen Lebens weiter. Die Dauerhaftigkeit dieses Flusses setzt den Rahmen für das abhängige Entstehen der Früchte zuvor vollbrachter Taten. Aber es ist nicht das gleiche Bewusstsein, das wiedergeboren wird. Es ist tatsächlich noch nicht einmal das gleiche Bewusstsein, das den Moment erfährt, der auf den gegenwärtigen folgt. Stattdessen ist „Bewusst-Werden“ ein Strom von bedingt entstandenen Momenten des Wissens.

211 SN 12.61 - SN II 95,5 (übersetzt von Bodhi 2000: 595) mit seinen Parallelen SĀ 290 - T II 82a13 (übersetzt von Anālayo 2013c: 108) und einer Sanskrit-Fragment Parallele in Tripāṭhī 1962: 117.

V.3 BEDINGTES ENTSTEHEN

Die Bedingtheit von Erfahrung ist ein Thema, das bis zu einem gewissen Grad den Anweisungen im *Cūḷasuṇṇata-sutta* und seinen Parallelen zugrunde liegt. Hier steht die Bedingtheit hinter der Betrachtung, welche Ermüdung jeweils überwunden worden ist und welche Ermüdung noch da ist. Die Erfahrung von unendlichem Bewusstsein ist beispielsweise ein bedingt entstandener geistiger Zustand, der erreicht wurde, indem die Bedingungen zurückgelassen wurden, die zu den früheren Schritten in der Serie geführt haben – im vorliegenden Fall die Wahrnehmung der Erde und des unendlichen Raumes. Ihre Abwesenheit und die Hinwendung zur Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins sind notwendige Bedingungen für den gegenwärtigen Schritt. Indem die Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird, deuten die Anweisungen auf die Bedingungen hinsichtlich der Erfahrung des gegenwärtigen Momentes hin.

Es ist bemerkenswert, dass die Lehrrede den Ausdruck „Ermüdung“ für die Bedingungen verwendet, die zurückgelassen werden müssen. Dies stellt einen Aspekt heraus, der von allem Bedingten geteilt wird, nämlich, dass jemand schließlich davon ermüdet werden sollte. Wie erhaben die derzeitige Praxis auch immer erscheinen mag, sie ist lediglich ein bedingtes Erzeugnis des Geistes und als solches etwas Ermüdendes. Jede Wahrnehmung als eine Form von Ermüdung zu bezeichnen, verbindet die Einsicht in Bedingtheit mit einer direkten Würdigung von *dukkha* als der

letztendlich unbefriedigenden Natur alles Erfahrbaren. Dieses schrittweise Annähern bereitet auf das endgültige Ziel des stufenweisen Eintritts in Leerheit vor, das Heraustreten aus der Abhängigkeit von Erfahrungen überhaupt.

Eine Beschreibung einer Praxisform, die nicht mehr von irgendeiner Art von Erfahrung abhängig ist, kann in einer Lehrrede im *Āṅguttara-nikāya* und seinen Parallelen in den zwei *Samyukta-āgama*-Sammlungen gefunden werden. Es folgt die Übersetzung einer der *Samyukta-āgama*-Versionen:

Eine Person meditiert auf solch eine Weise, dass sie die Meditation nicht in Abhängigkeit von der Erde entfaltet, sie die Meditation nicht entfaltet in Abhängigkeit von Wasser, Feuer, Wind, [der Sphäre von grenzenlosem] Raum, [der Sphäre von grenzenlosem] Bewusstsein, [der Sphäre von] Nichts-heit, [der Sphäre von] Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung, nicht in Abhängigkeit von dieser Welt, nicht in Abhängigkeit von jener Welt, nicht [in Abhängigkeit] von der Sonne oder dem Mond, nicht [in Abhängigkeit] von dem, was gesehen, gehört, erfahren und erkannt wird, nicht [in Abhängigkeit] von dem, was eine Person erreicht hat, nicht [in Abhängigkeit] von dem, was eine Person sucht, nicht [in Abhängigkeit] von dem, was mit der persönlichen Erfahrung übereinstimmt, nicht [in Abhängigkeit] von dem, was mit der persönlichen Betrachtung übereinstimmt; dennoch entfaltet sie Meditation.²¹²

212 SĀ 926 - T II 236a11 bis a15. Die Parallele AN 11.10 - AN V 325,1 (übersetzt von Bodhi 2012: 1561, als Nummer 9 angegeben) erwähnt die

Solch eine unabhängige Meditationsform kann vollbracht werden, sobald eine Person fähig und willens ist, jede dieser Wahrnehmungen loszulassen. Unnötig zu sagen, dass dies erfordert, dass sie ihnen gegenüber ernüchtert ist. Es ist genau zu diesem Zweck, dass beim stufenweisen Eintritt in Leerheit nicht nur das, was sie gerade zurückgelassen hat, sondern ebenfalls die gegenwärtige Erfahrung von unendlichem Bewusstsein ausdrücklich als eine Form der Ermüdung bezeichnet wird. Der Fortschritt kann nur geschehen, indem diese Ermüdung zurückgelassen wird.

Dieser Aspekt der Anweisungen scheint das Ziel sicherzustellen, dass jedes Stadium im stufenweisen Eintritt in Leerheit als bloßer Trittstein auf dem meditativen Weg angesehen wird. Sogar die erhabene und großartige Erfahrung von unendlichem Bewusstsein ist lediglich eine Art von Ermüdung. Sie ist zwar natürlich verfeinerter als die Formen der zuvor erfahrenen Ermüdung. Wie tief auch immer sie aber erscheinen mag, sie ist immer noch etwas, wovon wir ermüdet werden, da sie immer noch zum Reich des Bedingten zählt. Sie ist nur Teil eines meditativen Fortschrittes in Richtung der höchsten Form von Leerheit durch die vollständige Befreiung.

Die Bedingtheit von Bewusstsein ist ein Thema, das im *Mahānidāna-sutta* und seinen Parallelen aufgegriffen wird. Der betreffende Abschnitt der Lehrrede liefert zusätzliche Hintergrundinformationen zum vorliegenden Schritt im stufenweisen Eintritt in Leerheit.

Sonne und den Mond nicht. Diese sind, zusammen mit den Sternen, Teil der entsprechenden Beschreibung in einer anderen Parallele, SĀ2 151 - T II 431a1.

Von besonderem Interesse für mein gegenwärtiges Thema ist, dass das *Mahānidāna-sutta* und seine Parallelen zeigen, dass das Bewusstsein in einer sich gegenseitig bedingenden Beziehung zu Name-und-Form steht. Hier korrespondiert „Form“ mit der ersten Daseinsgruppen der körperlichen Form und „Name“ steht für die Funktionen des Geistes, mit Ausnahme des Bewusstseins. An anderer Stelle wird erklärt, dass dies Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Kontakt und Aufmerksamkeit sind.²¹³ In den frühen Lehrreden schließt „Name“ das Bewusstsein nicht ein, im Gegensatz zu seinem Gebrauch in späteren Traditionen.²¹⁴

Das *Mahānidāna-sutta* und seine Parallelen beginnen damit, dass der Buddha die Tiefe des bedingtem Entstehens hervorhebt. Es folgt die *Madhyama-āgama*-Version dieser Anfangsaussage, die den Zusammenhang für die darauf folgende Ausführung herstellt:

Der Erhabene sagt: „Ānanda, denke nicht so: ‚Dieses bedingte Entstehen ist sehr schlicht, sehr schlicht!‘ Warum ist das so? Dieses bedingte Entstehen ist sehr tiefgründig.“²¹⁵

213 Für eine Definition von Name-und-Form vgl. z. B. SN 12.2 - SN II 3,34 (übersetzt von Bodhi 2000: 535) und seine Parallele EĀ 49.5 - T II 797b28, die genauso Gefühl, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Kontakt und Absicht aufzählt.

214 Für eine detailliertere Diskussion vgl. Anālayo 2015c.

215 MĀ 97 - T I 578b15 bis b17.

Der Buddha greift diese Anfangsaussage nun auf, indem er eine detaillierte Darstellung des bedingten Entstehens (*paṭicca samuppāda*) in der umgekehrten Reihenfolge gibt, das heißt, indem er jeden Teil zu dem zurückverfolgt, was seine Bedingung bildet. Im Folgenden übersetze ich den Teil, der von Name-und-Form zu Bewusstsein führt:

„Ānanda, wenn eine Person fragt: ‚Gibt es eine Bedingung für Name-und-Form?‘, dann sollte so geantwortet werden: ‚Es gibt eine Bedingung für Name-und-Form.‘ Wenn eine Person fragt: ‚Was ist die Bedingung für Name-und-Form?‘, dann sollte so geantwortet werden: ‚Bewusstsein ist die Bedingung.‘“

„Es sollte verstanden werden, was es bedeutet, wenn gesagt wird: ‚Bedingt durch Bewusstsein gibt es Name-und-Form.‘ Ānanda, wenn Bewusstsein nicht in den Mutterleib eintreten würde, würde sich Name-und-Form als dieser Körper manifestieren?“

[Ānanda] antwortete: „Würde es nicht.“

[Der Buddha sagte]: „Ānanda, wenn Bewusstsein, nachdem es in den Mutterleib eingetreten ist, verschwinden würde, würde Name-und-Form sich mit der Samenflüssigkeit verbinden?“

[Ānanda] antwortete: „Sie würden sich nicht verbinden.“

[Der Buddha sagte]: „Ānanda, wenn das Bewusstsein von einem jungen Knaben oder Mädchen am Beginn herausgeschnitten würde, vernichtet und nicht-existierend gemacht würde, würde Name-und-Form zum Wachstum kommen?“

[Ānanda] antwortete: „Würde es nicht.“

[Der Buddha sagte]: „Ānanda, aus diesem Grund sollte es verstanden werden, dass dies die Ursache für Name-und-Form ist, die Quelle von Name-und-Form, der Ursprung von Name-und-Form, die Bedingung von Name-und-Form, nämlich Bewusstsein. Warum ist das so? Weil es bedingt durch Bewusstsein Name-und-Form gibt.

Ānanda, wenn eine Person fragt: ‚Gibt es eine Bedingung für Bewusstsein?‘, dann sollte so geantwortet werden: ‚Es gibt auch eine Bedingung für Bewusstsein.‘ Wenn eine Person fragt: ‚Was ist die Bedingung für Bewusstsein?‘, dann sollte so geantwortet werden: ‚Name-und-Form ist die Bedingung.‘“²¹⁶

Die übersetzten Auszüge zeigen, dass die bedingende Beziehung zwischen Bewusstsein und Name-und-Form im früh-buddhistischen Denken auch die Wiedergeburt abdeckt. Der Verweis zu Bewusstsein als etwas, das in einen Mutterleib eintritt, ist in ähnlicher Weise in den Parallelen der obigen Textstelle zu finden.²¹⁷ Dies lässt wenig Spielraum für das Bestreiten des Aspektes der Wiedergeburt im bedingten Entstehen, soweit es den frühen Buddhismus betrifft. Gleichzeitig fährt der obige Ausschnitt mit einer bedeutsamen Abweichung von der Standardbeschreibung des bedingten Entstehens fort, die normalerweise vom Bewusstsein weiter zurück zu Gestaltungen und dann zur Unwissenheit führt. Diese offenbart ein gegenseitiges

216 MĀ 97 - T I 579c14 bis c25.

217 DN 15 - DN II 63,2 (übersetzt von Walshe 1987: 226) und DĀ 13 - T I 61b9, T 14 - T I 243b18 und T 52 - T I 845b7.

Bedingen zwischen Bewusstsein und Name-und-Form, jedes bedingt das andere. Die *Madhyama-āgama*- Lehrrede fasst dieses gegenseitige Bedingen wie folgt zusammen:

Auf diese Weise, Ānanda, ist Bewusstsein durch Name-und-Form bedingt und Name-und-Form ist durch Bewusstsein bedingt.²¹⁸

Dies bezieht sich eindeutig nicht nur auf die Wiedergeburt, sondern zeigt vielmehr Bewusstsein in seiner alltäglichen Bedingtheit als ein „Sich-bewusst-Sein“ von Name-und-Form. Dies sollte klarstellen, dass bedingtes Entstehen auch nicht allein auf die Erklärung der Wiedergeburt begrenzt werden kann. Der Hauptpunkt, den diese besondere Belehrung herausstellt, ist eher das Aufzeigen des grundsätzlichen Prinzips von Bedingtheit, nicht nur eine besondere Erscheinung dieses Prinzips in Form der zwölf Kettenglieder. Dies macht die Lehre vom bedingten Entstehen tatsächlich tiefgründig. Gleichzeitig ist diese Tiefe durch direkte Meditationserfahrung zugänglich. Das zugrundeliegende Prinzip hinter dieser tiefgründigen Lehre kann in der eigenen Praxis hier und jetzt erfahren werden – ohne die Notwendigkeit, übernatürliche Fähigkeiten zu entwickeln, um die eigenen früheren Leben zu sehen.

So erwacht die Welt der Erfahrung zum Leben: durch eine sich gegenseitig bedingende Beziehung zwischen dem erfahrenden Bewusstsein und dem Eindruck der äußeren

218 MĀ 97 - T I 580a1f.

Phänomene, „Form“, gemeinsam mit der Verarbeitung solcher Phänomene, „Name“. Aus dieser sich gegenseitig bedingenden Beziehung erwächst das abhängige Entstehen von *dukkha*.

Das gegenseitige Bedingen von Bewusstsein und Name-und-Form wird in einem Gleichnis in einer Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seinen Parallelen veranschaulicht. Im Folgenden übersetze ich das Sanskrit-Fragment dieses Gleichnisses:

Es ist gerade wie zwei Schilfrohrbündel, die aufrecht an einem offenen Ort stehen und sich aneinanderlehnen.²¹⁹

Es ist unmöglich, eines dieser beiden Bündel zu entfernen, ohne dass das andere umfällt. Genauso lehnen Bewusstsein und Name-und-Form in einer Art gegenseitiger Bedingtheit aneinander. Das eine kann ohne das andere nicht aufrecht stehen. Aneinanderlehnend sind beide vom jeweils anderen abhängig und keines kann in irgendeiner Weise eine unabhängige Existenz einfordern. Außerdem sind sie nur Bündel

219 Tripāṭhī 1962: 110. SN 12.67 - SN II 114,17 (übersetzt von Bodhi 2000: 608) und eine tibetische Parallele D 4094 *nyu* 70a5 oder Q 5595 *thu* 114b2 erwähnen ebenfalls zwei Bündel, wohingegen eine andere Parallele, SĀ 288 - T II 81b5, von drei Bündeln spricht, die zusammenfallen werden, sobald eines oder zwei von ihnen weggenommen werden. Die Darstellung in SĀ 288 scheint nicht so gut in den Kontext zu passen, da das Form-Bündel weggenommen werden kann, ohne dass die anderen beiden Bündel, Bewusstsein und Name, davon betroffen sind (z. B. im Fall einer unkörperlichen Erfahrung/Welt). Das Bildnis von den Bündeln aus Schilfrohr funktioniert am besten, wenn ein einzelnes Bündel Name-und-Form entspricht. In jenem Fall ist es tatsächlich nicht möglich, ein Bündel zu entfernen, ohne dass das andere umfällt.

– ein Bild, das auf eine ohnehin zusammengesetzte Natur eines jeden der beiden hinweist, und umso mehr lehnen diese Bündel aneinander.

In ihrer sich gegenseitig bedingenden Wechselbeziehung fungieren Bewusstsein und Name-und-Form als die Matrix von Erfahrung. Es ist durch diese bedingende Matrix, dass die Erfahrungen in ihren verschiedenen Ausformungen entstehen und damit die Möglichkeit von Anhaften, Geistestrübungen, Verlangen und Festhalten. Mit dem Erkennen des wahren Wesens der Grundlage, von der diese Geistestrübungen abhängen, kann jene zum Einsturz gebracht werden, genauso wie die beiden Bündel aus Schilfrohr umfallen, sobald sie sich nicht mehr aneinanderlehnen.

Ogleich das Bewusstsein sicherlich nicht unbedingt ist, kann es auf diese Weise ‚un-bedingend‘ werden. Wie wir den Geist zur ‚Unbedingtheit‘ führen können, ist das Thema einer knappen Unterweisung, die der Buddha dem Asketen Bāhiya gegeben hat.

V.4 DIE UNTERWEISUNG BĀHIYAS

Die Unterweisung des Asketen Bāhiya ist in einer Lehrrede in der *Udāna*-Sammlung aufgezeichnet.²²⁰ Zuerst präsentie-

220 Aufgrund der Bedeutung für die hier durchgeführte Diskussion weiche ich von meiner üblichen Vorgehensweise ab, bei der ich mich nur auf Material beziehe, das in mehr als einer Überlieferungstradition verfügbar ist, und greife diese Geschichte auf, auch wenn es keine bekannte Parallele zu dieser besonderen Lehrrede im *Udāna* zu geben scheint. Jedoch tauchen die dem Bāhiya gegebenen Anweisungen in Bezug auf einen Mönch

re ich die Geschichte von Bāhiya auf der Grundlage einer Zusammenfassung der Darstellung im *Udāna*. Danach folgt die Übersetzung der *Samyukta-āgama*-Version der gleichen Anweisung, die dem Mönch Māluṅkyaputta gegeben wurde.

Die Erzählung im *Udāna* beginnt mit dem Buddha, der im Jeta-Hain bei Sāvattthī weilt, wohingegen sich der Asket in einem recht weit entfernten Teil von Indien befindet, in der Umgebung des heutigen Mumbai (Bombay). Bāhiya ist ein hoch geachteter Praktizierender in jenem Teil von Indien, der sich fragt, ob er ein Arahant sein könnte. Ein *deva* wird sich dessen bewusst und informiert ihn, dass er seinen Grad der Verwirklichung überschätzt, da er noch nicht einmal auf dem Pfad zur Arahantschaft ist. Bāhiya fragt nach, wer in dieser Welt wohl die Arahants oder jene auf dem Pfad zur Arahantschaft sind. Der *deva* informiert ihn daraufhin über den Buddha und seinen Aufenthaltsort.

Tief bewegt durch diese Offenbarung verliert Bāhiya keine Zeit und wandert sofort über den halben indischen Subkontinent nach Sāvattthī. Bei seiner Ankunft im Jeta-Hain erfährt er, dass sich der Buddha in der Stadt auf Almosengang befindet, und beschließt, ihm sogleich zu folgen. Als er ihn schließlich auf der Straße in der Stadt trifft, fällt er vor ihm auf die Knie und bittet darum, sofort eine Unterweisung zu erhalten. Der Buddha antwortet, dass dies nicht die richtige Gelegenheit für ihn ist, Belehrungen zu geben, da er sich auf einem Almosengang befindet. Bāhiya jedoch lässt sich nicht

mit dem Namen Māluṅkyaputta im *Samyutta-nikāya* erneut auf. Von dieser Lehrrede haben wir tatsächlich eine Parallele im *Samyukta-āgama* und eine andere in tibetischer Übersetzung.

abhalten und besteht weiter nachdrücklich auf einer Unterweisung.

Daraufhin gibt der Buddha ihm eine knappe Anweisung, der zufolge er sich nur der bloßen Sinneserfahrung bewusst bleiben soll – als ein Weg, um *dukkha* zu transzendieren. Bāhiya wird auf der Stelle zum Arahant.²²¹

Diese Geschichte im Pāli-Kanon hat fast eine Zen-ähnliche Qualität. Ein nicht buddhistischer Asket empfängt bei seinem ersten Treffen mit dem Buddha eine kurze Anweisung und als Ergebnis wird er unmittelbar zum Arahant. Offensichtlich war die Anweisung genau das, was er zur Erfüllung seiner Bestrebungen benötigte.

Dieselbe prägnante Anweisung, die in einer anderen Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und seinen Parallelen dem Mönch Māluṅkyaputta gegeben wird, hat nicht sofort den gleichen Effekt, da Māluṅkyaputta nicht auf der Stelle ein Arahant wird. Nichtsdestotrotz erreicht er die vollständige Befreiung nach beharrlicher Praxis. Dies zeigt, dass sich das verändernde Potenzial dieser kurzen Anweisung auch für jene entfalten kann, die noch nicht den gleichen hohen Grad innerer Reife wie Bāhiya erlangt haben. Māluṅkyaputta erscheint vielmehr an anderer Stelle in den Lehrreden als eine Person, die zwanghaft auf irrelevante philosophische Spekulationen fixiert und von schwachem Verständnis hinsichtlich des Dharma ist.²²² Kurz gesagt ist die Anweisung

221 Ud 1.10 - Ud 8,13 (übersetzt von Ireland 1990: 20).

222 Seine Zwanghaftigkeit in Bezug auf Fragen, die dem früh-buddhistischen Denken zufolge beiseitegelegt werden sollten, wird in MN 63 - MN I 427,6 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 533) und seinen Parallelen MĀ

für Bāhiya nicht ausschließlich für jene mit einer hohen inneren Reife.

Gemäß der *Samyukta-āgama*-Version dieser Lehrrede war die Anweisung, die Māluṅkyaputta bei dieser Gelegenheit zuteil wurde, folgende:

„Zu sehen und es dabei aufs Sehen zu begrenzen, zu hören und es dabei aufs Hören zu begrenzen, zu fühlen und es dabei aufs Fühlen zu begrenzen, zu erkennen und es dabei aufs Erkennen zu begrenzen.“

Dann sprach [der Buddha] in Versform:

„Wenn du nicht in jenem bist
und [nicht in] jenem [seiend], auch nicht in diesem bist
und auch nicht zwischen beiden,
dann ist dies wirklich das Ende von *dukkha*.“²²³

Die Formulierung im ersten Teil der *Samyukta-āgama*-Version ist in gewisser Art hilfreich, um die Bedeutungen der entsprechenden Weisung in der *Samyutta-nikāya*-Parallele nachzuvollziehen. Sie gibt auf, dass beim Sehen nur das Gesehene sein sollte, beim Hören nur das Gehörte, beim Fühlen nur das Gefühlte und beim Erkennen nur das Erkannte.²²⁴

221 - T I 804b11, T 94 - T I 917c2 und T 1509 - T XXV 170a9 berichtet. Sein geringes Verständnis der Belehrungen, insbesondere der Natur der zugrunde liegenden Neigungen, taucht in MN 64 - MN I 432,11 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 537) und seinen Parallelen MĀ 205 - T I 778c16, SHT V 1279V3–6, Sander und Waldschmidt 1985: 202, SHT IX 2155V3–5, Bechert und Wille 2004: 116 und D 4094 *ju* 260a1 oder Q 5595 *thu* 2a1 auf.

223 SĀ 312 - T II 90a12 bis a16.

224 SN 35.95 - SN IV 73,5 (übersetzt von Bodhi 2000: 1175); eine

Die Hauptbedeutung dieser Anweisung scheint zu sein, dass jemand sich der bloßen Erfahrung bewusst bleiben und die eigene geistige Verarbeitung auf eben jene bloße Handlung des Erkennens beschränken soll. Durch solch ein Gegenwärtigbleiben der Aufmerksamkeit beim Erfahrenen können die geistigen Ausuferungen vermieden werden, die gewöhnlich entstehen. Wir sollten uns lediglich des Sehens von Formen bewusst sein, ohne all das geistige Geschwätz, das jenes Sehen normalerweise entfacht. Genauso sollten wir in Hinblick auf die anderen Sinne verfahren.

Die *Samyutta-nikāya*-Version fährt mit dem Hinweis fort, dass, sobald in dem Gesehenen nur das Gesehene etc. ist, wir nicht durch das Gesehene etc. sein werden. Indem wir nicht dadurch sind, werden wir nicht darin sein. Indem wir nicht darin sind, werden wir nicht hier sein oder dort oder zwischen den beiden. Die Formulierung in der *Samyutta-nikāya*-Version verhilft zu einer besseren Einschätzung des entsprechenden Teils in der *Samyukta-āgama*-Version, die in Form eines Gedichtes von Buddha aufgegriffen wird.

Eine mögliche Art, diese Weisung zu verstehen, wäre, dass wir durch bloßes Aufmerksambleiben hinsichtlich der Sinnestore nicht „dadurch“ fortgetragen werden – nämlich durch die Bedingtheit des Wahrnehmungsprozesses und seiner Möglichkeit, zu Reaktionen mit Begierde und Abneigung zu führen. Wenn nun so viel erreicht worden ist, werden wir auch nicht „darin“ sein – in dem Sinne, dass wir uns nicht mit dem Geschehenen identifizieren – ebenso nicht mit

tibetische Version dieser Anweisung ist in D 4094 *ju* 241b3 oder Q 5595 *tu* 276a2 zu finden.

der erreichten Loslösung, die von der Freiheit von Begierde und Abneigung herrührt.

Sobald Geistestrübungen und Identifikationsmuster in Schach gehalten werden, wird jemand tatsächlich nicht hier oder dort oder dazwischen sein. Es wird keine Haltung gegenüber den Sinnen oder ihren Objekten oder dem Bewusstsein eingenommen, was die Mitte zwischen beiden darstellt. Ebenso nimmt jemand keine Haltung gegenüber der Vergangenheit oder Zukunft oder Gegenwart ein und befindet sich so zwischen diesen beiden.²²⁵ Kurz gefasst ist der Hauptpunkt einfach, dass überhaupt keine Haltung gegenüber irgend-etwas eingenommen wird.

Indem wir uns auf diese Weise hinsichtlich der Erfahrung bewusst bleiben, ohne Name-und-Form zu gestatten, dass die zu möglichen Geistestrübungen führenden Ausschmückungen zur vollen Entfaltung kommen, reagieren wir nicht auf irgendeinen Aspekt der Erfahrung und identifizieren uns auch nicht mit einem solchen. Wir vermeiden es, eine Haltung gegenüber irgendetwas einzunehmen.

Dies sind in der Tat zentrale Folgerungen aus dieser kurzen Anweisung. Das kann im verbleibenden Teil der Lehrrede erkannt werden. Nachdem Māluṅkyaputta die obige kurze Anweisung erhalten hat, beansprucht er, sie verstanden zu haben. Der Buddha überprüft dies schnell und bittet ihn zu erläutern, auf welche Weise er es verstanden hat. In sei-

225 Diese Zugänge zeichnen sich durch mehrere Erklärungen aus, die in AN 6.61 - AN III 400,6 (übersetzt von Bodhi 2012: 951) und seiner Parallele SĀ 1164 - T II 310c1 über die Bedeutung eines knappen Verweises auf die Strophe gegeben werden, die in Sn 1042 (übersetzt von Norman 1992: 117) zu den zwei Enden und der Mitte zu finden ist.

ner Antwort drückt Māluṅkyaputta die Inspiration aus, die die Anweisung offensichtlich bei ihm ausgelöst hat, indem eine Reihe von Strophen aus ihm hervorsprudeln, die die Bedeutsamkeit der erhaltenen kurzen Belehrung näher ausführen. Sein Gedicht erhält die Zustimmung des Buddha, daher muss es den tieferen Sinn der knappen, von Buddha gegebenen Anweisung einfangen. Hier folgt der erste Teil von Māluṅkyaputtas dichterischer Erklärung aus der *Samyukta-āgama*-Version.

Wenn eine Person eine Form mit den Augen gesehen hat,
falls die rechte Achtsamkeit verloren geht,
dann greift sie durch die gesehene Form,
nach ihren Kennzeichen (*nimitta*) mit Gedanken voller
Verlangen.

Für sie, die ihre Kennzeichen mit Verlangen und Entzücken ergreift,

wird der Geist dauerhaft durch Anhaften gefesselt sein,
er wird zum Entstehen aller Art von Verlangen Anlass
geben,

in den zahllosen Formen, in denen es erscheint.

Gedanken mit lustvoller Sinnesbegierde, Böswilligkeit
und Verletzen

werden den Untergang des Geistes herbeiführen
und viele Qualen fördern.

Für immer ist die Person fern von Nirvāṇa.

[Wenn] sie eine Form sieht, nicht nach ihren Kennzeichen greift

und der Geist in Übereinstimmung mit rechter Achtsamkeit ist,
 [dann] wird Verlangen den Geist nicht mit Schädlichem beflecken,
 und auch die Fessel des Anhaftens wird nicht entstehen.
 Indem nicht dem Entstehen von Verlangen nachgegeben wird,
 in den zahllosen Formen, in denen es erscheint,
 werden Gedanken mit lustvoller Sinnesbegierde, Bös-
 willigkeit und Verletzen
 nicht fähig sein, den Geist zu quälen.²²⁶

Die Strophen fahren fort, indem ähnliche Hinweise in Bezug auf die anderen Sinnestore gegeben werden. Dies bestätigt, dass die knappe, Bāhiya gegebene Anweisung tatsächlich davon handelt, dass jemand hinsichtlich dessen aufmerksam bleibt, was gesehen, gehört, gefühlt oder erkannt wird. Es wird einfach als solches erfahren, ohne geistige Reaktionen entstehen zu lassen, die in Beziehung zu Verlangen und Geistesstörungen stehen.

Diese Anweisung bietet einen sehr praktischen Weg, mit dem bedingten Entstehen im Zusammenhang mit alltäglichen Aktivitäten zu arbeiten. Nachdem der Schritt des unendlichen Bewusstseins im stufenweisen Eintritt in Leerheit entfaltet worden ist, wird der Vorgang, sich der Dinge bewusst zu sein, natürlicherweise ein markanter und besser beachteter Teil der eigenen Erfahrung sein. Indem wir bei

226 SĀ 312 - T II 90a20 bis a29.

diesem Teil des Geistes verbleiben, ohne zu reagieren, kann es zu einem kraftvollen Weg werden, in herausfordernden Situationen unterschiedlicher Art die Leerheit zum Tragen kommen zu lassen. Sobald die Aufmerksamkeit direkt auf den Geist als das gerichtet wird, was jeden Eintrag durch die Sinne erfährt, wird der Geist ganz natürlich ruhig werden und das geistige Geschwätz verschwinden. Auf diese Weise wird in der Tat nur das Sehen im Gesehenen sein, das Hören im Gehörten usw. Statt geistig in die Erfahrung verstrickt zu sein, bleiben wir einfach bei dem, was erfährt – bei dem, was erkennt.

Ebenso würde derartige Üben ein Weg sein, das von mir im letzten Kapitel aufgegriffene Gedicht in die Praxis umzusetzen. Es weist an:

Dem gegenwärtigen Augenblick sollte sich gewidmet
werden,
achtsam auf den Mangel an Beständigkeit,
hinsichtlich welcher Phänomene auch immer;
so erwachen die Weisen.²²⁷

Im restlichen Kapitel fahre ich fort, Arten zu erkunden, wie Leerheit mit täglichen Aktivitäten verbunden werden kann. Manchmal gibt es Situationen, in denen es einfach nicht möglich ist, bei dem bloßen Sinneseintrag zu verharren. Vorhergehendes Training in Übereinstimmung mit der Unterweisung Bāhiyas wird unsere Aufmerksamkeit in Bezug

227 Siehe Seite 157.

auf verschiedene geistige Bewertungen schärfen, die nach bloßem Wiedererkennen einsetzen können. Dies wird eine beträchtliche Unterstützung in diesen Situationen sein, indem uns viel klarer bewusst sein wird, was wir dem bloßen Sinneseintrag hinzufügen. Zusätzlich gibt es aber mehrere weitere und ergänzende Wege, auf welchen wir die Leerheit in Situationen des täglichen Lebens zum Tragen bringen können. Im Folgenden werde ich diese auf der Grundlage der Ausführungen zu diesem Thema im *Mahāsuññata-sutta* und seinen Parallelen beleuchten. Ich werde zum Studium der anderen Schritte im stufenweisen Eintritt in Leerheit im nächsten Kapitel zurückkehren.

V.5 LEERHEIT IM TÄGLICHEN LEBEN

Die ähnlichen Titel des *Cūḷasuññata-sutta* und des *Mahāsuññata-sutta* weisen auf eine enge Beziehung zwischen der kleineren (*Cūḷa°*) und der größeren (*Mahā°*) Lehrrede über Leerheit hin (*°suññata-sutta*). Dies spiegeln auch ihre Positionen innerhalb der mittellangen Lehrredensammlungen wider, denn die beiden Lehrreden folgen im *Majjhima-nikāya* und *Madhyama-āgama* aufeinander. Daneben wird eine enge Beziehung zwischen dem *Cūḷasuññata-sutta* und dem *Mahāsuññata-sutta* (sowie ihren entsprechenden Parallelen) auch durch die Tatsache offenbar, dass beide mit der persönlichen Erfahrung des Buddha hinsichtlich Leerheit beginnen und danach zeigen, wie andere das Gleiche kultivieren können.

Im Falle des *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen führt die Nachfrage von Ānanda über Buddhas regelmäßiges Verweilen in Leerheit zu einer Ausführung, die zeigt, wie solches meditative Verweilen durchgeführt werden kann. Das *Mahāsuññata-sutta* und seine Parallelen beginnen stattdessen mit der Kritik des Buddha an übermäßigem Kontakt zu anderen und einer Betonung der Notwendigkeit, in Abgeschiedenheit zu verweilen. Als Nächstes bezieht sich der Buddha auf sein eigenes Verweilen in Leerheit. Danach gibt er eine Beschreibung des innerlichen, äußerlichen sowie innerlich-und-äußerlichen Verweilens in Leerheit. Ein Hauptthema dieser Beschreibung ist die Notwendigkeit eines festen Gegründetseins in geistiger Ruhe, um erfolgreich in Leerheit verweilen zu können.

Die Betonung, die der formalen Ruhepraxis gegeben wird, ergänzt gewissermaßen das *Cūḷasuññata-sutta* und seine Parallelen. Diese präsentieren eine Form der Praxis, die die Wahrnehmungen in Bezug auf die unkörperlichen Sphären mit einschließt und die nicht nur für jene gemeint zu sein scheint, die diese unkörperlichen Sphären nach dem Meistern der vier Vertiefungen erreichen können. Obgleich dies die Möglichkeit für eine Praxis in niedrigeren Sammlungsgraden eröffnet, machen das *Mahāsuññata-sutta* und seine Parallelen deutlich, dass Vertiefung – idealerweise die vierte Vertiefung – ein wichtiger Bestandteil ist und eine feste Grundlage für die Leerheits-Praxis schafft.

Der Mangel an einer solchen Grundlage sollte niemanden davon abhalten, sich auf den stufenweisen Eintritt in Leerheit einzulassen; aber neben dieser Praxis darf die formale

Entwicklung von Ruhe nicht vernachlässigt werden, falls die eigene Praxis zur Verwirklichung der höchsten Leerheit mit vollkommenem Erwachen führen soll.

Hier würde sich die Entfaltung der himmlischen Zustände selbst als eine bequeme Möglichkeit empfehlen, um eine Grundlage an Ruhe neben der eigenen Praxis des stufenweisen Eintritts in Leerheit aufzubauen. Zusätzlich zu den verschiedenen Vorteilen, die die *brahmavihāras*, wie oben aufgeführt, gegenüber anderen Formen von Sammlungsmeditation bieten, ist ein weiterer relevanter Vorteil hinsichtlich des gegenwärtigen Kontextes im Besonderen, dass ihre grenzenlose Natur einen leichten Zugang zu den grenzenlosen Erfahrungen des unendlichen Raumes und des unendlichen Bewusstseins ermöglicht.²²⁸ Ich werde diese Praxisbahn in Kapitel 7 meiner Studie untersuchen, indem ich eine Meditationsform vorstelle, die von den *brahmavihāras* zum stufenweisen Eintritt in Leerheit voranschreitet.²²⁹

Neben dem Hervorheben der Notwendigkeit einer festen Grundlage an Ruhe bestätigt die Auslegung im *Mahāsuññata-sutta* und seinen Parallelen ein Argument, das ich im vorangegangenen Kapitel vorgebracht habe, nämlich dass Leerheit sowohl das Innere als auch das Äußere umfasst. Im früh-buddhistischen Denken gibt es überhaupt nichts, was sich dem Leer-Sein entziehen kann.²³⁰

228 Siehe Seite 109.

229 Siehe Seite 270.

230 Siehe Seite 139.

Nach der Ausführung, wie ein Verweilen in innerer und äußerer Leerheit mit dem Ruhetraining kombiniert werden sollte, fahren das *Mahāsuññata-sutta* und seine Parallelen damit fort, dass sie einen Überblick über Wege geben, auf denen die eigene formale Leerheitspraxis mit verschiedenen Aspekten des alltäglichen Lebens verbunden werden kann. Dabei geht es darum, wie die Praxis außerhalb der formalen Sitzmeditation fortgesetzt wird. Hier ist der maßgebliche Teil der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Mahāsuññata-sutta*:

Ānanda, wenn ... eine Person, die an diesem Ort im Geist verweilt, wünscht, Gehmeditation zu praktizieren, dann ... geht sie aus der Meditationshütte und praktiziert Gehmeditation im Freien, im Schatten der Hütte, mit den Sinnen innerlich beruhigt, den Geist nicht nach außen oder rückwärts gerichtet, während sie [nur] das wahrnimmt, was vor ihr ist. Nachdem sie so Gehmeditation praktiziert hat, führt dies im Geist nicht zu Begierde, zu Traurigkeit oder zu [einem anderen] schädlichen oder unheilsamen Zustand – dies gilt als ihr rechtes Verständnis.

Ānanda, wenn ... eine Person, die an diesem Ort im Geist verweilt, wünscht, in Sammlung zu sitzen, dann ... verlässt sie die Gehmeditation, geht zum Ende des Pfades für Gehmeditation, breitet die Sitzmatte aus und setzt sich mit gekreuzten Beinen nieder. Nachdem sie so in Sammlung gesessen hat, führt dies im Geist nicht zu Begierde, zu Traurigkeit oder zu [einem anderen] schädli-

chen oder unheilsamen Zustand – dies gilt als ihr rechtes Verständnis.²³¹

Das *Mahāsuññata-sutta* erwähnt alle vier Haltungen, aber ohne detaillierte, vergleichbare Erklärungen zu den obigen Anweisungen, wie Geh- und Sitzmeditation durchzuführen sind.²³² Trotz solcher Unterschiede stimmen das *Mahāsuññata-sutta* und seine Parallelen darin überein, dass die Stetigkeit der Praxis gewährleistet werden kann, indem die Geistestrübungen in Schach gehalten werden. In Übereinstimmung mit den in der Unterweisung Bāhiyas bereitgestellten Hinweisen ist daher ein Hauptbestandteil der Leerheits-Meditation im früh-buddhistischen Denken, dass der Geist von Begierde und Abneigung leer gehalten wird. Dies ermöglicht die Kontinuität der Praxis und offenbart den Fortschritt in der Verwirklichung von Leerheit, wenn nämlich der Geist immer weniger anfällig dafür wird, den Geistestrübungen zu erliegen.

Der Hinweis auf die Anwesenheit von rechtem Verständnis in der obigen Textstelle sowie in den folgenden Teilen der Lehrrede, die ich unten aufgreifen werde, verdeutlicht, dass ein gewisser Grad bewussten Überwachens der erreichten Distanz von den Geistestrübungen notwendig ist. Gleichzeitig besteht die wirkliche Anstrengung darin loszulassen, wie die Unterweisung Bāhiyas gezeigt hat. Solches Loslassen ist ein intelligentes Loslassen. Es geschieht in Achtsamkeit hinsichtlich des gegenwärtigen geistigen Zustandes und da-

231 MĀ 191 - T I 739a12 bis a19.

232 MN 122 - MN III 112,31 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 973).

durch mit der Fähigkeit, zu erkennen, wann das Loslassen nicht erfolgreich gewesen ist und die Geistestrübungen wieder anfangen, Raum einzunehmen.

Eine so durchgeführte Gehmeditationspraxis bildet eine stabile Grundlage für die Sitzmeditation, wie der obige Auszug zeigt. Hier ist das Hauptkennzeichen der richtigen Praxis ebenfalls, dass der Geist von Geistestrübungen geleert wird, was die Kontinuität von Leerheit beim formalen Sitzen sowie während anderer Aktivitäten verstärkt.

Eine ergänzende Beschreibung ist im *Pinḍapātāpārisuddhi-sutta* und seiner *Samyukta-āgama*-Parallele zu finden. Das *Pinḍapātāpārisuddhi-sutta* und seine Parallele beginnen ebenso mit dem Hinweis auf eine Person, die in Leerheit verweilt, und zeigen danach, wie dies von anderen erreicht werden kann. Im Gegensatz zum *Cūḷasuññata-sutta* und *Mahāsuññata-sutta* (wie auch ihren Parallelen) ist es im vorliegenden Fall Sāriputta, dessen Verweilen in Leerheit zu einer Ausführung führt, nicht Buddha selbst.

Das *Pinḍapātāpārisuddhi-sutta* und seine Parallele berichten, dass Sāriputta, der Leerheits-Meditation praktiziert hatte, gekommen war, um den Buddha zu besuchen. Der Buddha nahm dies zum Anlass, um eine Art der Praxis zu beschreiben, die sich für eine Person empfiehlt, die in ähnlicher Weise in Leerheit verweilen möchte. Im Folgenden übersetze ich den maßgeblichen Teil der *Samyukta-āgama*-Parallele zum *Pinḍapātāpārisuddhi-sutta*:

Wenn eine Person in die Stadt geht, wenn sie den Almosengang macht, wenn sie aus der Stadt kommt, sollte sie

überdenken: „Während ich jetzt Formen mit den Augen sehe, entsteht da sinnliches Verlangen in mir, Zuneigung, Gedanken von Verlangen und Anhaften?“²³³

Sāriputta, falls manchmal, wenn ... eine Person [sich selbst] so untersucht, es Gedanken von Verlangen gibt und sie getrübt von Anhaften hinsichtlich der vom Auge erkannten Formen ist, dann – um solche schädlichen und unheilsamen [Zustände] zu beseitigen – sollte sie willens sein, eine starke Anstrengung zu unternehmen, die ermöglicht, dass sie mit gesammelter Achtsamkeit übt.

Dies ist wie eine Person, deren Turban Feuer gefangen hat. Die Person wird eine überragende Anstrengung unternehmen, um es vollkommen zu löschen, und sie wird eifrig in dem Versuch sein, es zu löschen. Auf die gleiche Weise ... sollte sie überragenden Fleiß walten lassen und willens sein, eine Anstrengung zu unternehmen, um mit gesammelter Achtsamkeit zu üben.

Falls manchmal, wenn ... eine Person [sich selbst] untersucht, es keine Gedanken des Verlangens gibt und sie nicht getrübt vom Anhaften hinsichtlich der vom Auge erkannten Formen ist – während der Zeit auf der Straße, im Dorf beim Almosengang oder beim Verlassen des Dorfes – dann ... darf sie glücklich und erfreut sein, weil sie diese Grundlage im Heilsamen hat, und sie sollte sich Tag und Nacht anstrengen, [fortwährend] gesammelte Achtsamkeit zu kultivieren.²³³

233 SĀ 236 - T II 57b13 bis b24 (auch übersetzt von Choong 2004/2010: 7–9).

Die recht ähnliche Beschreibung im *Piṇḍapātapārisuddhisutta* unterscheidet sich insoweit, als dass sie nicht ausdrücklich die Notwendigkeit von gesammelter Achtsamkeit erwähnt.²³⁴ Hier führt die *Samyukta-āgama*-Version mit größerer Klarheit einen Aspekt an, der auch in der Unterweisung Bāhiyas offensichtlich ist, nämlich dass Achtsamkeit eine zentrale Rolle spielt, wenn formale Leerheits-Meditation in Bezug auf tägliche Aktivitäten praktiziert werden soll. Es ist gerade durch das Verankern von Achtsamkeit, dass wir lernen, nur beim Gesehenen, Gehörten, Gefühlten und Erkannten zu bleiben. Dies ermöglicht uns, zu vermeiden, dass der Turban Feuer fängt. Das heißt, dass der eigene Geist anfängt, vor Geistestrübungen zu brennen. Obgleich die vorige Textstelle dies im Besonderen auf die Situation eines buddhistischen Ordinierten bezieht, der oder die auf Almosengang in der Stadt ist, kann das Gesagte in ähnlicher Weise von allen Praktizierenden von Leerheit bei den verschiedensten Aktivitäten angewandt werden, während sie ihren Lebensunterhalt bestreiten.

Die Notwendigkeit, wachsam gegenüber Verlangen und Abneigung zu sein, steht genauso im Vordergrund, wenn das Verständnis von in stiller Sitzmeditation gewonnener Leerheit auf das Denken übertragen werden soll. Das *Mahāsuññata-sutta* und seine Parallelen beschreiben, wie eine Person, die sich dem Verweilen in Leerheit hingegeben hat, die Denkaktivität des Geistes behandeln sollte. Es

234 MN 151 - MN III 294,29 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 1143). Der Rest der beiden Lehrreden zeigt jedoch erhebliche Unterschiede; vgl. Anālayo 2011a: 848.

folgt eine Übersetzung dieses besonderen Abschnitts der *Madhyama-āgama*-Version.

Ānanda, wenn ... eine Person, die an diesem Ort im Geist weilt, wünscht, Gedanken zu denken, dann sollte sie, was die drei schädlichen und unheilsamen Gedanken betrifft – Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken der Böswilligkeit und Gedanken des Schädigens – ... diese drei schädlichen und unheilsamen Gedanken nicht denken. [Stattdessen] sollte sie in Bezug auf die drei heilsamen Gedanken – Gedanken ohne Leidenschaft, Gedanken ohne Böswilligkeit und Gedanken des Nicht-Schädigens – diese drei heilsamen Gedanken denken. Nachdem sie so gedacht hat, führt dies im Geist nicht zu Begierde, Traurigkeit oder [einem anderen] schädlichen oder unheilsamen Zustand – dies gilt als ihr rechtes Verständnis.²³⁵

Hier setzt sich das gleiche Thema des Wahrens einer Distanz gegenüber den Geistestrübungen fort. Daher erfordert das Verweilen in Leerheit nicht unbedingt, einen nichtkonzeptuellen geistigen Zustand aufrechtzuerhalten, in dem jegliche Gedanken zwangsläufig eine Störung und ein Hindernis für die Praxis sind. Die hervorstechende pragmatische Einstellung im *Mahāsuññata-sutta* und seinen Parallelen nähert sich der Aktivität des Denkens eindeutig als nur einer weiteren Gelegenheit, um in Leerheit zu verweilen. Der we-

235 MĀ 191 - T I 739a20 bis a24.

sentliche Punkt ist nicht, einfach Denken insgesamt zu vermeiden, sondern vielmehr bestimmte Arten von Gedanken – die unheilsamen – zu vermeiden. Auf diese Weise kann Leerheit sogar praktiziert werden, wenn der Geist durch die Aktivität des Denkens bedrängt wird. Hier wiederum spielt Achtsamkeit die Schlüsselrolle. Durch das Verankern von Achtsamkeit lernen wir, die Natur der eigenen Gedanken zu überwachen, und dadurch werden wir befähigt, zu erkennen, ob sie angefangen haben, sich in den Bereich des Unheilsamen zu bewegen.

Die pragmatische Hauptrichtung des *Mahāsuññata-sutta* und seiner Parallelen fährt vom Denken zum Sprechen fort. Dies gleicht die zu Beginn der Lehrrede gemachte Andeutung hinsichtlich der Wichtigkeit von Abgeschiedenheit aus. Abgeschiedenheit ist ein wichtiger Hauptfaktor für den meditativen Fortschritt. Dennoch schreitet die Praxis ohne Unterbrechung vom Weilen in Abgeschiedenheit zu Situationen fort, in denen sich jemand nicht in Abgeschiedenheit befindet und sich auf die Kommunikation mit anderen einlassen muss. Wie dies vonstattengeht, beschreibt im Folgenden die *Madhyama-āgama*-Version.

Ānanda, wenn ... eine Person, die an diesem Ort im Geist weilt, zu sprechen wünscht: Was dann das Sprechen von unedler Sprache angeht, die sich auf etwas nicht Nutzbringendes bezieht – wie Gespräche über Könige, Gespräche über Diebe, Gespräche über Kriege und Streitigkeiten, Gespräche über Getränke und Essen, Gespräche über Kleidung und Bettwäsche, Gespräche über ver-

heiratete Frauen, Gespräche über Mädchen, Gespräche über ehebrecherische Frauen, Gespräche über die Welt, Gespräche über falsche Praktiken, Gespräche über den Inhalt des Ozeans – ... solche Art von bedeutungslosen Gesprächen führt sie nicht.

[Stattdessen], was das Sprechen von edler Sprache angeht, die sich auf etwas Nutzbringendes bezieht, dass den Geist geschmeidig macht, frei von Dunkelheit und Hindernissen – Gespräche, wie solche über Großzügigkeit, Gespräche über tugendhaftes Verhalten, Gespräche über Sammlung, Gespräche über Weisheit, Gespräche über Befreiung, Gespräche über Wissen und Schau der Befreiung, Gespräche über Selbstbeschränkung, Gespräche über Sich-Fernhalten von anderen, Gespräche über geringe Wünsche, Gespräche über Zufriedenheit, Gespräche über Leidenschaftslosigkeit, Gespräche über Aufgeben, Gespräche über das Enden, Gespräche über das Sitzen in Meditation, Gespräche über bedingtes Entstehen, solche [rechten] Gespräche für Einsiedler – [solche Gespräche führt sie]. Solche Gespräche führen den Geist nicht zu Begierde, Traurigkeit oder [einem anderen] schädlichen oder unheilsamen Zustand – dies gilt als ihr rechtes Verständnis.²³⁶

236 MĀ 191 - T I 739a25 bis b5. MN 122 - MN III 113,12 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 974) unterscheidet sich insoweit davon, als dass es sich zuerst dem Sprechen und dann dem Denken zuwendet, wohingegen die tibetische Version mit MĀ 191 übereinstimmt. Da sich das generelle Muster in diesem Teil der Lehre von formaler Meditation zu weniger formalen Aktivitäten bewegt, passt der Übergang von Gedanken zu Unterhaltung in den chinesischen und tibetischen Versionen besser zu diesem Muster.

Die Parallelen zeigen einige Unterschiede in der Auflistung der Beispiele für die Art von Gesprächen, die unangemessen sind, und für die Art von Gesprächen, die angemessen für eine Person sind, die Leerheit kultiviert. Ihr Hauptpunkt ist aber recht ähnlich. Gespräche sollten bedeutsam sein, anstatt Geschwätz über dieses und jenes zu sein. Die Bedeutsamkeit der Gespräche rührt von ihrer Beziehung zur eigenen Praxis des Pfades her. Das *Mahāsuññata-sutta* weist ausdrücklich darauf hin, dass die anzustrebenden Gespräche jemanden in Richtung Loslösung und Nirvāṇa führen sollten. Dadurch können sogar Gespräche vom Geschmack der Leerheit durchdrungen sein.

Als Nächstes wenden sich das *Mahāsuññata-sutta* und seine Parallelen dem Thema Sinnlichkeit zu. Diese Textstelle verdeutlicht unmissverständlich, dass aus früh-buddhistischer Sicht die Beschäftigung mit Sinnlichkeit nicht mit echter Leerheits-Praxis vereinbar ist. Hier ist die *Madhyama-āgama*-Version.

Wiederum, Ānanda, gibt es fünf Bereiche von Sinnesvergnügen, die angenehm sind, über die der Geist nachdenkt, die mit Verlangen und sinnlichem Begehren verbunden sind: vom Auge erkannte Formen, vom Ohr erkannte Töne, von der Nase erkannte Gerüche, von der Zunge erkannte Geschmacksrichtungen und vom Körper erkannte Berührungen.

Wenn ... sich der Geist einer Person der Kontemplation zuwendet und hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen unter den Einfluss dieser fünf Bereiche

von Sinnesvergnügen gerät, dann wird der Geist unter ihnen verweilen. Warum ist das so? Früher oder später, hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen, [wenn] eine Person unter den Einfluss dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen gerät, wird der Geist unter ihnen verweilen.

Ānanda, wenn eine Person während der Kontemplation ... beginnt, zu verstehen, dass, hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen, sie unter den Einfluss dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen geraten ist, dass der Geist unter ihnen weilt, dann ... sollte sie die Vergänglichkeit dieser verschiedenen Bereiche von Sinnesvergnügen betrachten, ihren Verfall betrachten, ihr Schwinden betrachten, ihr Aufgeben betrachten, ihr Enden betrachten, das Aufgeben und Loslassen von ihnen betrachten, das von ihnen Getrenntwerden. Welches Verlangen und welche Geistestrübungen auch immer eine Person hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen hat, sie werden bald enden.

Ānanda, wenn eine Person während dieser Kontemplation ... weiß, dass, was auch immer sie an Begierde und Geistestrübung hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen hatte, aufgegeben worden ist – dies gilt als ihr rechtes Verständnis.²³⁷

Das *Mahāsuññata-sutta* unterscheidet sich von der obigen insoweit, als dass es keine Anweisungen gibt, was wir tun

237 MĀ 191 - T I 739b5 bis b15.

sollen, wenn wir von der Anziehungskraft der fünf Arten von Sinnesvergnügen überwältigt werden.²³⁸ Aus praktischer Sicht sind die oben gegebenen Hinweise recht hilfreich, da sie zeigen, wie jemand die eigene Leerheits-Praxis stärken kann, indem sie auf Einsicht in die vergängliche Natur von Sinnesvergnügen bezogen wird.

Wie schon im vorhergehenden Kapitel ausgeführt, kann eine echte Verwirklichung der leeren Natur der materiellen Phänomene dem Erwecken von Loslösung und Leidenschaftslosigkeit auf lange Sicht zuträglich sein.²³⁹ Dies geschieht, indem sich jemand einfach daran erinnert, dass letzten Endes diese scheinbar so anziehenden und verführerischen materiellen Phänomene in Wirklichkeit leer sind. Dennoch wird dies nicht immer ausreichen. Hier bietet die obige Textstelle ein weiteres Werkzeug, das für denselben Zweck genutzt werden kann, um Loslösung und Leidenschaftslosigkeit herbeizuführen. Das Werkzeug ist die Hinwendung zur vergänglichen Natur aller Phänomene. Aufmerksamkeit hinsichtlich Vergänglichkeit und Veränderung ruft Leidenschaftslosigkeit hervor und führt natürlicherweise zu einer Haltung des Loslassens.

Neben diesem Ermuntern zu einer Haltung des Loslassens in Hinblick auf sinnlich anziehende Dinge greifen das *Mahāsuññata-sutta* und seine Parallelen auch die Notwendigkeit auf, von Identifikationsmustern loszulassen. Dies tun sie, indem das Schema der fünf Daseinsgruppen ange-

238 MN 122 - MN III 114,25 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 975).

239 Siehe Seite 169.

führt wird, deren leere Natur – die ich im letzten Kapitel mit den Gleichnissen aufgegriffen habe – mit Schaum, ein paar Blasen, einer Luftspiegelung, einigen Hüllen einer Bananenstaude und einer magischen Täuschung verglichen wird. Hier folgt die *Madhyama-āgama*-Parallele zu dem Teil des *Mahāsuññata-sutta*, das Leerheit auf eine Kontemplation der fünf Daseinsgruppen bezieht:

Wiederum, Ānanda, gibt es die fünf Daseinsgruppen [beeinflusst durch] Anhaften. Die Form-Daseinsgruppe [beeinflusst durch] Anhaften ... die Gefühls- ... die Wahrnehmungs- ... die Willensregungen- ... und die Bewusstseins-Daseinsgruppe [beeinflusst durch] Anhaften ... Eine Person sollte ihr Entstehen und Vergehen so betrachten: ‚Dies ist körperliche Form, dies ist das Entstehen von körperlicher Form, dies ist das Enden von körperlicher Form, dies ist Gefühl ... dies ist Wahrnehmung ... dies sind Willensregungen ... dies ist Bewusstsein, dies ist das Entstehen von Bewusstsein, dies ist das Enden von Bewusstsein.‘ Was sie dann auch immer an Einbildung von ‚Ich‘ im Hinblick auf diese fünf Daseinsgruppen [beeinflusst durch] Anhaften hat, das wird bald enden. Ānanda, wenn während dieser Kontemplation ... eine Person beginnt zu verstehen, dass, was auch immer sie an Einbildung von ‚Ich‘ im Hinblick auf diese fünf Daseinsgruppen [beeinflusst durch] Anhaften hatte, geendet hat – dies gilt als ihr rechtes Verständnis.²⁴⁰

240 MĀ 191 - T I 739b16 bis b21.

Das *Mahāsuññata-sutta* hebt ebenfalls den Beitrag hervor, den die Achtsamkeit auf die Vergänglichkeit für die Kultivierung der Leerheit leisten kann. Sich der Tatsache bewusst zu werden, dass all die verschiedenen Anteile, die uns selbst ausmachen, vom physischen Körper bis hin zum Bewusstsein, vergänglich sind und vorherbestimmt sind zu enden, wird wirklich alle Identifikationsmuster untergraben. Die tibetische Parallelversion stellt bei der obigen Textstelle die Beschreibung voran, wie wir uns erst selbst untersuchen, um zu erkennen, ob es irgendeine Einbildung und Neigung in Richtung der Vorstellung „Ich“ im Hinblick auf diese fünf Daseinsgruppen gibt.²⁴¹ Dies bietet einen weiteren hilfreichen Hinweis für die tatsächliche Praxis. Damit die Kontemplation der fünf Daseinsgruppen ihr volles Potenzial entfalten kann, müssen wir zuerst ehrlich einschätzen, wo und wie wir Identifikationsmuster aufrechterhalten. Vergleichbar mit einer medizinischen Diagnose, die die Grundlage für die Wahl der Heilmethode darstellt, legt das Erkennen, wo wir die Vorstellung von Identifikation gepflegt haben, die Grundlage für die Fähigkeit, die Vorstellung von Identifikation aufzulösen.

So wirft die Kontemplation der Daseinsgruppen, wie im *Mahāsuññata-sutta* und seinen Parallelen beschrieben, ein starkes Schlaglicht auf die Hauptbedeutung von Leerheit im frühen Buddhismus: Das Aufgeben von allem „Ich“ und „Mir“ und „Mein“, das Loslassen jeglicher Identifikation als dem Pfad zur höchsten Leerheit durch vollkommene Befreiung.

241 Skilling 1994: 236,7.

V.6 ZUSAMMENFASSUNG

Der stufenweise Eintritt in die Verwirklichung von Leerheit im *Cūḷasuṇṇata-sutta* und seinen Parallelen bewegt sich vom Auflösen der Festigkeit der Materie bis schließlich zum Zurücklassen der Vorstellung von Raum mit der Erfahrung des allumfassenden Bewusstseins. Solches Bewusstsein ist selbst vergänglich und bedingt, obgleich es als eine konstante Größe in allen Erfahrungen wahrgenommen wird.

Eine Art zu praktizieren, die das bedingte Entstehen von Geistestrübungen vermeidet, ist, sich des erkennenden Teils des Geistes bewusst zu bleiben. Dadurch sind wir uns des empfangenen Eintrags durch die Sinne weiterhin bewusst, ohne diesem zu gestatten, zu geistigen Ausuferungen zu führen. Ein anderer Aspekt, Leerheit im täglichen Leben zu integrieren, beinhaltet Gehen, Denken und Sprechen – alles davon passiert in einem geistigen Zustand, der so leer wie möglich von Geistestrübungen bleibt. Das erfolgreiche Kultivieren von Leerheit lässt alles Interesse an Sinnlichkeit und an jeglichen Formen der Identifikation und Einbildung hinter sich.

VI LEER VON EINEM SELBST

In diesem Kapitel untersuche ich die restlichen Schritte des stufenweisen Eintritts in Leerheit, der im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen beschrieben wird, bevor ich mir die Dynamik des gesamten Meditationsablaufs anschau.

VI.1 NICHTS-HEIT

Die Anweisungen in der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Cūḷasuññata-sutta* den Schritt betreffend, der sich an die Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins anschließt, sind folgende:

Wiederum, Ānanda, wenn ... eine Person wünscht, viel in Leerheit zu verweilen ... sollte sie der Wahrnehmung des unendlichen Raumes keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit Beachtung schenken.

So weiß eine Person, dass dies leer von der Wahrnehmung des unendlichen Raumes und leer von der Wahr-

nehmung des unendlichen Bewusstseins ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit.

[Sie weiß]: „Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung des unendlichen Raumes da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich. Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit.“

Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt eine Person daher als leer; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt sie als wirklich gegenwärtig. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.²⁴²

Mit diesem Schritt fährt der stufenweise Eintritt in Leerheit entlang der Bahn der unkörperlichen Sphären fort. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt wird das unendliche Bewusstsein, das zuvor aus der Erfahrung des unendlichen Raumes entwickelt worden ist, durch die Wahrnehmung der Nichts-heit ersetzt. Dieser Austausch findet durch die Erkenntnis statt, dass Bewusstsein in jeglicher Hinsicht ohne Wesenhaftigkeit ist. Dies führt zur Wahrnehmung von „Nichts“ (im Englischen: „kein-Ding“) in dem Sinne, dass die Abwesenheit selbst das Objekt der Praxis wird, falls wir es so benennen möchten.

242 MĀ 190 - T I 737b21 bis b29.

Verglichen mit den vorangegangenen Schritten im stufenweisen Eintritt in Leerheit schließt dieser einen weiteren Grad der Abstraktion ein. Das Aufgeben der bereits abstrakten Vorstellung von Raum hatte eine Erfahrung ergeben, die sich vollständig mit dem Subjekt beschäftigt und dabei jedes Objekt zurücklässt. Nun wird sogar das Subjekt losgelassen, indem es durch die Vorstellung seiner Abwesenheit ersetzt wird.

Im vorliegenden Zusammenhang deutet dies voll und ganz in Richtung Nicht-Selbst, obgleich nicht vergessen werden sollte, dass die bloße Erreichung der unkörperlichen Sphäre der Nichts-heit keine Einsicht ins Nicht-Selbst mit einschließt. Der Fall von Buddhas ehemaligem Lehrer Āḷāra Kālāma zeigt, dass das Meistern der Sphäre der Nichts-heit als das Verfehlen des letztendlichen Zieles angesehen wurde. Daher verließ der „werdende“ Buddha Āḷāra Kālāma, um seine Suche nach vollkommener Freiheit fortzusetzen. Nichtsdestotrotz wünschte der kürzlich erwachte Buddha, seine Entdeckung als Erstes mit seinem früheren Lehrer Āḷāra Kālāma zu teilen, nachdem er das letztendliche Ziel seiner Suche erreicht hatte.²⁴³ Da er die Erreichung der Nichts-heit gemeistert hatte, wäre Āḷāra Kālāma aufgrund seines hohen Grades an geistiger Reife in der Lage gewesen, leicht Fortschritte zu machen und zur „Nicht-Selbst“-Natur der gesamten Welt zu erwachen. Zusammengefasst kann das Erreichen der Sphäre der Nichts-heit als Solches als Vorbe-

243 MN 26 - MN I 165,10 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 258), MĀ 204 - T I 776c1 (übersetzt von Anālayo 2012c: 28) und Fragment 331v8 in Liu 2010:155.

reitung dienen, verfehlt jedoch gleichzeitig das Erwachen im früh-buddhistischen Sinn.

Im Zusammenhang mit dem stufenweisen Eintritt in Leerheit kann sicherlich angenommen werden, dass das Entfalten von Einsicht ins Nicht-Selbst einen geeigneten Weg darstellt, den anstehenden Schritt durchzuführen, der sich mit Nichts-heit beschäftigt. Manchmal benutzen die Lehrreden tatsächlich den Ausdruck „Nichts-heit“, um sich auf Nirvāṇa zu beziehen. Eine Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und ihre *Samyukta-āgama*-Parallele weisen darauf hin, dass Begierde, Abneigung und Verblendung ein Etwas sind.²⁴⁴ Eine Person, die sie ausgelöscht hat, hat Nichts-heit verwirklicht. Indem Ärger, Stolz und jegliche Fessel zurückgelassen werden, schuldet jemand einer Strophe im *Dharmapada* und ihren Parallelen zufolge nichts (und geht dadurch über *dukkha* hinaus).²⁴⁵ Obwohl sich die Anweisungen im stufenweisen Eintritt in Leerheit eindeutig auf die Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit beziehen, weisen die Konnotationen des Begriffes Nichts-heit an anderer Stelle auf die Verwendung dieser Wahrnehmung hin, eine tiefe Stufe an Einsicht zu kultivieren.

Das *Āneñjasappāya-sutta* und seine Parallelen bieten hilfreiche Information zu diesem Praxisschritt an, dem ich mich jetzt zuwenden werde.

244 SN 41.7 - SN IV 297,18 (übersetzt von Bodhi 2000: 1326) und seine Parallele SĀ 567 - T II 150a8.

245 DhP 221 (übersetzt von Norman 2004: 34), mit Parallelen im *Patna Dharmapada* 238, Cone 1989: 164f., im Gāndhārī *Dharmapada* 274, Brough 1962/2001: 163 und im *Udānavarga* 20.1, Bernhard 1965: 268.

VI.2 UNERSCHÜTTERLICHKEIT

Das *Āneñjasappāya-sutta* und seine in chinesischer und tibetischer Übersetzung erhaltenen Parallelen stellen verschiedene Zugangswege dar, um geistige Unerschütterlichkeit zu erzielen. Im früh-buddhistischen Denken steht „Unerschütterlichkeit“ für tiefe Sammlung, die die Stärke der vierten Vertiefung erreicht hat – ebenso wie der unerschütterliche Geisteszustand einer Person, die vollkommenes Erwachen erreicht hat.²⁴⁶ Der Bandbreite des Begriffes gerecht werdend, beschreiben das *Āneñjasappāya-sutta* und seine Parallelen, wie Unerschütterlichkeit in Bezug auf die Sammlung erlangt wird und danach, wie jemand zur Sphäre der Nichts-heit und der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung weiter voranschreitet. Schließlich zeigen sie, wie Erwachen erreicht werden kann.

Hinsichtlich der Erreichung der Sphäre der Nichts-heit bieten das *Āneñjasappāya-sutta* und seine Parallelen drei alternative Wege an, die beschritten werden können. Hier ist eine Übersetzung des zweiten dieser drei Zugangswege aus der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Āneñjasappāya-sutta*:

Wiederum betrachtet die gelehrte, edle Person Folgendes: „Diese Welt ist leer, leer von einem Selbst, leer von etwas, was zu einem Selbst gehört, leer von etwas, was dauerhaft ist, leer davon, für immer Bestand zu haben,

246 Für eine detailliertere Diskussion vgl. Anālayo 2012c: 195-200.

leer von einer fortbestehenden Existenz und leer von einem unveränderlichen Selbst.“

Wenn so praktiziert und geübt wird, [der Geist] so umfassend und tiefgreifend entwickelt wird, erlangt eine Person leicht die Reinheit des Geistes hinsichtlich jener Sphäre. Nachdem sie Reinheit des Geistes hinsichtlich jener Sphäre erlangt hat ... wird sie dadurch Zutritt zur Sphäre der Nichts-heit erlangen oder auf andere Weise Weisheit für den Zweck der Befreiung einsetzen. Wenn der Körper später mit dem Tod zerfällt, wird sie sicherlich wegen jener früheren Geistesverfassung die Sphäre der Nichts-heit erreichen.²⁴⁷

Die entsprechende Betrachtung im *Āneñjasappāya-sutta* ist kürzer. Hier ist lediglich zu lesen: „Dies ist leer von einem Selbst und leer von dem, was zu einem Selbst gehört.“²⁴⁸ Die tibetische Version, die diesen besonderen Zugangsweg als den dritten von den drei alternativen gangbaren Routen anführt, beschreibt die Welt als leer davon, beständig zu sein usw., und bringt dadurch ebenfalls das Thema der Vergänglichkeit hinein, ähnlich wie die oben übersetzte *Madhyama-āgama*-Textstelle.²⁴⁹

Für meine gegenwärtigen Ziele ist es wichtig, dass das *Āneñjasappāya-sutta* und seine Parallelen darin übereinstimmen, dass ein meditativer Zugang zur Nichts-heit durch

247 MĀ 75 - T I 542c18 bis c29 (übersetzt von Anālayo 2012c: 210).

248 MN 106 - MN II 263,26 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 871).

249 D 4094 *ju* 228b6 oder Q 5595 *tu* 261a6.

die Kontemplation geschehen kann, dass die Erfahrungswelt leer von einem Selbst ist und leer von dem, was zu einem Selbst gehört. Dies ist von herausragender praktischer Bedeutung für den stufenweisen Eintritt in Leerheit im *Cūḷasuṇṇata-sutta* und seinen Parallelen. Die Darstellung im *Āneñjasappāya-sutta* und seinen Parallelen bietet einen Zugang zur Wahrnehmung der Nichts-heit, der in natürlicher Beziehung zur übergreifenden Dynamik dieses stufenweisen Eintritts steht, und stellt sein Potenzial zur Einsicht in einer besonders kraftvollen Weise heraus. So verstanden kann der Fortschritt von der Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins zur nächsten Stufe im stufenweisen Eintritt in Leerheit durch die Betrachtung geschehen, dass es in dieser Erfahrung des unendlichen Bewusstseins in dem Sinne nichts gibt, dass es kein Selbst gibt und dass es nichts gibt, was zu einem Selbst gehört.

Neben diesem praktischen Verweis bieten die obigen Textstellen noch andere hilfreiche Verweise an. Einer davon ist, dass eine Leerheits-Kontemplation – nämlich die Betrachtung der Welt als leer von einem Selbst – als ein Weg fungieren kann, um die unkörperliche Sphäre der Nichts-heit zu erreichen. Das *Āneñjasappāya-sutta* und seine Parallelen sagen dies eindeutig als eines von zwei möglichen Ergebnissen voraus: Erreichen der Sphäre der Nichts-heit und Wiedergeburt in dem entsprechenden Bereich. Weisheit, die zu letztendlicher Befreiung führt, ist ein alternatives Ergebnis derselben Praxis.

Auf diese Weise zeigen das *Āneñjasappāya-sutta* und seine Parallelen auf, wie Einsicht die Entwicklung von Ruhe

fördert. Dieser Beitrag von Einsicht ist nicht nur die Achtsamkeit auf die zu überwindenden Faktoren des Geistes, um einen tieferen Grad der Sammlung zu erreichen. Stattdessen wird ein Kernthema der meditativen Weisheit angesprochen: die Betrachtung der Abwesenheit eines Selbst. Genau dieses Thema macht den Pfad aus, der zum Erreichen der unkörperlichen Sphäre führt.

Das *Āneñjasappāya-sutta* und seine Parallelen liefern somit einen – in Kapitel 3 bereits kurz angesprochenen – bedeutsamen Beitrag zum Thema Ruhe und Einsicht.²⁵⁰ Das *Yuganaddha-sutta* und seine *Samyukta-āgama*-Parallele zeigten bereits, dass es alternative Wege gibt, wie diese beiden zentralen Qualitäten des früh-buddhistischen Pfades zum Erwachen kombiniert werden können. Aus ihrer Darstellung wird klar, dass kein Bedarf besteht, anzunehmen, dass eine der beiden – Ruhe oder Einsicht – immer zuerst praktiziert werden muss, bevor wir in der Lage sind, uns der Entfaltung der anderen zuzuwenden. Außerdem empfehlen das *Yuganaddha-sutta* und seine Parallele nicht, dass eine der beiden zu Lasten der anderen entwickelt wird. Vielmehr treten Ruhe und Einsicht als miteinander verbundene Qualitäten auf, die eine nach der anderen praktiziert werden kann – oder auch beide zusammen.

Auf gewisse Weise fördern das *Āneñjasappāya-sutta* und seine Parallelen die praktischen Auswirkungen der engen Beziehung zwischen Ruhe und Einsicht zutage, die im *Yuganaddha-sutta* und seiner Parallele so deutlich her-

250 Siehe Seite 117.

vortreten. Das Verständnis dieser engen Beziehung lässt es nicht mehr überraschend erscheinen, dass jemand Einsichtswahrnehmungen für die Kultivierung der Ruhe nutzt, wie im *Āneñjasappāya-sutta* und seinen Parallelen beschrieben. Der umgekehrte Fall wird dann im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen praktisch veranschaulicht, wo Wahrnehmungen der Ruhemeditation für den Fortschritt zur Einsicht genutzt werden. Diese zwei sich ergänzenden Perspektiven bestätigen, dass im früh-buddhistischen Denken Ruhe und Einsicht zwei Qualitäten sind, die in gegenseitiger Zusammenarbeit zur vollkommenen Befreiung führen.

Ein anderer wichtiger Aspekt in der Darstellung im *Āneñjasappāya-sutta* und seinen Parallelen ist, dass die Betrachtung des Nicht-Selbst lediglich zum Erreichen der unkörperlichen Sphäre der Nichts-heit führen kann, statt Erwachen nach sich zu ziehen. Die Lehre offenbart hierdurch, dass tiefe Erfahrungen von Leerheit nicht ausnahmslos von befreiender Art sein müssen, auch wenn sie durch eine Kontemplation, dass alles leer von einem Selbst ist, hervorgerufen worden sind. Offenkundig verfehlt das Erreichen der Sphäre der Nichts-heit die letztendliche Befreiung im früh-buddhistischen Sinn.

Die gleiche Perspektive ergibt sich ebenso aus dem *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen, die eine Reihe von Leerheits-Erfahrungen darstellen. Obschon diese bei richtiger Verwendung das Potenzial haben, zum Erwachen zu führen, so sind sie doch für sich selbst genommen nicht gleichbedeutend mit letztendlicher Befreiung. Der entscheidende Unterschied ist das Auslöschen der Geistestrübungen.

Nur wenn diese endgültig überwunden werden, wird wahre Befreiung erreicht und damit die höchste Form von Leerheit erlangt. Dieser Punkt wird ausdrücklich am Ende des *Āneñjasappāya-sutta* aufgegriffen. Im Folgenden übersetze ich den wichtigen Teil aus der *Madhyama-āgama*-Version.

Ānanda, eine gelehrte, edle Person betrachtet Folgendes: „Sinnesvergnügen jetzt oder in der Zukunft, Formen jetzt oder in der Zukunft, sinnliche Wahrnehmungen jetzt oder in der Zukunft, Wahrnehmungen von Formen jetzt oder in der Zukunft, die Wahrnehmung der Unerschütterlichkeit, die Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit und die Wahrnehmung von [Weder-Wahrnehmung-noch]-Nicht-Wahrnehmung – all diese Wahrnehmungen sind von vergänglicher Natur, sie sind *dukkha* und dem Enden [unterworfen] – dies wird die persönliche [Vorstellung von] Identität genannt (*sakkāya*). Wenn es die persönliche [Vorstellung von] Identität gibt, dann gibt es Geburt, gibt es Altern, gibt es Krankheit und gibt es Tod ... Das, was Nirvāṇa ohne Überrest ist, das wird das Todlose genannt.“

Mit einer solchen Betrachtung und einer solchen Sicht wird eine Person sicherlich die Befreiung des Geistes von den Einflüssen der Sinnlichkeit, [Befreiung des Geistes] von den Einflüssen der Existenz und Befreiung des Geistes von den Einflüssen der Unwissenheit erreichen. Wenn sie befreit ist, weiß sie der Wirklichkeit gemäß, dass sie befreit ist: „Geburt ist ausgelöscht worden, das heilige Leben ist vollendet worden, was zu tun war, ist getan

worden; es wird kein Erleben einer erneuten Existenz geben“.²⁵¹

Die vergleichbare Ausführung im *Āneñjasappāya-sutta* bezieht sich nicht auf Geburt, Altern, Krankheit und Tod.²⁵² Nichtsdestotrotz bleibt die grundlegende Gegenüberstellung in den Parallelversionen die gleiche. Auf der einen Seite dieser Gegenüberstellung stehen die unterschiedlichen Arten, ein Gefühl von Identität zu erschaffen, das darauf gegründet sein kann, sich mit der Erfahrung von sinnlicher Wahrnehmung zu identifizieren oder sich mit der persönlichen Erfahrung von den erhabenen Wahrnehmungen der unkörperlichen Sphären zu identifizieren. Auf der anderen Seite dieser Gegenüberstellung steht das Todlose, Nirvāṇa, als ein Aufgeben aller Identifikationen, was auch immer sie sein mögen.

So wird die Notwendigkeit hervorgehoben, über alle Arten der Identifikation hinauszugehen. Dies passt gut zum Hauptzweck des stufenweisen Eintritts in Leerheit, wie im *Cūḷasuññata-sutta* und seinen Parallelen beschrieben. Darauf läuft letzten Endes alles hinaus, ob es nun mit dem Begriff höchste Unerschütterlichkeit oder erhabenste Leerheit ausgedrückt wird: das Aufgeben des Erschaffens von „Ich“ und „Mein“.

251 MĀ 75 - T I 543b9 bis b20.

252 MN 106 - MN II 265,30 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 873). Geburt, Altern, Krankheit und Tod werden auch in der tibetischen Version erwähnt, D 4094 *ju* 230a5 oder Q 5595 *tu* 263a1.

VI.3 NICHT-SELBST

Um den hier behandelten Praxisschritt besser einschätzen zu können, untersuche ich im Folgenden die Lehre vom Nicht-Selbst und die unterschiedlichen Weisen, in denen gemäß dem früh-buddhistischen Denken eine Vorstellung von Identität in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen entstehen kann.

In Kapitel 1 habe ich kurz die Lehre der vier edlen Wahrheiten erörtert, die der Tradition zufolge die erste Unterweisung war, die der Buddha seinen fünf ehemaligen Gefährten gegeben hat.²⁵³ Es wird berichtet, dass eine weitere Lehrrede, die sich danach an dieselben fünf richtete, zu deren vollkommenem Erwachen geführt hat. Diese Lehrrede stellt die Lehre vom Nicht-Selbst in den Mittelpunkt. Hier ist der erste Teil dieser Lehrrede nach der *Samyukta-āgama*-Version.

Körperliche Form ist Nicht-Selbst. Wenn körperliche Form das Selbst wäre, dann sollte es sich nicht zutragen, dass Krankheit und Schmerz in Bezug auf körperliche Form entstehen, und eine Person sollte nicht den Wunsch hegen, dass körperliche Form auf diese Weise sei und nicht auf jene Weise. Da körperliche Form Nicht-Selbst ist, gibt es ein Entstehen von Krankheit und Schmerz in Bezug auf körperliche Form und eine Person hegt den Wunsch, dass körperliche Form, auf diese Weise sei und

253 Siehe Seite 27.

nicht auf jene Weise. Gefühl ... Wahrnehmung ... Willensregungen ... Bewusstsein *ist ebenso wie dies*.²⁵⁴

Diese Textstelle verdeutlicht die Art von Selbst-Vorstellung, die durch die Nicht-Selbst-Lehre angesprochen wird: ein Selbst, das die Kontrolle innehat und daher alles wunschgemäß gestalten kann. Die obige Passage stellt hinreichend klar, dass sich die Dinge nicht wirklich so verhalten. Der eigene Körper kann krank werden, Gefühle sind manchmal schmerzhaft, Wahrnehmungen sind nicht immer erfreulich, eigene Entscheidungen führen nicht immer zum gewünschten Ziel, und Bewusstsein erfährt nicht ausnahmslos nur das, was wir uns wünschen. Obwohl wir in der Lage sind, die Dinge bis zu einem gewissen Grad zu beeinflussen, entziehen sie sich unserer vollständigen Kontrolle.

Die Lehrrede fährt mit einem Frage-Antwort-Wechsel fort, währenddessen die fünf ersten Mönche des Buddha bestätigen, dass jede der Daseinsgruppen vergänglich und der Veränderung unterworfen ist. Da die Daseinsgruppen vergänglich sind, folgt daraus, dass sie *dukkha* sind – in dem Sinne, dass sie nicht in der Lage sind, dauerhafte Zufriedenheit zu gewährleisten. Da die Daseinsgruppen *dukkha* sind, folgt daraus, dass sie nicht wirklich geeignet sind, als ein Selbst angesehen zu werden. Dies erklärt wiederum, welche Art von Selbst in Frage gestellt wird, nämlich ein Selbst, das unvergänglich ist und eine Quelle von ungetrübtem Glück.

254 SĀ 34 - T II 7c14 bis c18 (übersetzt von Anālayo 2014e: 5f.).

Danach rundet der Buddha seine Ausführung gegenüber den fünf Mönchen wie folgt ab:

Daher, Mönche, welche körperliche Form auch immer, sei sie vergangen, zukünftig oder in der Gegenwart, innerlich oder äußerlich, grob oder fein, erhaben oder abstoßend, weit oder nah, alles ist Nicht-Selbst und gehört nicht zu einem Selbst. Auf diese Weise sollte es untersucht werden, wie es wirklich ist. Gefühl ... Wahrnehmung ... Willensregungen ... Bewusstsein *ist ebenso wie dies*.

Mönche, eine gelehrte, edle Person sieht die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens als Nicht-Selbst an und nicht zu einem Selbst gehörend. Da sie nicht an irgendetwas anhaftet, ist sie an nichts gebunden. Da sie an nichts gebunden ist, erreicht sie persönlich Nirvāṇa, [und weiß]: „Geburt ist für mich an der Wurzel ausgerissen worden, das heilige Leben ist vollendet worden, was zu tun war, ist getan worden; ich weiß selbst, dass es kein Erleben einer erneuten Existenz geben wird.“²⁵⁵

Der Parallele zufolge geschieht der Fortschritt in Richtung Nirvāṇa, indem die Daseinsgruppen so gesehen werden, wie sie wirklich sind. Das führt dazu, dass jemand ernüchtert, leidenschaftslos und befreit wird.²⁵⁶ Kurz gesagt, die Nicht-

255 SĀ 34 - T II 7c24 bis 8a2.

256 SN 22.59 - SN III 68,20 (übersetzt von Bodhi 2000: 902); für einen Überblick der anderen Parallelen vgl. Anālayo 2014e: 5, Fußnote 3.

Identifikation mit irgendeinem Aspekt der Erfahrung – sei dies Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen oder Bewusstsein – ist der Weg zur Freiheit.

Wie der letzte Teil des *Āneñjasappāya-sutta* und seiner Parallelen hinlänglich klarmacht, erfordert die Umsetzung der Einsicht ins Nicht-Selbst, dass die Identifikation mit der persönlichen Meditationserfahrung vermieden wird. Endgültige Befreiung geschieht, wenn jemand die Meditationserfahrung, wie verfeinert sie auch immer sein mag, nicht dazu nutzt, um daraus ein Identitätsgefühl zu erschaffen (*sakkāya*).

Der Begriff vermittelt die Vorstellung von etwas, das die eigene „Identität“ oder „Persönlichkeit“ herstellt. Der Begriff tritt entweder eigenständig auf oder in Zusammenhang mit der „Ansicht“. Eine solche „Ansicht der Identität“ (*sakkāyadiṭṭhi*) kann nach der Standarddarstellung in den frühen Lehrreden auf zwanzig verschiedene Weisen entstehen, indem ein Selbst hinsichtlich der fünf Daseinsgruppen errichtet wird. Hier ist eine Darstellung dieser zwanzig Arten aus der *Madhyama-āgama*-Parallele des *Cūḷavedalla-sutta*:

Eine Person sieht körperliche Form als das Selbst, oder sie sieht das Selbst derart, dass es körperliche Form besitzt, oder sie sieht körperliche Form, die im Selbst enthalten ist, oder sie sieht das Selbst, das in körperlicher Form enthalten ist. Sie sieht Gefühl ... Wahrnehmung ... Willensregungen ... Bewusstsein als das Selbst oder sie sieht das Selbst so, dass es Bewusstsein besitzt, oder sie

sieht Bewusstsein, das im Selbst enthalten ist, oder sie sieht das Selbst, das in Bewusstsein enthalten ist.²⁵⁷

Demnach tritt die Vorstellung von Identität oder Persönlichkeit in den folgenden vier Grundmustern auf, wobei die Daseinsgruppen jeweils mit x dargestellt sind:

- x ist Selbst
- Selbst besitzt x
- x ist Teil des Selbst
- das Selbst ist Teil von x

Die Maxime im *Āneñjasappāya-sutta* und seinen Parallelen, dass die Welt „leer von einem Selbst und leer von etwas ist, was zu einem Selbst gehört“, deckt alle diese möglichen Vorstellungen ab.

Das Festhalten an einer Vorstellung von Identität oder Persönlichkeit (*sakkāyadiṭṭhi*) wird mit dem Stromeintritt überwunden werden. Die Wahrheit des Nicht-Selbst vollständig zu durchdringen erfordert jedoch eine viel größere Anstrengung. Hierzu bedarf es einer schrittweisen und umfassenden Integration dieser Wahrheit in die eigenen geistigen Wahrnehmungen und Reaktionen. Vollständige Durchdringung der Wahrheit des Nicht-Selbst geht über jegliches Identifikationsgefühl mit den Daseinsgruppen und dadurch

257 MĀ 210 - T I 788a28 bis b2, eine ähnliche Auslegung ist in den Parallelen MN 44 - MN I 300,7 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 397) und D 4094 *ju* 7a2 oder Q 5595 *tu* 7b7 (übersetzt von Anālayo 2012c: 43) zu finden.

über jede Spur des Anhaftens an eine Vorstellung von „Identität“ (*sakkāya*) hinaus. Der Unterschied zwischen diesen Stufen der Verwirklichung, die jeweils durch Stromeintritt und vollkommenes Erwachen erreicht werden, wird in einem Gleichnis im *Khemaka-sutta* und seiner *Samyukta-āgama*-Parallelen veranschaulicht. Im Folgenden übersetze ich die chinesische Version:

Es ist gerade so wie eine Amme, die einem Wäscher ein Tuch gibt, [das als Windel benutzt wurde]. Mit verschiedenen Arten von Lauge und Seife wäscht er den Schmutz heraus, jedoch ist immer noch ein Rest von Geruch übrig. Indem er es mit verschiedenen Arten von Düften vermischt, bringt er diesen zum Verschwinden.

Auf die gleiche Weise hat eine gelehrte, edle Person, obwohl sie die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens richtig als Nicht-Selbst und nicht zu einem Selbst gehörend betrachtet, noch nicht die Einbildung „Ich bin“ in Bezug auf diese fünf Daseinsgruppen des Anhaftens, das Verlangen hinsichtlich der Vorstellung „Ich bin“ und die zugrundeliegende Neigung gegenüber „Ich bin“ beseitigt, hat es noch nicht vollständig verstanden, ist noch nicht davon getrennt, hat es noch nicht ausgestoßen.²⁵⁸

258 SĀ 103 - T II 30b24 bis b29 (übersetzt von Anālayo 2014f: 9), die Übersetzung gründet sich auf zwei Korrekturen; vgl. Anālayo 2014f: 9, Fußnote 16 und 17.

Die *Samyutta-nikāya*-Parallele erwähnt nicht, wie das Tuch schmutzig wurde.²⁵⁹ In ihrer Version des Gleichnisses ist das Problem nach dem Waschen, dass das Tuch immer noch nach den Waschsubstanzen riecht. Um diese Gerüche loszuwerden, legt der Besitzer das Tuch nun in ein parfümiertes Kästchen.

Das Gleichnis des schmutzigen Tuches zeigt, dass jemand nicht nur über die offensichtliche Vorstellung der Existenz eines Selbst – den Schmutz – hinausgehen muss, sondern auch die tiefsitzenden Identifikationsmuster im Geist zurücklassen muss: den Geruch, der immer noch im Tuch hängt, wenn der Schmutz bereits entfernt worden ist. Genauso wie der Geruch immer noch darin hängt, ist auch die Neigung noch vorhanden, sich mit Dingen zu identifizieren und an ihnen als „mein“ festzuhalten, sogar wenn es durch den Stromeintritt zweifelsfrei klar geworden ist, dass das Selbst nicht existiert.

Um weiter voranzukommen, brauchen wir allerdings nicht von der Sicht, dass es kein dauerhaftes Selbst gibt, zu der Vorstellung überzugehen, dass überhaupt nichts existiert. Die Aufgabenstellung der umfassenden De-Identifikation erfordert nur, dass die Fessel des Anhaftens durchgeschnitten wird, die sich in der Einbildung „Ich bin dies“ und in dem Ergreifen der Dinge als „mein“ ausdrückt. Wie ich bereits in Kapitel 4 hinsichtlich des Mitgefühls erwähnt habe, existieren der späteren Tradition zufolge lebende Wesen, die wir rechtmäßig zum Objekt des eigenen Mitgefühls machen

259 SN 22.89 - SN III 131,8 (übersetzt von Bodhi 2000: 945).

könnten, nicht wirklich.²⁶⁰ Im früh-buddhistischen Denken bedeutet Nicht-Selbst hingegen nicht, dass es überhaupt keine lebenden Wesen gibt. Es bedeutet lediglich, dass lebende Wesen kein dauerhaftes Selbst haben.

Auf den hier behandelten Zusammenhang von „Nichtsheit“ angewandt – obwohl der Begriff für sich genommen solche Konnotationen hat –, besteht die Aufgabe nicht in der Übernahme der Vorstellung, es existiere überhaupt nichts. Gerade die Tatsache, dass Nichtsheit erfahren wird, zeigt, dass es dort immer noch etwas gibt, nämlich den bedingten und vergänglichen Fluss der Bewusstheit, die die Wahrnehmung von Nichtsheit erfährt. Was allerdings klar sein sollte, ist, dass dieser Fluss nicht das eigene Selbst ist. Wir sollten uns eben nicht mit dieser erhabenen Erfahrung identifizieren und auch nicht an ihr mit dem Gefühl des Besitzens als „mein“ festhalten.

VI.4 WEDER-WAHRNEHMUNG-NOCH-NICHT-WAHRNEHMUNG

Von der Wahrnehmung der Nichtsheit fährt das *Cūḷasuññata-sutta* mit dem stufenweisen Eintritt in Leerheit fort, was mit der vierten unkörperlichen Sphäre korrespondiert, der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung. Dies wird in den beiden Parallelversionen überhaupt nicht erwähnt.

Bei der Bewertung dieses Unterschieds dürfen wir nicht außer Acht lassen, dass die gegenwärtige Beschreibung ei-

260 Siehe Seite 177.

nes stufenweisen Eintritts in Leerheit die den unkörperlichen Sphären entsprechenden Wahrnehmungen nutzt, um Einsicht zu erlangen. Der meditative Fortschritt dreht sich nicht nur um das Erreichen dieser unkörperlichen Sphären. Nun könnte die Tatsache, dass anderswo in den frühen Lehrreden regelmäßig alle vier Sphären zusammen erwähnt werden, leicht zu einer Hinzufügung der vierten zu einer Textstelle geführt haben, die ursprünglich nur drei hatte. Solch eine Hinzufügung wäre ein natürlicher Vorgang in einer mündlichen Überlieferung. Andererseits ist es schwer vorstellbar, dass – sollten ursprünglich tatsächlich alle vier da gewesen sein – die vierte unkörperlichen Sphäre bewusst gestrichen worden ist; und ein zufälliger Verlust scheint ebenso wenig wahrscheinlich.

Im Falle einer anderen Lehrrede, dem *Mahāmālunkya-putta-sutta*, stimmen die chinesischen Versionen und die Pāli-Version überein, indem sie Einsichtskontemplation lediglich mit den vier Vertiefungen und den ersten drei unkörperlichen Erreichungen in Beziehung setzen. Sie gehen daher bis zur Nichts-heit hinauf, ohne weiter zur Erreichung der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung fortzuschreiten.²⁶¹

Das Gleiche ist auch der Fall beim *Aṭṭhakanāgara-sutta*, das verschiedene „Türen zur Todlosigkeit“ beschreibt, also meditative Zugangswege zum vollkommenen Erwachen. Diese können auf den vier Vertiefungen, den vier

261 MN 64 - MN I 436,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 541) und seine Parallele MĀ 205 - T I 780a17.

brahmavihāras und den ersten drei unkörperlichen Sphären basieren. Die Darstellung im *Aṭṭhakanāgara-sutta* endet mit der Sphäre der Nichts-heit.²⁶² Seine zwei chinesischen Parallelen fahren jedoch fort und erwähnen auch die vierte unkörperlichen Sphäre.²⁶³

Einer Aussage in einer *Aṅguttara-nikāya*-Lehrrede zufolge kann das Durchdringen zu befreiendem Wissen nur dann stattfinden, wenn es sich um eine Erreichung mit Wahrnehmung handelt.²⁶⁴ Obwohl keine Parallelen zu dieser Lehrrede bekannt sind, findet sich eine ähnliche Aussage in einem Lehrreden-Zitat im *Dharmaskandha* und im *Abhidharmasamuccaya*.²⁶⁵ Das *Yogācārabhūmi* erklärt ähnlich, dass im Gegensatz zur Erreichung der Nichts-heit die Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung nicht verwendet werden kann, um die Einflüsse (*āśava*) gänzlich auszulöschen.²⁶⁶ Diese Quellen stimmen darin überein, dass die vierte unkörperliche Erreichung zu subtil für Einsichtszwecke ist, da sie weder vollständig eine Wahrnehmung noch vollständig keine Wahrnehmung ist.

Dies wiederum legt die Möglichkeit nahe, dass im Falle der chinesischen Parallelen zum *Aṭṭhakanāgara-sutta* der Bezug zur vierten unkörperlichen Erreichung automatisch

262 MN 52 - MN I 352,18 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 458).

263 MĀ 217 - T I 802b27 und T 92 - T I 916c8.

264 AN 9.36 - AN IV 426,9 (übersetzt von Bodhi 2012: 1301).

265 T 1537 - T XXVI 494b3 und Pradhan 1950: 69,15.

266 T 1579 - T XXX 859a13; vgl. die detailliertere Diskussion in Schmitthausen 1981: 224 und 229.

hinzugefügt wurde, um sich an die gesamte Reihe der vier unkörperlichen Erreichung zu halten.²⁶⁷

Im Fall des stufenweisen Eintritts in Leerheit gibt es die gleiche Möglichkeit. Unter dieser Annahme würde sich in der chinesischen und der tibetischen Parallele zum *Cūḷasuññata-sutta* in dieser Hinsicht eine vorzuziehende Version des stufenweisen Eintritts in Leerheit erhalten haben, insoweit, als dass in ihnen die Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung nicht hinzugefügt ist.

Ein ähnliches Problem taucht mit dem nächsten Schritt auf, bei dem die Pāli-Version die zeichenlose Sammlung zweimal anführt, wohingegen sie in den Parallelversionen lediglich einmal vorkommt. Dieser Teil des *Cūḷasuññata-sutta* entspricht dadurch nicht mehr den Mustern, die in der restlichen Lehrrede durchweg zu beobachten sind. In der übrigen Lehrrede beinhaltet jeder Schritt das Überwinden einer besonderen Ermüdung, was dann zu einer anderen Art von Wahrnehmung führt. Dies ist in der vorliegenden Textstelle nicht der Fall.

Außerdem erwähnt das *Cūḷasuññata-sutta* bereits beim ersten Vorkommen der zeichenlosen Sammlung den Körper und die sechs Sinne sowie die Lebenskraft, die zu diesem Zeitpunkt immer noch als Störung oder Ermüdung auftreten.²⁶⁸ In den Parallelversionen tritt ein solcher Hinweis erst auf, wenn die vollkommene Befreiung erreicht worden ist. Dies scheint in der Tat die passendere Platzierung zu sein.

267 Vgl. auch Maithrimurthi 1999: 97, Fußnote 136.

268 MN 121 - MN III 108,4 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 969).

Sobald jene Befreiung erreicht worden ist, sind sinnliche Erfahrung und die Anwesenheit des Körpers tatsächlich die einzig verbleibenden Formen von Ermüdung oder Störung.

Aufgrund der obigen Überlegungen ziehe ich es vor, dem Ablauf des stufenweisen Eintritts in Leerheit zu folgen, wie er in den chinesischen und tibetischen Versionen beschrieben wird. Dieser schreitet von Nichts-heit zur Zeichenlosigkeit fort und danach weiter zur Verwirklichung. Im Folgenden untersuche ich diese beiden Schritte.

VI.5 ZEICHENLOSIGKEIT

Die Anweisungen für Zeichenlosigkeit in der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Cūḷasuññata-sutta* sind die folgenden:

Wiederum, Ānanda, wenn ... eine Person wünscht, viel in Leerheit zu verweilen ... sollte sie der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen <zeichenlosen> Wahrnehmung Beachtung schenken.

So weiß diese Person, dass dies leer von der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins und leer von der Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche <zeichenlose> Wahrnehmung.

[Sie weiß]: „Was auch immer an Ermüdung wegen der

Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich. Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen <zeichenlosen> Wahrnehmung.“ Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt eine Person daher als leer; was auch immer anderes gegenwärtig ist, erkennt sie als wirklich gegenwärtig. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.²⁶⁹

In der obigen Textstelle habe ich den Begriff „zeichenlos“ in spitze Klammern gesetzt. Dies soll ihn als eine Korrektur meinerseits hervorheben für das, was im Original ein Verweis auf „Nicht-Wahrnehmung“ ist. Im Allgemeinen gibt es ein sich wiederholendes Durcheinander in den chinesischen Texten zwischen den Schriftzeichen für „Zeichen“ und für „Wahrnehmung“.²⁷⁰ Die zwei chinesischen Schriftzeichen sehen ähnlich aus und werden gleichartig ausgesprochen. Da sie auch tendenziell in ähnlichen Zusammenhängen auftreten, ist es nicht überraschend, dass sie manchmal miteinander verwechselt werden. Dies scheint hier eindeutig der Fall zu sein; die Parallelen in Pāli und im Tibetischen verwenden in der Tat den Ausdruck „zeichenlos“.²⁷¹

269 MĀ 190 - T I 737c1 bis c9.

270 Für einen Überblick über mehrere Fälle, in denen eine derartige Verwirrung aufgetreten zu sein scheint, vgl. Anālayo 2011a: 274, Fußnote 54.

271 MN 121 - MN III 107,28 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 968) be-

Der Begriff „Zeichen“ wird in Pāli mit dem Wort *nimitta* wiedergegeben. Ein *nimitta* ist ein Zeichen in dem Sinne, dass es sich auf die äußerlichen, charakteristischen Merkmale von Dingen beziehen kann. Diese Merkmale sind die Zeichen, die Weg-Weiser, die es ermöglichen, Dinge zu erkennen.

Die Bedeutung von *nimitta* als dem charakteristischen Merkmal von Dingen kommt beispielsweise in dem Gedicht vor, das von Mālūṅkyaputta vorgetragen wird und in dem er die auch Bāhiya gegebene Unterweisung erklärt.²⁷² Wenn im Gesehenen nur das Gesehene ist, wenn das, was gesehen wird, nur auf das Gesehene begrenzt wird, dann ergreifen wir nicht das *nimitta* der sichtbaren Formen mit Gedanken voller Verlangen. Das heißt, wir ergreifen die äußerlichen Merkmale von Form nicht mit Verlangen.

Derselbe Begriff *nimitta* kann auch eine ursächliche Färbung haben. Manchmal benutzen die Pāli-Lehrreden *nimitta* gleichwertig mit Begriffen wie *nidāna*, *hetu* und *paccaya* – alle stehen für Ursachen und Bedingungen.²⁷³ Dieselbe ursächliche Färbung liegt auch dem Gedicht von Mālūṅkyaputta zugrunde, insoweit, als dass hier das *nimitta*, wenn es ergriffen wird, das Entstehen von Verlangen und Anhaften verursacht. Eine weitere ursächliche Färbung des

zieht sich auf die „zeichenlose Konzentration des Geistes“, *animitta cetosamādhi*; die tibetische Version spricht vom „zeichenlosen Element“, *mtshan ma med pa'i dbyings*, Skilling 1994: 172,5.

272 Siehe Seite 204.

273 Ein Beispiel für einen solchen Gebrauch kann in AN 2.8 - AN I 82,17 (übersetzt von Bodhi 2012: 172) gefunden werden.

Begriffes kommt in den Ausdrücken *samathanimitta* oder *samādhinimitta* zum Vorschein, die sich auf die Ursachen beziehen, die Praktizierende zur Ruhe oder Sammlung geführt haben.

Diese ursächliche Färbung ist ferner beim Gebrauch des Begriffes *nimitta* in modernen Meditationskreisen offensichtlich, wo er häufig auf eine innere Erfahrung von Licht oder eine geistige Sicht eines bestimmten Meditationsobjektes bezogen wird.²⁷⁴ Solch ein *nimitta* steht in einer engen, abhängigen Beziehung zur Vertiefung der Sammlung; indem sich ihm gewidmet wird, kann das der Grund für das Erlangen geistiger Ruhe sein.

Hinsichtlich des Wahrnehmungsvorgangs im Allgemeinen bewirkt das *nimitta*, dass wir etwas erkennen. Ein anschauliches Beispiel für diese Funktion von *nimitta* kann aus einer Situation abgeleitet werden, die im *Raṭṭhapāla-sutta* dargestellt wird. Raṭṭhapāla war gegen den Wunsch der Eltern in die Hauslosigkeit gezogen. Nach einer langen Zeit beschloss er, seine Heimatstadt zu besuchen. Sobald er dort angekommen war, näherte er sich auf seiner Almosenrunde dem Haus seiner Eltern. Als sein Vater ihn aus der Ferne sah, erkannte er ihn nicht und fing an, ihn zu beschimpfen, indem er seinen Groll gegenüber diesen kahlgeschorenen Asketen ausdrückte, die seinem Empfinden nach seinen Sohn von ihm weggelockt hatten. Raṭṭhapāla drehte sich um und ging weg.

Hier war der Vater nicht in der Lage gewesen, die charak-

274 Siehe die detaillierte Beschreibung in Vism 125,1 (übersetzt von Nāṇamoli 1956/1991: 124).

teristischen Merkmale, *nimitta*, seines eigenen Sohnes zu erkennen, wahrscheinlich weil er ihn nie als Mönch gekleidet, mit rasiertem Schädel gesehen hatte. Zusätzlich zum veränderten äußeren Erscheinungsbild dürfte sich Raṭṭhapāla verglichen mit früher – als er noch zu Hause gelebt hatte – auch in einer eher selbstgenügsamen Art fortbewegt haben. All jene Unterschiede würden das Wiedererkennen in Kombination mit der Tatsache, dass der Vater bloß einen Mönch aus der Entfernung sah, schwierig gemacht haben.

Die Geschichte endet hier noch nicht. Eine Bedienstete verließ das Haus, um abgestandenes Essen wegzuworfen. Raṭṭhapāla näherte sich ihr und fragte, ob sie ihm das Essen geben könne, statt es wegzuworfen. Als sie nahe an Raṭṭhapāla herantrat, erkannte sie, dass dieser Mönch der Sohn des Hausherrn war. Das *Raṭṭhapāla-sutta* und eine seiner Parallelen im *Madhyama-āgama* stimmen darin überein, dass sie den Begriff *nimitta* (und das chinesische Äquivalent) in diesem Zusammenhang benutzen und dabei genau beschreiben, dass die Bedienstete Raṭṭhapāla durch das *nimitta* seiner Hände und Füße ebenso wie durch das *nimitta* seiner Stimme erkannte.²⁷⁵

Dies zeigt die Funktion von *nimitta* als zentralem Faktor im operativen Mechanismus von Gedächtnis und Wiedererkennen. Es ist mithilfe des *nimitta*, dass die Daseinsgruppe Wahrnehmung befähigt wird, die durch die Sinne erhaltenen Informationen mit Konzepten, Ideen und Erinnerungen zu verknüpfen.

275 MN 82 - MN II 62,10 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 682) und MĀ 132 - T I 624c10.

Vom früh-buddhistischen Standpunkt aus ist allein die Tatsache, dass Konzepte benutzt werden, nicht unbedingt problematisch. Ohne einen gewissen Grad an konzeptueller Wiedererkennung wäre es nicht möglich, Weisheit und befreiende Einsicht zu entwickeln. Eine Schwierigkeit tritt jedoch auf, wenn durch die luftspiegelungsartige Fähigkeit der Wahrnehmung von Dingen Anhaftung mit ins Spiel kommt. Dies passiert genau dann, wenn das *nimitta* mit Verlangen ergriffen wird, wie es Mālunkyaputta in seinem Gedicht hervorhebt.

Das *nimitta*, das wir während des Wahrnehmungsvorgangs eventuell mit Verlangen ergreifen, kann sich auf Anziehung oder Abneigung beziehen. Wenn wir dem *subhanimitta* Beachtung schenken, dem Zeichen von Schönheit oder Anziehung, wird das Entstehen von Sinnesverlangen begünstigt. Wenn wir dem *paṭighanimitta* Beachtung schenken, dem Zeichen von Abneigung oder Verärgerung, wird das Entstehen von Ärger gefördert. Um beide im Keim zu ersticken, kann die Unterweisung Bāhiyas ihr kraftvolles Potenzial entfalten.

Eine weitere Schwierigkeit, die mit dem *nimitta* auftritt, kann ebenfalls durch Raṭṭhapālas Geschichte verdeutlicht werden. Die Fähigkeit der Bediensteten, ihn wiederzuerkennen, obgleich er aus der Ferne von seinem Vater nicht erkannt worden war, wird durch jene *nimittas* Raṭṭhapālas ermöglicht, die sich nicht verändert hatten. Seine Haartracht, Kleidung und Art zu gehen dürften sich verändert haben. Aber die Form seiner Hände und Füße hatte sich nicht verändert, ebenso wenig seine Stimme.

Daher beruht die Fähigkeit zu erkennen insbesondere auf jenen *nimittas*, die am wenigsten Veränderungen unterworfen sind. Jeder erfolgreiche Vorgang des Erkennens verstärkt genau diese Fähigkeit, die stabil bleibenden Zeichen zu unterscheiden. Dies führt in der eigenen wahrnehmungsmäßigen Bewertung der Welt unvermeidlich zu einer Betonung der dauerhaftesten Aspekte der Erfahrung. Auf diese Weise kann das *nimitta* als ein unabhkömmlicher Teil der Grundfähigkeit zu erkennen leicht zu der falschen Vorstellung führen, dass etwas Dauerhaftes in den Dingen existiert. Diese Neigung muss durch die Beachtung des *nimitta* der Vergänglichkeit ausgeglichen werden – in dem Sinne, dass die Aufmerksamkeit bewusst auf die Kennzeichen der Veränderung gelenkt wird.

Die Abwesenheit irgendeines *nimitta* zeichnet sich als eine Form der Sammlung aus, *animitta cetosamādhī*. Die grundlegenden Schritte, um eine solche „zeichenlose Sammlung“ zu erlangen, werden im *Mahāvedalla-sutta* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele beschrieben. Die Anweisungen lauten, dass jemand den Zeichen keine Beachtung schenken und stattdessen dem zeichenlosen Element Beachtung schenken sollte.²⁷⁶

Beim Versuch, aus diesem knappen Hinweis Schlussfolgerungen zu ziehen, fällt die Ähnlichkeit zwischen dem ersten Teil der Anweisung, derzufolge vermieden werden soll,

276 MN 43 - MN I 296,33 (übersetzt von Nāṇamoli 1995: 393) und seine Parallele MĀ 211 - T I 792b12 (dies ist ein weiteres Beispiel, wo die chinesischen Texte „Zeichen“ und „Wahrnehmung“ verwechseln). Für eine detaillierte Studie der zeichenlosen Konzentration vgl. Harvey 1986.

irgendeinem Zeichen Beachtung zu schenken, und der Belehrung Bāhiyas auf. Wenn jedoch zeichenlose Sammlung entfaltet wird, so wird die Abwesenheit jeglicher geistiger Ausuferung und Reaktion auf ein solches Niveau gehoben, dass dies zu einem gesammelten geistigen Zustand führt, der von jedweden Konzept und jeglicher Vorstellung vollkommen frei ist.

Der zweite Teil, demzufolge dem zeichenlosen Element Beachtung geschenkt werden sollte, spiegelt einen feinen, aber wichtigen Unterschied zwischen den Erfahrungen der Zeichenlosigkeit und der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung wider. In letzterer Erfahrung ist Wahrnehmung selbst in einem solchen Ausmaß unterdrückt worden, dass es schwierig wird, zu sagen, ob sie vorhanden ist oder nicht. Im Falle der zeichenlosen Sammlung ist die Wahrnehmung hingegen nicht unterdrückt. Aber das Objekt der Wahrnehmung ist eine Abwesenheit, nämlich die Abwesenheit jeglicher Zeichen.

Im Zusammenhang mit dem stufenweisen Eintritt in Leerheit setzt sich durch die Hinwendung zur zeichenlosen Sammlung daher die Abstraktionsbahn fort, die bereits in den vorhergehenden Schritten offenkundig war. Vom unendlichen Raum via unendliches Bewusstsein und Nichtsheit zur Zeichenlosigkeit: Der meditative Fortschritt an der jetzigen Stelle beinhaltet einen sehr hohen Abstraktionsgrad, bei dem auf alle Konzepte verzichtet wird. Auch die Vorstellung, dass die ganze Welt leer von einem Selbst ist und leer von dem, was zu einem Selbst gehört, muss an dieser Stelle zurückgelassen werden.

Jenes Zurücklassen wird im berühmten Gleichnis vom Floß veranschaulicht.²⁷⁷ Ebenso wie das Floß zurückgelassen werden muss, sobald es seinen Zweck, den Fluss zu überqueren, erfüllt hat, ist die Hauptlehre des frühen Buddhismus über das Nicht-Selbst auch nur gedacht, um ans andere Ufer zu führen. Es ist nichts, an dem festgehalten werden soll und dann sozusagen auf dem Kopf herumgetragen wird. Hier erreicht der stufenweise Eintritt in Leerheit eine Erfahrung von Leerheit, die sogar auf das Konzept von Leerheit verzichtet.

Die Abwesenheit von *nimittas* ist ebenfalls kennzeichnend für die Erfahrung von Nirvāṇa, zusammen mit den Merkmalen der Wunschlosigkeit und Leerheit. Berührung mit der Zeichenlosigkeit wird außerdem erfahren, wenn jemand aus der Erreichung des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl auftaucht.²⁷⁸ Im Sinne der *Udānavarga*-Verse, die ich in Kapitel 4 aufgegriffen habe, ist das Gebiet oder die Weide für jene, die vollkommen befreit sind, leer und zeichenlos.²⁷⁹

Hieraus wird deutlich, dass die zeichenlose Sammlung

277 Das Gleichnis des Floßes ist in MN 22 - MN I 134,30 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 228) und seinen Parallelen MĀ 200 - T I 764b19, EĀ 43.5 - T II 760a13 und D 4094 *nyu* 74b6 oder Q *thu* 119b7 zu finden.

278 MN 44 - MN I 302,22 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 400) und seine Parallelen MĀ 211 - T I 792a19 und D 4094 *ju* 9a6 oder Q 5595 *tu* 10a8. Die Parallelversionen dieser Lehrrede stimmen hinsichtlich der zwei erfahrenen Kontakte nicht überein, die nach MN 44 leerer Kontakt und wunschloser Kontakt sind, wohingegen die chinesischen und tibetischen Versionen unerschütterlichen Kontakt und Nichts-heit-Kontakt nennen.

279 Siehe Seite 175.

des Geistes auf eine Erfahrung verweist, die sehr nahe an die Erfahrung von Nirvāṇa heranreicht. So verstanden würde das gegenwärtige Stadium im stufenweisen Eintritt in Leerheit auf praktischer Ebene das Loslassen aller Zeichen und die Hinwendung des Geistes zu Nirvāṇa notwendig machen.

Ein Gleichnis im *Mahāvaccagotta-sutta* und seinen Parallelen hilft, die Idee der Hinwendung des Geistes zu Nirvāṇa einzuschätzen. Das Gleichnis drückt die Überzeugung eines nicht buddhistischen Asketen aus, dass die Lehre Buddhas in allen Belangen vollkommen ist, nachdem er herausgefunden hatte, dass eine wesentliche Anzahl von Mönchen und Nonnen, ebenso wie männliche und weibliche Laienpraktizierende, hohe Stufen der Verwirklichung erreicht hatten. Nachdem er das Gleichnis gegeben hatte, zog der Asket als buddhistischer Mönch in die Hauslosigkeit und wurde ebenfalls ein Arahant.

Hier ist ein Gleichnis, das veranschaulicht, wie die von Buddha erklärten Lehren sich in Richtung Nirvāṇa neigen. Die Übersetzung ist aus einer der *Samyukta-āgama*-Parallelen:

Es ist gerade so, wie wenn ein großer Regen vom Himmel fällt und sich die Wasserströme abwärts fließend in den großen Ozean ergießen. Deine Lehre ist ebenso wie dies. Männlich oder weiblich, jung oder alt, auch die ganz Hochbetagten, wenn sie den Regen von Buddhas Lehre über lange Zeit erhalten, wenden sie sich vollständig Nirvāṇa zu.²⁸⁰

280 SĀ² 198 - T II 446c17 bis c19.

Die *Majjhima-nikāya*-Version dieses Gleichnisses spricht konkret vom Fluss Gaṅges, der sich zum Ozean neigt.²⁸¹ Wenn dieses Gleichnis auf den hier behandelten Zusammenhang der Zeichenlosigkeit als einem Schritt im stufenweisen Eintritt in Leerheit angewendet wird, lässt die betreffende Person alle Verstrickung mit Zeichen los, um dem natürlichen Fluss dieser Neigung zur Zeichenlosigkeit zu gestatten, sie weiter zu Nirvāṇa zu führen. Solche Neigung ist ein natürlicher Prozess, der wie ein kleiner Bach anfangen kann, nachdem er den großen Regen der Lehre erhalten hat. Mit der Zeit wird auch ein kleiner Bach ein gewaltiger Strom werden, der unaufhaltsam in Richtung des großen Ozeans der Verwirklichung von Nirvāṇa fließt.

Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass die Erfahrung der Sammlung der Zeichenlosigkeit selbst nicht impliziert, dass bereits die letztendliche Befreiung erlangt worden ist. Im Sinne des Gleichnisses vom *Mahāvaccagotta-sutta* und seinen Parallelen ist ein gewaltiger Strom noch nicht der Ozean. Ein weiteres Gleichnis, das verschiedene Eigenschaften des Ozeans verwendet, um Buddhas Lehre zu veranschaulichen, weist darauf hin, dass gerade wie alles Wasser im Ozean von Salz durchdrungen ist, alle Lehren vom Geschmack der Befreiung durchdrungen sind.²⁸² Auf den Zusammenhang hier übertragen fehlt

281 MN 73 - MN I 493,24 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 599). Eine andere Parallele, SĀ 964 - T II 247a15, beschreibt nur, dass das Wasser eines großen Regenfalls abwärts fließt, ohne explizit den Gaṅges-Fluß oder den Ozean zu erwähnen.

282 AN 8.19 - AN IV 203,7 (übersetzt von Bodhi 2012: 1144). Eine Parallele, MĀ 35 - T I 476c11 (übersetzt von Anālayo 2013c: 251), erwähnt

der Zeichenlosigkeit, die sich zu Nirvāṇa neigt, immer noch das salzige Aroma der Befreiung. Dieses wird sie erst erhalten, wenn sich der Fluss in den Ozean ergießt und all sein Wasser vom salzigen Geschmack des Seewassers durchdrungen wird.

Dass die Sammlung der Zeichenlosigkeit selbst noch nicht die Befreiung darstellt, wird auch durch eine Lehrrede im *Aṅguttara-nikāya* und seiner *Madhyama-āgama*-Parallele deutlich. Im Folgenden übersetze ich den betreffenden Abschnitt aus dem *Madhyama-āgama*:

Vielleicht erreicht eine Person die zeichenlose Sammlung des Geistes. Nachdem sie die zeichenlose Sammlung des Geistes erreicht hat, verweilt diese Person im Frieden mit sich und wird von keinem Wunsch getrieben, zu erreichen, was noch nicht erreicht worden ist, zu erlangen, was noch nicht erlangt worden ist, zu verwirklichen, was noch nicht verwirklicht worden ist.

Später lässt sich solch eine Person mit weltlichen Menschen ein, macht Späße, wird eingebildet und beteiligt sich an lautem Gerede. Wenn sie sich so mit weltlichen Menschen einlässt, Späße macht, eingebildet wird und sich an lautem Gerede beteiligt, entsteht Verlangen im Geist. Wenn Sinnesbegierde in solch einem Geist entstanden ist, werden der Körper und der Geist [mit Leidenschaft] erhitzt. Wenn der Körper und der Geist [mit

den Geschmack von Leidenschaftslosigkeit, Verwirklichung, Befriedung und Erwachen; in einer anderen Parallele, EĀ 42.4 - T II 753a28, wird der Geschmack des Ozeans durch den edlen achtfachen Pfad versinnbildlicht.

Leidenschaft] erhitzt sind, unterlässt sie die [Befolgung der] Tugendregeln und hört mit dem [Praxis-]Weg auf.²⁸³

Die Parallele im *Āṅguttara-nikāya* erwähnt das Spaßmachen, das Eingebildetwerden und die Teilnahme an lautem Gerede nicht.²⁸⁴ Abgesehen von solchen kleineren Unterschieden stimmen die beiden Lehrreden jedoch darin überein, dass sie das Dilemma dieser praktizierenden Person mit einem Gleichnis veranschaulichen, dass das Zirpen von Grillen in einem Wald aufgreift. Falls ein König und seine Armee zur Übernachtung in den Wald kommen, gibt es alle möglichen Geräusche, und die Grillen werden nicht mehr zu hören sein. Dennoch wäre es falsch, zu dem Schluss zu kommen, dass das Zirpen der Grillen nie wieder zu hören sein wird. Wenn der König und seine Armee weitergezogen sind und der Ort ruhig geworden ist, wird das Zirpen der Grillen wieder hörbar sein.

Die Warnung, die diese Textstelle wiedergibt, ist recht bedeutsam für den stufenweisen Eintritt in Leerheit. Wie tiefgreifend auch immer eine besondere Erfahrung von Leerheit sein mag, sie ist vorherbestimmt, sich zu verändern. Auch wenn diese Erfahrung so kraftvoll wie die Ankunft eines Königs mit seiner Armee war: Nur weil die Geistestrü-

283 MĀ 82 - T I 559a21 bis a27.

284 AN 6.60 - AN III 397,13 (übersetzt von Bodhi 2012: 949). AN 6.60 gibt detailliertere Informationen hinsichtlich der verschiedenen Personen, mit denen solch eine praktizierende Person der zeichenlosen Sammlung Umgang pflegt. Dies können Mönche oder Nonnen sein, männliche oder weibliche Laiennachfolger, aber auch Könige und Minister, genauso wie andere Lehrer und deren Schüler.

bungen zu jener Zeit nicht vorhanden waren, folgt daraus nicht, dass sie später nicht wieder erscheinen könnten. Sogar die kraftvollste Erfahrung von Leerheit ist der Veränderung unterworfen, genauso wie der König und seine Armee vorherbestimmt sind weiterzuziehen. Es ist nicht die Stärke der Erfahrung von Leerheit, die wirklich zählt, sondern ihr Effekt, das Zirpen der Grillen im eigenen Geist vollkommen zu entfernen. Wie sichergestellt wird, dass das Zirpen der Grillen keine Gelegenheit erhält, wieder im eigenen Geist zu erscheinen, ist das Thema des letzten Schrittes im stufenweisen Eintritt in Leerheit.

VI.6 VERWIRKLICHUNG VON LEERHEIT

Hier folgt die *Madhyama-āgama*-Version über den nächsten Praxisschritt, der auf das Erreichen der zeichenlosen Sammlung folgt und den Abschluss des stufenweisen Eintritts in Leerheit darstellt:

Eine Person denkt: „Meine [Erfahrung] von <zeichenloser> Sammlung des Geistes ist verwurzelt – sie ist in Willensregungen verwurzelt, sie ist in Absichten verwurzelt. Was in Willensregungen verwurzelt ist, verwurzelt ist in Absichten, daran erfreue ich mich nicht, ich strebe nicht danach, ich sollte mich nicht darauf gründen.“

Wenn sie dies so erkennt, so versteht, wird der eigene Geist vom Einfluss der Sinnesbegierde befreit, [wird der eigene Geist befreit] vom Einfluss der Existenz und wird

der eigene Geist vom Einfluss der Unwissenheit befreit. Wenn sie befreit ist, weiß sie, dass sie befreit ist. Sie weiß, wie es wirklich ist, dass Geburt ausgelöscht worden ist, das heilige Leben vollendet worden ist, was zu tun war, ist getan worden; es wird kein Erleben einer erneuten Existenz geben.

So weiß sie, dass dies leer vom Einfluss der Sinnesbegierde, leer vom Einfluss der Existenz und leer vom Einfluss der Unwissenheit ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: genau diesen meinen Körper mit seinen sechs Sinnesbereichen und die Lebenskraft.

[Sie weiß]: „Was auch immer an Ermüdung wegen des Einflusses der Sinnesbegierde da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich; was auch immer an Ermüdung wegen des Einflusses der Existenz [da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich; was auch immer an Ermüdung] wegen des Einflusses der Unwissenheit da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen diesem meinem Körper mit seinen sechs Sinnesbereichen und der Lebenskraft.“

Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt diese Person daher als leer; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt sie als wirklich gegenwärtig.

Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt, nämlich die Vernichtung der Einflüsse, die einflussfreie und nichtbedingte Befreiung des Geistes.²⁸⁵

285 MĀ 190 - T I 737c9 bis c21.

Die vorliegende Einsichtskontemplation, die für den Durchbruch zur vollkommenen Befreiung im *Cūḷasuṇṇata-sutta* verwendet wird, unterscheidet sich hiervon insoweit, als dass sie das Lenken der Aufmerksamkeit auf die bedingte und damit vergängliche Natur der zeichenlosen Sammlung des Geistes beinhaltet.²⁸⁶ Die tibetische Version ähnelt der oben übersetzten Textstelle aus dem *Madhyama-āgama*.

Der hier zutage tretende Hauptpunkt ist die Einsicht, dass die Erfahrung der Zeichenlosigkeit immer noch innerhalb des Reichs des Bedingten liegt. Jenseits aller Verstrickung mit irgendwelchen Zeichen, frei von jeglichen Konzepten, ist dies trotzdem immer noch etwas vom eigenen Geist Erschaffenes. Es ist ein Produkt, das von den eigenen Absichten erzeugt wird.

Diese Einsicht offenbart, dass diese Erfahrung vergänglich ist, wie es in der Pāli-Version herausragend verdeutlicht wird. Was bedingt und vergänglich ist, eignet sich nicht wirklich, um daran erfreut festzuhalten – wie es in den chinesischen und tibetischen Versionen beschrieben wird. Der Punkt, wie er auf verschiedene, jedoch sich ergänzende Weise von den Parallelen dargestellt wird, kann vielleicht am besten mit dem Begriff *virāga* zusammengefasst werden. Dieser Ausdruck steht ebenso für „Leidenschaftlosigkeit“ (= Abwesenheit von Erfreuen) wie für „Dahinschwinden“ (= Vergänglichkeit). In praktischer Hinsicht können die Vergänglichkeit und die Abwesenheit von Sich-Erfreuen als zwei Seiten derselben Medaille angesehen werden.

286 MN 121 - MN III 108,15 (übersetzt von Ñāṇamoli 1995: 969).

Leidenschaftlos gegenüber Vergänglichem und Bedingtem zu werden ermöglicht sodann den Durchbruch zur vollkommenen Befreiung. An dieser Stelle ist lediglich die Ermüdung geblieben, falls es überhaupt so genannt werden kann, die einfach durch die Fortdauer des Lebens entsteht und die durch den Körper und die Sinne symbolisiert wird.

Das *Cūḷasuññata-sutta* und seine tibetische Parallele stellen heraus, dass sie die Zerstörung der Einflüsse als die „unübertreffliche“ Erscheinung von Leerheit bezeichnen.²⁸⁷ Darum dreht es sich tatsächlich bei der Leerheit, nämlich das Entleeren des Geistes von allen Geistestrübungen. Wenn solche unübertreffliche Leerheit erlangt ist, ist das Zirpen der Grillen endgültig zum Schweigen gebracht worden. Der Geist ist wahrhaftig still.

Die drei Versionen heben hervor, dass alle, ob sie nun in der Vergangenheit in der erhabenen Leerheit verweilt haben, jetzt in der Gegenwart dort verweilen oder in Zukunft dort verweilen werden, in derselben Art von Leerheit verweilen. Die Lehrrede schließt damit, dass der Buddha Ānanda ermutigt, diesen stufenweisen Eintritt in Leerheit in die Praxis umzusetzen.

287 MN 121 - MN III 109,1 und Skilling 1994: 178,2. Das Gleiche ist auch in der Darstellung in MĀ 190 - T I 737c21 impliziert, die in Übereinstimmung mit ihrer Parallele darauf hinweist, dass all jene, die tatsächlich Leerheit verwirklichen, dies tun, indem sie die Zerstörung der Einflüsse verwirklichen.

VI.7 DIE DYNAMIK VON LEERHEIT

Um meine Studie über die verschiedenen Schritte beim stufenweisen Eintritt in Leerheit abzurunden, möchte ich an dieser Stelle den gesamten meditativen Weg und die Bedeutung jedes Schritts zusammenfassen.²⁸⁸ Hier sind die Hauptschritte:

- 1) leer von Tieren und Reichtum, aber nicht leer von der Ordensgemeinschaft
- 2) leer von Menschen (Ordinierte eingeschlossen), aber nicht leer von Wald
- 3) leer von Wald, aber nicht leer von Erde
- 4) leer von Erde (als Festigkeit), aber nicht leer von unendlichem Raum
- 5) leer von unendlichem Raum, aber nicht leer von unendlichem Bewusstsein
- 6) leer von unendlichem Bewusstsein, aber nicht leer von Nichts-heit
- 7) leer von Nichts-heit, aber nicht leer von Zeichenlosigkeit
- 8) leer von Einflüssen, aber nicht leer vom Körper mit den sechs Sinnen und der Lebenskraft

288 Skilling 2007: 240 weist darauf hin, dass der stufenweise Eintritt in Leerheit „grundlegend für die Entwicklung von Leerheit im Yogācāra- und Tathāgatagarbha-Denken war“. Obgleich ich im Rahmen dieser Studie spätere Entwicklungen nicht weiter verfolgen kann, ist es beachtenswert, dass eine Auflistung von Leerheits-Meditationen, die in Khenpo 1986/1988 beschrieben werden, eine beträchtliche Übereinstimmung mit den Stadien im stufenweisen Eintritt in Leerheit zeigen, wie er in MN 121 und seinen Parallelen dargestellt wird.

Zu 1: Der erste dieser Schritte lenkt die Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Situation, indem sie als Sprungbrett für einen stufenweisen Eintritt in Leerheit genommen wird. Mit diesem Schritt wird einem einigenden Kennzeichen, das in der Gemeinschaft der Ordinierten vorgefunden wird, Beachtung geschenkt, nämlich der Anwesenheit der anderen Mönche. Durch ihre rasierten Schädel und ähnlichen Roben können die Mönche bis zu einem gewissen Grad als ein einheitliches Objekt betrachtet werden. Diese einheitliche Sicht steht im Gegensatz zu den verschiedenartigen Wahrnehmungen, die eine Person hätte, wenn sie in einem Dorf wäre und verschiedene Tiere usw. sehen würde.

Zu 2: Mit dem zweiten Schritt wird die einheitliche Wahrnehmung der Mönche durch eine vergleichbare einheitliche Wahrnehmung ersetzt, die auf etwas Stabileres als den Mönchen gegründet ist. Die Wahrnehmung des Waldes ist außerdem viel umfassender, weil die Gesamtheit der Landschaft unter dem Stichwort der Wahrnehmung des Waldes mit eingeschlossen werden kann, wohingegen die frühere Wahrnehmung der Mönche ein begrenzteres Objekt der aktuellen Situation aufgegriffen hatte.

Auf der symbolischen Ebene trägt die Wahrnehmung des Waldes zum Thema der Abgeschiedenheit bei, einer wichtigen Grundlage für die Kultivierung tieferer Ebenen der Geistesruhe und Einsicht, die in den nachfolgenden Schritten im stufenweisen Eintritt in Leerheit benötigt werden. Zusammengefasst erscheint der Schwenk in Richtung einer

übergreifenden und stabilen Wahrnehmung ein wesentlicher Aspekt in diesem Stadium zu sein.

Zu 3: Der dritte Schritt führt vom Wald zur Erde. Die Entwicklung besteht darin, dass Charakteristika wie Einzelheiten der Vegetation oder die Beschaffenheit der Erdoberfläche unbeachtet bleiben. Stattdessen wählen wir für unsere Wahrnehmung der Erde eine vereinfachte Perspektive, bei der wir uns die Erdoberfläche als Ebene vorstellen – wie eine aufgespannte Tierhaut oder die eigene Handfläche. Die Aufgabe ist es, zu einer Wahrnehmung der Erde an sich voranzuschreiten, die die Vorstellung von Festigkeit repräsentiert.

Ab hier beginnen die Betrachtungsweisen, Abstraktionen zu verwenden. Die Anwendung eines abstrakten Konzeptes, das bis zu einem gewissen Grad über das hinausgeht, was vom Auge wahrgenommen wird – im gegenwärtigen Fall die Vorstellung von Festigkeit – scheint ein wesentlicher Beitrag dieses besonderen Schrittes zu sein.

Zu 4: Als Nächstes wird die Vorstellung von Festigkeit durch den unendlichen Raum ersetzt. Dieser Teil des stufenweisen Eintritts in Leerheit folgt der meditativen Bahn der unkörperlichen Sphären. Die einheitliche Wahrnehmung der Erde bzw. von Festigkeit wird jetzt ersetzt, indem sich dem Raum gewidmet wird, der durch diese Wahrnehmung der Erde eingenommen worden ist. Durch weitere Entwicklung ergibt sich daraus nun die Wahrnehmung des unendlichen Raumes.

Auf diese Art wird die Erfahrung von Materie zurück-

gelassen, und die persönliche Meditationserfahrung ist von einem Gefühl durchdrungen, dass es nirgendwo Hindernisse oder Grenzen gibt. Die Kultivierung dieses Meditations-schritts im stufenweisen Eintritt in Leerheit hat das Potenzial, die Neigung des Geistes zu zerlegen, materielle Objekte als fest und unabhängig aus sich selbst heraus existierend wahrzunehmen, ausgestattet mit innewohnenden Qualitäten wie beispielsweise Schönheit oder Hässlichkeit.

Zu 5: Der nächste Schritt folgt derselben Dynamik, der ein Fortschreiten durch die unkörperlichen Erreichungen zugrunde liegt. Hierdurch wird es jetzt erforderlich, die Aufmerksamkeit dem Geist selbst zuzuwenden. Das Loslassen der Vorstellung von Raum und die Hinwendung der Aufmerksamkeit zum Geist, der sich des Raumes bewusst gewesen ist, ermöglicht die Entwicklung der Wahrnehmung von unendlichem Bewusstsein.

Mit diesem Praxisschritt wird der Raum zurückgelassen und unendliches Bewusstsein wird zum allgegenwärtigen Thema der Meditationserfahrung. Dieser Schritt offenbart, wie Bewusstsein als die eigentliche Grundlage der subjektiven Erfahrung fungiert. Sein Einsichtspotenzial besteht darin, die Aufmerksamkeit auf den Einfluss von geistigen Projektionen und Bewertungen auf die eigene Erfahrung zu lenken, und legt dabei offen, wie viel davon lediglich vom Geist erschaffen ist.

Zu 6: Mit dem sechsten Schritt, bei dem sich der Erfahrung des unendlichen Bewusstseins nun als etwas gewidmet wird,

das in jeder Hinsicht ohne Substanz ist, besteht die Ähnlichkeit mit den unkörperlichen Erreichungen fort. Daraus erwächst die Vorstellung, dass es nichts gibt. So kann die Wahrnehmung von Nichts-heit entwickelt werden.

Wird einer der Möglichkeiten für den Eintritt in Nichts-heit gefolgt, wie sie im *Aññjasappāya-sutta* und seinen Parallelen beschrieben werden, kann die Betrachtung „Dies ist leer von einem Selbst und leer von dem, was zu einem Selbst gehört“ angewandt werden, um die Wahrnehmung der Nichts-heit hervorzurufen. Mit einem derartigen Vorgehen wird die Hinwendung zur Nichts-heit die Erkenntnis einschließen, dass es überhaupt nichts gibt, was als ein Selbst bezeichnet werden kann, überhaupt nichts, womit sich identifiziert werden kann und überhaupt nichts, was als zu einer Person selbst gehörend eingeordnet werden kann. Ein Gefühl des Nicht-Besitzens oder Nicht-Habens durchdringt dieses Stadium des stufenweisen Eintritts in Leerheit, wodurch jede Vorstellung von „Ich“ oder „Mein“, wie subtil sie auch sein mag, zurückgelassen wird. Das besondere Kennzeichen dieses Schrittes ist die Vertiefung der Einsicht ins Nicht-Selbst.

Zu 7: Der siebte Schritt weicht von dem Muster ab, das durch die unkörperlichen Erreichungen vorgegeben wird. Statt die Abstraktion bis zu einem Punkt fortzusetzen, an dem die Natur der Wahrnehmung selbst vergeistigt wird, geht die Praxis über die Vorstellung der Nichts-heit hinaus, indem der Geist zur Zeichenlosigkeit gelenkt wird. Einfach ausgedrückt bedeutet die Hinwendung zur Zeichenlosigkeit,

dass jene Kennzeichen und Aspekte eines Objekts, durch die wir Dinge erkennen – ihre Zeichen –, nicht beachtet werden.

Obwohl Zeichenlosigkeit einer der Aspekte der Erfahrung von Erwachen ist, kann sie auch auf verschiedenen anderen Ebenen der Meditationserfahrung auftreten, auf denen die erkennende Neigung des Geistes transzendiert worden ist. Das jetzige Stadium vervollständigt die vorangehende Abfolge durch zunehmend verfeinerte Wahrnehmungen. Die Aufgabe ist es, von jeder Vorstellung und jedem Konzept im Geist loszulassen. Das kennzeichnet diesen besonderen Schritt.

Zu 8: Mit dem achten Schritt in der stufenweisen Entleerung der Wahrnehmung werden die Übenden auf den letzten Feinschliff der befreienden Einsicht vorbereitet. Wesentlich ist hier das Erkennen, dass die Erfahrung von Zeichenlosigkeit von bedingter Natur ist. Deshalb ist sie vergänglich und wir sollten es vermeiden, uns daran zu erfreuen. An dieser Stelle wird die wahre Verwirklichung der höchsten Leerheit allmählich klar, indem sogar das subtilste Festhalten an irgendeiner Erfahrung aufgegeben wird. Für die höchste Leerheit stellt die vorhergehende stufenweise Entleerung der Wahrnehmung die Vorbereitung dar.

In diesem stufenweisen Ablauf ist ein entscheidendes Thema durchgängig präsent gewesen, das uns auch an diesem Punkt wieder begegnet: Bedingtheit – im Sinne der Arten von Ermüdung, die aufgrund der eigenen Meditationserfahrung entweder überwunden oder noch gegenwärtig sind. Dieses sich wiederholende Lenken der Aufmerksamkeit der

meditierenden Person auf die Bedingtheit weist auf eine enge Beziehung zwischen der Verwirklichung von Leerheit und abhängigem Entstehen hin.²⁸⁹ Mit dem hier behandelten letzten Schritt wird die bedingte Natur aller Stadien im stufenweisen Eintritt in Leerheit durch die Verwirklichung des Un-Bedingten hinter sich gelassen. Was nach dieser höchsten Vollendung in Leerheit übrig bleibt, ist einfach die Fortsetzung des Lebens, was durch den Körper und seine Sinne zusammen mit der Lebenskraft veranschaulicht wird.

Zu 1–8: Zusammengefasst geht mit diesen unterschiedlichen Stadien von Überwinden eine stufenweise Verfeinerung der Erfahrung einher. Der gegenwärtigen Situation folgend lässt der meditative Ablauf zuerst die Materie und danach den von ihr eingenommenen Raum zurück. Als Nächstes kommt das Loslassen der eigenen Identifikation mit dem erfahrenden Geist, gefolgt vom Zurücklassen sogar der Zeichen, die für die Bildung von Konzepten benötigt werden. Dies führt dann zum Loslassen aller vorherigen Leerheits-Erfahrungen. Wie subtil sie auch sein mögen, sie müssen als lediglich bedingtes Produkt des Geistes angesehen werden, um so zur höchsten Leerheit der Befreiung des Geistes von den Geistestrübungen zu gelangen. Die vorigen Schritte erfordern ein fortgesetztes Loslassen innerhalb des Bereiches von Wahrnehmung und Erfahrung. Aufgrund der so kultivierten Dynamik verlangt der letzte Schritt das Loslassen der Erfahrung selbst.

289 Aufgrund einer Studie relevanter früher Lehrreden schlussfolgert Shi Hüifēng 2013: 196, dass „Leerheit und bedingtes Entstehen als hauptsächliche Teile des *Dharma* von Beginn an verbunden waren“.

VI.8 ZUSAMENFASSUNG

Der stufenweise Eintritt in Leerheit führt über unendliches Bewusstsein zu der Wahrnehmung von Nichts-heit, die durch die Betrachtung, dass es kein Selbst gibt und nichts, was zu einem Selbst gehört, umgesetzt werden kann. Die chinesischen und tibetischen Parallelen zum *Cūḷasuññata-sutta* fahren mit der Zeichenlosigkeit fort, die sich darauf bezieht, all jene charakteristischen Kennzeichen der Erfahrung loszulassen, mit deren Hilfe die Wahrnehmung erkennt.

Die daraus folgende Erfahrung sollte mittels Einsicht als bedingt angesehen werden und deswegen als vergänglich und nicht wert, sich daran zu erfreuen. Dies ermöglicht den Durchbruch zu höchster Leerheit, wodurch der Geist für immer von den Geistestrübungen entleert ist.

Der ganze Weg des stufenweisen Eintritts in Leerheit stellt eine schrittweise Zerlegung der üblichen Art dar, die Welt zu erfahren. Die stufenweise Verfeinerung der Wahrnehmung, die sich aus dieser Zerlegung ergibt, setzt sich mit dem Zurücklassen von Materie fort, dann von Raum als dem letzten Überrest äußerer Objekte, dann von der Vorstellung eines erfahrenden Subjekts und schließlich von jeglichem Konzept. Der letzte Feinschliff entsteht durch das Heraus-treten aus der Wahrnehmung und Erfahrung an sich, indem die höchste Leerheit vollkommenen Erwachens verwirklicht wird.

VII PRAKTISCHE UNTERWEISUNGEN

In diesem Kapitel stelle ich eine Möglichkeit dar, von der meditativen Praxis des Mitgefühls zur Kontemplation von Leerheit überzugehen. Die beschriebene Praxis verbindet Mitgefühl mit der Entfaltung der vier himmlischen Zustände und fährt danach mit dem stufenweisen Eintritt in Leerheit fort, wobei mit der Erfahrung des unendlichen Raumes begonnen wird. Unnötig zu erwähnen, dass meine Präsentation lediglich als Inspiration für die tatsächliche Praxis gedacht ist, ohne den Anspruch, dass dies der einzig gangbare Weg ist. Praktizierende sollten sich die Freiheit nehmen, das Beschriebene an ihre persönlichen Erfordernisse und Neigungen anzupassen.

VII.1 SCHAFFEN DER GRUNDLAGE

Der Abschnitt in der *Madhyama-āgama*-Parallele des *Karajakāya-sutta*, den ich in Kapitel 1 übersetzt habe, verdeutlicht, dass tugendhaftes Verhalten eine unabdingbare Grundlage für die erfolgreiche Meditationspraxis der himmlischen Zustände darstellt.²⁹⁰ Hier drückt sich Mitge-

290 Siehe Seite 46.

fühl selbst so aus, dass von Handlungen Abstand genommen wird, die anderen schaden. In Verbindung mit Güte durch körperliche, verbale und geistige Handlungen bildet dies die Grundlage für die formale Praxis und ist gleichzeitig die Art, wie sich die Meditationspraxis außerhalb der tatsächlichen Sitzpraxis ausdrückt.

Die nächste Stufe des für die Meditationspraxis notwendigen Fundaments betrifft die Hindernisse. Die Standardaufzählung dieser Hindernisse in den frühen Lehrreden lautet wie folgt:

- 1) Sinnesbegierde
- 2) Ärger
- 3) Trägheit-und-Schläfrigkeit
- 4) Rastlosigkeit-und-Sorge
- 5) Zweifel

Ehrliche Anerkennung ist der erste Schritt auf dieser Stufe der Fundamentlegung. Zu diesem Zweck schlage ich vor, die eigentliche Meditation mit einer kurzen Untersuchung zu beginnen, ob eines dieser Hindernisse im Geist gegenwärtig ist. Manchmal kann eine solche Anerkennung ausreichen, damit das Hindernis zeitweilig ruht. Falls sich jedoch ein besonderes Hindernis kraftvoller manifestiert, müssen Maßnahmen zu dessen Überwindung ergriffen werden. Diese können sein: sich die unattraktiven Aspekte von dem ins Gedächtnis zu rufen, was die Sinnesbegierde hervorgerufen hat (1); Entfalten von *mettā*, um Ärger zu überwinden (2); ein stärkerer Energieeinsatz bei der Praxis, um aus Träg-

heit-und-Schläfrigkeit herauszukommen (3); Beruhigen des Geistes, um Rastlosigkeit-und-Sorge zurückzulassen (4); und Nachsinnen darüber, was heilsam und was unheilsam ist, um Zweifel beiseitezulegen (5).²⁹¹

Zusätzlich zu diesen üblichen Vorgehensweisen, um die Hindernisse zu überwinden, kann jeder der vier himmlischen Zustände ebenfalls einen Beitrag leisten, um die Hindernisse auf Abstand zu halten. Hier ist Gleichmut besonders hilfreich im Falle von Sinnesbegierde (1), die oftmals auf Basis einer Kombination aus visuellen Bildern usw., die durch die Sinne erfahren werden, und aus einer inneren Vermehrung der Energie des Verlangens entsteht. Während das Beachten der unattraktiven Aspekte dessen, was die eigene Sinnesbegierde entfacht hat, zu einem Umgang mit dem ersten der beiden Aspekte führen kann, hat es weniger Auswirkung auf den zweiten. Hier vermag der Beitrag von Gleichmut ins Gewicht fallen, da er zu einer unmittelbaren Vorstellung von innerem Abstand und zu einem energetischen Gleichgewicht führen kann, was die Sinnesbegierde ihrer drängenden Kraft beraubt. Neben Gleichmut, der sich bei vorhandener Sinnesbegierde empfiehlt, können auch die anderen drei himmlischen Zustände ihren Anteil beitragen – insbesondere Mitfreude. Heilsame Formen von nichtsinnlicher Freude zu wecken liefert eine leicht zugängliche Quelle von Glück im Innern, die der Suche nach Glück im Außen – ein inneres Gefühl von Wollen und Unzufriedenheit – die Hauptanziehungskraft entzieht.

291 Für eine detailliertere Diskussion der fünf Hindernisse im Zusammenhang mit der *Satipaṭṭhāna*-Meditation vgl. Anālayo 2003: 182–200 und 2013c: 177–194.

Der erste der himmlischen Zustände ist das Standardhilfsmittel für das zweite Hindernis von Ärger oder Böswilligkeit (2). Neben *mettā* könnte auch Mitgefühl ähnlich unterstützend sein, da der Wunsch, andere mögen frei von jeglicher Gewalt oder Leiden sein, direkt Ärger und Böswilligkeit entgegenwirkt. Darüber hinaus kann der mitfühlende Wunsch der Leidensfreiheit für alle lebenden Wesen, sich selbst eingeschlossen, ein kraftvoller Anreiz werden, aus der Unzufriedenheit, die der Ärger für uns verursacht, herauszukommen. Wie im Fall der Sinnesbegierde kann hier der Gleichmut zu innerem Abstand führen. Dies kann ein besonders nützliches, unmittelbares Gegenmittel bei gerade aufflammendem Ärger sein – eine Situation, in welcher der Geist sich in einem Zustand befinden kann, der es eher schwierig macht, sofort *mettā* oder Mitgefühl hervorzurufen. Hier könnte das Verbleiben in Gleichmut als ein erster Dämpfer wirken, um eine wütende Reaktion zu vermeiden. Sobald dies erreicht worden ist und der Geist durch das Ausstrahlen von Gleichmut als einem himmlischen Zustand weit wird, wird es leichter sein, zur Ausstrahlung von *mettā* oder Mitgefühl überzugehen.

Eine der Ursachen für das Entstehen von Trägheit- und Schläfrigkeit (3) ist ein Mangel an Inspiration und ein gewisser Grad an Langeweile gegenüber der Praxis. Um der entstehenden Dumpfheit des Geistes entgegenzuwirken, empfiehlt sich Mitfreude aufgrund ihrer stark begeisternden Eigenschaften. Solche Inspiration kann zusätzlich Unterstützung durch Mitgefühl erlangen, indem die altruistische Dimension der eigenen Meditationspraxis vergegenwärtigt

wird, die zum Nutzen anderer unternommen wird. Dies lässt weniger Raum für das Entstehen von Langeweile, verglichen mit einer Form der Praxis, die bloß auf das eigene Wohl abzielt.

Im gegenteiligen Fall von Rastlosigkeit-und-Sorge (4) scheinen die anderen beiden himmlischen Zustände, *mettā* und Gleichmut, besonders geeignet. Hier wird durch *mettā* eine grundlegende Freundlichkeit gegenüber sich selbst eingeführt, die über lange Strecken helfen kann, eine Haltung von übermäßiger Anstrengung, die zu Rastlosigkeit führen kann, aufzuweichen. Gleichmut kann auch der Sorge als dem anderen Aspekt dieses Hindernisses entgegenwirken, indem er zu einem inneren Abstand gegenüber dem Anlass der Sorge führt. Dadurch wird ferner eine geistige Ausgeglichenheit herbeigeführt.

Zweifel (5) kann sich auf unterschiedliche Arten ausdrücken. Manche seiner Erscheinungsformen können nicht während der Meditationssitzung überwunden werden, sondern ihre Klärung muss auf einen späteren Zeitpunkt vertagt werden. Zweifel über die Sinnhaftigkeit der Meditationspraxis kann jedoch insbesondere mit Mitgefühl entgegengewirkt werden, das genau wie im Falle von Trägheit-und-Schläfrigkeit die altruistische Dimension der eigenen Meditationspraxis in Erinnerung ruft. Solange die eigene ernsthafte Absicht da ist, sich selbst und anderen von Nutzen zu sein, ist jeder Schritt, der mit solch einer Absicht durchgeführt wird, sicherlich von Bedeutung, und heilsame Ergebnisse werden sich früher oder später einstellen.

VII.2 MITGEFÜHL UND DIE ANDEREN HIMMLISCHEN ZUSTÄNDE

Sobald kein Hindernis im Geist gegenwärtig ist, kann es hilfreich sein, einen Moment im Gewahrsein ihrer Abwesenheit innezuhalten und sich bewusst über diesen geistigen Zustand zu freuen. In den Lehrreden findet sich eine Reihe von Gleichnissen, die ausdrücklich für diesen Zweck gedacht sind. Hier wird die Anwesenheit der fünf Hindernisse verglichen mit den Zuständen verschuldet zu sein, krank zu sein, in Gefangenschaft zu sein, versklavt zu sein oder sich auf einer gefährlichen Reise zu befinden.²⁹² Die Gleichnisse können als Unterstützungen benutzt werden, um die Abwesenheit der Hindernisse zum Anlass von Freude werden zu lassen. Ein von den Hindernissen freier Geist ist vergleichbar mit der Rückzahlung von Schulden, der Erholung von einer Krankheit, der Befreiung aus Gefangenschaft oder Sklaverei und der sicheren Beendigung einer gefährlichen Reise. Wenn die eigene Praxis so mit der absichtlich herbeigeführten Freude über den heilsamen Geisteszustand verbunden ist, wird es den Hindernissen beträchtlich erschwert, später wieder zu entstehen. Gleichzeitig bietet dies eine hervorragende Grundlage für die Vertiefung der Sammlung, die natürlicherweise auftritt, sobald eine heilsame Art von Freude im Geist vorhanden ist.

292 DN 2 - DN I 71,31 (Übersetzung Walshe 1987: 101) und eine Parallele im *Saṅghabhedavastu*, Gnoli 1978: 241,19 (Übersetzung mit Diskussion Anālayo 2013c: 192f.).

Wenn der von den Hindernissen freie Geist von heilsamer Freude erfüllt ist, kann das Erwecken der himmlischen Zustände auf verschiedene Arten durchgeführt werden. Ein Hauptzugang basiert darauf, einen bestimmten Satz anzuwenden, der das Gefühl der einzelnen *brahmavihāras* ausdrückt, ein anderer darauf, eine geistige Vorstellung oder ein geistiges Bild zu nutzen – zum Beispiel das eines Babys, Welpen oder Kätzchens.^{293, 294} Was auch immer in uns selbst am besten die geistige Haltung des entsprechenden himmlischen Zustandes erweckt, kann zum Ausgangspunkt für die grenzenlose Ausstrahlung werden.

Falls wir uns entscheiden, mit der geistigen Reflexion in Form von Sätzen zu beginnen, dann sollte dies am besten von Anfang an kurz und präzise gehalten werden.²⁹⁵ Sowohl die Reflexionen als auch die geistigen Bilder können geschickte Mittel darstellen, um die himmlischen Zustände zu erwecken; sobald sie jedoch ihren Zweck erfüllt haben, sollten sie zurückgelassen werden. Solche Hilfsmittel sind

293 Salzberg 2002: 30 empfiehlt als einen Weg für *Mettā*-Meditation Sätze, die den Wunsch ausdrücken, man möge frei von Gefahr sein, geistige und körperliche Freude haben und die Leichtigkeit von Wohlgefühl erfahren.

294 Brahm 2006: 66f. beschreibt den Gebrauch des geistigen Bildes eines Kätzchens als Ausgangspunkt für die *Mettā*-Meditation.

295 Indaka 2004: 7 betont, dass „wir so wenig Worte als möglich benutzen sollten und die Redewendungen und Sätze kurz sein sollten. Der Grund dafür ist, dass prägnante, kurze, klare Sätze helfen, *mettā* kraftvoll und stark zu machen ... wenn wir zu viele Worte und Sätze benutzen, wird es nicht leicht sein, kraftvolles und wirksames *mettā* zu entwickeln, weil wir uns zu sehr anstrengen werden, diese Worte zu erinnern und wiederzugeben ... und wenn die Worte für die Phantasie zu verführerisch sind, könnten wir von den Worten selbst bezaubert sein.“

Unterstützungen, die darauf abzielen, zu einem Stadium der Praxis zu führen, in dem sie nicht länger benötigt werden.

In den frühen Lehrreden scheint der Gebrauch von Sätzen oder Bildern in Bezug auf die himmlischen Zustände überhaupt nicht erwähnt zu werden. Reflektieren tritt beispielsweise bei der Praxis des Sichvergegenwärtigens auf, und geistige Bilder tauchen in Bezug auf die Leichenfeldbetrachtungen als Teil der *satipaṭṭhāna*-Betrachtung des Körpers auf.^{296, 297} Die Tatsache, dass die Lehrreden keine solchen Reflexionen oder geistigen Bilder hinsichtlich der *brahmavihāras* einsetzen, bedeutet aber nicht, dass diese Hilfsmittel überhaupt nicht empfohlen werden, sondern ist vielmehr für die Beschreibung der Entfaltung der himmlischen Zustände kennzeichnend. Was die Lehrreden tatsächlich zur Verfügung stellen, sind Hinweise, welche geistigen Zustände den *brahmavihāras* entgegengesetzt sind, ein Thema, zu dem ich unten zurückkehre.

Ein Beispiel für den Gebrauch von Sätzen kann jedoch im *Paṭisambhidāmagga* gefunden werden, einem kanonischen Anleitungswerk der Theravāda-Tradition. In seiner Beschreibung von *mettā* formuliert das *Paṭisambhidāmagga* einen vierfachen Wunsch in Richtung aller lebenden Wesen. Obgleich es alle vier auf *mettā* bezieht, scheinen sie mir aus Sicht der Praxis hinreichend, um alle vier *brahmavihāras* zu erwecken. Die vier Wünsche für alle lebenden Wesen lauten:

296 Siehe Seite 192, Fußnote 12.

297 Siehe im Detail Anālayo 2013c: 97–116.

- frei von Feindseligkeit zu sein
- frei von Leid zu sein
- sich wohlfühlen
- für das eigene Glück Sorge zu tragen²⁹⁸

Der erste Satz wünscht allen lebenden Wesen „frei von Feindseligkeit zu sein“, *averā hontu*, was sich sowohl darauf beziehen kann, Feindseligkeit in sich zu tragen, als auch durch die Feindseligkeit anderer betroffen zu sein. Dies drückt die beiden Aspekte von *mettā* gut aus – zu schützen und beschützt zu werden. Beides rührt von einer Haltung der Güte und des Wohlwollens her, was die Bereitschaft zeigt, sich mit allen anzufreunden, mit denen wir in Kontakt kommen.

Die Hoffnung für alle lebenden Wesen „frei von Leid zu sein“, *avyāpajjhā hontu*, kann ebenso auf zweierlei Weise gesehen werden – nämlich hinsichtlich der Abwesenheit von eigenem Leid und der Abwesenheit, anderen Leid zuzufügen. Dies gestattet die gleiche Wechselbeziehung der inneren und äußeren Dimension wie im vorhergehenden Fall von *mettā*. Der Begriff *vyāpajjha* hat tatsächlich eine enge etymologische Beziehung zu *vyāpāda*, welches genau der geistige Zustand von Böswilligkeit ist, der anderen Leid wünscht. Der Wunsch nach Freiheit von Leid drückt so kurz und bündig die Hauptrichtung von Mitgefühl aus.

Der Wunsch für alle lebenden Wesen, „sich wohlfühlen“, *anīghā hontu*, erfordert eine kleine Erklärung. Solch

298 Paṭi II 130,23 (Übersetzung Ñāṇamoli 1982: 317).

ein Wunsch muss mit einem Verständnis dessen verbunden werden, was wirklich zum Wohlfühlen führt. Sich wirklich wohlzufühlen kann nur innerhalb einer Sphäre des Heilsamen geschehen. Unheilsame Taten können vorübergehende Freude bescheren, sind aber unfähig, wirklich geistiges Wohl zu erzeugen. Daher nimmt der Wunsch für andere, sich wohlzufühlen, am besten die Form eines Wunsches an, andere mögen sich auf heilsame Weise wohlfühlen und Freude daran haben, Heilsames zu tun und zu beabsichtigen. Dies hat wiederum eine enge Beziehung zur Mitfreude.

Der vierte himmlische Zustand des Gleichmutes kann eine geeignete Ausdrucksweise im Wunsch finden, dass alle lebenden Wesen „für ihr eigenes Glück Sorge tragen“, *sukhī attānaṃ pariharantu*. Die Formulierung verdeutlicht, dass die hervorzurufende Haltung nicht eine der Gleichgültigkeit ist, sondern vielmehr eine Form des heilsamen Gleichmutes, der anderen gestattet, Verantwortung zu übernehmen und das zu tun, was sie möchten – ohne den Versuch einzugreifen. Gleichzeitig wird ihnen aber weiterhin Glück gewünscht.

Mithilfe dieser vier Sätze, die im ursprünglichen Pāli, in einer Übersetzung oder auch in der am besten zu den eigenen Vorlieben passenden Formulierung benutzt werden können, kann der Geist dazu angeregt werden, im entsprechenden *brahmavihāra* zu verweilen. Wie oben bereits erwähnt, sollte letztendlich jeder Satz aufgegeben werden, und wir sollten nur in dem entsprechenden himmlischen Zustand an sich verweilen.

Alternativ kann auch einfach der Begriff des jeweiligen *brahmavihāra* dafür verwendet werden, was entfaltet wer-

den soll. Das Wort *mettā* kurz ins Gedächtnis zu rufen kann dann zum Ausgangspunkt für das tatsächliche Verweilen im entsprechenden himmlischen Zustand werden. Die gleiche Vorgehensweise kann hinsichtlich *karuṇā*, *muditā* und *upekkhā* angewandt werden.

Es kann für den Fortschritt auf dem Pfad zu geistiger Reinheit recht hilfreich sein, wenn das Erwecken der himmlischen Zustände zusammen mit einer Erinnerung an jene geistigen Hemmnisse geschieht, die jedem *brahmavihāra* im Besonderen entgegengesetzt sind. Wie oben erwähnt, finden sich in den Lehrreden bereits Hinweise, die sich auf die den himmlischen Zuständen entgegengesetzten geistigen Verfassungen beziehen. Im Falle von *mettā* würde dies bedeuten, dass wirklich darauf geachtet wird, dass wir ohne Böswilligkeit in diesem *brahmavihāra* verweilen. Mitgefühl – *karuṇā* – beinhaltet, dass wir alle Formen von Grausamkeit überwunden haben. Mitfreude – *muditā* – soll fern von Neid und Unzufriedenheit bleiben. Gleichmut – *upekkhā* – schließt das Ungerührtsein gegenüber jedem Verlangen ein (ebenso wie gegenüber jeder Abneigung). Die Beachtung der überwundenen geistigen Hemmnisse kann hilfreich sein, das Befreiungspotenzial der *brahmavihāras* zu realisieren und den eigenen Entschluss zu stärken, den ihnen entgegengesetzten Zuständen gegenüber nicht nachzugeben.

Wenn aufgrund von längerer Ablenkung ein himmlischer Zustand vollständig verloren gegangen ist, kann das Hilfsmittel, welches auch immer zum Erwecken des *brahmavihāra* verwendet wurde, kurz wieder eingebracht werden, um das eigene meditative Verweilen wiederherzustellen. Aber

die tatsächliche Praxisform bleibt es, lediglich mit einem Geist zu verweilen, der mit *mettā*, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut getränkt ist, wenn der Zustand wiederhergestellt worden ist. Welches Hilfsmittel auch immer gewählt worden ist, mit dem Fortschritt der Praxis wird es weniger und weniger genutzt werden, bis es schließlich möglich wird, jedes *brahmavihāra* willentlich zu erwecken – ohne die Notwendigkeit, Worte zu sprechen oder Bilder hervorzurufen.

Die eigentliche Erfahrung jedes himmlischen Zustandes ist mit einem bestimmten Gefühl verbunden. Die Vertrautheit mit diesem bestimmten Gefühl wird es Praktizierenden schlussendlich ermöglichen, jedes *brahmavihāra* zu erwecken, ohne sich auf Sätze oder Bilder stützen zu müssen. Um diese bestimmte Eigenschaft des jeweiligen himmlischen Zustands und seine Ausstrahlung in alle Richtungen zu veranschaulichen, möchte ich ein Gleichnis von der Sonne vorschlagen. Dieses Gleichnis basiert auf der Vorstellung, dass sich jemand an einem Ort mit kühlem Klima befindet, wo Sonnenschein als etwas Wohltuendes und Angenehmes erfahren wird, anstatt als bedrückend empfunden zu werden.

Ein Aspekt dieses Gleichnisses, der für alle vier *brahmavihāras* von Belang ist, fußt auf der Art, wie Sonnenlicht erzeugt wird. Im Inneren der Sonne findet ein unablässiger Prozess von Kernfusionen statt. Diese Verschmelzungen bedingen die Freisetzung von Photonen, deren Bewegung in den Raum hinaus für das Phänomen des Sonnenlichtes verantwortlich ist.

In der tatsächlichen Meditationspraxis gibt es eine ähnliche Verbindung von einer nach innen gewandten Verschmel-

zung des Geistes in Sammlung, die eine nach außen gewandte Ausstrahlung jedes der *brahmavihāras* bewirkt. Umso mehr der Geist in tiefer Sammlung verschmolzen ist, umso kraftvoller und durchdringender wird die Ausstrahlung jedes *brahmavihāra*.

Hinsichtlich der charakteristischen Eigenschaft jedes himmlischen Zustandes im Zusammenhang mit dem Sonnengleichnis würde *mettā* wie die Sonne zur Mittagszeit an einem wolkenlosen Himmel sein, indem sie alles gleichmäßig bescheint und Wärme in alle Richtungen verbreitet. Gerade so wie die Sonne auf das scheint, was hoch und niedrig, sauber und schmutzig ist, scheint auch *mettā* auf alles, ohne einen Unterschied zu machen. Die Sonne scheint weiter, unabhängig davon, wie ihre Strahlen aufgenommen werden. Weder scheint sie nicht stärker, wenn die Menschen ins Freie hinaustreten, um von ihren Strahlen gewärmt zu werden, noch scheint sie schwächer, wenn die Menschen wieder hineingehen. Genauso hängt *mettā* von keiner Erwiderung ab. Die Strahlen der Güte scheinen auf andere aus einer inneren Stärke heraus, die alle körperlichen Handlungen, Worte und Gedanken durchdringt, ohne etwas als Gegenleistung zu erwarten. Vom Zentrum des eigenen Herzens aus leuchten die Strahlen von *mettā* auf jeden, dem begegnet wird, gerade so wie die Sonne von der Mitte des Himmels in alle Richtungen scheint.

Mitgefühl wiederum würde wie die Sonne gerade vor dem Sonnenuntergang sein. Die Dunkelheit naht, ist fast schon greifbar, die Sonne scheint dennoch weiter. Tatsächlich scheint sie viel glanzvoller und verfärbt den Himmel

während ihres Untergangs wunderschön. Ebenso scheint die geistige Haltung von Mitgefühl angesichts von Leid und Not umso glanzvoller, unbeeindruckt von aller Dunkelheit in der Welt. Bei einem Sonnenuntergang scheint sich die Sonne nach unten zu bewegen. Ebenso ist auch das Mitgefühl bereit, sich jenen in einer weniger glücklichen Position zuzuwenden.

Um bei der Vorstellung der Sonne zu bleiben, wäre Mitfreude mit dem morgendlichen Sonnenaufgang vergleichbar. Die Vögel zwitschern fröhlich, die Luft ist klar, und die von den Sonnenstrahlen erhellte Umgebung scheint von freudiger Wonne durchdrungen zu sein. Manchmal berühren die Sonnenstrahlen einen Tautropfen auf einer Blume oder einem Baum und werden in unzählige Farben gebrochen. Auf die gleiche Weise kann die Freude der anderen zur Quelle von zahllosen freudvollen Glücksgefühlen in uns selbst werden. Beim Sonnenaufgang scheint sich die Sonne in einer nach oben gerichteten Bahn zu bewegen. Dies spiegelt die Bereitschaft von Mitfreude wider, positive Gefühle jenen zuzusenden, die sich in einer besseren Position als wir selbst befinden.

Der vierte der himmlischen Zustände, Gleichmut, ist dann mit dem Vollmond in einer wolkenlosen Nacht vergleichbar. Genau wie die Sonne und der Mond beide oben im unermesslichen Himmel stehen, gerade so teilen die vier *brahmavihāras* miteinander die grenzenlose Natur eines Geistes, der so unermesslich wie der Himmel geworden ist. Der Mond ist im Gegensatz zur Sonne selbst keine Lichtquelle. Genauso beschäftigt sich der Gleichmut nicht

aktiv mit anderen, wie dies der Fall bei den anderen drei *brahmavihāras* ist. Gleichzeitig spiegelt der Mond jedoch das Licht der Sonne wider, genauso wie der Gleichmut in sich die positive Stimmung der anderen himmlischen Zustände widerspiegelt.

VII.3 DIE PRAXIS DES AUSSTRAHLENS

Wenn wir vom anfänglichen Hervorrufen der himmlischen Zustände zu ihrer grenzenlosen Ausstrahlung hin voranschreiten, mag es ratsam sein, jedes der *brahmavihāras* eine Zeit lang zu praktizieren, bis es gut etabliert ist, bevor wir zum nächsten übergehen. Dies wird bald Raum für eine Praxis schaffen, die sich selbst in einer kurzen Sitzmeditation mühelos durch alle vier himmlischen Zustände bewegt.

Das Entstehen von *mettā* kann körperlich als ein warmes Gefühl von Weichheit wahrgenommen werden, das sich irgendwo in der Mitte der Brust befindet.²⁹⁹ Danach gestatten wir *mettā*, das aus dem Herz herausströmt, einfach in verschiedene Richtungen zu strahlen. Die wirkliche Praxis des Ausstrahlens fängt mit dem Durchdringen der Vorderseite an, dann der Richtung nach rechts, nach hinten und nach links. Wenn auf diese Art eine Durchdringung der vier Richtungen aufgebaut worden ist, wird *mettā* nach oben und dann nach unten ausgestrahlt. Hier folgt noch einmal zur Erleich-

299 Vimalaramsi 2012: 144 spricht vom „Ausstrahlen des warm-leuchtenden Gefühls von Liebender Güte“, von dem er angibt, dass es seinen körperlichen Bezugspunkt „in der Mitte von deiner Brust“ hat.

terung die Quellenangabe der Anweisung der *Madhyama-āgama*-Parallele zum *Karajakāya-sutta*:³⁰⁰

Eine Person verweilt, nachdem sie eine Richtung mit einem von *mettā* erfüllten Geist durchdrungen hat, und auf die gleiche Weise die zweite, die dritte und die vierte Richtung, die vier dazwischenliegenden Richtungen, oben und unten, vollständig und überall hin.

Jenes Ausstrahlen von *mettā* ist etwas ganz Weiches und Behutsames, kein zwingendes Drängen in diese Richtungen. Die Natur der Ausstrahlung könnte mit einer Lichtquelle verglichen werden, die an allen Seiten durch einen Vorhang verhüllt ist. Um dem Licht zu erlauben, in alle Richtungen zu strahlen, schieben wir langsam und behutsam den Vorhang beiseite. Es ist überhaupt nicht wichtig, wie weit das Licht von *mettā* fähig ist, gerade jetzt zu scheinen. Die Aufgabe besteht lediglich darin, jegliche Grenzen fallen zu lassen; wir gestatten, dass es grenzenlos wird. Durch fortgesetzte Praxis wird das innere Licht mit zunehmender Stärke scheinen und seine Helligkeit wird sich weiter ausbreiten. Egal wie weit es sich ausbreiten mag, die grundlegende Bedingung für eine zeitweise Befreiung des Geistes ist erreicht, sobald die Ausstrahlung in alle Richtungen grenzenlos geworden ist.

Als Nächstes bleiben wir in der Weite der geistigen Befreiung durch *mettā*, ohne die einzelnen Richtungen weiter zu beachten. Nachdem die Vorhänge behutsam zurückge-

300 Siehe Seite 46.

zogen worden sind, scheint meinem Gleichnis zufolge das Licht jetzt weiter in alle Richtungen. Zur Erleichterung folgt hier die Quellenangabe des nächsten Abschnittes der kanonischen Anweisung:

Ohne geistige Fesseln, Groll, Böswilligkeit oder Feindseligkeit, mit einem von *mettā* erfüllten Geist, der überaus weit und groß ist, grenzenlos und gut entfaltet, verweilt eine Person, nachdem sie die gesamte Welt durchdrungen hat.

In einer derartigen Weite des Geistes hat keine Ablenkung, selbst das kurzfristige Entstehen von Ärger oder einem anderen Hindernis, Gelegenheit zu verbleiben. Sobald die Ablenkung erkannt ist, erlauben wir dem Geist nur, zu seinem Zustand von Weite zurückzukehren, innerhalb dessen die die Geistestrübung begleitende geistige Enge einfach verschwindet.

Nach langen Phasen hingebungsvoller Praxis kann mit wachsendem Grad geistiger Stille schließlich der Eintritt in die Vertiefung stattfinden, der auf dem geistigen Gefühl von *mettā* basiert.³⁰¹ Der gleiche Vorgang findet dann für die an-

301 Brahm 2006: 71 beschreibt den Fortschritt zur Erreichung von Vertiefung durch *mettā*, der seine Grundlage in einem Geist hat, der „frei von der Wahrnehmung von getrennten Lebewesen ist ... Alles, was in deinem Geist übrig bleibt, ist vom Körper losgelöstes *mettā*, wie ich es bezeichne ... Du erfährst dies als eine verzückende Sphäre von wundervollem, goldenem Licht vor deinem geistigen Auge. Es ist ein *nimitta*. Es ist das *mettā nimitta* ... seine Natur ist so bezaubernd, dass du nicht widerstehen kannst, solch intensivem Verzücken beizuwohnen. Danach wird nach kurzer Zeit dieses glänzende, goldene *mettā nimitta* ruhig und du sinkst in *jhāna* hin-

deren drei himmlischen Zustände Anwendung, in denen wir genauso Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut in alle Richtungen ausstrahlen.

Daher sind die Hauptschritte der hier beschriebenen Meditationspraxis der himmlischen Zustände die Folgenden:

- 1) den himmlischen Zustand hervorrufen, vielleicht mithilfe einer Reflexion oder eines geistigen Bildes
- 2) dem himmlischen Zustand gestatten, aus dem Herzen herauszufließen
- 3) dem himmlischen Zustand gestatten, in verschiedene Richtungen zu strahlen
- 4) im Zustand der grenzenlosen Ausstrahlung des himmlischen Zustandes ruhen

Manche mögen es vorziehen, in gleichem Maß alle vier himmlischen Zustände zu erzeugen, indem sie ungefähr gleichlange Intervalle für jede Entfaltung verwenden. Wer hingegen wünscht, das Hauptgewicht auf Mitgefühl zu legen, könnte trotzdem der Empfehlung folgen, sich auch ein wenig den anderen drei zu widmen, um die bestmöglichen Voraussetzungen für das Erblühen von Mitgefühl herzustellen. In solch einem Fall würde ich aus praktischer Sicht empfehlen, dass genauso viel Zeit der Sitzmeditationspraxis für die anderen drei *brahmavihāras* zusammen aufgewandt wird, wie wir mit Mitgefühl verbringen.

ein. So nimmt dich *Mettā*-Meditation mit in *jhāna*.“

Wer dieser Ausstrahlungspraxis einen weiteren Einsichtsanteil hinzufügen möchte, kann diese Praxisform mit einer Kultivierung der Erwachensfaktoren verbinden. Diese sind:

- 1) Achtsamkeit
- 2) Untersuchen-der-Dharmas
- 3) Energie
- 4) Freude
- 5) Ruhe
- 6) Sammlung
- 7) Gleichmut

Im Zusammenhang mit solch einer Entfaltung der himmlischen Zustände fungiert Achtsamkeit (1) durch die Anwesenheit von Gewahrsein während des tatsächlichen Erweckens der himmlischen Zustände als Grundlage. Der Aufbau der himmlischen Zustände im Geist wird danach durch Untersuchen überwacht (2), was für eine Haltung interessierter Beobachtung steht. Eine derartige Untersuchung muss ausreichend energiegeladen (3) sein, um stetig sein zu können und um uns jeden Verlust an grenzenloser Ausstrahlung sofort melden zu können. Diese energiegeladene Untersuchung sollte wiederum so behutsam sein, dass sie zu Freude (4) führt, anstatt geistige Verspannung zu bewirken. Die so entstandene heilsame Freude sollte nicht zu berauschend werden, sondern eine beruhigende Art von Freude bleiben, die zu Ruhe (5) führt. Ruhe des Körpers und Geistes führt natürlicherweise weiter zu einem gesammelten Geisteszu-

stand (6). Der Aufbau der Erwachensfaktoren hat nun seinen Höhepunkt in geistiger Ausgeglichenheit (7).

Auf diese Weise können wir die sieben Erwachensfaktoren kultivieren, während wir in einem himmlischen Zustand verweilen. Zunächst mag es ein wenig herausfordernd erscheinen, die sieben geistigen Faktoren neben der tatsächlichen Ausstrahlungspraxis weiter zu überwachen. In diesem Fall kann es als Grundlage ausreichen, lediglich Achtsamkeit mit einem anhaltenden Interesse zu verknüpfen. Sobald dies mühelos gelingt, können wir versuchen, Ausgeglichenheit hinzuzufügen. Durch die größere Vertrautheit mit der Kultivierung der Erwachensfaktoren aufgrund von wiederholtem Training wird es schließlich möglich sein, alle sieben mühelos zu entwickeln, während wir uns der eigenen *Brahmavihāra*-Praxis widmen.

Damit diese sieben Erwachensfaktoren befreiende Einsicht ergeben, müssen sie mit diesen vier einsichtsbezogenen Themen in Verbindung gebracht werden:

- 1) in Abhängigkeit von Abgeschiedenheit
- 2) in Abhängigkeit von Leidenschaftlosigkeit
- 3) in Abhängigkeit von Enden
- 4) zum Loslassen führend

Wenn sich die Zeit des Verweilens in der Ausstrahlung ihrem Ende nähert, verharren wir in einem Geisteszustand der Abgeschiedenheit (1) von den Hindernissen, während die Erwachensfaktoren immer noch gegenwärtig sind. Wir rufen dann Leidenschaftlosigkeit (2) hinsichtlich der erhabenen

Erfahrung zeitweiser geistiger Befreiung, die wir eben gemacht haben, hervor und erkennen, dass diese wunderbare geistige Erfahrung des Ausstrahlens eines himmlischen Zustandes in alle Richtungen – wie tief, gesammelt, freudig und ausgeglichen sie auch immer gewesen sein mag – genau wie alle anderen geistigen Zustände ist: Sie ist vorherbestimmt, zu *enden* (3). Wie friedvoll auch immer jegliche besondere Meditationserfahrung gewesen sein mag: Wir sind bereit, sie loszulassen (4).

VII.4 LEERHEITS-MEDITATION

Anstatt die meditative Entfaltung der himmlischen Zustände so abzuschließen, ist es ebenso möglich, sich weiter zum stufenweisen Eintritt in Leerheit zu bewegen. Da durch die Praxis der himmlischen Zustände der Geist bereits geeint worden ist – eine Bedingung, die im stufenweisen Eintritt in Leerheit durch die ersten Schritte bis zur Wahrnehmung der Erde geschieht – könnte die Praxis unmittelbar zur Wahrnehmung des unendlichen Raumes übergehen. Wie zuvor erwähnt scheint der stufenweise Eintritt in Leerheit nur der Kultivierung der Wahrnehmung des unendlichen Raumes zu bedürfen, nicht dem vollständigen Erreichen der Sphäre des unendlichen Raumes.

In der tatsächlichen Praxis ist der Übergang von der grenzenlosen Ausstrahlung des vierten himmlischen Zustandes von Gleichmut zur Wahrnehmung des unendlichen Raumes, der von diesem himmlischen Zustand durchdrungen wor-

den ist, überraschend nahtlos. Dieser Übergang scheint in der Tat geringer als die Übergänge von einem *brahmavihāra* zum nächsten oder die Übergänge zwischen den aufeinanderfolgenden Schritten im stufenweisen Eintritt in Leerheit. Alle diese Übergänge beinhalten eine recht deutliche Verschiebung von einer Haltung oder Wahrnehmung zu einer anderen. Im gegenwärtigen Übergang besteht jedoch nur der Unterschied, dass mit dem vierten himmlischen Zustand der Fokus mehr auf der Haltung des Gleichmuts liegt, die von Grenzenlosigkeit geprägt ist – wohingegen mit dem unendlichen Raum der Fokus mehr auf die Grenzenlosigkeit gerichtet ist, die durch Verweilen in Gleichmut erreicht worden ist.

Daher kann die Erfahrung des unendlichen Raumes hervorgerufen werden, indem die Aufmerksamkeit auf den unendlichen Raum gerichtet wird, der vom himmlischen Zustand des Gleichmuts durchdrungen worden ist. Manchmal mag der Übergang so weich sein, dass wir fähig sind, sofort im grenzenlosen Zustand des unendlichen Raumes zu verweilen. Bei anderen Gelegenheiten könnte die gleiche Vorgehensweise genutzt werden, die zuvor bei den himmlischen Zuständen angewandt wurde, um uns selbst in der Wahrnehmung des unendlichen Raumes fest zu verankern. So werden wir uns des Raumes vorne bewusst, rechts, hinten und links, oben und unten. Ähnlich dem Muster der himmlischen Zustände schreitet die Praxis danach zu einem Stadium voran, in welchem wir einfach in der vollkommenen Grenzenlosigkeit verweilen, die unendlich und unermesslich ist. Es ist eine Erfahrung ohne irgendeine Begrenzung.

Um mit dieser Art von Praxis anzufangen, mag es leicht-

ter sein, sich zuerst diesen Richtungen zu widmen und erst danach die Aufmerksamkeit dem eigenen Körper zuzuwenden und diesem ebenso zu gestatten, sich aufzulösen. Der Grund dafür ist, dass der vorhandene Raum vor uns selbst viel einfacher als Raum erfahren werden kann als der Körper, der gewöhnlich als fest angesehen wird. Sobald durch wiederholte Praxis aber ein wenig Vertrautheit mit der Wahrnehmung des unendlichen Raumes erlangt worden ist, wird es einfach werden, dem eigenen Körper zu gestatten, sich auch im Raum aufzulösen.

So mit dem Körper zu beginnen ist ebenso hilfreich, wenn eine Ablenkung entsteht. Auf diese Weise kommen wir als Allererstes zum Körper zurück, um uns im gegenwärtigen Moment zu verankern, und lassen dann zu, dass sich der Körper im Raum auflöst. Danach wird der sich daraus ergebenden Grenzenlosigkeit gestattet, alle Richtungen zu durchdringen. Wenn wir uns so von der inneren zur äußeren Dimension der Wahrnehmung des unendlichen Raumes bewegen, wird es leicht, den Geist zu stabilisieren, und es kann vermieden werden, einer weiteren Ablenkung zu erliegen.

Bei kurzen Ablenkungen ist es möglich, sofort zur Erfahrung des unendlichen Raumes zurückzukehren. Diese Erfahrung mit dem Durchdringen der Richtungen aufzubauen ist nur erforderlich, wenn eine Ablenkung länger gedauert hat und der Geist nicht natürlich und mühelos in seinen weiten Zustand zurückkehrt.

Im Falle einer langen und intensiven Ablenkung, wenn der Geist wirklich sehr weit fortgetragen worden ist, kann es ratsam sein, kurz durch den vorigen Schritt zu gehen, den

wir unternommen haben, um im unendlichen Raum anzu-
kommen. So hat der Geist etwas zu tun, was ihn beschäftigt
hält und es weniger wahrscheinlich macht, dass er schnell in
einen abgelenkten Zustand zurückfällt. Unter der Annahme,
dass wir den Zugangsweg über die himmlischen Zustände
genommen haben, können wir einfach zum Verweilen in
Gleichmut zurückkehren. Dies kann rasch in jede Richtung
aufgebaut werden, bis der grenzenlose Zustand erreicht ist.
Von dort aus nähern wir uns der Erfahrung des unendlichen
Raumes von Neuem. Falls erhebliche Ablenkungen bei
nachfolgenden Stadien des stufenweisen Eintritts in Leerheit
auftreten, ist es gleichermaßen hilfreich, zum vorherigen
Schritt zurückzugehen und die Praxis von dort aufzubauen,
um Kraft zu sammeln.

Sollte sich dies als nicht ausreichend erweisen, um
den Geist von Ablenkungen fernzuhalten, können wir uns
manchmal sogar dazu entscheiden, ganz neu zu beginnen,
um dem Geist eine Beschäftigung zu geben. Bei einem
Geist, der zur Ablenkung tendiert, kann es hilfreich sein, ihn
für einige Zeit beschäftigt zu halten, indem zügig durch alle
vier *brahmavihāras* gegangen wird. Jedes wird in die ver-
schiedenen Richtungen ausgestrahlt, gefolgt von dem Gang
durch die Schritte beim stufenweisen Eintritt in Leerheit, die
bereits praktiziert worden sind, bevor wir uns gänzlich in
Ablenkung verloren haben.

Damit die tatsächliche Erfahrung jener Weite ein Schritt
zum Eintritt in Leerheit wird, muss sie von dem Verständ-
nis begleitet werden, dass auf diese Weise alle Ermüdung
durch Vielfalt und Festigkeit zurückgelassen worden ist

und die eigene Erfahrung der Wahrnehmung leer davon ist. Zuerst wird dies ein gewisses Maß an geistiger Reflexion erfordern, um sich selbst an diesen Aspekt zu erinnern, zumindest genau vor dem Eintritt in die eigentliche Erfahrung und direkt nach dem Auftauchen daraus. Mit fortschreiten der Praxis wird aber diese Art von Verständnis die Erfahrung selbst prägen. In der Tat stellt die Beschreibung der Praxis im *Cūḷasuṇṇata-sutta* und seinen Parallelversionen Reflexionen über verschiedene Arten der Ermüdung genau vor oder unmittelbar hinter dem Verweilen im jeweiligen Schritt beim stufenweisen Eintritt in Leerheit. Solche Überlegungen können folglich eine Richtung für die Praxis schaffen, auch wenn die Praxis selbst in einem Zustand der vollständigen geistigen Stille stattfindet.

Der stufenweise Eintritt in Leerheit schließt nun Erfahrungen der Wahrnehmung ein, die mit Geschick behandelt werden müssen. Ihre Tiefe kann Angst hervorrufen oder auch verführerisch wirken. Falls Angst entsteht, kommen die *brahmavihāras* ins Spiel. Wenn diese Erfahrungen hingegen verführerisch werden, muss der Aspekt der Ermüdung mehr betont werden. Es ist nicht der Zweck des stufenweisen Eintritts in Leerheit, die Einbildung zu fördern, wir seien besonders gute Meditierende. Sein Zweck ist es, jegliche Form der Einbildung und Identifikation auseinanderzunehmen. So wie der Schlussabschnitt im *Āneñjasappāya-sutta* herausstellt, kann nur durch das Loslassen aller Vorstellungen von Identität das Todlose erreicht werden.³⁰² Wie tief

302 Siehe Seite 233.

auch immer die unterschiedlichen Erfahrungen sein mögen, die während des stufenweisen Eintritts in Leerheit gemacht werden, die Befreiung ist bedeutend tiefgreifender. Wir müssen uns dieses Endziel der echten Praxis ständig klar vor Augen halten.

Ins tägliche Leben werden die himmlischen Zustände vornehmlich durch körperliche, sprachliche und geistige Güte integriert, wohingegen im Falle der Leerheit jeder der Schritte im stufenweisen Zugang eine besondere Beziehung zu alltäglichen Aktivitäten aufweist. Diese sind mit den im *Mahāsuññata-sutta* und seinen Parallelen dargestellten Aspekten der Integration von Leerheit ins tägliche Leben zu kombinieren.³⁰³

Bei der Wahrnehmung des unendlichen Raumes kann die formale Meditationspraxis ergänzt werden, indem wir uns in den Zeiten außerhalb der eigentlichen Sitzpraxis des Raumes bewusst werden. Es gibt so viel Raum, der die verschiedenen Dinge in der Welt umgibt, dennoch werden gewöhnlich nur diese Dinge selbst zur Kenntnis genommen, ohne dem Raum zwischen ihnen und um sie herum Beachtung zu schenken.³⁰⁴ Wir könnten in diesem Augenblick den Raum zwischen den eigenen Augen und diesem Text bemerken ... Die Stille zwischen Geräuschen. Die Stille zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen ist ein weiterer Wegweiser in

303 Siehe Seite 206.

304 Catherine 2008: 196 schlägt die folgenden praktischen Möglichkeiten vor: „Beachte den Raum zwischen den Dingen. Beachte die Pause zwischen den Atemzügen. Beachte den Raum zwischen den Gedanken. Ruhe entspannt in einer weiten Aufmerksamkeit. Beachte den Aspekt von Raum, wann und wo auch immer du kannst.“

dieselbe Richtung und natürlich der Blick hinauf in die Weite des Himmels, wann immer es möglich ist.

Neben dieser Aufmerksamkeit auf den sichtbaren Raum kann eine weitere Dimension erforscht werden, indem wir uns an die letztendlich substanzlose Natur aller materiellen Dinge erinnern, die zum größten Teil bloß Raum sind. Dies kann uns während unterschiedlicher herausfordernder Situationen bei der Aufrechterhaltung eines geistigen Gleichgewichts helfen. Wenn auf diese Weise geübt wird, beginnt ein Geschmack von Gleichförmigkeit, die persönlichen Erfahrungen zu durchdringen.

Wenn wir uns üben, dem Raum Beachtung zu schenken, kann sich dies auch auf die Art auswirken, wie wir anderen gegenüber treten – zum Beispiel, indem wir anderen und ihren Bedürfnissen mehr Raum geben. Dies steht in Verbindung mit der im *Cūḷagosiṅga-sutta* und seinen Parallelen gegebenen Beschreibung einer harmonischen Art des Zusammenlebens. Solche Harmonie kann erreicht werden, wenn vom eigenen Wollen abgelassen wird und die Bereitschaft vorhanden ist, anderen zu folgen.³⁰⁵ Hinsichtlich verbaler Handlungen kann sich das Raum-Geben gegenüber anderen in einer gesteigerten Bereitschaft ausdrücken, zuzuhören, anstatt die Notwendigkeit zu verspüren, diese zu unterbrechen und selbst sprechen zu wollen oder jede Diskussion durch die bloße Menge des eigenen verbalen Beitrags zu beherrschen. Auf diese Weise können unterschiedliche Aspekte der leeren Natur des Raumes im alltäglichen Leben das eigene

305 Siehe Seite 66.

Verständnis und die tatsächliche Praxis dieses besonderen Schritts im stufenweisen Eintritt in Leerheit verbessern.

Der beste Zugangsweg, der zum stufenweisen Eintritt in Leerheit genommen werden kann, liegt wahrscheinlich nicht in dem Versuch, in einem Zug durch die gesamte Folge von Schritten zu hetzen. Vielmehr benötigt jede einzelne Wahrnehmung zum Reifen beträchtliche Zeit und Praxis, bevor sie ausreichend gut verankert ist und klar wird. Im gegenwärtigen Fall wird es leichter sein, zum unendlichen Bewusstsein, dem nächsten Schritt im stufenweisen Eintritt in Leerheit, voranzuschreiten, nachdem die Wahrnehmung des unendlichen Raumes mit seinem Einsichtspotenzial gut kultiviert worden ist. Dies erfordert ein Lenken der Aufmerksamkeit zur Weite des Geistes, die sich durch die Beachtung des unendlichen Raumes ergeben hat.³⁰⁶

Abhängig vom Grad der erreichten geistigen Stabilität ist es manchmal möglich, sich direkt zur grenzenlosen Erfahrung des Bewusstseins zu bewegen. Bei anderen Gelegenheiten kann das gleiche Vorgehen wie bei den himmlischen Zuständen und dem unendlichen Raum angewandt werden. Wir werden uns also der sechs Richtungen bewusst: vorne, rechts, hinten, links, oben und unten – alles wird als Dimension des Bewusstseins erfahren, das unendlich geworden ist.

Wenn wir mit dieser Art von Praxis nicht vertraut sind, mag dies zuerst schwierig erscheinen. Daher können wir damit beginnen, die Augen zu öffnen und auf den Raum vor unserem

306 Catherine 2008: 198f erklärt, dass „jemand die Aufmerksamkeit umdreht, um wahrzunehmen, was den Raum erkennt ... diese Verschiebung zeigt ein Gewahrsein auf, das ... ohne Grenzen ist.“

Sitzplatz zu schauen. Während wir diesen weiter anschauen, bewegen wir uns geistig gewissermaßen zurück oder nach innen, um uns dessen bewusst zu werden, was um das Sehen weiß, was die visuelle Information empfängt, die durch die Augen aufgenommen wird. Eine andere Herangehensweise kann das Hören umfassen. Ideal wäre irgendein kräftiges, kurzes Geräusch wie das Klatschen der Hände. Wenn wir dieses Geräusch hören, idealerweise mit geschlossenen Augen, können wir – anstatt der natürlichen Tendenz zu folgen, das Geräusch irgendwo draußen zu lokalisieren – dem Geräusch erlauben, nahe zum Ohr zu kommen. Nun wird gewissermaßen in der gleichen nach innen gewandten Richtung fortgefahren, indem wir uns dessen bewusst werden, was das Geräusch erkennt. Sobald auf diese oder eine andere Weise das Bewusstsein klar erkannt worden ist, kann dies in der formalen Meditation entwickelt und dem bereits vertrauten Praxisweg der himmlischen Zustände und des unendlichen Raumes gefolgt werden.

Um die Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins in einen Schritt beim stufenweisen Eintritt in Leerheit zu verwandeln, muss die meditative Erfahrung von dem Verständnis begleitet werden, dass an dieser Stelle die Ermüdung durch Festigkeit ebenso wie durch Raum zurückgelassen worden ist. Ist die persönliche Erfahrung leer von diesen, ist das, was immer noch übrig bleibt, eben der Geist. An dieser Stelle fließen Äußeres und Inneres ineinander. Das Subjekt ist zu seinem eigenen Objekt geworden.

Im alltäglichen Leben wirkt sich die Praxis in zunehmender Achtsamkeit gegenüber der Rolle aus, die der Geist in der Welt spielt. Die Erfahrung von unendlichem Bewusst-

sein wird unmissverständlich klar machen, dass der Geist von Natur aus keine Grenzen hat, insofern wir ihm keine Grenzen auferlegen. Als ein Ergebnis des Lenkens der Aufmerksamkeit zum Bewusstsein während der formalen Meditation bemerken wir in alltäglichen Situationen die eigenen Absichten und geistigen Reaktionen genauer – ebenso wie den Einfluss, der durch geistige Beurteilungen darauf ausgeübt wird, wie wir das Erfahrene wahrnehmen. Auch die Einfühlsamkeit wächst, die Motivation und die Bedürfnisse anderer besser zu bemerken und zu verstehen. Es dämmert die Erkenntnis, dass alles, was wirklich zählt, der Geist ist.

In jeder Situation kann für die Praxis die Unterweisung Bāhiyas als Vorbild herangezogen werden.³⁰⁷ Auf diese Weise innezuhalten – indem wir uns nur bewusst sind – wird die Möglichkeit dieser knappen Anweisung offenbaren, den Geist aus den Bedingungen herauszulösen. Hier wird unmittelbar der Tendenz des Anhaftens und Festhaltens entgegengewirkt ebenso wie der Tendenz, die eigenen Beurteilungen,

307 Siehe oben Seite 197. Ein anderes Hilfsmittel für diese Praxis kann in der Anleitung für die Chan-Praxis, die Sheng Yen 2008: 23 angibt, gefunden werden. Er erklärt, dass „es eine direkte Methode ist, um die Vergangenheit loszulassen, nicht in die Zukunft zu projizieren, sich nicht an den ‚Raum‘ zwischen Vergangenheit und Zukunft zu klammern, sondern Klarheit und Nicht-Anhaften gegenüber dem gegenwärtigen Moment aufrechtzuerhalten ... der Geist wird nirgendwo ‚verweilen‘.“ Oder wir können uns auf ein *gter ma* stützen, Guru Rinpoche (Longchenpa) zugeschrieben und übersetzt von Schmidt 1990: 69, das die Anweisung gibt: „Mache dies gegenüber allem, was du siehst: außen, innen, Umwelt und Lebewesen, alle Dinge, verharre, während du sie siehst, ohne sie zu ergreifen.“ Genauso gegenüber dem Gehörten: „Mache dies gegenüber allem, was du hörst: alle Geräusche, als lieblich oder scharf begriffen, verharre, während du sie hörst, leer und ohne eine Beurteilung.“

die durch Anhaften und Festhalten an den Rohdaten der Sinneserfahrung gefärbt sind, zu projizieren.

Weiterer Fortschritt beim stufenweisen Eintritt in Leerheit erfordert ferner das Voranschreiten vom unendlichen Bewusstsein zur Nichts-heit.³⁰⁸ Wie ich im vorhergehenden Kapitel vorgeschlagen habe, kann dieser Schritt auf der Grundlage des *Āneñjasappāya-sutta* und seiner Parallelversionen im gegenwärtigen Kontext durch die Betrachtung umgesetzt werden, dass alles leer von einem Selbst ist und leer von etwas, was zu einem Selbst gehört. Es gibt überhaupt nichts Eigenes, überhaupt nichts zu besitzen, überhaupt nichts, um sich damit zu identifizieren. An dieser Stelle ist die Ermüdung durch Raum und Bewusstsein zurückgelassen worden. Die sich daraus ergebende Erfahrung ist gänzlich leer, bis auf dieses allerletzte Überbleibsel von Ermüdung: der Vorstellung des Nicht-Selbst.

Im täglichen Leben äußert sich die Praxis in diesem Stadium des stufenweisen Eintritts in Leerheit als ein Nachlassen der Identifikation und der Neigung, sich Dinge als persönlichen Besitz anzueignen. Die Last der Selbstvorstellung wird stufenweise weniger und ein Gefühl der Leichtigkeit und Ausgeglichenheit durchdringt die persönliche Erfahrung – eine Leichtigkeit, die sich wiederum positiv im Kontakt mit anderen zeigt, insbesondere in der eigenen gesteigerten Fähigkeit, mit Mitgefühl oder irgendeinem

308 Catherine 2008: 201 weist an: „Lasse die Wahrnehmung des unendlichen Bewusstseins fallen und bemerke, was übrig ist. Nichts (Englisch: no-thing / kein-Ding) bleibt übrig! Nimm die Abwesenheit der Dinge wahr ... das Konzept der Abwesenheit wird das verfeinerte Objekt der Aufmerksamkeit werden.“

anderen der himmlischen Zustände auf jedes Ereignis zu reagieren.

Der Weg des stufenweisen Eintritts in Leerheit führt dann weiter zur Zeichenlosigkeit. An dieser Stelle wird sogar dem Konzept des Nicht-Selbst gestattet zu verschwinden. Aufgrund der Schwungkraft, die mit den vorigen Schritten beim stufenweisen Eintritt in Leerheit gesammelt worden ist, ist der Geist so vollständig entleert worden, dass er mühelos in einem Zustand ohne irgendeinen Bezugspunkt verbleibt. Auf diese Weise ist der Geist leer von der Vorstellung des erkennenden Subjektes ebenso wie von der Vorstellung der Nichts-heit geworden. Alles, was übrig bleibt, ist eine Neigung zur höchsten Leerheit.

Die alltägliche Dimension der Zeichenlosigkeit als ein Schritt beim stufenweisen Eintritt in Leerheit zeigt sich in einem alle Aktivitäten und Erfahrungen durchdringenden tiefgreifenden Gefühl des Loslassens. Nichts kann den Geist wirklich aufregen, der ausschließlich eine einzige Richtung einschlagen möchte: weiter zur Freiheit zu gehen.

Auch das erhabene Stadium tiefer meditativer Zeichenlosigkeit, so vollkommen leer, ist noch nicht das letztendliche Ziel des stufenweisen Eintritts in Leerheit. Dieses letztendliche Ziel bedarf der Einsicht in die vergängliche Natur dieser und jeder anderen Erfahrung, zusammen mit der Abwesenheit jeder Freude daran. Möglichst vollständiges Loslassen und das Aufgeben von allem und jedem ohne Ausnahme erlaubt den Durchbruch zu Nirvāṇa, der wirklich höchsten Leerheit.

Nirvāṇa ist das Thema einer kurzen Beschreibung in den Lehrreden, mit der ich dieses Kapitel und meine gesamte Untersuchung abschließen möchte, in der Hoffnung, dass sie als eine praktische Stütze für die Entwicklung des letzten Schrittes beim stufenweisen Eintritt in Leerheit dienen kann.³⁰⁹

Dies ist friedlich, dies ist erhaben, nämlich:
 das Beruhigen aller Erschaffungen,
 das Loslassen aller Unterstützungen,
 das Auslöschen von Verlangen,
 Leidenschaftslosigkeit,
 Enden,
 Nirvāṇa.

309 MN 64 - MN I 436,1 (auch Übersetzung Ñāṇamoli 1995: 540): *etaṃ santam etaṃ paṇītam, yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpadhi-paṇiṇissaggo taṇhakkhaya virāgo nirodho nibbānam*. Bei meiner Übersetzung habe ich mich entschieden, den Begriff *saṅkhāra* mit „Erschaffenes“ wiederzugeben, statt seiner üblichen Übersetzung als „Gestaltung“ zu folgen, um damit eine Anspielung auf die nicht erschaffene Natur von Nirvāṇa mit einem Hinweis auf den Pfad des Zerlegens der Wahrnehmung zusammenzubringen, der dorthin führt; hinsichtlich *upadhi*, welches alternativ als „Besitz“ oder „Errungenschaft“ wiedergegeben werden kann, beabsichtige ich mit der Übersetzung „Unterstützung“, die Nuance zu vermitteln, überhaupt keine Standpunkt gegenüber irgendetwas einzunehmen. Für eine detaillierte Auslegung auf der Grundlage dieses Abschnittes vgl. Ñāṇananda 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2010 und 2012.

VIII ÜBERSETZUNGEN

VIII.1 DIE *MADHYAMA-ĀGAMA*-PARALLELE ZUM *KARAJAKĀYA-SUTTA*

LEHRREDE ÜBER DIE ABSICHT³¹⁰

So habe ich es vernommen. Einst weilte der Buddha in Sāvattthī im Jeta-Hain, Anāthapiṇḍikas Park. Zu jener Zeit sagte der Gesegnete zu den Mönchen: „Wenn [jemand] Handlungen absichtlich durchführt, so sage ich, dass er unweigerlich ihre Früchte erfahren wird, entweder wird er sie in diesem oder einem späteren Leben erfahren. Wenn [jemand] unabsichtlich Handlungen durchführt, so sage ich, dass er nicht unbedingt ihre Früchte erfahren wird.

Dabei gibt es drei [Arten] absichtlich durchgeführter körperlicher Handlungen, die unheilsam sind, welche die Erfahrung von *dukkha* bewirken und die *dukkha* als ihre Frucht haben; vier [Arten] verbaler Handlungen und drei [Arten] geistiger Handlungen, die unheilsam sind [437c], die die Erfahrung von *dukkha* bewirken und die *dukkha* als ihre Frucht haben.

310 Der übersetzte Text ist MĀ 15 - T I 437b24 bis 438b11 (Übersetzung Anālayo 2012c: 494–502).

Was sind die drei [Arten] absichtlich durchgeführter körperlicher Handlungen, die unheilsam sind, die die Erfahrung von *dukkha* bewirken und die *dukkha* als ihre Frucht haben? Das Töten lebender Wesen gilt als die erste. [Jemand ist] in höchstem Maße schlecht und blutrünstig, hat den Wunsch zu verletzen und ist ohne Mitgefühl für lebende Wesen, Insekten eingeschlossen.

Zu nehmen, was nicht gegeben ist, gilt als die zweite. Aufgrund von Anhaften nimmt er die Besitztümer anderer, mit der Absicht zu stehlen.

Sexuelles Fehlverhalten gilt als die dritte. Er hat Geschlechtsverkehr mit einer Frau, die durch ihren Vater oder ihre Mutter oder beide Elternteile oder ihre Schwester oder ihren Bruder oder die Schwiegereltern oder die Verwandten oder die Familie geschützt wird; oder mit einer Frau, die durch die Androhung körperlicher Strafe geschützt ist; oder auch mit einer, die einen Verlobungsring trägt.

Diese gelten als die drei Arten absichtlich durchgeführter körperlicher Handlungen, die unheilsam sind, die die Erfahrung von *dukkha* bewirken und die *dukkha* als ihre Frucht haben.

Was sind die vier [Arten] absichtlich durchgeführter verbaler Handlungen, die unheilsam sind, die die Erfahrung von *dukkha* bewirken und die *dukkha* als ihre Frucht haben? Die Unwahrheit zu sprechen, gilt als die erste. Wenn jemand in einer Versammlung oder von Familienmitgliedern oder im Königspalast so gefragt wird: ‚Sag, was du weißt‘, und er behauptet etwas zu wissen, was er nicht weiß, oder behauptet nicht zu wissen, was er weiß; er behauptet gesehen zu

haben, was er nicht gesehen hat, oder behauptet nicht gesehen zu haben, was er gesehen hat; er spricht bewusst die Unwahrheit, entweder zu seinem eigenen Vorteil oder dem anderer oder um des Reichtums willen.

Entzweieinde Rede gilt als die zweite. Mit dem Wunsch andere auseinanderzubringen, sagt er jenen, was er von diesen gehört hat, aus dem Wunsch heraus, diesen zu schaden, [oder andersherum] sagt er diesen, was er von jenen gehört hat, aus dem Wunsch heraus, jenen zu schaden. Er hat den Wunsch, diejenigen zu entzweien, die vereint sind, und diejenigen, die bereits entzweit sind, weiter zu trennen, und so schafft er uneinige Gruppen, erfreut sich [an der Schaffung] uneiniger Gruppen und lobt [das Schaffen] uneiniger Gruppen.

Scharfe Rede gilt als die dritte. Er verwendet eine Art der Sprache, die grob und unverschämt im Tonfall ist, die beleidigend klingt und in den Ohren schmerzt, die lebende Wesen nicht erfreut und die sie sich nicht wünschen, die Leid und Ärger für andere bedingt und die nicht zur Ruhe führt. Solcher Art ist seine Sprache.

Sinnlose Rede gilt als die vierte. Er spricht zur falschen Zeit, sagt, was nicht wahr ist, was bedeutungslos ist, was dem Dharma widerspricht, was nicht zur Besänftigung [führt] und auch Ergebnisse hervorbringt, die nicht zur Besänftigung [führen]. Den [richtigen] Zeitpunkt verpassend lehrt oder ermahnt er nicht richtig.

Diese gelten als die vier Arten von absichtlich durchgeführten verbalen Handlungen, die unheilsam sind, die die Erfahrung von *dukkha* bewirken und die *dukkha* als ihre Frucht haben.

Was sind die drei [Arten] absichtlich durchgeführter geistiger Handlungen, die unheilsam sind, die die Erfahrung von *dukkha* bewirken und die *dukkha* als ihre Frucht haben? Begierde gilt als die erste. Wenn er einen anderen sieht, der mit Wohlstand und allen Notwendigkeiten des Lebens gesegnet ist, hat er immerzu den Wunsch und das Verlangen: ‚Möge ich es bekommen.‘

Verärgerung und Böswilligkeit gelten als die zweite. Mit einem Geist [erfüllt von] Abneigung und Verärgerung hat er den Gedanken: ‚Mögen jene Lebenwesen getötet werden, gefesselt werden, verhaftet werden, entfernt werden und verbannt werden‘. Er hat den Wunsch, dass andere unendlich viel *dukkha* erfahren.

Falsche Ansicht gilt als die dritte. Er hat eine Ansicht, die verzerrt ist, eine derartige Ansicht, dass er sich so äußert: ‚Es gibt keine [Wirksamkeit beim] Geben, es gibt keine [Wirksamkeit bei] Spenden [während einer Opfergabe], es gibt keine [Wirksamkeit beim] Rezitieren von Liedern [während einer Opfergabe], es gibt keine heilsamen und unheilsamen Handlungen, es gibt keine Auswirkungen von heilsamen und unheilsamen Handlungen, es gibt weder diese Welt noch die andere Welt, es gibt keine [Verpflichtung gegenüber dem eigenen] Vater und [der eigenen] Mutter, es gibt in der Welt keine ehrenwerten Menschen, die eine heilsame Errungenschaft erreicht haben, [438a] die einen guten Pfad beschritten haben und gut vorankommen sind, die durch ihr eigenes Wissen und ihre eigene Erfahrung verweilen, da sie selbst diese Welt und die andere Welt durchschaut haben.‘

Diese gelten als die drei Arten von absichtlich durchge-

führten geistigen Handlungen, die unheilsam sind, die die Erfahrung von *dukkha* bewirken und die *dukkha* als ihre Frucht haben.

Der gelehrte, edle Schüler lässt unheilsame körperliche Handlungen zurück und entwickelt heilsame körperliche Handlungen, lässt unheilsame verbale und geistige Handlungen zurück und entwickelt heilsame verbale und geistige Handlungen. Wenn er so mit Fleiß und Tugendhaftigkeit versehen ist, die Reinheit von körperlichen Handlungen und die Reinheit von verbalen und geistigen Handlungen vollendet hat, frei von Böswilligkeit und Feindseligkeit ist, Trägheit-und-Schläfrigkeit abgelegt hat, ohne Rastlosigkeit und Einbildung ist, Zweifel entfernt und Überheblichkeit überwunden hat, mit rechter Achtsamkeit und rechtem Verständnis sowie ohne Verwirrung, verweilt der gelehrte, edle Schüler, während er eine Richtung mit einem Geist durchdrungen hat, der mit *mettā* erfüllt ist, und auf die gleiche Weise die zweite, dritte und vierte Richtung, die vier dazwischenliegenden Richtungen, oben und unten, vollständig und überall. Ohne geistige Fesseln, Groll, Böswilligkeit oder Feindseligkeit, mit einem Geist voll *mettā*, der überaus weit und groß, grenzenlos und gut entwickelt ist, verweilt [der gelehrte, edle Schüler], während er die gesamte Welt durchdrungen hat.

Danach reflektiert [der gelehrte, edle Schüler] derart: ‚Früher war mein Geist eng und nicht gut entwickelt; jetzt ist mein Geist grenzenlos geworden und gut entwickelt.‘

Wenn der Geist des gelehrten, edlen Schülers auf diese Weise grenzenlos geworden und gut entwickelt ist, und er

früher wegen des [Zusammenseins mit] schlechten Freunden in Nachlässigkeit verweilte und unheilsame Handlungen vollbrachte, können jene [Handlungen] ihn nicht weiterleiten, können ihn nicht beschmutzen und werden nicht auf ihn zurückfallen.

Angenommen, es gäbe einen kleinen Jungen oder ein kleines Mädchen, seit Geburt fähig, in der Befreiung des Geistes durch *mettā* zu verweilen. Würde [er oder sie] später weiterhin unheilsame Handlungen durch den Körper, die Sprache oder den Geist vollbringen?“ Die Mönche antworteten: „Sicherlich nicht, Gesegneter.“

„Warum? Wenn sie nicht selbst schlechte Handlungen vollbringen, wie könnten schlechte Handlungen entstehen? Deswegen sollte sich ein Mann oder eine Frau, zu Hause [oder] in der Hauslosigkeit, immerzu anstrengen, die Befreiung des Geistes durch *mettā* zu entwickeln. Wenn jener Mann oder jene Frau, zu Hause [oder] in der Hauslosigkeit, die Befreiung des Geistes durch *mettā* entwickelt, wenn [er oder sie dann] in die andere Welt hinübergeht, wird [er oder sie] diesen Körper nicht mitnehmen, [er oder sie] wird [nur] in Übereinstimmung mit [der entwickelten Qualität des] Geistes weitergehen.

Mönche, ihr solltet so reflektieren: ‚Früher war ich nachlässig und vollbrachte unheilsame Handlungen. Mögen die Früchte von diesen gänzlich jetzt erfahren werden, nicht in einem späteren Leben.‘ Wenn die Befreiung des Geistes durch *mettā* in dieser Weise grenzenlos und gut entwickelt worden ist, wird sicherlich Nicht-Wiederkehr erreicht werden oder sonst das, was noch höher ist.

[Wiederum verweilt der gelehrte, edle Schüler, während er eine Richtung mit einem Geist durchdrungen hat, der mit] Mitgefühl [erfüllt ist, und auf die gleiche Weise die zweite, dritte und vierte Richtung, die vier dazwischenliegenden Richtungen, oben und unten, vollständig und überall. Wenn er ohne geistige Fesseln, Groll oder Feindseligkeit ist, mit einem Geist voll Mitgefühl, der höchst weit und groß, grenzenlos und gut entwickelt ist, verweilt der gelehrte, edle Schüler, während er die gesamte Welt durchdrungen hat.]

[Danach reflektiert der gelehrte, edle Schüler derart: „Früher war mein Geist eng und nicht gut entwickelt; jetzt ist mein Geist grenzenlos geworden und gut entwickelt.“]

[Wenn der Geist des gelehrten, edlen Schülers auf diese Weise grenzenlos geworden und gut entwickelt ist, und er früher wegen des Zusammenseins mit schlechten Freunden in Nachlässigkeit verweilte und unheilsame Handlungen vollbrachte, können jene [Handlungen] ihn nicht weiterleiten, können ihn nicht beschmutzen und werden nicht auf ihn zurückfallen.]

[Angenommen, es gäbe einen kleinen Jungen oder ein kleines Mädchen, seit Geburt fähig, in der Befreiung des Geistes durch Mitgefühl zu verweilen. Würde er oder sie später weiterhin unheilsame Handlungen durch den Körper, die Sprache oder den Geist vollbringen?“ Die Mönche antworteten: „Sicherlich nicht, Gesegneter.“]

„[Warum? Wenn sie nicht selbst schlechte Handlungen vollbringen, wie könnten schlechte Handlungen entstehen? Deswegen sollte sich ein Mann oder eine Frau, zu Hause oder in der Hauslosigkeit, immerzu anstrengen, die Befrei-

ung des Geistes durch Mitgefühl zu entwickeln. Wenn jener Mann oder jene Frau, zu Hause oder in der Hauslosigkeit, die Befreiung des Geistes durch Mitgefühl entwickelt, wenn er oder sie dann in die andere Welt hinübergeht, wird er oder sie diesen Körper nicht mitnehmen, er oder sie wird nur in Übereinstimmung mit der entwickelten Qualität des Geistes weitergehen.]

[Mönche, ihr solltet so reflektieren: ‚Früher war ich nachlässig und vollbrachte unheilsame Handlungen. Mögen die Früchte von diesen gänzlich jetzt erfahren werden, nicht in einem späteren Leben.‘ Wenn die Befreiung des Geistes durch Mitgefühl in dieser Weise grenzenlos und gut entwickelt worden ist, wird sicherlich Nicht-Wiederkehr erreicht werden oder sonst das, was noch höher ist.]

[Wiederum verweilt der gelehrte, edle Schüler, während er eine Richtung mit einem Geist durchdrungen hat, der mit] Mitfreude [erfüllt ist, und auf die gleiche Weise die zweite, dritte und vierte Richtung, die vier dazwischenliegenden Richtungen, oben und unten, vollständig und überall. Wenn er ohne geistige Fesseln, Groll oder Feindseligkeit ist, mit einem Geist voll Mitfreude, der höchst weit und groß, grenzenlos und gut entwickelt ist, verweilt der gelehrte, edle Schüler, während er die gesamte Welt durchdrungen hat.]

[Danach reflektiert der gelehrte, edle Schüler derart: ‚Früher war mein Geist eng und nicht gut entwickelt; jetzt ist mein Geist grenzenlos geworden und gut entwickelt.‘]

[Wenn der Geist des gelehrten, edlen Schülers auf diese Weise grenzenlos geworden und gut entwickelt ist, und er früher wegen des Zusammenseins mit schlechten Freunden

in Nachlässigkeit verweilte und unheilsame Handlungen vollbrachte, können jene Handlungen ihn nicht weiterleiten, können ihn nicht beschmutzen und werden nicht auf ihn zurückfallen.]

[Angenommen, es gäbe einen kleinen Jungen oder ein kleines Mädchen, seit Geburt fähig, in der Befreiung des Geistes durch Mitfreude zu weilen. Würde er oder sie später weiterhin unheilsame Handlungen durch den Körper, die Sprache oder den Geist vollbringen?“ Die Mönche antworteten: „Sicherlich nicht, Gesegneter.“]

„[Warum? Wenn sie nicht selbst schlechte Handlungen vollbringen, wie könnten schlechte Handlungen entstehen? Deswegen sollte sich ein Mann oder eine Frau, zu Hause oder in der Hauslosigkeit, immerzu anstrengen, die Befreiung des Geistes durch Mitfreude zu entwickeln. Wenn jener Mann oder jene Frau, zu Hause oder in der Hauslosigkeit, die Befreiung des Geistes durch Mitfreude entwickelt, wenn er oder sie dann in die andere Welt hinübergeht, wird er oder sie diesen Körper nicht mitnehmen, er oder sie wird nur in Übereinstimmung mit der entwickelten Qualität des Geistes weitergehen.]

[Mönche, ihr solltet so reflektieren: ‚Früher war ich nachlässig und vollbrachte unheilsame Handlungen. Mögen die Früchte von diesen gänzlich jetzt erfahren werden, nicht in einem späteren Leben.‘ Wenn die Befreiung des Geistes durch Mitfreude in dieser Weise grenzenlos und gut entwickelt worden ist, wird sicherlich Nicht-Wiederkehr erreicht werden oder sonst das, was noch höher ist.]

[Wiederum verweilt der gelehrte, edle Schüler, während

er eine Richtung mit einem Geist durchdrungen hat, der mit] Gleichmut [erfüllt ist, und auf die gleiche Weise die zweite, dritte und vierte Richtung, die vier dazwischenliegenden Richtungen, oben und unten, vollständig und überall.] Wenn er ohne geistige Fesseln, Groll oder Feindseligkeit ist, [mit einem Geist, der] höchst weit und groß, grenzenlos und gut entwickelt [ist], verweilt [der gelehrte, edle Schüler], während er die gesamte Welt durchdrungen hat.

Danach reflektiert [der gelehrte, edle Schüler] derart: „Früher war mein Geist eng und nicht gut entwickelt; jetzt ist mein Geist grenzenlos geworden und gut entwickelt.“

Wenn der Geist des gelehrten, edlen Schülers auf diese Weise grenzenlos geworden und gut entwickelt ist, und er früher wegen des [Zusammenseins mit] schlechten Freunden in Nachlässigkeit verweilte und unheilsame Handlungen vollbrachte, können jene [Handlungen] ihn nicht weiterleiten, können ihn nicht beschmutzen und werden nicht auf ihn zurückfallen. [438b]

Angenommen, es gäbe einen kleinen Jungen oder ein kleines Mädchen, seit Geburt fähig, in der Befreiung des Geistes durch Gleichmut zu verweilen. Würde [er oder sie] später weiterhin unheilsame Handlungen durch den Körper, die Sprache oder den Geist vollbringen?“ Die Mönche antworteten: „Sicherlich nicht, Gesegneter.“

„Warum? Wenn sie nicht selbst schlechte Handlungen vollbringen, wie könnten schlechte Handlungen entstehen? Deswegen sollte sich ein Mann oder eine Frau, zu Hause [oder] in der Hauslosigkeit, immerzu anstrengen, die Befreiung des Geistes durch Gleichmut zu entwickeln. Wenn jener

Mann oder jene Frau, zu Hause [oder] in der Hauslosigkeit, die Befreiung des Geistes durch Gleichmut entwickelt, wenn [er oder sie dann] in die andere Welt hinübergeht, wird [er oder sie] diesen Körper nicht mitnehmen, [er oder sie] wird [nur] in Übereinstimmung mit [der entwickelten Qualität] des Geistes weitergehen.

Mönche, ihr solltet so reflektieren: ‚Früher war ich nachlässig und vollbrachte unheilsame Handlungen. Mögen die Früchte von diesen gänzlich jetzt erfahren werden, nicht in einem späteren Leben.‘ Wenn die Befreiung des Geistes durch Gleichmut in dieser Weise grenzenlos und gut entwickelt worden ist, wird sicherlich Nicht-Wiederkehr erreicht werden oder sonst das, was noch höher ist.“

So sprach der Buddha. Die Mönche, die den Ausführungen des Buddha zugehört hatten, waren erfreut und würdigten sie respektvoll.

VIII.2 DIE *MADHYAMA-ĀGAMA*-PARALLELE ZUM *CŪLASUÑÑATA-SUTTA*

KURZE LEHRREDE ÜBER LEERHEIT³¹¹

So habe ich es vernommen. Einst weilte der Buddha in Sāvathī und hielt sich im östlichen Park auf, im Anwesen von Migāras Mutter. [737a]

Zu jener Zeit stand der ehrwürdige Ānanda am Nachmittag von der Sitzmeditation auf und näherte sich dem Buddha. Nachdem er dem Buddha zu dessen Füßen gehuldigt hatte, trat er zurück, um an der Seite zu stehen, und sagte:

„Einst weilte der Gesegnete unter den Sakyan, in einer Stadt der Sakyan mit dem Namen Nagaraka. Zu jener Zeit hörte ich, wie der Gesegnete so sprach: ‚Ānanda, ich weile oft in Leerheit.‘ Habe ich das, was der Gesegnete sagte, richtig verstanden, richtig aufgenommen und richtig erinnert?“

Da antwortete der Gesegnete: „Ānanda, du hast wahrhaftig richtig verstanden, richtig aufgenommen und richtig erinnert, was ich sagte. Warum? Von damals bis jetzt verweile ich oft in Leerheit.

Ānanda, gerade so wie das große Haus von Migāras Mutter leer von Elefanten, Pferden, Rindern, Schafen, Reichtum, Getreide und von männlichen und weiblichen Sklaven ist; dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur [die Gegenwart] der Gemeinschaft der Mönche. Denn was auch immer nicht

311 Der übersetzte Text ist MĀ 190 - T I 736c27 bis 738a1 (Übersetzung Anālayo 2012c: 326–333).

gegenwärtig ist, Ānanda, erkenne ich daher als leer; und was auch immer anderes gegenwärtig ist, erkenne ich als wirklich gegenwärtig. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.

Ānanda, wenn ein Mönch wünscht, viel in Leerheit zu verweilen, sollte jener Mönch der Wahrnehmung des Dorfes keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung der Menschen keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung von Wald Beachtung schenken.

So weiß er, dass dies leer von der Wahrnehmung des Dorfes und leer von der Wahrnehmung der Menschen ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung von Wald. [Er weiß]: ‚Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung des Dorfes da sein könnte – das ist nicht gegenwärtig für mich. Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Menschen da sein könnte – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung von Wald.‘ Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt er daher als leer; was auch immer anderes gegenwärtig ist, erkennt er als wirklich gegenwärtig. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.

Wiederum, Ānanda, wenn ein Mönch wünscht, viel in Leerheit zu verweilen, sollte jener Mönch der Wahrnehmung von Menschen keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung von Wald keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung der Erde Beachtung schenken. Wenn jener Mönch diese Erde so anschaut, als

hätte sie Hügel und Täler, mit Schlangenansammlungen, mit Dornengebüschen, mit Sand und Felsen, mit steilen Bergen und tiefen Flüssen, sollte er diesen keine Beachtung schenken. Wenn er [stattdessen] diese Erde so anschaut, als wäre sie flach und eben wie die Handfläche, dann ist diese Art, auf sie zu schauen, von Vorteil und sollte häufig angewandt werden.

Ānanda, es ist gerade so wie eine Kuhhaut, die – gespannt und befestigt mit einhundert Pflöcken und vollständig ausgespannt – keine Runzeln und Falten hat. [Ähnlich ist es:] Wenn er diese Erde so anschaut, als hätte sie Hügel und Täler, mit Schlangenansammlungen, mit Dickichten von Dornengebüsch, mit Sand und Felsen, mit steilen Bergen und tiefen Flüssen, sollte er diesen keine Beachtung schenken. Wenn er [stattdessen] diese Erde so anschaut, als wäre sie flach und eben wie die Handfläche, dann ist diese Art, auf sie zu schauen, von Vorteil und sollte häufig angewandt werden.

So weiß er, dass dies leer von der Wahrnehmung von Menschen und leer von der Wahrnehmung von Wald ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung der Erde. [Er weiß]: ‚Welche Ermüdung auch immer wegen der Wahrnehmung von Menschen da sein möge [737b] – das ist nicht gegenwärtig für mich; welche Ermüdung auch immer wegen der Wahrnehmung von Wald da sein möge, auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung der Erde.‘ Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt er daher als leer an; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt er als wirklich gegenwärtig an. Ānanda, dies

wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.

Wiederum, Ānanda, wenn ein Mönch wünscht, viel in Leerheit zu verweilen, sollte er der Wahrnehmung von Wald keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung der Erde keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes Beachtung schenken.

So weiß er, dass dies leer von der Wahrnehmung von Wald und leer von der Wahrnehmung der Erde ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes. [Er weiß]: ‚Welche Ermüdung auch immer wegen der Wahrnehmung von Wald da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich; welche Ermüdung auch immer wegen der Wahrnehmung der Erde da sein möge, auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes.‘ Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt er daher als leer an; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt er als wirklich gegenwärtig an. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.

Wiederum, Ānanda, wenn ein Mönch wünscht, viel in Leerheit zu verweilen, sollte er der Wahrnehmung der Erde keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins Beachtung schenken.

So weiß er, dass dies leer von der Wahrnehmung der Erde

und leer von der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins. [Er weiß]: ‚Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Erde da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich. Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins.‘ Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt er daher als leer; was auch immer anderes gegenwärtig ist, erkennt er als wirklich gegenwärtig. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.

Wiederum, Ānanda, wenn ein Mönch wünscht, viel in Leerheit zu verweilen, sollte er der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit Beachtung schenken.

So weiß er, dass dies leer von der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes und leer von der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche Wahrnehmung der Nichts-heit. [Er weiß]: ‚Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Raumes da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich. Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung

der Sphäre des unendlichen Bewusstseins da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit.‘ Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt er daher als leer an; was auch immer gegenwärtig ist, erkennt er als wirklich gegenwärtig an. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt. [737c]

Wiederum, Ānanda, wenn ein Mönch wünscht, viel in Leerheit zu verweilen, sollte er der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins keine Beachtung schenken und der Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit keine Beachtung schenken, sondern sollte oftmals der einheitlichen <zeichenlosen> Sammlung Beachtung schenken.³¹²

So weiß er, dass dies leer von der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins und leer von der Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: nur die einheitliche <zeichenlose> Sammlung. [Er weiß]: ‚Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Sphäre des unendlichen Bewusstseins da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich. Was auch immer an Ermüdung wegen der Wahrnehmung der Sphäre der Nichts-heit da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen der einheitlichen <zeichenlosen> Sammlung.‘ Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt er daher als leer an;

312 Meine Übersetzung basiert auf einer Verbesserung des Textes, der eigentlich von „unbewusster Sammlung des Geistes“ spricht; siehe die Diskussion Seite 137.

was auch immer gegenwärtig ist, erkennt er als wirklich gegenwärtig an. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt.

Er denkt: ‚Meine [Erfahrung] von <zeichenloser> Sammlung des Geistes ist verwurzelt – sie ist in Willensregungen verwurzelt, sie ist in Absichten verwurzelt. Was in Willensregungen verwurzelt ist, verwurzelt ist in Absichten, daran erfreue ich mich nicht, ich strebe nicht danach, ich sollte mich nicht darauf gründen.‘ Wenn er dies so erkennt, so versteht, wird sein Geist vom Einfluss der Sinnesbegierde befreit, [wird sein Geist] vom Einfluss der Existenz [befreit] und wird sein Geist vom Einfluss der Unwissenheit befreit. Wenn er befreit ist, weiß er, dass er befreit ist. Er weiß, wie es wirklich ist, dass Geburt ausgelöscht worden ist, das heilige Leben vollendet worden ist, was zu tun war, ist getan worden; es wird kein Erleben einer erneuten Existenz geben.

So weiß er, dass dies leer vom Einfluss der Sinnesbegierde, leer vom Einfluss der Existenz und leer vom Einfluss der Unwissenheit ist. Dennoch gibt es diese Nicht-Leerheit: genau diesen meinen Körper mit seinen sechs Sinnesbereichen und die Lebenskraft.

[Er weiß]: ‚Was auch immer an Ermüdung wegen des Einflusses der Sinnesbegierde da sein möge – das ist nicht gegenwärtig für mich; was auch immer an Ermüdung wegen des Einflusses der Existenz [da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich; was auch immer an Ermüdung] wegen des Einflusses der Unwissenheit da sein möge – auch das ist nicht gegenwärtig für mich. Es gibt lediglich die Ermüdung wegen diesem meinem Körper mit seinen sechs Sin-

nesbereichen und der Lebenskraft.‘ Was auch immer nicht gegenwärtig ist, erkennt er daher als leer; was auch immer anderes gegenwärtig ist, erkennt er als wirklich gegenwärtig. Ānanda, dies wird wahrhaftiges Verweilen in Leerheit ohne Verdrehtheit genannt, nämlich die Vernichtung der Einflüsse, die einflussfreie und nichtbedingte Befreiung des Geistes.

Ānanda, welche Tathāgatas, frei von Anhaften und vollkommen erwacht, es auch immer in der Vergangenheit gegeben hat, sie verweilten alle wahrhaftig in dieser Leerheit ohne Verdrehtheit, nämlich in der Vernichtung der Einflüsse, der einflussfreien und nichtbedingten Befreiung des Geistes.

Ānanda, welche Tathāgatas, frei von Anhaften und vollkommen erwacht, es auch immer in der Zukunft geben wird, sie werden alle wahrhaftig in dieser Leerheit ohne Verdrehtheit weilen, nämlich in der Vernichtung der Einflüsse, der einflussfreien und nichtbedingten Befreiung des Geistes.

Ānanda, ich, der ich jetzt der Tathāgata bin, frei von Anhaften und vollkommen erwacht, auch ich weile wahrhaftig in dieser Leerheit ohne Verdrehtheit, nämlich in der Vernichtung der Einflüsse, der einflussfreien und nichtbedingten Befreiung des Geistes.

Ānanda, du solltest dich selbst so üben: ‚Möge auch ich wahrhaftig in dieser Leerheit ohne Verdrehtheit weilen, nämlich in der Vernichtung der Einflüsse, der einflussfreien und nichtbedingten Befreiung des Geistes.‘ Ānanda, so solltest du dich selbst üben.“

So sprach der Buddha. [738a] Der ehrwürdige Ānanda und die Mönche, die den Ausführungen des Buddha zugehört hatten, waren erfreut und würdigten sie respektvoll.

VIII.3 DIE *MADHYAMA-ĀGAMA*-PARALLELE ZUM *MAHĀSUNÑATA-SUTTA*

DIE GROSSE LEHRREDE ÜBER LEERHEIT³¹³

So habe ich gehört. Einst weilte der Buddha unter den Sakyans in Kapilavatthu und hielt sich im Nigrodha-Park auf.

Zu jener Zeit legte der Gesegnete im Morgengrauen, als die Nacht vorüber war, seine [äußere] Robe an, nahm seine Almosenschale und betrat Kapilavatthu, um Almosen zu erbetteln. Nachdem er sein Mahl beendet hatte, ging er nachmittags zum Haus von Kālākhemaka, dem Sakyan. Zu jener Zeit waren im Wohnhaus von Kālākhemaka, dem Sakyan, zahlreiche Betten und Sitze bereitet, [was anzeigt], dass sich dort viele Mönche aufhielten. Dann kam der Gesegnete aus dem Haus von Kālākhemaka, dem Sakyan, und ging zum Haus von Ghāṭā, dem Sakyan.

Zu jener Zeit hatten sich der ehrwürdige Ānanda und viele Mönche im Haus von Ghāṭā, dem Sakyan, versammelt, um Roben anzufertigen. Der ehrwürdige Ānanda sah von Weitem, dass der Buddha kam. Nachdem er dies gesehen hatte, ging er hinaus, um den Buddha zu begrüßen, nahm Buddhas [äußere] Robe und Almosenschale und kehrte zurück, um ein Bett und einen Sitz vorzubereiten und um Wasser zum Waschen seiner Füße zu holen.

313 Der übersetzte Text ist ein Auszug von MĀ 191, der vom Beginn der Lehrrede von T I 738a5 bis 739b21 reicht (Übersetzung Anālayo 2012c: 349–360).

Als der Buddha seine Füße gewaschen hatte und sich auf dem für ihn vorbereiteten Sitz im Haus von Ghāṭā, dem Sakyan, niedergelassen hatte, sagte er: „Ānanda, im Haus von Kālākhemaka, dem Sakyan, sind zahlreiche Betten und Sitze bereitet worden, [was anzeigt], dass sich dort viele Mönche aufhalten.“

Der ehrwürdige Ānanda sagte: „Ja, tatsächlich, Gesegneter, im Haus von Kālākhemaka, dem Sakyan, sind zahlreiche Betten und Sitze bereitet worden, [was anzeigt], dass sich dort viele Mönche aufhalten. Warum? Wir nähen jetzt Roben.“

Da sagte der Gesegnete zu Ānanda: „Ein Mönch sollte sich nicht nach lautstarkem Geschwätz sehnen, sich an lautstarkem Geschwätz erfreuen, sich lautstarkem Geschwätz anschließen, sich nach Gesellschaft sehnen, sich an Gesellschaft erfreuen, Gesellschaft suchen, während er sich nicht wünscht, von Gesellschaft getrennt zu sein, es ihm nicht gefällt, alleine an abgelegenen Orten zu verweilen.

Wenn ein Mönch sich nach lautstarkem Geschwätz sehnt, sich an lautstarkem Geschwätz erfreut, sich lautstarkem Geschwätz anschließt, sich nach Gesellschaft sehnt, sich an Gesellschaft erfreut, Gesellschaft sucht, er sich nicht wünscht, von Gesellschaft getrennt zu sein, es ihm nicht gefällt, alleine an abgelegenen Orten zu verweilen, dann ist es für ihn unmöglich, jenes Glück leicht und ohne Schwierigkeiten zu erreichen, welches edles Glück genannt wird, das Glück der Leidenschaftslosigkeit, das Glück der Absonderung, das Glück der Stille, das Glück, [das zu] vollkommenem Erwachen [führt], das nichtweltliche Glück, das Glück, [das über] Geburt und Tod [hinausführt].

Ānanda, wenn ein Mönch sich nicht nach lautstarkem Geschwätz sehnt, sich nicht an lautstarkem Geschwätz erfreut, sich nicht lautstarkem Geschwätz anschließt, sich nicht nach Gesellschaft sehnt, sich nicht an Gesellschaft erfreut, keine Gesellschaft sucht, sich wünscht, von Gesellschaft getrennt zu sein, es ihm fortwährend gefällt, alleine an abgelegenen Orten zu verweilen, dann ist es sicherlich für ihn möglich, jenes Glück leicht und ohne Schwierigkeiten zu erreichen, welches edles Glück genannt wird, das Glück der Leidenchaftslosigkeit, das Glück der Absonderung, das Glück der Stille, das Glück, [das zu] vollkommenem Erwachen [führt], das nichtweltliche Glück, das Glück, [das über] Geburt und Tod [hinausführt]. [738b]

Ānanda, ein Mönch sollte sich nicht nach lautstarkem Geschwätz sehnen, sich an lautstarkem Geschwätz erfreuen, sich lautstarkem Geschwätz anschließen, sich nach Gesellschaft sehnen, sich an Gesellschaft erfreuen, Gesellschaft suchen, während er sich nicht wünscht, von Gesellschaft getrennt zu sein, es ihm nicht gefällt, alleine an abgelegenen Orten zu verweilen. Wenn ein Mönch sich nach lautstarkem Geschwätz sehnt, sich an lautstarkem Geschwätz erfreut, sich lautstarkem Geschwätz anschließt, sich nach Gesellschaft sehnt, sich an Gesellschaft erfreut, sich Gesellschaft anschließt, während er sich nicht wünscht, von Gesellschaft getrennt zu sein, es ihm nicht gefällt, alleine an abgelegenen Orten zu verweilen, dann ist es für ihn unmöglich, entweder die vorübergehende Befreiung des Geistes, die verzüglich ist, oder die dauerhafte Befreiung des Geistes, die unerschütterlich ist, zu erreichen.

Ānanda, wenn ein Mönch sich nicht nach lautstarkem Geschwätz sehnt, sich nicht an lautstarkem Geschwätz erfreut, sich nicht lautstarkem Geschwätz anschließt, sich nicht nach Gesellschaft sehnt, sich nicht an Gesellschaft erfreut, keine Gesellschaft sucht, sich wünscht, von Gesellschaft getrennt zu sein, es ihm fortwährend gefällt, alleine an abgelegenen Orten zu weilen, dann ist es sicherlich für ihn möglich, entweder die vorübergehende Befreiung des Geistes, die ver-zückend ist, oder die dauerhafte Befreiung des Geistes, die unerschütterlich ist, zu erreichen.

Warum? Ich sehe keine einzige Form, nach der ich mich sehnen könnte oder an der ich mich erfreuen könnte, [da] mit dem Zerfall und der Veränderung jener Form irgendwann Trauer und Klage, Traurigkeit, Schmerz und Verdruss entstehen würden.

Aus diesem Grunde erwachte ich ganz und vollständig an diesem anderen Ort, und zwar in äußerer Leerheit weilend, indem ich alle Wahrnehmung von Form überschritten habe. Ānanda, wenn ich an diesem Ort weile, entsteht Freude. Ich erfahre diese Freude durchgehend im gesamten Körper mit rechter Achtsamkeit und rechtem Verständnis.

[Wenn ich an diesem Ort weile], entsteht Ver-zücken. [Ich erfahre dieses Ver-zücken durchgehend im gesamten Körper mit rechter Achtsamkeit und rechtem Verständnis. Wenn ich an diesem Ort weile], entsteht Ruhe. [Ich erfahre diese Ruhe durchgehend im gesamten Körper mit rechter Achtsamkeit und rechtem Verständnis. Wenn ich an diesem Ort weile], entsteht Glück. [Ich erfahre dieses Glück durchgehend im gesamten Körper mit rechter Achtsamkeit und rechtem Ver-

ständnis. Wenn ich an diesem Ort weile], entsteht Sammlung. Ich erfahre diese Sammlung durchgehend im gesamten Körper mit rechter Achtsamkeit und rechtem Verständnis.

Ānanda, es mag Mönche, Nonnen, männliche oder weibliche Laienanhänger geben, die sich versammeln, um mich zu sehen. Wenn ich ihnen auf solch eine Weise entgegentrete, ich mich in solch einem geistigen Zustand befinde, abgeschieden und an Leidenschaftslosigkeit erfreuend, dann unterrichte ich sie im Dharma, um sie zu ermutigen und ihnen zu helfen.

Ānanda, wenn ein Mönch wünscht, viel in Leerheit zu weilen, dann sollte jener Mönch den Geist innerlich in Ruhe verankert halten, sodass er sich eint und sammelt. Nachdem er innerlich den Geist in Ruhe verankert hat, sodass er sich eint und sammelt, sollte er sich innerlich der Leerheit widmen. Ānanda, wenn ein Mönch so spricht: ‚Ohne innerlich den Geist in Ruhe verankert zu halten, sodass er sich eint und sammelt, widme ich mich innerlich der Leerheit‘, solltest du erkennen, dass jener Mönch sich selbst [nur] in große Schwierigkeiten bringen wird. Ānanda, wie hält ein Mönch innerlich den Geist in Ruhe verankert, sodass er sich eint und sammelt?

Ein Mönch durchtränkt und durchdringt diesen Körper mit Verzücken und Glück, die durch Abgeschiedenheit entstanden sind, [was in der ersten Vertiefung erfahren wird], sodass kein Teil [von seinem Körper] nicht durchdrungen ist von Verzücken und Glück, die durch Abgeschiedenheit entstanden sind. Ānanda, es ist gerade so wie eine Person, die ein Bad nimmt, die das Badepulver in ein Gefäß gefüllt hat, es mit Wasser benetzt und es zu einem Ball formt, so-

dass jeder Teil davon, innen und außen, vollständig durchtränkt und durchdrungen vom Wasser ist, ohne dass etwas herausicksert. Auf die gleiche Weise, Ānanda, durchtränkt und durchdringt ein Mönch diesen Körper vollständig mit Verzücken und Glück, die durch Abgeschiedenheit entstanden sind, sodass kein Teil [von seinem Körper] nicht durchdrungen ist von Verzücken und Glück, die durch Abgeschiedenheit entstanden sind. [738c] Ānanda, so sollte ein Mönch den Geist innerlich in Ruhe verankert halten, sodass er sich eint und sammelt.

Wenn er den Geist innerlich in Ruhe verankert gehalten hat, sodass er sich eint und sammelt, sollte er sich innerlich der Leerheit widmen. Nachdem er sich innerlich der Leerheit gewidmet hat, ist sein Geist verstört, macht keine Fortschritte und kommt nicht voran, erreicht nicht Makellosigkeit, ist nicht verankert und ist hinsichtlich der Leerheit innerlich nicht befreit.

Ānanda, wenn ein Mönch, während er reflektiert, zu dem Verständnis gelangt, dass durch die innerliche Beachtung der Leerheit sein Geist verstört ist, keine Fortschritte macht und nicht vorankommt, nicht Makellosigkeit erreicht, nicht verankert ist und hinsichtlich der Leerheit innerlich nicht befreit ist, dann sollte sich dieser Mönch der Leerheit äußerlich widmen. Nachdem er sich der Leerheit äußerlich gewidmet hat, ist sein Geist verstört, macht keine Fortschritte und kommt nicht voran, erreicht nicht Makellosigkeit, ist nicht verankert und ist hinsichtlich der Leerheit äußerlich nicht befreit.

Ānanda, wenn ein Mönch, während er reflektiert, zu dem

Verständnis gelangt, dass durch die äußerliche Beachtung der Leerheit sein Geist verstört ist, keine Fortschritte macht und nicht vorankommt, nicht Makellosigkeit erreicht, nicht verankert ist und hinsichtlich der Leerheit äußerlich nicht befreit ist, dann sollte sich dieser Mönch der Leerheit innerlich und äußerlich widmen. Nachdem er sich der Leerheit innerlich und äußerlich gewidmet hat, ist sein Geist verstört, macht keine Fortschritte und kommt nicht voran, erreicht nicht Makellosigkeit, ist nicht verankert und ist hinsichtlich der Leerheit innerlich und äußerlich nicht befreit.

Ānanda, wenn ein Mönch, während er reflektiert, zu dem Verständnis gelangt, dass durch die innerliche und äußerliche Beachtung der Leerheit sein Geist verstört ist, keine Fortschritte macht und nicht vorankommt, nicht Makellosigkeit erreicht, nicht verankert ist und hinsichtlich der Leerheit innerlich und äußerlich nicht befreit ist, dann sollte sich dieser Mönch der Unerschütterlichkeit widmen. Nachdem er sich der Unerschütterlichkeit gewidmet hat, ist sein Geist verstört, macht keine Fortschritte und kommt nicht voran, erreicht nicht Makellosigkeit, ist nicht verankert und ist hinsichtlich der Unerschütterlichkeit nicht befreit.

Ānanda, wenn ein Mönch, während er reflektiert, zu dem Verständnis gelangt, dass durch Beachtung der Unerschütterlichkeit sein Geist verstört ist, keine Fortschritte macht und nicht vorankommt, nicht Makellosigkeit erreicht, nicht verankert ist und nicht durch Unerschütterlichkeit befreit ist, dann sollte dieser Mönch wiederholt seinen Geist auf diese oder jene Sammlung richten, wiederholt praktizieren, wiederholt [den Geist] weich machen, sodass er freudvoll

und geschmeidig wird, im Glück der Abgeschiedenheit versenkt.³¹⁴

Wenn er seinen Geist wiederholt auf diese oder jene Sammlung richtet, wiederholt praktiziert, wiederholt [den Geist] weich macht, sodass er freudvoll und geschmeidig wird, im Glück der Abgeschiedenheit versenkt, sollte er das Verweilen in Leerheit innerlich vollbringen. Wenn er das Verweilen in Leerheit innerlich vollbracht hat, wird der Geist unerschütterlich, macht Fortschritte und kommt voran, erreicht Makellosigkeit, ist verankert und ist hinsichtlich der Leerheit innerlich befreit. Ānanda, wenn ein Mönch, während er reflektiert, zu dem Verständnis gelangt, dass er das Weilen in Leerheit innerlich vollbracht hat, dass der Geist unerschütterlich geworden ist, Fortschritte macht und vorankommt, Makellosigkeit erreicht, verankert ist und hinsichtlich der Leerheit innerlich befreit ist – dann gilt dies als sein rechtes Verständnis.

Ānanda, der Mönch sollte nun das Verweilen in Leerheit äußerlich vollbringen. Wenn er das Verweilen in Leerheit äußerlich vollbracht hat, wird der Geist unerschütterlich, macht Fortschritte und kommt voran, erreicht Makellosigkeit, ist verankert und ist hinsichtlich der Leerheit äußerlich befreit. [739a] Ānanda, wenn ein Mönch, während er reflektiert, zu dem Verständnis gelangt, dass er das Verweilen in Leerheit äußerlich vollbracht hat, dass der Geist unerschütterlich geworden ist, Fortschritte macht und vorankommt,

314 Meine Übersetzung basiert auf einer Verbesserung der gegenwärtigen Leseart in Übereinstimmung mit einer Wiederholung des Satzes zwei Zeilen weiter unten im chinesischen Text.

Makellosigkeit erreicht, verankert ist und hinsichtlich der Leerheit äußerlich befreit ist – dann gilt dies als sein rechtes Verständnis.

Ānanda, der Mönch sollte nun das Verweilen in Leerheit innerlich und äußerlich vollbringen. Wenn er das Verweilen in Leerheit innerlich und äußerlich vollbracht hat, wird der Geist unerschütterlich, macht Fortschritte und kommt voran, erreicht Makellosigkeit, ist verankert und ist hinsichtlich der Leerheit innerlich und äußerlich befreit. Ānanda, wenn ein Mönch, während er reflektiert, zu dem Verständnis gelangt, dass er das Verweilen in Leerheit innerlich und äußerlich vollbracht hat, dass der Geist unerschütterlich geworden ist, Fortschritte macht und vorankommt, Makellosigkeit erreicht, verankert ist und hinsichtlich der Leerheit innerlich und äußerlich befreit ist – dann gilt dies als sein rechtes Verständnis.

Ānanda, der Mönch sollte nun das Verweilen in Unerschütterlichkeit vollbringen. Wenn er das Verweilen in Unerschütterlichkeit vollbracht hat, wird der Geist unerschütterlich, macht Fortschritte und kommt voran, erreicht Makellosigkeit, ist verankert und hinsichtlich der Unerschütterlichkeit befreit. Ānanda, wenn ein Mönch, während er reflektiert, zu dem Verständnis gelangt, dass er das Verweilen in Unerschütterlichkeit vollbracht hat, dass der Geist unerschütterlich geworden ist, er Fortschritte macht und vorankommt, Makellosigkeit erreicht, verankert ist und hinsichtlich der Unerschütterlichkeit befreit ist – dann gilt dies als sein rechtes Verständnis.

Ānanda, wenn ein Mönch, der an diesem Ort im Geist verweilt, wünscht, Gehmeditation zu praktizieren, dann

kommt dieser Mönch aus seiner Meditationshütte und praktiziert Gehmeditation im Freien, im Schatten der Hütte, mit den Sinnen innerlich beruhigt, den Geist nicht nach außen oder rückwärts gerichtet, während er [nur] das wahrnimmt, was vor ihm ist. Nachdem er so Gehmeditation praktiziert hat, führt dies in seinem Geist nicht zu Begierde, Traurigkeit oder [einem anderen] schädlichen oder unheilsamen Zustand – dies gilt als sein rechtes Verständnis.

Ānanda, wenn ein Mönch, der an diesem Ort im Geist verweilt, wünscht, in Sammlung zu sitzen, dann verlässt dieser Mönch die Gehmeditation, geht zum Ende des Pfades für Gehmeditation, breitet seine Sitzmatte aus und setzt sich mit gekreuzten Beinen nieder. Nachdem er so in Sammlung gesessen hat, führt dies in seinem Geist nicht zu Begierde, Traurigkeit oder [einem anderen] schädlichen oder unheilsamen Zustand – dies gilt als sein rechtes Verständnis.

„Ānanda, wenn ein Mönch, der an diesem Ort im Geist weilt, wünscht, Gedanken zu denken, dann sollte dieser Mönch, was die drei schädlichen und unheilsamen Gedanken betrifft – Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken der Böswilligkeit und Gedanken des Schädigens –, diese drei schädlichen und unheilsamen Gedanken nicht denken. [Stattdessen] sollte er, was die drei heilsamen Gedanken betrifft – Gedanken der Leidenschaftlosigkeit, Gedanken ohne Böswilligkeit und Gedanken des Nicht-Schädigens –, diese drei heilsamen Gedanken denken. Nachdem er so gedacht hat, führt dies in seinem Geist nicht zu Begierde, Traurigkeit oder [einem anderen] schädlichen oder unheilsamen Zustand – dies gilt als sein rechtes Verständnis.

Ānanda, wenn ein Mönch, der an diesem Ort im Geist verweilt, wünscht zu sprechen, was dann das Sprechen von unedler Sprache angeht, die sich auf etwas nicht Nutzbringendes bezieht – wie solche Gespräche über Könige, Gespräche über Diebe, Gespräche über Kriege und Streitigkeiten, Gespräche über Getränke und Essen, Gespräche über Kleidung und Bettwäsche, Gespräche über verheiratete Frauen, Gespräche über Mädchen, Gespräche über ehebrecherische Frauen, Gespräche über die Welt, Gespräche über falsche Praktiken, Gespräche über den Inhalt des Ozeans – solche Art von bedeutungslosen Gesprächen führt der Mönch nicht.

[Stattdessen], was das Sprechen von edler Sprache angeht, die sich auf etwas Nutzbringendes bezieht, dass den Geist geschmeidig macht, [739b] frei von Dunkelheit und Hindernissen – Gespräche wie solche über Großzügigkeit, Gespräche über tugendhaftes Verhalten, Gespräche über Sammlung, Gespräche über Weisheit, Gespräche über Befreiung, Gespräche über Wissen und Schau der Befreiung, Gespräche über Selbstbeschränkung, Gespräche über Sich-Fernhalten von anderen, Gespräche über geringe Wünsche, Gespräche über Zufriedenheit, Gespräche über Leidenschaftslosigkeit, Gespräche über Aufgeben, Gespräche über das Enden, Gespräche über das Sitzen in Meditation, Gespräche über bedingtes Entstehen, solche [rechten] Gespräche für Einsiedler – [solche Gespräche führt der Mönch]. Solche Gespräche führen seinen Geist nicht zu Begierde, Traurigkeit oder [einem anderen] schädlichen oder unheilsamen Zustand – dies gilt als sein rechtes Verständnis.

Wiederum, Ānanda, gibt es fünf Bereiche von Sinnesvergnügen, die angenehm sind, über die der Geist nachdenkt, die mit Verlangen und sinnlichem Begehren verbunden sind: vom Auge erkannte Formen, vom Ohr erkannte Töne, von der Nase erkannte Gerüche, von der Zunge erkannte Geschmacksrichtungen und vom Körper erkannte Berührungen.³¹⁵

Wenn sich der Geist von einem Mönch der Kontemplation zuwendet und hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen unter den Einfluss dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen gerät, dann wird sein Geist unter ihnen verweilen. Warum ist das so? Früher oder später, hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen, [wenn] jemand unter den Einfluss dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen gerät, wird der Geist unter ihnen verweilen.

Ānanda, wenn ein Mönch während der Kontemplation beginnt, zu verstehen, dass, hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen, er unter den Einfluss dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen geraten ist, dass sein Geist unter ihnen verweilt, dann sollte dieser Mönch die Vergänglichkeit dieser verschiedenen Bereiche von Sinnesvergnügen betrachten, ihren Verfall betrachten, ihr Schwinden betrachten, ihr Aufgeben betrachten, ihr Enden betrachten, das Aufgeben und Loslassen von ihnen betrachten, das von ihnen Getrenntwerden. Was auch immer er dann an Verlangen und Geistestrübung hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen hat, wird bald enden. Ānanda, wenn

315 Die Übersetzung basiert auf einer Verbesserung, indem ein zusätzlicher Hinweis auf Formen ausgelassen worden ist.

ein Mönch während dieser Kontemplation weiß, dass, was auch immer er an Verlangen und Geistesstrübung hinsichtlich dieser fünf Bereiche von Sinnesvergnügen hatte, aufgegeben worden ist – dies gilt als sein rechtes Verständnis.

Wiederum, Ānanda, gibt es die fünf Daseinsgruppen [beeinflusst durch] Anhaften. Die Form-Daseinsgruppe [beeinflusst durch] Anhaften, die Gefühls-[Daseinsgruppe, beeinflusst durch Anhaften], die Wahrnehmungs-[Daseinsgruppe, beeinflusst durch Anhaften], die Willensregungen-[Daseinsgruppe, beeinflusst durch Anhaften] und die Bewusstseins-Daseinsgruppe [beeinflusst durch] Anhaften.

Der Mönch sollte ihr Entstehen und Vergehen so betrachten: ‚Dies ist körperliche Form, dies ist das Entstehen von körperlicher Form, dies ist das Enden von körperlicher Form, dies ist Gefühl, [dies ist das Entstehen von Gefühl, dies ist das Enden von Gefühl,] dies ist Wahrnehmung, [dies ist das Entstehen von Wahrnehmung, dies ist das Enden von Wahrnehmung,] dies sind Willensregungen, [dies ist das Entstehen von Willensregungen, dies ist das Enden von Willensregungen,]‘³¹⁶ dies ist Bewusstsein, dies ist das Entstehen von Bewusstsein, dies ist das Enden von Bewusstsein. ‘ Was er dann auch immer an Einbildung von ‚Ich‘ im Hinblick auf diese fünf Daseinsgruppen [beeinflusst durch] Anhaften, hat, das wird bald enden.

Ānanda, wenn der Mönch während dieser Kontemplation beginnt, zu verstehen, dass dies, was auch immer er an Einbildung von ‚Ich‘ im Hinblick auf diese fünf Daseinsgrup-

316 Die Übersetzung basiert auf einer Verbesserung, indem ein zusätzlicher Hinweis auf das Bewusstsein ausgelassen worden ist.

pen [beeinflusst durch] Anhaften, hatte, geendet hat – dies gilt als sein rechtes Verständnis.

Ānanda, diese Zustände sind vollkommen wünschenswert, vollkommen freudvoll, vollkommen [wert], darüber nachzudenken. Sie sind ohne Einflüsse, ohne Anhaften, jenseits des Griffes von Māra, jenseits des Griffes des Bösen, jenseits des Griffes aller schädlichen und unheilsamen Zustände, die den Geist beschmutzen und die Wurzel von zukünftigem Werden sind, die in Verdruss und *dukkha* münden und die die Ursache für Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind. Dies gilt als Vervollkommnung im Fleiß. Warum? Alle Tathāgatas, die ohne Anhaften sind und vollständig erwacht, erreichten das Erwachen durch Fleiß. Durch die Fähigkeit des Fleißes entstehen unzählige heilsame Zustände, die in Übereinstimmung mit den Voraussetzungen für Erwachen sind. Ānanda, daher solltest du dich so üben: ‚Ich werde ebenso vollendet im Fleiß sein‘ – so solltest du dich üben.“

LITERATURVERZEICHNIS

- Anālayo 2003: *Satipaṭṭhāna, The Direct Path to Realization*, Birmingham: Windhorse Publications.
- Anālayo 2008: “The Conversion of Aṅgulimāla in the Saṃyukta-āgama”, *Buddhist Studies Review*, 25/2: 135–48.
- Anālayo 2011a: *A Comparative Study of the Majjhima-nikāya*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Anālayo 2011b: “Living in Seclusion and Facing Fear – The Ekottarika-āgama Counterpart to the Bhayabherava-sutta”, in *Buddhism as a Stronghold of Free Thinking? Social, Ethical and Philosophical Dimensions of Buddhism*, S.C.A. Fay and I.M. Bruckner (ed.), 203–31, Nuestdal: Edition Unbuntu.
- Anālayo 2011c: “Right View and the Scheme of the Four Truths in Early Buddhism, The Saṃyukta-āgama Parallel to the Sammādiṭṭhi-sutta and the Simile of the Four Skills of a Physician”, *Canadian Journal of Buddhist Studies*, 7: 11–44.
- Anālayo 2012a: “The Chinese Parallels to the Dhammacakkappa-vattanasutta (1)”, *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 3: 12–46.
- Anālayo 2012b: *Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses*, Onalaska, WA: Pariyatti.
- Anālayo 2012c: *Madhyama-āgama Studies*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Anālayo 2013a: “The Chinese Parallels to the Dhammacakkappa-vattanasutta (2)”, *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 5: 9–41.
- Anālayo 2013b: “On the Five Aggregates (2) – A Translation of Saṃyukta-āgama Discourses 256 to 272”, *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 12: 1–69.

- Anālayo 2013c: *Perspectives on Satipaṭṭhāna*, Cambridge: Windhorse Publications.
- Anālayo 2014a: “The Buddha’s Last Meditation in the Dīrgha-āgama”, *Indian International Journal of Buddhist Studies*, 15: 1–43.
- Anālayo 2014b: “Discourse Merger in the Ekottarika-āgama (1)”, *Singaporean Journal of Buddhist Studies*, 2: 5–35.
- Anālayo 2014c: “The First Absorption (Dhyāna) in Early Indian Buddhism – A Study of Source Material from the Madhyama-āgama”, in *Cultural Histories of Meditation*, H. Eifring (ed.), 69–90, Oslo: Hermes Academic Publishing.
- Anālayo 2014d: “The Hīnayāna Fallacy”, *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 6: 9–31.
- Anālayo 2014e: “On the Five Aggregates (4) – A Translation of Saṃyukta-āgama Discourses 33 to 58”, *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 14: 1–72.
- Anālayo 2014f: “On the Five Aggregates (5) – A Translation of Saṃyukta-āgama Discourses 103 to 110”, *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 15: 1–64.
- Anālayo 2015a: “Brahmavihāra and Awakening, The Dīrgha-āgama parallel to the Tevijja-sutta”, *Asian Literature and Translation*, 3.4: 1–27.
- Anālayo 2015b: “Compassion in the Āgamas and Nikāyas”, *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 16: 1–31.
- Anālayo 2015c: “Nāma-rūpa”, in *Encyclopedia of Indian Religions*, A. Sharma (ed.), Dordrecht: Springer.
- Anālayo 2015d: “The Second Absorption in Early Buddhist Discourse”, in *Buddhist Meditation Traditions: An International Symposium*, Kuopin Chuang (ed.), Taiwan: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Ariyaratne, Iromi 2010: “Early Buddhist Environmental Philosophy and Ethics in Cūlagosiṅga Sutta”, *Sri Lanka International Journal of Buddhist Studies*, 1: 239–49.
- Aronson, Harvey B. 1979a: “Equanimity (Upekkhā) in Theravāda Buddhism”, in *Studies in Pali and Buddhism, A Memorial Volume in Honor of Bhikkhu Jagdish Kashyap*, A.K. Narain (ed.), 1–18, Delhi: B.R. Publishing Corporation.

- Aronson, Harvey B. 1979b: "The Relationship of the Karmic to the Nirvanic in Theravāda Buddhism", *Journal of Religious Ethics*, 7/1: 28–36.
- Aronson, Harvey B. 1980/1986: *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Aronson, Harvey B. 1984: "Buddhist and Non-buddhist Approaches to the Sublime Attitudes (Brahma-vihāra)", in *Buddhist Studies in Honor of Hammalava Saddhatissa*, Dhammapāla et al. (ed.), 16–24, Sri Lanka: University of Jayewardenepura.
- Bechert, Heinz and K. Wille 2004: *Sanskrithandschriften aus den Turfanfunden, Teil 9*, Wiesbaden: Franz Steiner.
- Bendall, Cecil 1902/1970. *Çikshāsamuccaya: A Compendium of Buddhist Teaching Compiled by Çāntideva, Chiefly from Earlier Mahāyāna-Sūtras*, Osnabrück: Biblio Verlag.
- Bendall, Cecil and W.H.D. Rouse 1922/1990: *Śikṣā Samuccaya, A Compendium of Buddhist Doctrine*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Bernhard, Franz 1965 (vol. 1): *Udānavarga*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Bingenheimer, Marcus et al. (ed.) 2013: *The Madhyama Āgama (Middle Length Discourses), Volume I*, Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research.
- Bodhi, Bhikkhu 2000: *The Connected Discourses of the Buddha, A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*, Boston: Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu 2012: *The Numerical Discourses of the Buddha, A Translation of the Aṅguttara Nikāya*, Boston: Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu 2013: "Arahants, Buddhas and Bodhisattvas", in *The Bodhisattva Ideal, Essays on the Emergence of Mahāyāna*, Bhikkhu Nāṇatusita (ed.), 1–30, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Brahm, Ajahn 2006: *Mindfulness, Bliss, and Beyond, A Meditator's Handbook*, Boston: Wisdom Publications.
- Bronkhorst, Johannes 1993/2000: *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

- Brough, John 1962/2001: *The Gāndhārī Dharmapada, Edited with an Introduction and Commentary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Burbea, Rob 2014: *Seeing that Frees, Meditations on Emptiness and Dependent Arising*, West Ogwell: Hermes Amāra Publications.
- Catherine, Shaila 2008: *Focused and Fearless, A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity*, Boston: Wisdom Publications.
- Choong, Mun-keat 2004/2010: *Annotated Translations of Sutras from the Chinese Saṃyukta-āgama Relevant to the Early Buddhist Teachings on Emptiness and the Middle Way*, Songkhla and Nakhon Ratchasima: International Buddhist College.
- Cleary, Thomas 1984/1993: *The Flower Ornament Scripture*, Boston: Shambala.
- Collett, Alice and Anālayo 2014: "Bhikkhave and Bhikkhu as Genderinclusive Terminology in Early Buddhist Texts", *Journal of Buddhist Ethics*, 21: 760–97.
- Collins, Steven 1987: "Kalyāṇamitta and Kalyāṇamittatā", *Journal of the Pali Text Society*, 11: 51–72.
- Cone, Margaret 1989: "Patna Dharmapada", *Journal of the Pali Text Society*, 13: 101–217.
- Conze, Edward 1973/1994: *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines & Its Verse Summary*, Delhi: Sri Satguru.
- Cowell, E.B. and R.A. Neil 1886: *The Divyāvadāna, A Collection of Early Buddhist Legends, Now First Edited from the Nepalese Sanskrit Mss. In Cambridge and Paris*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Cowell, E.B. and W.H.D. Rouse 1907 (vol. 6): *The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Births, Translated from the Pāli by Various Hands*, Cambridge: Cambridge University Press.
- de La Vallée Poussin, L. 1911: "Documents sanscrits de la seconde collection M.A. Stein", *Journal of the Royal Asiatic Society*, 759–77 and 1063–79.
- Delhey, Martin 2009: *Samāhitā Bhūmiḥ, Das Kapitel über die meditative Versenkung im Grundteil der Yogācārabhūmi*, Vienna: Arbeitskreis für tibetische und buddhistische Studien, Universität Wien.

- Dhammadinnā, Sāmaṇerī 2013: “A Translation of the Quotation in Śamathadeva’s Abhidharmakośopāyikā-ṭīkā, Parallel to the Chinese Saṃyukta-āgama Discourse 265”, *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 12: 71–84.
- Dhammadinnā, Sāmaṇerī 2014a: “Semantics of Wholesomeness: Purification of Intention and the Soteriological Function of the Immeasurables (appamāṇas) in Early Buddhist Thought”, in *Buddhist Meditative Traditions: Their Origin and Development*, Kuo-pin Chuang (ed.), 51–129, Taipei: Shin Wen Feng Print.
- Dhammadinnā, Sāmaṇerī 2014b: “A Translation of a Discourse Quotation in the Tibetan Translation of the Mūlasarvāstivāda Vinaya Parallel to Chinese Saṃyukta-āgama Discourse 36 and of the Discourse Quotations in Śamathadeva’s Abhidharmakośopāyikā-ṭīkā Parallel to Chinese Saṃyukta-āgama Discourses 39, 42, 45, 46, 55, 56, 57 and 58”, *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 14: 73–127.
- Dhammajothi Thero, Medawachchiye 2008: *The Concept of Emptiness in Pāli Literature*, Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
- Engelmayer, Pascale 2003: “Perfect or Perfecting? Reflections on the Arahant in the Nikāyas”, *Contemporary Buddhism*, 4/1: 33–54.
- Gethin, Rupert 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden: E.J. Brill.
- Gnoli, Raniero 1978 (part 2): *The Gilgit Manuscript of the Saṅghabhedavastu, Being the 17th and Last Section of the Vinaya of the Mūlasarvāstivādin*, Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.
- Gombrich, Richard F. 1988: *Theravāda Buddhism, A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo*, London: Routledge & Kegan Paul.
- Gonda, Jan 1973: “Mitra and Mitra: The Idea of ‘Friendship’ in Ancient India”, *Indologica Taurinensia*, 1: 71–107.
- Harrison, Paul 1997: “The Ekottarika-āgama Translations of An Shigao”, in *Bauddhavidyāsudhākaraḥ: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of his 65th birthday*, P. Kieffer-

- Pülz and J.-U. Hartmann (ed.), 261–84, Swisstal-Odendorf: Indica et Tibetica.
- Hartmann, Jens-Uwe 1989: “Fragmente aus dem Dīrgha-āgama der Sarvāstivādins”, in *Sanskrit-Texte aus dem Buddhistischen Kanon: Neuentdeckungen und Neueditionen*, 37–67, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Harvey, Peter 1986: “‘Signless’ Meditations in Pāli Buddhism”, *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 9/1: 25–52.
- Hirabayashi, Jiro 2009: “The Sanskrit Fragments Or. 15009/91–100 in the Hoernle Collection”, in *Buddhist Manuscripts from Central Asia, The British Library Sanskrit Fragments*, S. Karashima and K. Wille (ed.), 2: 160–8, Tokyo: International Research Institute for Advanced Buddhology, Soka University.
- Hoernle, A.F. Rudolf 1897: *The Bower Manuscript, Facsimile Leaves, Nagari Transcript, Romanised Transliteration and English Translation with Notes, Parts III to VII*, Calcutta: Office of the Superintendent of Government Printing.
- Hoernle, A.F. Rudolf 1916: *Manuscript Remains of Buddhist Literature Found in Eastern Turkestan, Facsimiles of Manuscripts in Sanskrit, Khotanese, Kuchean, Tibetan and Chinese with Transcripts, Translations and Notes, Edited in Conjunction with Other Scholars, with Critical Introduction and Vocabularies*, Amsterdam: St. Leonards Ad Orientem.
- Horner, I.B. 1952/1975 (vol. 5): *The Book of the Discipline (Vinaya-Piṭaka), Volume V (Cullavagga)*, London: Pali Text Society.
- Indaka, Sayadaw U 2004: *Metta, The Practice of Loving-Kindness as the Foundation for Insight Meditation Practice*, Ariya Ṇani (trsl.), Myanmar: Chanmyay Yeiktha Meditation Centre.
- Ireland, John D. 1990: *The Udāna, Inspired Utterances of the Buddha, Translated from the Pali*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ireland, John D. 1991: *The Itivuttaka, The Buddha’s Sayings, Translated from the Pali*, Kandy: Buddhist Publication Society.

- Jenkins, Stephen Lynn 1999: *The Circle of Compassion: An Interpretative Study of Karuṇā in Indian Buddhist Literature*, PhD thesis, Cambridge, MA: Harvard University.
- Khenpo Tsultrim Gyamtso Rimpoche 1986/1988: *Progressive Stages of Meditation on Emptiness*, S. Hookham (trsl.), Oxford: Longchen Foundation.
- King, Winston L. 1980/1992: *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Kudara K gi and P. Zieme 1995: "Uigurische Āgama-Fragmente (3)", *Bulletin of [the] Institute of Buddhist Cultural Studies*, Ryukoku University, 34: 23–84.
- Lévi, Sylvain 1907: *Mahāyāna-sūtrālamkāra, exposé de la doctrine du grand véhicule selon le système Yogācāra, édité et traduit d'après un manuscrit rapporté du Népal*, Paris: Librairie Honoré Champion Éditeur.
- Lévi, Sylvain 1932: *Mahākarmavibhaṅga (La grande classification des actes) et Karmavibhaṅgopadeśa (Discussion sur le Mahā Karmavibhaṅga), textes sanscrits rapportés du Népal, édités et traduits avec les textes parallèles en sanscrit, en pali, en tibétain, en chinois et en koutchéen*, Paris: Ernest Leroux.
- Liu, Zhen 2010: *Dhyānāni tapaś ca*, Shanghai: Guji chubanshe.
- Longchenpa 2007: *Now That I Come to Die, Intimate Guidance from One of Tibet's Greatest Masters*, H.V. Guenther (trsl.), California: Dharma Press.
- Mahāsi Sayādaw 1981/2006: *A Discourse on Sallekha Sutta*, U Aye Maung (trsl.), Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.
- Maithrimurthi, Mudagamuwe 1999: *Wohll wollen, Mitleid, Freude und Gleichmut, Eine ideengeschichtliche Untersuchung der vier apramāṇas in der buddhistischen Ethik und Spiritualität von den Anfängen bis hin zum frühen Yogācāra*, Stuttgart: Franz Steiner.
- Martini, Giuliana 2011: "Meditative Dynamics of the Early Buddhist Appamāṇas", *Canadian Journal of Buddhist Studies*, 7: 137–80.
- Matics, Marion L. 1971: *Entering the Path of Enlightenment, The Bodhicaryāvatāra of the Buddhist Poet Śāntideva*, London: George Allen & Unwin Ltd.

- Mitra, Rajendralāla 1888: *Aṣṭasāhasrikā, A Collection of Discourses on the Metaphysics of the Mahāyāna School of the Buddhists, Now First Edited from Nepalese Sanskrit Mss.*, Calcutta: Asiatic Society.
- Mittal, Kusum 1957: *Dogmatische Begriffsreihen im älteren Buddhismus, I, Fragmente des Daśottarasūtra aus zentralasiatischen Sanskrit-Handschriften*, Berlin: Akademie Verlag.
- Nagashima, Jundo 2009: "The Sanskrit Fragments Or. 15009/251–290 in the Hoernle Collection", in *Buddhist Manuscripts from Central Asia, The British Library Sanskrit Fragments*, S. Karashima and K. Wille (ed.), 2: 258–86, Tokyo: International Research Institute for Advanced Buddhism, Soka University.
- Namdol, Gyaltzen 1997: *Bhāvanākramaḥ of Ācārya Kamalaśīla*, Sarnath: Central Institute of Higher Tibetan Studies.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu 1956/1991: *The Path of Purification (Visuddhimagga) by Bhaddantācariya Buddhaghosa*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu 1982: *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, Translated from the Pāli, London: Pali Text Society.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha, A Translation of the Majjhima Nikāya*, Bhikkhu Bodhi (ed.), Boston: Wisdom Publications.
- Ñāṇananda, Bhikkhu 2003 (vol. 1), 2004 (vol. 2), 2005 (vol. 3), 2006 (vol. 4), 2007 (vol. 5), 2010 (vol. 6), 2012 (vol. 7): *Nibbāna – The Mind Stilled*, Sri Lanka: Dharma Grantha Mudrana Bhāraya.
- Ñāṇaponika Thera 1966/1981: *The Greater Discourse on the Elephant-Footprint Simile, from the Majjhima Nikāya*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nattier, Jan 2003: *A Few Good Men, The Bodhisattva Path according to The Inquiry of Ugra (Ugraparipṛcchā)*, Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Norman, K.R. 1969: *The Elders' Verses I, Theragāthā, Translated with an Introduction and Notes*, Oxford: Pali Text Society.

- Norman, K.R. 1991/1993: "Theravāda Buddhism and Brahmanical Hinduism", in *Collected Papers*, K.R. Norman (ed.), 4: 271–80, Oxford: Pali Text Society.
- Norman, K.R. 1992: *The Group of Discourses (Sutta-nipāta)*, Revised Translation with Introduction and Notes, Oxford: Pali Text Society.
- Norman, K.R. 1997/2004: *The Word of the Doctrine (Dhammapa-da)*, Oxford: Pali Text Society.
- Ohnuma, Reiko 2012: *Ties that Bind, Maternal Imagery and Discourse in Indian Buddhism*, Oxford: Oxford University Press.
- Pradhan, Pralhad 1950: *Abhidharma Samuccaya of Asaṅga, Critically Edited and Studied*, Santiniketan: Visva-Bharati.
- Pradhan, Pralhad 1967: *Abhidharmakośabhāṣya of Vasubandhu*, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.
- Ricard, Matthieu and Trinh Xuan Thuan 2001: *The Quantum and the Lotus, A Journey to the Frontiers Where Science and Buddhism Meet*, New York: Three Rivers Press.
- Salzberg, Sharon 2002: *Loving-kindness, The Revolutionary Art of Happiness*, Boston: Shambala.
- Samtani, N.H. 1971: *The Arthaviniścaya-Sūtra & Its Commentary (Nibandhana) (Written by Bhikṣu Vīryaśrīdatta of Śrī-Nālandāvihāra)*, Critically Edited and Annotated for the First Time with Introduction and Several Indices, Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.
- Sander, Lore and E. Waldschmidt 1985: *Sanskriithandschriften aus den Turfanfunden, Teil 5*, Stuttgart: Franz Steiner.
- Schlingloff, Dieter 1967: Review [of *Sanskriithandschriften aus den Turfanfunden, Teil I*], *Zeitschrift der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft*, 116: 419–25.
- Schmidt, Erik Hein 1990: *Crystal Cave, A Compendium of Teachings by Masters of the Practice Lineage*, Kathmandu: Rangjung Yeshe.
- Schmithausen, Lambert 1981: "On Some Aspects of Descriptions or Theories of 'Liberating Insight' and 'Enlightenment' in Early Buddhism", in *Studien zum Jainismus und Buddhismus, Gedenkschrift für Ludwig Alsdorf*, K. Bruhn and A. Wezler. (ed.), 199–250, Wiesbaden: Franz Steiner.

- Schmithausen, Lambert 1997: *Maitrī and Magic: Aspects of the Buddhist Attitude towards the Dangerous in Nature*, Vienna: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaft.
- Schmithausen, Lambert 2000: "Mitleid und Leerheit, zu Spiritualität und Heilsziel des Mahāyāna", in *Der Buddhismus als Anfrage an christliche Theologie und Philosophie*, A. Bsteh (ed.), 437–55, Mödling: St. Gabriel.
- Schmithausen, Lambert 2004: "Benefiting Oneself and Benefiting Others: A Note on Aṅguttaranikāya 7.64", in *Gedenkschrift J.W. de Jong*, H.W. Bodewitz and M. Hara (ed.), 149–60, Tokyo: International Institute for Buddhist Studies.
- Senart, Émile 1897 (vol. 3): *Le Mahāvastu, texte sanscrit publié pour la première fois et accompagné d'introductions et d'un commentaire*, Paris: Imprimerie Nationale.
- Sharma, Parmananda 1997/2004: *Bhāvanākrama of Kamalaśīla*, Delhi: Aditya Prakashan.
- Sheng Yen 2008: *The Method of No-Method, The Chan Practice of Silent Illumination*, Boston: Shambala.
- Shī Hūif ng 2013: "'Dependent Origination = Emptiness' – Nāgārjuna's Innovation? An Examination of the Early and Mainstream Sectarian Textual Sources", *Journal of the Centre for Buddhist Studies, Sri Lanka*, 11: 175–227.
- Skilling, Peter 1994 (vol. 1): *Mahāsūtras: Great Discourses of the Buddha*, Oxford: Pali Text Society.
- Skilling, Peter 2007: "Mṛgāra's Mother's Mansion: Emptiness and the Sūnyatā Sūtras", *Journal of Indian and Tibetan Studies*, 11: 225–47.
- Stoler Miller, Barbara 1979: "On Cultivating the Immeasurable Change of Heart: The Buddhist Brahma-vihāra Formula", *Journal of Indian Philosophy*, 7: 209–21.
- Thiṭṭila, P.A. 1969: *The Book of Analysis (Vibhaṅga), The Second Book of the Abhidhammapiṭaka, Translated from the Pāli of the Burmese Chaṭṭasaṅgīti Edition*, London: Pali Text Society.
- Trenckner, V. et al., 1924 (vol. 1): *A Critical Pāli Dictionary*, Copenhagen: Royal Danish Academy of Science.
- Tripāṭhī, Chandrabhāl 1962: *Fünfundzwanzig Sūtras des Nidānasamyukta*, Berlin: Akademie Verlag.

- Tripāṭhī, Sridhar 1988: *Bodhicaryāvatāra of Śāntideva with the Commentary Pañjikā of Prajñākaramati*, Darbhanga: Mithila Institute.
- Vimalaramsi Mahāthera 2012: *The Breath of Love, A Simple Guide for Mindfulness of Breathing Meditation with Support Information for Lovingkindness Meditation, Forgiveness Meditation, and Walking Meditation*, Annapolis, MO: Dhamma Sukha Meditation Center.
- Waldschmidt, Ernst 1951 (vol. 2): *Das Mahāparinirvāṇasūtra, Text in Sanskrit und Tibetisch, verglichen mit dem Pāli nebst einer Übersetzung der chinesischen Entsprechung im Vinaya der Mūlasarvāstivādins, auf Grund von Turfan-Handschriften herausgegeben und bearbeitet*, Berlin: Akademie Verlag.
- Waldschmidt, Ernst 1957: “Das Upasenasūtra, ein Zauber gegen Schlangenbiss aus dem Saṃyukta-āgama”, *Nachrichten der Akademie der Wissenschaften in Göttingen*, 2: 27–46.
- Waldschmidt, Ernst 1958: “Ein Zweites Daśabalasūtra”, *Mitteilungen des Institutes für Orientalforschung*, 6: 382–405.
- Waldschmidt, Ernst 1979: “The Varṇasatam, An Eulogy of One Hundred Epitheta of Lord Buddha Spoken by the Gṛhapati Upāli”, *Nachrichten der Akademie der Wissenschaften in Göttingen, Philologisch-Historische Klasse, Jahrgang 1979 Nr. 1*, 3–19.
- Waldschmidt, Ernst et al. 1965: *Sanskriithandschriften aus den Turfanfunden, Teil I*, Wiesbaden: Franz Steiner.
- Walshe, Maurice 1987: *Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha*, London: Wisdom Publications.
- Weller, Friedrich 1934: *Brahmajālasūtra, Tibetischer und Mongolischer Text*, Leipzig: Otto Harrassowitz.
- Wille, Klaus 2008: *Sanskriithandschriften aus den Turfanfunden Teil 10*, Stuttgart: Franz Steiner.
- Wogihara, Unrai 1930/1936: *Bodhisattvabhūmi, A Statement of Whole Course of the Bodhisattva (Being Fifteenth Section of Yogācārabhūmi)*, Tokyo: Sankibo.
- Wogihara, Unrai 1936: *Sphuṭārthā Abhidharmakośavyākhyā by Yaśomitra, Part II*, Tokyo: The Publishing Association of Abhidharmakośavyākhyā.

- Woodward, F.L. 1936/1955 (vol. 5): *The Book of the Gradual Sayings (Aṅguttara-Nikāya) or More-numbered Suttas*, London: Pali Text Society.
- Woolner, Alfred C. 1924/1993: *Asoka Text and Glossary (Panjab University Oriental Publications)*, Delhi: Low Price Publications.

LISTE DER ABKÜRZUNGEN

AN	<i>Anguttara-nikāya</i>
D	Derge ed.
DĀ	<i>Dīrgha-āgama</i> (T 1)
Dhp	<i>Dhammapada</i>
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
EĀ	<i>Ekottarika-āgama</i> (T 125)
It	<i>Itivuttaka</i>
Jā	<i>Jāṭaka</i>
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i> (T 26)
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
Mp	<i>Manorathapūraṇī</i>
Paṭis	<i>Paṭisambhidāmagga</i>
Pj I	<i>Paramatthajotikā</i>
Ps	<i>Papañcasūdanī</i>
Ps-pt	<i>Papañcasūdanī-purāṇaṭṭikā</i>
Q	Peking ed.
SĀ	<i>Samyukta-āgama</i> (T 99)
SĀ2	<i>Samyukta-āgama</i> (T 100)
SHT	<i>Sanskriithandschriften aus den Turfanfunden</i>
Sn	<i>Sutta-nipāta</i>
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
T Taish ed. (CBETA)	
Th	<i>Theragāthā</i>
Ud	<i>Udāna</i>
Vibh	<i>Vibhaṅga</i>
Vin	<i>Vinayaṭṭaka</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

ÜBER DEN AUTOR

Bhikkhu Anālayo, geboren 1962, wurde 1995 in Sri Lanka ordiniert. Im Jahr 2000 schloss er dort eine Dissertation an der Universität von Peradeniya ab, die 2003 von Windhorse Publications unter dem Titel *Der direkte Weg – Satipaṭṭhāna* im Verlag Beyerlein & Steinschulte erschienen ist. Bhikkhu Anālayo ist Professor für Buddhismuskunde am Numata Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg und am Dharma Drum Institute of Liberal Arts in Taiwan. Sein hauptsächliches Forschungsgebiet ist der frühe Buddhismus. Insbesondere beschäftigt er sich mit den Themen chinesische Āgamas, Meditation und Frauen im Buddhismus.

Neben seinen akademischen Arbeiten verbringt Bhikkhu Anālayo ungefähr die Hälfte seiner Zeit unter Retreat-Bedingungen in Meditation und unterrichtet regelmäßig Meditation in Asien und im Westen.

Alle frei herunterladbaren Pdfs und Bücher etc. des Autors finden Sie unter www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/en/personen/analayo.html

INDEX

- Abgeschiedenheit 36 ff., 126, 128, 155, 207, 215, 289
- Abhidharmakośabhāṣya 53, 177
- Abhidharmakośavyākhyā 27, 111
- achtfacher Pfad 28
- Achtsamkeit 47, 126 ff., 203, 210 ff., 221, 288
- akusala, siehe unheilsam
- Ānanda 33 ff., 104, 117, 151 ff., 192 ff.
- Ānāpānasati-sutta 91
- Ānāthapiṇḍika 25
- Āneñjasappāya-sutta 226 ff., 294,
- Aṅgulimāla-sutta 112, 113
- Anhaften 59, 145 ff., 162, 171 ff., 220, 236 ff., 300
- animitta cetosamādhī 251
- anukampā 31
- Anuruddha 62 ff.
- Apaṇṇaka-sutta 173, 174
- appamāṇa 48, 49, 103, 104
- Arahant 25, 95, 112, 198, 199, 254
- Ärger 51, 70 ff., 87, 226, 250, 271 ff., 286
- Atthakanāgara-sutta 106, 107, 125, 242, 243
- Ausgeglichenheit 79 ff., 274, 289, 300
- Bedingtheit 184, 188 ff., 201, 267
- bedingtes Entstehen 188, 195, 216, 268
- Befreiung 22, 26, 34, 35, 44, 45, 75 ff., 86, 94 ff., 106 ff., 199, 228 ff., 255 ff., 295
- Bewusstsein (ohne unendliches Bewusstsein) 133, 139, 144 ff., 82 ff., 235 ff.
- Brahmā 49, 97 ff.
- brahmavihāras, siehe himmlische Zustände
- Buddhāvataṃsaka 177
- Bāhiya 197 ff., 250
- Bodhisattvabhūmi 53, 80
- Bodhisattvas 177
- Böswilligkeit 70, 71, 86, 214, 273, 278,
- Cūḷagosiṅga-sutta 62, 65, 76
- Cūḷakammavibhaṅga-sutta 73
- Cūḷasuññata-sutta 134, 150 ff., 163 ff., 180, 188, 206, 223, 229 ff., 45, 261
- Daseinsgruppen 140 ff., 149, 172, 184 ff., 192, 219 ff., 234 ff.,
- Dhammacakkappavattana-sutta 27
- Dhānañjāni-sutta 100
- Dharmapada 140
- Dharmaskandha 243
- Dukkha 19, 28, 29, 55, 141 ff., 195, 199, 200, 232, 235
- Einflüsse (āśava) 34, 97 ff., 119, 243, 261
- einflussfreie Befreiung 34, 35

- Einsicht 99, 116 ff., 130, 161 ff., 219, 229 ff., 242 ff., 249, 259 ff., 289
 Elemente der Loslösung 21, 78, 85
 Energie 127 ff., 271 ff., 288
 Erde 48, 150, 157 ff., 181 ff., 190, 262 ff., 290
 Ermüdung 154 ff., 189 ff., 224, 244 ff., 259 ff., 293 ff.
 Erwachen 27, 43, 45, 118, 122, 127 ff., 130, 151, 153, 226 ff., 39, 266
 Erwachensfaktoren 77, 125 ff., 288 ff.
 Freude 51, 75 ff., 120, 123, 127, 272
 fünf Hindernisse 47, 272, 275
- Gāndhārī Dharmapada 40, 87, 140, 226
 Geistesruhe 109, 117 ff., 163
 Geistesstrübungen 38 ff., 171, 175, 201 ff., 210 ff., 222, 231, 261
 geistige Schönheit 74
 Gestaltungen 95, 140, 194
 Gleichmut 74, 79 ff., 126 ff., 133, 272 ff., 279 ff., 290 ff.
 Gleichnisse 17 ff., 28, 38 ff., 50, 59 ff., 69 ff., 104, 112, 115, 137, 40, 187, 196, 239, 252, 254 ff., 57, 275
 Glück 77, 120, 123, 235, 272, 278 ff.
 Grausamkeit 20 ff., 121 ff.
 grenzenlose Ausstrahlung 100, 116, 121, 276
 grenzenlose Ausstrahlung von Mitgefühl 52, 53, 135
 Güte 58, 61 ff., 74, 97, 278
 Gefühle 57 ff., 146 ff.
- himmlische Zustände
 (brahmavihāras) 44 ff., 74 ff., 89 ff., 99 ff., 121 ff., 176 ff., 242, 276 ff.
 heilsam (kusala) 28, 45, 75, 82, 88, 96 ff., 214, 272
- jhāna 287
 Karajakāya-sutta 22, 44 ff., 110 ff., 121, 303
 Karma 73, 110 ff.
 karuṇā, siehe Mitgefühl
 kasiṇa 48, 105, 162 ff.
 kusala, siehe heilsam
- Leerheit 134, 136, 139 ff., 149 ff., 180 ff., 204 ff., 223 ff., 241 ff., 252 ff., 258 ff.
 Leidenschaftslosigkeit 126, 174, 219, 289, 302
 liebende Güte, siehe mettā
- mahāggata 103
 Mahākassapa 37
 Mahānidāna-sutta 191, 192
 Mahāsuññata-sutta 206 ff.
 Mahāvaccagotta-sutta 253, 255
 Maitrī 53, 60
 Māluṅkyaputta 197 ff., 247
 Mitfreude (muditā) 74 ff., 90, 126, 130, 133
 Mitgefühl (karuṇā) 17 ff., 56 ff., 93 ff., 176 ff., 270 ff.
 mettā (Wohlwollen) 31, 56 ff., 68 ff., 89 ff., 93 ff., 115, 126, 177
 mettā nimitta 287
 Mettā-sutta 57, 59
 Mītra 57
 muditā, siehe Mitfreude
 Mūlasarvāstivāda Vinaya 38, 43, 88
- Name-und-Form 192 ff., 202
 Neid 78, 280
 Nichtwiederkehr 121, 123
 nimitta (Zeichen) 103, 203, 246 ff., 286
 Nirvāṇa 28, 167, 217, 226, 232 ff., 253 ff., 302

Piṇḍapātāpārisuddhi-sutta 211

Puṇṇovāda-sutta 88

Raṭṭhapāla-sutta 249

Rastlosigkeit-und-Sorge 271 ff.
rechte Absicht 125

rechte Anstrengung 125

Rückzug 35 ff., 136, 156

Ruhe 77, 107 ff., 122, 127 ff., 155,
161, 163, 207 ff., 229 ff., 247,
288, 325

Sallekha-sutta 38 ff.

Sammlung 19, 77, 103 ff., 123 ff.,
155, 162 ff., 227, 247 ff.

Saṅgha 38, 153

Śāriputrābhidharma 131

Sāriputta 32 ff., 83, 100 ff., 211

Satipaṭṭhāna-sutta 125, 161
(sakkāyadiṭṭhi) Selbst-Vorstellung
131

Sinnesbegierde 138, 204, 256, 258,
271 ff.

Sinnesbereiche 137, 259

Sphäre des unendlichen Raumes
165 ff., 181

Sphäre des unendlichen Bewusstseins
181, 245

Sphäre der Nichts-heit 130, 133,
223 ff., 231, 245

Stromeintritt 123, 238 ff.

Tod 88, 119, 146, 232, 242

Trägheit-und-Schläfrigkeit 46, 271
tugendhaftes Verhalten 22, 47

Tugendhaftigkeit 45

Udānavarga 40, 42, 87, 140, 175, 226

Unbedingtheit 197

Unermesslich 29, 30, 48, 283

Unerschütterlichkeit 227, 233, 328
unheilsam (akusala) 22, 44 ff., 82,

110, 112, 114, 209, 272, 279, 303

unkörperliche Erreichungen 243

Unzufriedenheit 78, 79, 272

Upāli-sutta 77

upekkhā, siehe Gleichmut

Verdienste 76, 93, 94

Vergänglichkeit 128, 157, 218 ff.,
251, 260

Vertiefungen 99, 101 ff., 123, 125,
135, 164, 227, 242, 248

Verwirklichung 117, 138, 151, 239,
255, 258

vier edle Wahrheiten 25 ff., 55, 120

Visuddhimagga 20, 57, 133, 176

Vorstellung von Identität 237, 238

Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-
Wahrnehmung 132, 241, 243

Weisheit 29 ff., 34, 97, 99, 120, 230,
249

Wiedergeburt 73, 100 ff., 175, 194,
195

Wohllollen, siehe mettā

Yogācārabhūmi 133, 176, 243

Yuganaddha-sutta 117, 121

zeichenlose Sammlung 244, 251,
253, 256

Zeichenlosigkeit 150, 245, 252 ff.,
260

Zweifel 271 ff.