

ABHÄNGIGES ENTSTEHEN



ABHÄNGIGE BEFREIUNG

*von*

BHIKKHU BRAHMĀLI

## Impressum

Dieses Werk wurde freigegeben unter CC0 1.0 Universal (CC0 1.0).  
Öffentliches Eigentum. Keine Rechte vorbehalten.

### NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

Der folgende Essay („Abhängiges Entstehen“) ist ein bearbeiteter Mitschnitt eines Vortrags, der am 17. April 2009 bei der Buddhistischen Gesellschaft Westaustraliens gehalten wurde.

Der Essay „Abhängige Befreiung“ (ab S. 27) ist eine Abschrift eines Vortrags von Ajahn Brahmali, Dhammaloka, vom 23. März 2012. Beide Essays wurden von Maria Backes ins Deutsche übertragen und von Horst Neugebauer lektoriert.

### Verlag Beyerlein & Steinschulte 2014

Herrnschrot

D-95236 Stammbach

Tel.: 09256-460

Fax: 09256-8301

E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

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

---

### Abkürzungen:

AN Aṅguttara Nikāya

DN Dīgha Nikāya

MN Majjhima Nikāya

SN Saṃyutta Nikāya

# ABHÄNGIGES ENTSTEHEN

BHIKKHU BRAHMALI



## *Vorwort von Bhikkhu Bodhi*

Abhängiges Entstehen wird oft als die zentrale Säule der Buddhalehre bezeichnet, und die Nikāyas selbst zeigen, wie der Buddha das Abhängige Entstehen als einen der zwei Aspekte des „tiefgründigen Dhamma“ einordnet, die er bei seiner Erleuchtung erkannte, wobei der andere Aspekt Nibbāna ist (siehe MN I 167). Wegen seiner entscheidenden Bedeutung widmeten die Ersteller der ursprünglichen Texte dieser Lehre ein ganzes Kapitel im Saṃyutta Nikāya. Außerdem erklärt der Buddha im Mahānidāna Suttanta des Dīgha Nikāya (Nr. 15), dass die Wesen durch die Abfolgen von Geburt und Tod, die man Saṃsāra nennt, umherwandern, weil sie das Abhängige Entstehen nicht ergründet haben (siehe DN II 55). Von daher können wir sehen, dass das Verständnis des Abhängigen Entstehens der Schlüssel zur befreienden Weisheit ist.

Trotz der Wichtigkeit dieser Lehre sind jedoch widerstreitende Ansichten darüber aufgekommen, wie sie zu deuten ist, und in moderner Zeit haben sich diese vielfältigt. Die Lösung dieser Frage ist nicht unwesentlich, denn wenn das Verständnis des Abhängigen Entstehens verzerrt ist, wird das Verständnis des Dhamma selbst verfälscht. Der sicherste Weg, Abhängiges Entstehen im Sinne des Buddha zu deuten, besteht darin, zu den frühen Lehrreden zurückzukehren und sie genau zu untersuchen, zu versuchen, die Bedeutung, die sie übermitteln wollen, herauszufinden, anstatt willkürlich Aussagen herauszusuchen, die die eigene vorgefasste Meinung bestätigen.

In diesem kleinen aus einem Dhamma-Vortrag entstandenen Essay gibt Ajahn Brahmāli eine knappe Erläuterung des Abhängigen Entstehens, die in meinen Augen das zentrale Prinzip herausarbeitet und gleichzeitig der ursprünglichen Absicht treu bleibt. Ein wichtiger Punkt, auf den Ajahn Brahmāli sowohl explizit als auch durch die Art seiner Darlegung hinweist, ist die innige Verbindung des Abhängigen Entstehens mit der Lehre von der Wiedergeburt. Es ist heutzutage in Mode gekommen, das Abhängige Entstehen schlicht als eine Bestätigung der wechselseitigen Abhängigkeit und Verbundenheit aller Ereignisse zu betrachten und es als Vorläufer der wissenschaftlichen Methode zu feiern. Aber wenn das Abhängige Entstehen auch sehr wohl auf wechselseitige Abhängigkeit und ein Bild von universeller Verbundenheit hinweisen kann, ist das nicht sein Hauptanliegen. Das Hauptanliegen, wie es sich in den ältesten buddhistischen Texten darstellt, ist, das ursächliche Entstehen des Leidens aufzuzeigen, das gerade durch unser Gefesselt-sein an die Wiedergeburt aufrechterhalten wird. Und indem es die Bedingungen enthüllt, die uns an das wiederholte Geboren-werden binden, deutet das Abhängige Entstehen auch darauf hin, was nötig ist, um Befreiung zu erlangen.

Dies, so zeigt Ajahn Brahmāli in seiner Darstellung über die „zentrale Antriebskraft“ des Abhängigen Entstehens, ist das Durchbrechen der Verbindung zwischen Gefühlen und Verlangen, was durch die Beseitigung der Unwissenheit oder Täuschung erreicht wird. Die Täuschung muss wiederum beseitigt werden, indem der Edle Achtfache Pfad entwickelt wird, auch darauf weist Ajahn Brahmāli hin. Seine Erläuterung zeigt dabei den Zusam-

BHIKKHU BRAHMALI – *Abhängiges Entstehen*

menhang und inneren Einklang dreier grundlegender buddhistischer Lehren: des Abhängigen Entstehens, der Vier Edlen Wahrheiten und des Achtfachen Pfades.

## ***Abhängiges Entstehen***

WENN MAN DAS WORT DES BUDDHA LIEST und ein Gefühl dafür bekommt, was er lehrte, wird man immer wieder der Lehre vom Abhängigen Entstehen (*paṭicca samuppāda*) begegnen. Es wird schnell offensichtlich, dass diese Lehre ein wichtiger Teil dessen ist, wie der Buddha die Dinge erklärte. Gleichzeitig ist das Abhängige Entstehen eine schwer zu verstehende Lehre. Dieser Essay ist daher ein Versuch, die wichtigsten Aspekte des Abhängigen Entstehens so herauszuarbeiten, dass es leichter verständlich wird.

Zunächst will ich sehr kurz alle zwölf Faktoren des Abhängigen Entstehens durchgehen, um einen Überblick zu geben, worum es geht. Dann will ich einige der Faktoren herausgreifen und nur diese im Einzelnen erläutern. Ich werde auch versuchen aufzuzeigen, wie sich das Abhängige Entstehen in die übrigen Lehren des Buddha einfügt. Wenn wir verstehen, wie das Abhängige Entstehen in die Gesamtlehre hineinpasst, bekommen wir ein besseres Verständnis dafür, warum diese Lehre wichtig ist und wie sie als Teil der Entwicklung des buddhistischen Weges genutzt werden kann. Aber zuerst werde ich jeden der zwölf Faktoren kurz durchgehen und so einen Rahmen für die nachfolgende Diskussion abstecken.

Den ersten der zwölf Faktoren kennt man gewöhnlich als Unwissenheit (*avijjā*). Unwissenheit bezieht sich auf eine Verzerrung unseres Verstehens, ein Nichterkennen der Wirklichkeit, wie sie tatsächlich ist, und sie betrifft alle Wesen mit Ausnahme von vollkommen Erwachten. Aufgrund der Unwissenheit betreiben wir Handlungen,



die künftige kammische Resultate haben. Diese Aktivitäten (*saṅkhāra*) sind der zweite Faktor des Abhängigen Entstehens. Das wichtigste Ergebnis der Produktion von Kamma ist künftige Wiedergeburt, das Aufkommen von Bewusstsein zu Beginn eines bestimmten Lebens. Bewusstsein (*viññāṇa*) ist also der dritte Faktor. Bewusstsein tritt immer zusammen mit den anderen Geistesfaktoren – Gefühl, Wahrnehmung und Willen – auf, und gewöhnlich auch mit einem materiellen Körper. Das wird dann der vierte Faktor (*nāmarūpa*). Wenn wir Geist und Körper haben, haben wir auch den fünften Faktor, die sechs Sinne (*saḷāyatana*). Alle Erfahrung geschieht durch die sechs Sinne, und die Sinne ermöglichen uns so einen „Kontakt“ zur Welt. Kontakt (*phassa*) ist daher der sechste Faktor. Vielleicht das Grundlegendste, was wir mit den Sinnen erfahren, ist Gefühl (*vedanā*). Dies wird der siebte Faktor des Abhängigen Entstehens. Unsere Erfahrungen sind gewöhnlich entweder angenehm oder unangenehm, und natürlich wollen wir, dass die angenehmen Gefühle andauern und die unangenehmen verschwinden. Wir haben ein Verlangen, sowohl hinsichtlich des Angenehmen als auch des Unangenehmen. So ergibt sich Verlangen oder Begehren (*taṇhā*), der achte Faktor, ganz natürlich aus dem Gefühl. Begehren seinerseits führt zu Aufgreifen, Ergreifen oder Anklammern. Unsere Begierden lassen uns „Strategien“ entwickeln, mit dem Ziel, diese Wünsche zu erfüllen. Das ist der neunte Faktor (*upādāna*). Sobald wir Dinge ergreifen, sobald wir bestimmte Strategien zur Befriedigung unserer Begierden wählen, beginnt unser Leben eine bestimmte Richtung einzuschlagen. Und weil wir auf eine bestimmte Art leben, produzieren wir *Kamma*

gemäß dieser Lebensweise. Das ist der zehnte Faktor, bekannt als Existenz (*bhava*). Wenn wir auf eine bestimmte Art leben und das entsprechende Kamma produzieren, folgt Wiedergeburt (*jāti*) als elfter Faktor. Durch Wiedergeburt erfahren wir, was alle Wesen erfahren müssen – wir erfahren Alter, wir erfahren Tod, und wir erfahren alles Leiden, das mit dem Dasein verknüpft ist. Alter (*jarā*), Tod (*marāṇa*) und Leiden (*dukkha*), oder kurz, Leiden, ist der zwölfte und letzte Faktor des Abhängigen Entstehens.

Eins der Dinge, die wir an dieser Reihe von zwölf Faktoren unbedingt verstehen müssen, ist, dass jeder Faktor auf dem vorherigen aufbaut und für seine Existenz vom vorherigen abhängt. Eben weil die einzelnen Glieder einander so bedingen, heißt diese Reihe ja Abhängiges Entstehen. Nehmen wir die letzten zwei Faktoren. Um Alter, Tod und Leiden zu erfahren, muss man zuerst geboren sein. Geburt ist eine notwendige Bedingung, damit wir im Leben Leiden erfahren; wären wir nicht geboren worden, würden wir nicht leiden. Ebenso ist jedes der zwölf Glieder, beginnend mit Unwissenheit bis hin zu Leiden, notwendig, damit das folgende existieren kann. Das ist ein entscheidender Aspekt des Abhängigen Entstehens, und sobald wir das verstehen, wird die ganze Sache viel klarer.

Der nächste sehr hilfreiche Punkt wäre, ein gutes Verständnis der beiden Endpunkte der Reihe zu erwerben. Die Bedeutung des letzten Gliedes ist, dass es uns das Ergebnis des Abhängigen Entstehens zeigt. Jedes andere Glied ist nur eine Bedingung, die zu dem letzten hinführt; der letzte Faktor ist das, worauf alle anderen hinweisen. Der Zweck dieser Lehre liegt also darin, uns zu zeigen,

warum wir leiden, uns die Gründe für das Entstehen von Leiden aufzuzeigen. Das macht diese Lehre wiederum sehr praktisch, denn wenn wir verstehen, warum Leiden aufkommt, haben wir auch die Chance, etwas dagegen zu tun; wenn wir die ursächliche Beziehung verstehen, können wir diese Ursachen beeinflussen. Dies ermöglicht uns, sowohl das Leiden in unserem Leben zu verringern als auch letztlich das Leiden völlig zu überwinden. Da wir gesehen haben, dass Wiedergeburt die unmittelbare Ursache des Leidens ist, besteht der einzige Weg, das Leiden zu besiegen, darin, die Wiedergeburten zu beenden.

Ein interessanter Punkt ist hier, dass die letzten beiden Faktoren des Abhängigen Entstehens Geburt und Leiden sind, oder Geburt, Alter und Tod. Nimmt man Geburt und Tod zusammen, und führt man sie durch den Mechanismus des Abhängigen Entstehens weiter fort, so ist das nichts anderes als Saṃsāra. Saṃsāra ist das immerwährende Weiterwandern, ein ums andere Mal, von einem Leben zum andern, von Geburt zu Tod, wieder und wieder. Die letzten beiden Faktoren des Abhängigen Entstehens sind also im Wesentlichen gleichbedeutend mit Saṃsāra. Wenn wir das Abhängige Entstehen auf diese Art betrachten, zeigt uns das, wie Saṃsāra zustande kommt, wie es kommt, dass es so etwas wie Saṃsāra gibt. Zum Thema Saṃsāra hier noch eine kleine Bemerkung zur Vorsicht: Stellt es Euch bitte nicht vor als die Welt oder das Universum „da draußen“, etwas, das von uns verschieden ist. Saṃsāra ist vielmehr, wie wir als Menschen die Welt erfahren, unsere innere Sichtweise, was in unserem Geist vor sich geht. Weil es eine persönliche Erfahrung ist, wird Saṃsāra zwangsläufig für jeden von uns ein

wenig anders sein. Aber der rote Faden ist, dass wir eine scheinbar endlose Folge von Geburt und Tod erleben, Leiden ohne erkennbaren Anfang oder erkennbares Ende. Somit zeigt uns das Abhängige Entstehen, wie Saṃsāra entsteht und wie Leiden entsteht, die beide im Kern das Gleiche sind. Und nochmal: Wenn wir wissen, wie Leiden entsteht, haben wir die Möglichkeit, etwas dagegen zu tun.

Um wirklich zu verstehen, was wir gegen das Problem des Leidens tun können, müssen wir zum anderen Ende des Abhängigen Entstehens gehen, seinem Ausgangspunkt, der Unwissenheit. Sobald wir die Natur des Ausgangspunktes verstehen, verstehen wir die grundlegende Ursache des Abhängigen Entstehens, das heißt, was es antreibt. Wenn wir diesen Ausgangspunkt ausräumen könnten, würde sich das Abhängige Entstehen auflösen, denn jeder Faktor hängt ursächlich vom vorherigen ab. Das bedeutet, wenn wir Unwissenheit beseitigen, wird ebenso jeder folgende Faktor beseitigt, bis hin zur Beseitigung des Leidens. Auch wenn wir die Unwissenheit noch nicht völlig ausräumen können, so können wir sie doch verringern oder abschwächen. Dann schwächen wir auch das Leiden ab, denn diese Abschwächung der Unwissenheit wird über die ganze Kette hinweg übertragen. Auf diese Weise können wir die Bedingtheit des Abhängigen Entstehens zu unserem eigenen Wohl nutzen.

Um die Unwissenheit verringern und schließlich beseitigen zu können, müssen wir uns zuerst darüber im klaren sein, worauf sie sich bezieht. Das Pāliwort, das gewöhnlich mit Unwissenheit wiedergegeben wird, heißt *avijjā*, was vielleicht besser als Täuschung übersetzt wer-

den sollte. Das Problem besteht nicht so sehr darin, dass uns Wissen fehlt, wie das Wort Unwissenheit nahelegt, sondern dass wir eine falsche Vorstellung davon haben, wie die Dinge tatsächlich funktionieren. Wegen unserer grundlegend verblendeten oder falschen Anschauung sehen wir die Dinge nicht so, wie sie wirklich sind. Diese verzerrte Anschauung ist nichts anderes als unsere Unfähigkeit, die drei Merkmale der Existenz zu sehen: unsere Neigung, Dinge als beständig anzusehen, wenn sie in Wirklichkeit unbeständig sind, Glück zu sehen, wo in Wirklichkeit Leiden ist, und in Dingen ein Selbst zu sehen, in denen in Wirklichkeit keins ist. Das ist die grundlegende Täuschung, mit der wir leben, und diese falsche Wahrnehmung ist an der Wurzel dieser ganzen Kette des Abhängigen Entstehens.

Die gute Nachricht ist, dass Unwissenheit/Täuschung selbst durch andere Faktoren bedingt ist; sie ist keine starre Einheit, die unabhängig von allem anderen existiert. Indem wir die Bedingtheit der Täuschung verstehen, können wir sie abschwächen. Wenn wir die Bedingungen verstehen, die die Täuschung aufrechterhalten, verstehen wir auch, welche Praxis wir üben müssen, um sie zu verringern und schließlich ganz aufzuheben. Welches sind also die Bedingungen, die die Täuschung stützen und aufrecht erhalten? Sie sind nichts anderes als die fünf Hindernisse: sinnliches Verlangen, Böswilligkeit, Stumpfsinn und Trägheit, Unruhe und Sorge sowie Zweifel. Das bedeutet, je stärker diese fünf Hindernisse sind, umso stärker werden wir uns täuschen.

Warum ist das so? Weil die Hindernisse selbst die Art und Weise verzerren, in der wir die Dinge sehen. Betracht-

ten wir, was geschieht, wenn wir wütend sind: Wir neigen dazu, Dinge zu tun, die wir andernfalls nicht täten. Unter dem Einfluss der Wut denken wir, wir müssten jemanden beschimpfen oder ihm etwas Gemeines antun. Während wir wütend sind, scheint das das Richtige zu sein: Wir denken, dass diese Person es verdient, dass sie beschimpft oder rüde behandelt werden muss. So begehen wir manchmal schließlich eine Dummheit. Aber sobald die Wut vorbei ist, erkennen wir, dass wir einen Fehler gemacht haben: Wir hätten nicht so grob zu dieser Person sein sollen, wir hätten verständnisvoller sein sollen, wir hätten versuchen sollen, ihre Beweggründe zu verstehen. Wir empfinden Reue und Schuldgefühle. Die Sache ist die, dass unsere Wut unsere Anschauung verfälscht, so dass wir Dinge tun, die wir andernfalls nicht täten. So können wir erkennen, wie Wut sich mit Täuschung verknüpft, indem sie unser Bild von der Welt verzerrt.

Sinnliches Verlangen hat eine ähnliche verzerrende Wirkung. Warum, zum Beispiel, haben Menschen außer-eheliche Beziehungen? Oft geschieht es einfach, weil Verlangen den Geist überwältigt. Man weiß gar nicht recht, was man tut, und deshalb bereut man es hinterher oft bitterlich. Man erkennt, wieviel Schmerz man dem Partner zugefügt hat, und oft bezahlt man dafür, indem die Ehe zerbricht, man das Haus verkaufen muss oder seine Kinder nicht mehr sehen kann. Aber zu dem Zeitpunkt schien die Affäre das Richtige zu sein. Unsere Sichtweise war von unseren Begierden verzerrt. Manchmal kann man das gleiche Muster bei einer einfachen Handlung wie dem Einkaufen sehen. Man sieht vielleicht in einem Laden etwas unwiderstehlich Anziehendes, und es kommt ein

Verlangen auf, das so mächtig ist, dass man es einfach kaufen muss. Später, wenn der Einfluss des Verlangens nachlässt, erkennt man, dass es ein Fehler war, da man den Artikel tatsächlich gar nicht braucht.

So verzerren die fünf Hindernisse, insbesondere Wut und Verlangen, unsere Sicht der Welt. Je stärker die fünf Hindernisse sind, umso größer ist unsere Täuschung und umso verzerrierter unsere Anschauung. Je weniger wir von diesen fünf Hindernissen haben, umso geringer ist die Verzerrung und umso klarer unsere Sicht der Welt. Und weil das Abhängige Entstehen eine Kausalkette ist, beeinflusst die Wirkung der fünf Hindernisse die ganze Kette bis hin zum Leiden. Je schwächer also die Hindernisse sind, umso weniger Leiden erfahren wir, und je stärker die Hindernisse sind, umso größer ist das Leiden. Daraus folgt: Wenn wir Unwissenheit und Leiden in unserem Leben verringern wollen, müssen wir die fünf Hindernisse, das heißt, die Trübungen des Geistes, abschwächen.

Wie schwächen wir die Trübungen des Geistes ab? Durch nichts anderes als die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades. Wir beginnen unseren Weg entlang dieses Pfades, indem wir Tugend üben. Aufgrund dieser Praxis gibt es bestimmte Handlungen, die wir nicht tun sollen, und weil wir sie nicht tun sollen, halten wir uns zurück, schränken die Hindernisse ein, vermindern die Trübungen. Mit der Zeit schwächt diese Zurückhaltung die Trübungen. Wir wissen, dass das so ist, wenn wir sehen, dass das Einhalten der Regeln mit der Zeit leichter wird, bis es uns praktisch zur zweiten Natur geworden ist. Meditation – die Entwicklung von liebender Güte, Frieden und ähnlicher wunderbarer Geisteszustände – hat die gleiche Wirkung, weil

wir den Hindernissen entgegen handeln, sie Schritt für Schritt aufheben. So gesehen ist der Achtfache Pfad nichts Geringeres als eine Methode zur Beseitigung der Hindernisse. Dies wiederum verringert die Täuschung und somit das Leiden. Auf diese Art können wir sehen, wie der Edle Achtfache Pfad und das Abhängige Entstehen wunderbar zusammenpassen und einen wichtigen Teil des Gesamtbildes formen, das wir Dhamma nennen.

Tatsächlich kann es nützlich sein, den Dhamma als ein großes Puzzlespiel zu betrachten, bei dem jeder Aspekt der Lehre ein kleines Teilchen ist. Nur wenn wir alle Teile zusammensetzen, wenn wir verstehen, wie sie zusammengehören, können wir das ganze Bild sehen. Mit anderen Worten, obwohl die Lehren des Buddha aus all diesen einzelnen kleinen Stückchen bestehen – den fünf Fähigkeiten, den fünf Aggregaten, den vier Jhānas usw., – sind sie doch auch ein Ganzes. Je besser wir die Lehren des Buddha verstehen, umso besser verstehen wir, wie dieses Puzzle zusammengehört. Im vorliegenden Fall zeige ich nur eine bestimmte Art auf, wie der Edle Achtfache Pfad mit dem Abhängigen Entstehen zusammenpasst.

Der Edle Achtfache Pfad verringert also Stück für Stück unsere Täuschung und somit unser Leiden. Wenn wir diesen Pfad weiter üben, werden wir das Leiden schließlich völlig beseitigen. Wie kommt es, dass das Abbauen der Hindernisse zur vollständigen Aufhebung der Täuschung und des Leidens führt? Indem wir den Pfad Schritt für Schritt entwickeln, werden allmählich die fünf Hindernisse abgeschwächt, und irgendwann kommt der Tag, an dem sie zeitweise völlig abwesend sind und der Geist rein und strahlend ist. Weil die fünf Hindernisse die



Hauptgrundlage der Täuschung bilden, hat die Täuschung keine Stütze mehr, sobald die Hindernisse einmal vollständig abwesend sind. Da die Täuschung keine Unterstützung mehr hat, wird sie an dieser Stelle schwach, und es ist dann möglich, sie ganz auszuräumen. Das ist der Grund dafür, dass die tiefen Meditationszustände, in denen die fünf Hindernisse völlig aufgehoben sind, eine so starke Grundlage zum Erlangen tiefer Einsichten darstellen und somit zum Verständnis der Dinge, wie sie wirklich sind, d. h. zur Beseitigung der Täuschung. Und das zeigt uns auch, weshalb tiefe Meditation der letzte Faktor des Edlen Achtfachen Pfades ist: Erst an diesem Punkt ist es schließlich möglich, den Durchbruch zu erzielen, mit dem man die Lehre des Buddha selbst sehen kann. Solange die Hindernisse die Täuschung aufrechterhalten, ist ein solcher Durchbruch nicht möglich. Aber wenn die Stützen der Täuschung beseitigt sind – vorausgesetzt, wir besitzen bereits eine rechte Anschauung durch richtiges Verständnis der Buddhalehre, – kann der Geist zur Wahrheit, dem Dhamma, durchdringen und damit die Täuschung auflösen. Wenn die Täuschung aufgelöst ist, ist auch das Leiden aufgelöst, da beide voneinander abhängen.<sup>1</sup> So ist die Täuschung das Kernproblem, und so kann dieses Kernproblem gelöst werden.

Nachdem wir die beiden Endpunkte des Abhängigen Entstehens diskutiert haben, müssen wir als nächstes betrachten, wie Täuschung in Leiden umgesetzt wird.

---

<sup>1</sup> Dies ist leicht vereinfacht im Vergleich zur üblichen Darstellung in den Suttas. Laut den Suttas beendet man die Täuschung oder das Leiden nicht sofort mit dem Sehen des Dhamma oder dem Stromeintritt, es dauert aber höchstens noch sieben Leben.

Diesen Mechanismus könnte man als die „zentrale Antriebskraft“ des Abhängigen Entstehens bezeichnen, denn er zeigt uns, wie Samsāra sich selbst erhält, d. h. wie die Täuschung den Prozess von Geburt und Tod potenziell endlos weiter unterhält. Die „zentrale Antriebskraft“ ist der Vorgang, durch den unsere Reaktion auf Gefühle zu Wiedergeburt führt. Um die Arbeitsweise dieser Antriebskraft zu verstehen, ist es notwendig, den durch diese Kräfte erzeugten Prozess zu verstehen, der die Faktoren von Gefühl (*vedanā*) bis zu Wiedergeburt (*jāti*) miteinander verbindet.

Wir beginnen mit den Gefühlen. Im Buddhismus bezieht sich das Wort „Gefühl“ nicht auf eine Emotion, sondern auf den angenehmen oder unangenehmen „Unterton“ einer bestimmten Erfahrung.<sup>2</sup> Dass man Dinge als angenehm oder unangenehm erlebt, ist untrennbar mit der Erfahrung des Menschseins verbunden, oder genauer, grundlegend für jede Art von Dasein. Die Glieder des Abhängigen Entstehens, die dem Gefühl vorausgehen, zeigen uns, wie Gefühle aus dem Zusammenspiel körperlicher und geistiger Faktoren hervorgehen; das heißt, sobald wir einen Körper und einen Geist haben, haben wir notwendigerweise auch Gefühle. Wenn es so ist, dass wir die Welt als angenehm oder unangenehm erfahren, ist es auch so, dass wir Verlangen (*taṇhā*) in Bezug auf diese Erfahrungen haben. Weil wir kein Missvergnügen mögen, versuchen wir unangenehme Erfahrungen zu vermeiden und vorhandene unangenehme Erfahrungen zu beenden; und

---

<sup>2</sup> Der Buddha sprach auch von neutralen Gefühlen, aber sie sollen bei der vorliegenden Diskussion unberücksichtigt bleiben.

weil wir Vergnügen wünschen, begehren wir nach angenehmen Erfahrungen und wollen vorhandene angenehme Erfahrungen fortsetzen. Mit andern Worten, Verlangen oder Begehren ist unsere normale Reaktion auf die Erfahrung von Gefühlen.

Dies führt uns zum nächsten Glied. Sobald wir Wünsche haben, wollen wir sicherstellen, dass das Begehren auch befriedigt wird, denn unbefriedigtes Begehren ist unangenehm. Zu diesem Zweck greifen wir Dinge auf, ergreifen sie, und wir verfolgen bestimmte Strategien (*upādāna*). Wir machen eine Ausbildung, suchen uns Arbeit, gehen Beziehungen ein, kaufen ein Haus, haben Kinder, wir gehören einer Religion an und haben politische Ansichten. Nehmen wir die Religion: Warum, zum Beispiel, werden wir Buddhisten? Im Wesentlichen ist es eine Strategie, um unser Begehren nach Glück in der Welt und nach einer Abnahme des Leidens im Leben zu befriedigen. Warum haben wir ein Heim? Weil uns ein Heim eine Umgebung bietet, in der wir uns wohlfühlen können. Unser Haus ist der Ort, wo wir gewöhnlich unsere Mahlzeiten einnehmen, behaglich entspannen können, Unterhaltung genießen, und der Raum, den wir mit unserer Familie teilen. Es ist auch ein Ort der Sicherheit vor der Welt draußen. Ein Heim zu haben ist eine sehr wichtige Strategie zur Befriedigung unserer Wünsche, und deshalb haften Menschen an ihrem Heim so an. Eine andere wichtige Strategie ist, einen Lebenspartner zu finden. Auch hier haften wir oft an diesen Menschen an, da ein Lebenspartner uns ein Gefühl von Glück vermittelt. Aber unsere Strategien können auch von höherer Art sein. Als Buddhisten können wir uns der Meditation und einem mehr

spirituell ausgerichteten Lebensstil widmen. In diesem Fall zielt unsere Strategie auf die Entwicklung von geistigem Glück. Natürlich müssen diese Strategien sich nicht gegenseitig ausschließen – die meisten Buddhisten sind auf eine Mischung aus Sinnlichem und Spirituellem aus.

Das führt uns zu dem Faktor Existenz (*bhava*). Sobald wir bestimmte Strategien übernehmen, etablieren wir ein bestimmtes Muster in unserem Leben; wir neigen dazu, auf eine bestimmte Art zu existieren. Weil sich die Strategien der meisten Menschen um die Befriedigung ihrer Sinneswünsche herum entwickeln, führen sie ein sinnliches Leben. Ihr Geist ist mit dem Bereich der Sinne beschäftigt; ihr Bewusstsein setzt sich in diesem Bereich fest. Jedoch ein Meditierender, der Zugang zu den freudigen Geisteszuständen im Samādhi hat, wird diese Erfahrungen möglicherweise höher schätzen als Sinnesvergnügen, und sein Geist neigt sich diesen Zuständen zu. Je tiefer die Meditation ist, umso mehr „existiert“ er im Bereich des höheren Geistes, und umso mehr setzt sich das Bewusstsein dort fest. Dieser Mechanismus zeigt uns auch, warum wir vor Ärger und anderen negativen Zuständen auf der Hut sein müssen. Je mehr dieser dunklen Zustände wir haben, desto mehr existieren wir in diesem Bereich, und umso mehr neigt unser Bewusstsein dazu, sich in dieser Dunkelheit festzusetzen. So wird unsere Existenz durch die Strategien geformt, die wir einsetzen, um Vergnügen zu finden und Schmerz zu vermeiden. Und wenn wir einmal auf eine bestimmte Art existieren, produzieren wir genau auf diese Art Kamma. Dabei setzen wir unser Bewusstsein entsprechend unserer Existenzweise fest und lassen es dort erstarren.

Der nächste Faktor ist Geburt (*jāti*). Weil wir auf bestimmte Art existieren und unser Bewusstsein sich entsprechend festgesetzt hat, ist unser Bewusstsein bei unserem Tod bereits in einem bestimmten „Reich“. Wenn wir wiedergeboren werden, braucht unser Bewusstsein nirgendwo „hinzugehen“<sup>3</sup>, da es sich bereits durch die Art, wie wir das vergangene Leben gelebt haben, in einem bestimmten „Bereich“ festgesetzt hat. Der Körper fällt weg, und das Bewusstsein fährt entsprechend seiner früheren Gewohnheiten fort. Dieses Fortfahren ist im Grunde das, was Wiedergeburt bedeutet. Wenn wir im Leben Sinnesvergnügen genossen und eine starke Neigung zu Sinnesvergnügen entwickelt haben, wird unser Bewusstsein, wenn der Körper mit dem Tod wegfällt, bei den Sinnesvergnügen festgesetzt sein. Wir werden dann wahrscheinlich in einem sinnlichen Bereich wiedergeboren. Wenn wir jedoch erfahrene Meditierende sind, wird unser Geist beim Tod wahrscheinlich im Frieden der Meditation festgesetzt sein. Wenn dann der Körper wegfällt, neigt der Geist einem friedvollen Bereich zu, und das ist unsere Wiedergeburt. So kommt Wiedergeburt in Übereinstimmung mit Kamma zustande, in Übereinstimmung damit, wie der Geist sich in dem Leben, das gerade zu Ende gegangen ist, festgesetzt hat.<sup>4</sup>

---

3 Es „braucht“ nirgendwo hinzugehen, aber es kann in einen Mutterleib eingehen oder durch einen anderen physikalischen Vorgang wiedergeboren werden.

4 Dies ist eine sehr vereinfachte Darstellung, wie Wiedergeburt zustande kommt. In Wirklichkeit gibt es alle Arten von Komplikationen: *Kamma* aus einem früheren Leben, das im Augenblick des Todes reif wird; ein unglücklicher/glücklicher Tod, der unseren normalen Bewusstseinszustand verändert; Reue oder Begeisterung zum Zeitpunkt des Todes über gute oder schlechte Taten usw. Das oben Gesagte ist

Wir können jetzt sehen, wie dieser ganze Vorgang abläuft. Weil wir begehren, setzen wir Strategien ein, um das Begehren zu befriedigen; aufgrund dieser Strategien neigen wir zu einer bestimmten Lebensweise; weil wir auf eine bestimmte Art leben, setzt sich unser Bewusstsein dabei fest, und wir werden entsprechend wiedergeboren; weil wir wiedergeboren sind, leiden wir, werden alt und sterben gemäß dieser neuen Daseinsweise. Diese Kraft lässt den Mechanismus des Samsāra fortbestehen.

Was ist dann die Beziehung zwischen der Täuschung – der Wurzel des ganzen Abhängigen Entstehens – und der zentralen Antriebskraft? Die Täuschung ist der Grund, warum wir als Reaktion auf angenehme und unangenehme Gefühle begehren. Wir begehren, weil wir denken, wir könnten Kontrolle über unsere Gefühle gewinnen, indem wir unsere Umwelt kontrollieren; wir denken, wir könnten irgendwie die Dinge dazu bringen, so zu sein, wie wir sie haben wollen. Dieser Eindruck, wir hätten von Natur aus Macht über unsere Gefühle, ist ein zentraler Aspekt der Täuschung. Es ist nicht schwer zu sehen, warum dieses Gefühl von Macht eine Illusion ist. Wir alle begegnen im Leben mehr Leiden und Schmerz – d. h. mehr unangenehmen Gefühlen, – als wir wollen. Warum? Weil wir keine Kontrolle über den Verlauf unseres Lebens haben. Das offensichtlichste Leiden, dem wir nicht entgehen können, ist Krankheit, Alter und Tod. Die erschreckendste Art von Leiden ist die Aussicht auf eine schlechte Wiedergeburt. Und letzten Endes entzieht sich auch das un-

---

als eine allgemeine Erläuterung des Vorgangs zu verstehen, nicht als erschöpfende Darstellung aller Einzelheiten.

serer Kontrolle. Der Grund, warum wir die Ereignisse nicht kontrollieren können, ist die Tatsache, dass da kein Selbst ist. Gefühle entstehen aufgrund von Ursachen und Bedingungen, nicht weil jemand dafür verantwortlich ist. Die Illusion eines Selbst gibt uns das illusorische Gefühl von Kontrolle und lässt uns angenehme Gefühle begehren. Wenn Begehren da ist, machen wir Wiedergeburten und in der Folge Leiden durch, wie oben erklärt. Auf diese Art ist die Täuschung die Ursache des Begehrens, das seinerseits die Wiedergeburt verursacht. Das heißt, auf diese Art führt die Täuschung ständig zu neuem Leiden.

Und wie wirkt sich die Beseitigung der Täuschung auf die zentrale Antriebskraft aus, so dass auch das Leiden beseitigt wird? Stell dir für einen Moment vor, du hättest keine Kontrolle über die Gefühle in deinem Körper und Geist. Wozu wäre Begehren gut, wenn du nicht wirklich die Gefühle haben kannst, die du möchtest? Wenn es keine Kontrolle über die Gefühle gibt, bist du besser dran, wenn du dich einfach „zurücklehnst“ und zuschaust, wie Gefühle entsprechend ihrer Natur kommen und gehen. Die Ironie liegt darin, dass genau das der Weg ist, um das geringstmögliche Leiden zu erfahren. Durch Begehren und den Versuch, zu kontrollieren, neigen wir dazu, uns noch mehr Leiden zu erschaffen. Und der Buddha sagt, wenn wir zu der Wahrheit des Nicht-Selbst durchdringen, dann sehen wir genau das: Wir erkennen, dass wir in der Tat keine Kontrolle über unsere Gefühle haben, dass Begehren zwecklos ist und eher zum Gegenteil führt.<sup>5</sup> Wenn

---

5 Siehe zum Beispiel die Anweisungen des Buddha im berühmten Anattalakkhana-Sutta (SN 22:59).

wir das sehen, wenn wir die Täuschung beseitigen, geben wir auch das Begehren auf.<sup>6</sup> Wenn wir das Begehren fallenlassen, brauchen wir keine Strategien, um zu versuchen, es zu befriedigen. Wenn wir all unsere Strategien aufgeben, alles Ergreifen und Aufgreifen von Dingen, existieren wir nicht länger auf eine bestimmte Art,<sup>7</sup> und unser Bewusstsein ist nicht länger irgendwo festgesetzt. Wenn das Bewusstsein nirgendwo festgesetzt ist, neigt es beim Tod, wenn der Körper wegfällt, zu keinem bestimmten Bereich, weder zum Bereich der Sinnesvergnügen noch zu einem verfeinerten geistigen Bereich noch zu irgendeinem anderen Bereich. Dann wird es keine Wiedergeburt mehr geben, und wenn es keine Wiedergeburt gibt, wird es kein Leiden, kein Alter und keinen Tod mehr geben. Auf diese Weise wird die Beseitigung der Täuschung in die Beseitigung des Leidens umgesetzt.

Für viele mag die Beendigung aller Wiedergeburten wie ein fernes Ziel erscheinen. Aber wir sollten uns klar machen, dass, selbst wenn wir mit der Wiedergeburt nicht völlig Schluss machen können, jede Verminderung der Täuschung eine Verminderung künftigen Leidens bedeutet. Wenn wir die Täuschung verringern, indem wir die fünf Hindernisse verringern, wird auch das Begehren

---

6 Auch hier ist die ganze Erläuterung aus den Suttas etwas komplizierter. Wenn man die Wahrheit des Nicht-Selbst sieht, wird man ein Stromeingetretener, wohingegen die völlige Auflösung der Täuschung erst stattfindet, wenn man ein Arahant wird. Im gegenwärtigen Kontext ist diese Unterscheidung jedoch nicht wichtig, da man, wenn man in den Strom eingetreten ist, innerhalb von höchstens sieben Lebenszeiten ein Arahant wird.

7 Wir „existieren nicht auf eine bestimmte Art“ heißt, dass wir nicht mehr zu irgendeiner Art von Existenz geneigt sind und von daher auch kein entsprechendes *Kamma* mehr produzieren.



weniger. Wenn das Begehren verringert ist, werden wir friedvoller sein, und das wird zu einem zufriedeneren Leben hier und jetzt und ebenso zu einer besseren künftigen Wiedergeburt führen.

Dies ist in Kürze die Funktionsweise des Abhängigen Entstehens. Es zeigt uns, wie die Täuschung über den Weg der Wiedergeburt die Grundursache des Leidens ist. Es ist wichtig, zu erkennen, dass Wiedergeburt ein wesentlicher Bestandteil dieses Schemas ist. Weil Wiedergeburt die unmittelbare Ursache des Leidens ist, gäbe es kein Problem zu lösen, wenn es keine Wiedergeburt gäbe. Das Leiden, das uns in einem einzelnen Dasein als Mensch widerfährt, ist unbedeutend; es ist der potenziell endlose Kreislauf von Geburt und Tod, der das wirkliche Problem darstellt. Wenn wir einmal die wahre Natur des Leidens verstanden haben und die Tatsache erfassen, dass das Abhängige Entstehen erklärt, wie Leiden zustande kommt, werden wir klar sehen, dass Wiedergeburt für das Abhängige Entstehen wesentlich ist. Was wir dann tun müssen, ist, den Edlen Achtfachen Pfad zu üben, um die Täuschung aufzulösen. Indem wir die Täuschung auflösen, beenden wir jede künftige Wiedergeburt. Wenn es keine Wiedergeburt gibt, kommt das Leiden völlig zum Erliegen.

---



# ABHÄNGIGE BEFREIUNG

BHIKKHU BRAHMĀLI



## ***Vorwort von Ajahn Brahm***

Wenn es kein Selbst gibt, wer meditiert dann, und wer wird erleuchtet?

Die Antwort findet man in solchen Unterweisungen wie dem Upanisā-Sutta, das vom Buddha gelehrt wurde und hier vom Ehrwürdigen Brahmāli erläutert wird.

Das Upanisā-Sutta beschreibt die buddhistische Praxis, mit der Meditation im Zentrum, als einen natürlichen Vorgang, bei dem ein Geisteszustand ein zweites Phänomen verursacht, das wiederum zu einer neuen Erfahrung führt... und das geht so weiter bis zum Ende aller Vorgänge, Nibbāna.

Niemand „macht“ die Meditation. Meditation ist das, was geschieht, wenn der „Macher“ aus dem Weg geht, wobei ein natürlicher Ursache-Wirkungs-Prozess in Gang kommt, der Stufe für Stufe weiterläuft bis zur Erleuchtung.

Viele Teile in dieser Kette geistiger Ereignisse sind angenehme Zustände: Freude (*pāmojja*), Entzücken (*pīti*) und Glück (*sukha*). Dadurch wird hervorgehoben, dass die Meditation – nach den Anleitungen des Buddha, im Gegensatz zu denen mancher späterer buddhistischer Lehrer – ein erfreulicher Vorgang ist, voller Ekstase. Wie könnte man das Leiden besser ein für allemal beenden als mit einer Methode, die von einer Glückseligkeit zur anderen führt!

Niemand wird erleuchtet, genauso wenig wie ein Mangobaum eine süße und köstliche Mangofrucht wird. Erleuchtung ist das Ende eines selbstlosen Prozesses, der vom Buddha in diesem Sutta anschaulich beschrieben wird.

BHIKKHU BRAHMĀLI – *Abhängiges Entstehen*

Bring die Lawine tiefer und glückseliger Meditationszustände jetzt ins Rollen! Beende deine Verblendung, indem du dieses Buch liest. Geh aus dem Weg und beobachte, wie der Ursache-Wirkungs-Prozess dich abwickelt!

Mit Mega-Mettā,  
Ajahn Brahm  
Perth, Dezember 2012

## ***Abhängige Befreiung***

ABHÄNGIGE BEFREIUNG beschreibt die Psychologie der Meditation, das heißt wie der Vorgang der Meditation von Anfang bis Ende erfahren wird.

Abhängige Befreiung steht in einem engen Zusammenhang zu der wohlbekannteren buddhistischen Vorstellung des Abhängigen Entstehens. Für diejenigen, die mit den Lehren des Buddha nicht sehr vertraut sind: Unter Abhängigem Entstehen versteht man eine Folge von zwölf Faktoren, die ursächlich miteinander verknüpft sind. Der letzte Faktor dieser Kausalkette ist Leiden. Da es eine Kausalkette ist, zeigt sie uns, wie Leiden entsteht. Der erste der zwölf Faktoren ist Unwissenheit oder Täuschung – die Unfähigkeit, die Welt zu sehen, wie sie tatsächlich ist, wie sie wirklich funktioniert. So führt in der Reihe, beginnend mit Unwissenheit, ein Glied zum nächsten bis hin zum Leiden. Das Abhängige Entstehen zeigt uns somit, dass Leiden eine Folge von Unwissenheit ist.

So erklärt es der Buddha, warum es das Leiden gibt. Aber der Buddha lehrt auch eine ursächlich verknüpfte Folge, die die Befreiung vom Leiden beschreibt. Diese Folge ist das, was man Abhängige Befreiung nennt (SN 12:23). Abhängige Befreiung beginnt mit Leiden – mit anderen Worten, sie beginnt, wo das Abhängige Entstehen endet – und sie zeigt uns durch eine andere Folge von zwölf ursächlich miteinander verbundenen Faktoren, wie wir schließlich Befreiung erlangen können.

Die Aussicht auf ein Ende allen Leidens ist eine außerordentlich positive Botschaft. Manchmal werden Buddhisten als Pessimisten bezeichnet – sie sprechen immer über

Leiden – und doch gibt es hier das genaue Gegenteil. Der Buddha sagt, dass wir, ausgehend vom Leiden, den Weg bis zur Freiheit von ebendiesem Leiden gehen können.

Gehen wir jetzt die zwölf Faktoren der Abhängigen Befreiung einmal durch. Der erste Faktor ist Leiden (*dukkha*). Das bezieht sich nicht nur auf die Tatsache, dass es Leiden gibt, sondern auch darauf, sich des Problems bewusst zu sein. Nur wenn man versteht, dass es ein Problem gibt, wird man auch etwas dagegen unternehmen. Dazu gehört das Bewusstsein des gewöhnlichen Leidens im täglichen Leben. Wichtiger ist jedoch, den Umfang des Leidens zu sehen. Dieses Verständnis entwickelt sich, wenn sich unsere Meditation vertieft und wir uns und die Welt auf eine neue Art zu sehen beginnen. Aber es ist im Besonderen der Komplex der Wiedergeburt – vor allem wenn man sie selbst direkt sehen kann, – der uns das wahre Ausmaß des Problems verstehen lässt.

Die Lehre des Buddha sagt uns, dass es eine Lösung für dieses Problem gibt. Sobald wir verstehen, dass es ein Problem gibt, und wir erkennen, dass es eine Lehre gibt, die zu einer Lösung führen kann, entsteht Vertrauen oder Glauben (*saddhā*) in diese Lehre. Das ist der zweite Faktor der Reihe.

Das Bemerkenswerte an der Buddhalehre ist, dass sie uns zeigt, dass sich die Lösung ganz, ganz woanders befindet als da, wo wir sie vermuten. Normalerweise laufen wir in der Welt herum und denken, die Lösung für das Leiden liege in Beziehungen, Freundschaften, materiellen Dingen, Status, gesellschaftlicher Stellung, darin, wohl angesehen zu sein, gelobt zu werden usw. – in der Art von Dingen, die man im Buddhismus als „weltliche Bedingun-



gen“ (*lokadhammā*; AN 8:6) bezeichnet. Dort sucht man gewöhnlich die Antwort auf das Leiden. Dann kommt der Buddha daher und sagt, dass wir an der falschen Stelle suchen, dass die Antwort woanders liegt.

Das ist sehr stark. Es gibt uns ein Gefühl: Na klar, die Lösung muss woanders liegen, haben wir doch seit ewigen Zeiten versucht, über die weltlichen Dhammas Glück zu finden, und leiden immer noch. Auf eine Art ist das die Tragödie der Menschheit: Wir wollen alle Glück, aber suchen gewöhnlich an der falschen Stelle danach. Stattdessen ernten wir Leiden. Wenn wir verstehen, dass es ein Problem gibt, und wir begegnen einer Lehre, die eine realistisch erscheinende Lösung verspricht, entsteht Vertrauen. Wir erkennen, dass es mit dieser Lehre etwas ganz Besonderes auf sich hat.

Vertrauen ist etwas Schönes. Wir fühlen uns sicher, weil wir eine Lehre haben, die uns die Lösung für die prekäre Lage zeigt, in der wir uns befinden. In den Suttas heißt es, ein Mensch ohne Vertrauen, ohne eine Zuflucht, sei wie jemand, der eine Wüste durchquert. Er wird irgendwann den Kräften der Natur erliegen – der Hitze, dem Wassermangel, allen Schwierigkeiten des Wüstenlebens – es sei denn, er findet einen Weg aus der Wüste. Aber ein Mensch, der Vertrauen hat, ist wie jemand, der die Wüste durchquert hat (MN 39).

Vertrauen in die Lehren des Buddha ist also sehr wichtig. Manche Leute denken zwar, es sei nicht wirklich wichtig, und sie bräuchten nur selbst zu untersuchen, ob etwas wahr ist oder nicht. Natürlich ist das Untersuchen ein wesentlicher Teil der buddhistischen Lehre. Dennoch ist starkes Vertrauen eine Kraft; es ist etwas, das uns auf

dem Pfad vorantreibt und in die richtige Richtung gehen lässt. Es ist eine unverzichtbare Qualität für die spirituelle Reise. Außerdem werden all die anderen Faktoren, die danach kommen, ganz natürlich folgen, wenn Vertrauen da ist. Es wird ein Pfad, der sich selbst vervollständigt, da jeder Faktor den nächsten Faktor hervorbringt, Stufe um Stufe, bis zum vollen Erwachen.

Die unmittelbare Folge des Vertrauens ist Freude (*pāmojja*), der dritte Faktor der Abhängigen Befreiung. Es ist die Freude darüber, etwas wahrhaft Wertvolles gefunden zu haben. Wir haben etwas gefunden, das uns eine tiefe Bedeutung im Leben zeigt, und wir spüren, dass diese Lehren außergewöhnlich sind. Diese Verbindung zwischen Vertrauen und Freude wird an vielen Stellen in den Suttas beschrieben. Einige der wichtigsten Kontemplationen in den Suttas sind zum Beispiel die Betrachtungen über den Buddha, den Dhamma und den Saṅgha. Da diese Betrachtungen auf dem Erkennen des tiefen Wertes der buddhistischen Lehren beruhen, kommt in uns Freude auf. Das wird *Atthaveda* und *Dhammaveda* genannt, Begeisterung durch die Bedeutung und Begeisterung durch den Dhamma. Die freudige Begeisterung, die dabei aufkommt, ist das Gleiche wie die *Pāmojja*, von der wir hier sprechen. Freude kommt also mit der Begeisterung, und die ist wiederum eine Folge von Vertrauen (AN 6:10).

Sobald *Pāmojja* aufkommt, entfaltet sich der weitere Pfad von selbst. Das liegt daran, dass Freude Achtsamkeit und Energie mit sich bringt. Wenn wir Achtsamkeit und Energie haben und uns zum Meditieren hinsetzen, können wir beim Objekt bleiben und machen stetige Fortschritte. Die Meditation entfaltet sich. Es kann schwierig

erscheinen, genau zu bestimmen, warum die Meditation manchmal in Gang kommt und manchmal nicht, aber hier ist der Grund dafür. Sie kommt in Gang, wenn wir die Freude und Begeisterung haben, die zusammen mit Achtsamkeit und Energie auftreten. Der Rest des Pfades nach der Freude ist zum großen Teil ein automatischer Vorgang. Es ist ein Meditationsprozess, der uns Stufe um Stufe bis zum Erwachen führt. Das ist der Kern der kausalen Abfolge der Abhängigen Befreiung.

Wie funktioniert nun dieser Ablauf? Du setzt dich hin, beobachtest den Atem, und es ist so einfach. Wenn die Meditation sich entwickelt, beginnt sich Verzückung oder Freude (*pīti*) in dir zu erheben. Das ist der vierte Faktor in der Reihe. Wenn die Meditation weiter fortschreitet, wird sich die *Pīti* langsam beruhigen, und es stellt sich ein Gefühl von Ruhe (*passaddhi*) ein, der fünfte Faktor. Diese Ruhe entwickelt sich dann weiter zu einem tiefen Gefühl von Zufriedenheit und Glück (*sukha*), Faktor sechs. Dies wiederum führt zum Einswerden des Geistes (*samādhi*), dem Faktor sieben, womit die Meditation wirklich kraftvoll wird. Wenn der Geist aus einem tiefen *Samādhi* herauskommt, erkennen und sehen wir die Realität, wie sie wirklich ist (*yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*). Das ist der Faktor acht in der Reihe. Weil *Samādhi* die Hindernisse überwindet – die geistigen Verunreinigungen, die uns daran hindern, die Dinge richtig zu sehen – sehen wir jetzt die Dinge zum ersten Mal klar.

Wenn wir die Dinge richtig sehen, sehen wir, wie das Leiden untrennbar mit der Existenz verbunden ist. Wir wollen die ganze Welt zurückweisen (*nibbidā*). Das ist der Faktor neun. Wir verstehen, dass wir aus dem Rad von

Saṃsāra heraus müssen. Nibbidā führt zu Leidenschaftslosigkeit (*virāga*), dem Faktor zehn. Virāga ist das Enden des Begehrens, das Gegenteil von Leidenschaft für die Welt. Und wenn diese Leidenschaft verschwindet, sind wir frei (*vimutti*), das ist Faktor elf. Wenn wir frei sind, haben wir auch die Erkenntnis, frei zu sein (*khaye ñāṇam*). Das ist der zwölfte und letzte Faktor in der Reihe der Abhängigen Befreiung. So führt also Leiden selbst zur Befreiung.

Um ein tieferes Verständnis der Abhängigen Befreiung zu bekommen, möchte ich jetzt den Anfang der Reihe aus einem etwas anderen Blickwinkel betrachten. Ich möchte den Blick auf die ersten paar Schritte der Reihe lenken, weil diese wirklich wichtig sind, um richtig zu beginnen. Wenn wir die ersten paar Schritte richtig hinbekommen, wird die restliche Reihe auf natürliche Weise folgen.

Diese tiefere Perspektive können wir gewinnen, wenn wir eine verbreitete Variante der Abhängigen Befreiung betrachten, wie sie in einigen Suttas zu finden ist (z. B. AN 11:3). Diese Variante beginnt anstatt mit Leiden und Vertrauen mit Tugend. Tugend erzeugt das Freisein von Reue oder Bedauern (*avippaṭisāra*), und das wiederum erzeugt Freude, *Pāmojja*. Die restliche Abfolge ist im wesentlichen so wie oben erklärt.

Wie funktioniert dies nun? Die Freude, die aus Tugend hervorgeht, ist von spiritueller Natur und hat nichts mit Sinnesvergnügen zu tun. Es ist die Freude darüber, ein gutes Herz zu haben. Solche Freude ist immer mit Achtsamkeit und Energie verbunden. Wenn wir froh sind, hat unser Geist eine natürliche Energie, eine Energie, die aus einem guten und positiven Gefühl

kommt. Und wir sind achtsam, weil spirituelle Freude den gegenwärtigen Moment angenehm macht.

In den Suttas sehen wir immer wieder, dass die Meditation mit Achtsamkeit beginnt. Wenn wir lesen, was der Buddha im Ānāpānasati-Sutta (MN 118) über die Atembeobachtung sagt, wenn wir lesen, was er im Satipaṭṭhāna-Sutta (MN 10) über die vier Brennpunkte der Achtsamkeit sagt, dann verstehen wir, dass Achtsamkeit eine notwendige Bedingung für die Meditation ist. Wenn wir keine Achtsamkeit haben, können wir nicht richtig meditieren. Es ist so wichtig, das zu verstehen. Unzureichende Achtsamkeit ist der Hauptgrund dafür, dass die meisten Menschen keine tiefen Meditationsstadien erreichen.

Weil Achtsamkeit so wichtig ist, müssen wir lernen, ihre Stärke einzuschätzen und zu wissen, ob wir genug Klarheit zum Meditieren haben. Frag dich: „Bin ich wirklich achtsam? Bin ich gegenwärtig? Wandert mein Geist überall herum? Bin ich verwirrt? Bin ich mir klar über das, was vorgeht?“ Wenn unser Geist ziemlich friedlich ist und wir ein Gefühl von Klarheit in uns haben – es kann immer noch ein bisschen Denken da sein, aber nicht zu viel – dann ist das der Moment, in dem Meditation wirklich erfolgreich sein kann.

Weil es keine wirkliche Meditation ohne Achtsamkeit gibt, weil sie eine Grundlage ist, die wir fest etablieren müssen, müssen wir uns klar darüber werden, wie wir diese Achtsamkeit entwickeln. Achtsamkeit ist seit einigen Jahren ein Modethema in der westlichen Psychologie. Typischerweise dreht sich dabei die Diskussion darum, wie Achtsamkeit uns helfen kann, unsere Probleme zu lösen, welche Qualitäten sie besitzt, wie sie wissenschaft-

lich gemessen werden kann usw. All dies ist sicherlich wichtig und nützlich. Aber was dabei gewöhnlich fehlt, ist eine sinnvolle Diskussion über die Herkunft der Achtsamkeit. Die Ursachen der Achtsamkeit zu verstehen heißt zu verstehen, wie man achtsam wird.

Die Leute denken oft, dass Achtsamkeit entsteht, wenn man nur genug Willenskraft aufwendet, wenn man sich nur genug anstrengt. Aber wenn unser Geist von Trübungen befallen ist, können wir uns anstrengen, soviel wir wollen, und es wird keine Achtsamkeit aufkommen. Achtsamkeit bedeutet nicht einfach nur, still zu sein oder sich anzustrengen – das genügt nicht. Wir müssen den Geist vorbereiten, damit Achtsamkeit möglich wird.

Was ist also die Ursache für Achtsamkeit? In der vorliegenden Variante der Abhängigen Befreiung ist der Faktor vor *Pāmojja* – die, wie gesagt, mit Achtsamkeit einhergeht – das Freisein von Reue. Dieses geht seinerseits aus der Tugend hervor – aus moralischem Verhalten, aus Freundlichkeit, aus einem guten Herzen. In diesem Zusammenhang bedeutet Reue nicht einfach, dass man sich schlecht fühlt, weil man etwas Unmoralisches getan hat. Sie schließt jede Art von schädlichem Einfluss unseres Verhaltens auf den Geist ein. Wenn der Geist müde, stumpf, ruhelos, negativ oder wie auch immer ist, so ist das oft das Ergebnis eines Verhaltens, das nicht rein genug war. Reue schließt hier also jedes Hindernis ein, das uns davon abhält, die Freude, den natürlichen Frohsinn zu spüren, der sonst im Geist gegenwärtig ist. Das soll heißen, dass die Ursache für Achtsamkeit Tugend ist, und dass ohne Tugend die Achtsamkeit zu schwach für die Meditation sein wird. Wenn also unsere Meditation nicht

in Gang kommen will oder keine rechten Fortschritte macht, sollten wir prüfen, was wir tun können, um unsere Tugend zu verbessern.

In der Buddhalehre ist der Begriff der Tugend sehr weitgefasst. Sie schließt natürlich die Tugend des Rechten Handelns ein – freundlich sein, schlechte Taten vermeiden. Sie schließt auch die Tugend der guten Rede ein – freundliche Dinge sagen, nichts Schlechtes sagen. Für die meisten Menschen gibt es allein in diesen Bereichen eine Menge zu tun. Ein wichtiger Punkt, den man dabei im Sinn behalten muss, ist, dass Tugend nicht nur bedeutet, das Schlechte zu vermeiden, sondern auch, Gutes zu tun. Tue also Gutes in deinem Leben, sage freundliche Dinge, mache kleine freundliche Sachen. Wenn wir das tun, bauen wir einen schönen Geist auf. Das wird unsere Meditation kräftig unterstützen.

Aber damit die Achtsamkeit fest etabliert wird, reicht die Tugend der körperlichen und sprachlichen Handlungen nicht aus. Wir benötigen auch die Tugend des Geistes. Anfangs, wenn wir die Tugend des Handelns und der Rede durch Zurückhaltung üben, ist der Geist noch unrein. Um dieser Unreinheit zu begegnen, müssen wir mit unserem Geist so arbeiten, dass wir unsere Art zu denken verändern. Manche Menschen denken, das sei schwierig, aber mit genügend Hingabe und Beharrlichkeit kann es jeder tun. Und es ist notwendig, wenn sich unsere Meditation entwickeln soll.

Die wichtigste geistige Trübung, die es zu überwinden gilt, ist Ärger in seinen verschiedenen Erscheinungsformen, einschließlich Gereiztheit und Unmut (AN 3:68). Ärger ist eine geistige Qualität, die eine Menge Leiden für

uns und auch für die Menschen um uns herum verursacht. Wenn wir den spirituellen Pfad ernst nehmen, so ist das ein Bereich, auf den wir wirklich unser Augenmerk richten müssen. Um Ärger zu überwinden, müssen wir uns fragen, wie wir die Welt um uns herum anders betrachten können. Können wir sie so betrachten, dass diese negativen Zustände nicht aufkommen? Wenn wir Anstrengungen machen für solche Betrachtungen, werden wir feststellen, dass wir uns mit der Zeit allmählich verändern – wir fangen an, Dinge auf neue Art zu sehen; wir fangen an, die Welt mit mehr Mitgefühl und Freundlichkeit zu sehen. In dem Maß wie unser Ärger, Unmut und unsere Gereiztheit abnehmen, können wir innerlich fühlen, dass wir ein besserer Mensch werden, ein reinerer Mensch. Was für eine wunderbare Sache, wenn wir das in uns beobachten. Allmählich verändern wir uns; wir verwandeln uns in eine neue Art von Mensch.

Die Leute denken oft, Willenskraft wäre der Weg, um mit schädlichen Geisteszuständen umzugehen. Sie denken, sie könnten sich zwingen, freundlich zu sein, sie könnten den Ärger zermalmen, den Unmut zermalmen. Und manchmal scheint es auch so, wenn wir die Suttas lesen. Wir lesen, wir sollen die negativen Geisteszustände „auslöschen“, sollen sie „hinwegtun“, sie „vernichten“. Das verwendete Vokabular kann sehr kräftig sein, und man könnte leicht meinen, dass hier von Willenskraft die Rede ist. Aber was der Buddha wirklich sagt, ist, dass man negative Zustände am besten mit Weisheit überwinden kann (MN 19).

Weisheit zu gebrauchen, heißt, sich zu fragen, wohin Ärger führt. Wenn man darüber nachdenkt, wird man



finden, dass er immer zu Leiden führt, zu eigenem und dem anderer (MN 19). Er führt zu eigenem Leiden, weil Ärger im Vergleich zu einem friedlichen Geisteszustand schmerzhaft ist. Er führt zum Leiden anderer, weil wir dazu neigen, aus Ärger auf eine Art zu handeln, die andere verletzt. Außerdem erzeugen wir schlechtes Kamma, wenn wir ärgerlich sind, besonders, wenn wir den Ärger ausagieren. Wir schaffen uns Unglück sowohl hier und jetzt als auch für künftige Leben. Diese ganze Kettenreaktion unangenehmer und schmerzhafter Folgen kommt also von dieser negativen Qualität. Bringen wir uns das in Erinnerung. Denken wir regelmäßig darüber nach. Ärger, Unmut, anderen schaden – das ist gefährliches Gelände; es führt wirklich zu Leiden für uns und für die Menschen um uns herum. Je stärker wir wahrnehmen können, dass dies ein echtes Problem ist, umso mehr werden wir fähig sein, uns davon abzuwenden.

Wenn die Wahrnehmung der mit Ärger verbundenen Gefahr stark und klar wird, wird sie ein mächtiges Werkzeug, das wir für die Entwicklung unseres Geistes nutzen können. Wenn ein ärgerlicher Gedanke aufkommen will, brauchen wir nur die Wahrnehmung der Gefahr aufzuruhen, und schon verschwindet der Gedanke. Die Weisheit erledigt das für uns. Aber denken wir daran, dass es viel Arbeit erfordert, diese Weisheit aufzubauen, wie die meisten Dinge auf dem spirituellen Pfad. Es ist an sich nicht schwierig, aber es erfordert Entschlossenheit und Ausdauer. Allmählich werden wir die Gefahr im Ärger mit immer größerer Klarheit sehen. Je besser wir sie verstehen, umso besser werden wir Ärger überwinden können, sobald er entsteht. Das ist der Grund, warum der Buddha

Worte gebraucht wie „auslöschen“, „hinwegtun“ und „vernichten“, wenn er die Überwindung dieser Gedanken beschreibt. Die Worte beziehen sich nicht auf den Gebrauch von Willenskraft, sondern auf ein viel mächtigeres Werkzeug, das Werkzeug der Weisheit. Wenn Weisheit gut entwickelt ist, schneidet sie diese Dinge ab – es ist, als würde sie die negativen Geisteszustände auslöschen. Sie verschwinden einfach gleich wieder. Denken wir also weiterhin über die Gefahr im Ärger in all seinen Erscheinungsformen nach. Irgendwann haben wir ein sehr nützliches Werkzeug für unsere spirituelle Praxis.

Eine andere negative Folge des Ärgers ist, dass er Weisheit zerstört (MN 19). Weisheit ist die wichtigste der spirituellen Qualitäten. Durch Weisheit verstehen wir den Unterschied zwischen Glück und Leiden, und, wichtiger noch, den Unterschied zwischen dem, was Leiden verursacht und was Glück verursacht. Es ist die Weisheit, die die Probleme unseres Lebens löst.

Der Buddha sagt, dass Weisheit infolge unheilsamer Geisteszustände erlischt (*paññānirodhika*; MN 19). Angesichts der Bedeutung der Weisheit, ist das nicht Grund genug, die unheilsamen Zustände wegzuschaffen, sie hinwegzutun? Vergleichen wir unseren Geist, wenn wir ärgerlich sind, mit dem Zustand, wenn wir es nicht sind. Betrachten wir den Unterschied. Wir werden feststellen, dass wir die Welt nicht klar sehen können, wenn wir ärgerlich sind. Wir verstehen nicht, was richtig und was falsch ist – alles wird durch den Ärger auf den Kopf gestellt, verzerrt. Schau, wie er die Weisheit zerstört. Das ist eine machtvollere Betrachtung.

Eine andere Betrachtung, die der Buddha empfiehlt,

ist, sich anzuschauen, wie Ärger den Geist verletzt (MN 19). Betrachte, wie dein Geist sich anfühlt, wenn du ärgerlich bist, und vergleiche das mit dem Gefühl, wenn du wahrhaft friedlich bist. Der Unterschied ist gewaltig! Wir brennen innerlich, wenn wir ärgerlich sind. Warum sollten wir ärgerlich sein wollen, wenn es die Möglichkeit gibt, nicht ärgerlich zu sein?

Solche Betrachtungen gehören zu den kraftvollsten Aspekten des Dhamma, und sie sind der wirksamste Weg zur Überwindung der unheilsamen Geisteszustände. Wenn wir unsere Denkmuster verändern wollen, ist Weisheit der Weg, nicht Willenskraft.

In dem Maß wie wir mit der Zeit eine neue Anschauung entwickeln, werden wir feststellen, dass unsere Trübungen abnehmen, dass die Probleme im Leben weniger werden, und dass die *Pāmojja* – die Freude – im Geist allmählich zunimmt. Die Freude kommt von Reinheit, von der Tatsache, dass wir ein besserer Mensch werden. Und im gleichen Maß wie die *Pāmojja* stärker wird, wird es auch die Achtsamkeit. Es sind die Trübungen des Geistes, die die Achtsamkeit daran hindern, eine wirkliche spirituelle Kraft zu werden. In dem Maß wie diese Trübungen abnehmen, wird Achtsamkeit stärker. Wenn wir die Hindernisse durch unsere tägliche Praxis reduzieren können, werden wir sehen, dass wir jedes Mal, wenn wir zu einem Retreat gehen, Dinge beobachten können, die uns vorher nicht aufgefallen sind.

Wenn wir ohne ausreichende Achtsamkeit den Atem beobachten, neigt der Geist dazu, überall herumzuwandern. Wir können nicht wirklich über den Geist verfügen – stattdessen werden wir von den Trübungen umherge-

trieben. Aber sobald Achtsamkeit da ist, haben wir das Gefühl, tatsächlich über uns verfügen zu können. Und wegen dieses Gefühls sind wir in der Lage, unsere Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, oder worauf sonst wir uns einstellen möchten. Richtig entwickelte Achtsamkeit ist eine Kraft, und so wird es in den Suttas beschrieben (SN50:1). Darum ist Achtsamkeit so wichtig.

Weil Achtsamkeit aus Tugend entsteht, besonders aus geistiger Tugend, ist es wichtig Anstrengungen zu machen, um die negativen Tendenzen im Geist zu überwinden. Manchmal ist das harte Arbeit, denn unsere Neigungen und Gewohnheiten sitzen gewöhnlich tief. Entschlossenheit und Ausdauer sind nötig, um die Art zu verändern, wie wir Dinge betrachten und tun. Aber allmählich, über Monate oder Jahre, sehen wir, wie Veränderungen in uns vor sich gehen. In dem Maß wie wir uns verändern, wird unsere Meditation ruhiger und tiefer. Wie wunderbar ist es, wenn die Meditation in Gang kommt, wenn wir beim Objekt bleiben können und richtigen Fortschritt erfahren. Wenn wir über diese Kraft der Achtsamkeit verfügen, einschließlich der Freude im Geist, brauchen wir uns nur hinzusetzen, den Atem zu betrachten, und die Meditation geschieht von ganz alleine.

Wenn Meditation von alleine geschieht, ist keine Kraft erforderlich. Alles, was wir tun müssen, ist, uns zurücklehnen, gewahr sein und den Atem beobachten. Weil wir Achtsamkeit haben, geht das Beobachten natürlich und leicht vonstatten, ohne Willenskraft. Die Minuten verstreichen und die Meditation wird immer kraftvoller, immer tiefer. Wir brauchen nur da zu sein.

An einem bestimmten Punkt in diesem Ablauf beginnt

*Pīti*, Verzückung, aufzukommen. *Pīti* ist ein Gefühl von Freude, oft mit einer starken physischen Komponente. Sie kann in Form von Wellen von Freude erfahren werden, die durch den Körper fließen. Sie ist einfach eine Verstärkung der Freude, die wir vorher schon hatten. Was wir hier erfahren, ist der Beginn der rein geistigen Freude, des spirituellen Glücks. Nach der Meditation lohnt es sich, über die Qualitäten dieses Gefühls nachzudenken und darüber, wie es sich von Sinnesvergnügen unterscheidet. Wir werden feststellen, dass *Pīti* das Ergebnis eines reinen Geistes ist, im Besonderen der Abwesenheit von Ärger und starkem Begehren. Diese Reinheit ist eine Folge unserer vorausgehenden Tugendpraxis. Wir wissen intuitiv, dass dies ein heilsames Gefühl ist – und gleichzeitig fühlt es sich sehr gut an. Wir wissen, dass wir auf dem richtigen Wege sind, und dass wir das weiterentwickeln sollten.

Wir beobachten also weiter den Atem. Allmählich beginnt sich die „aufregende“ Seite von *Pīti* zu beruhigen, und wir erfahren ein tieferes Gefühl von Ruhe, *Passaddhi*. Wenn die Ruhe tiefer wird, erfahren wir ein tiefes und friedliches Glücksgefühl, *Sukha*. Mit jedem Schritt wird die Meditation schöner und kraftvoller. An diesem Punkt fühlen wir uns so zufrieden, dass der Geist nirgendwo anders hingehen will. Das ist der Beginn von *Samādhi*. Und das geschieht wieder von ganz alleine. Wir lehnen uns nur zurück und schauen zu, wie der ganze Vorgang sich entfaltet.

*Samādhi* ist die Einheit des Geistes, das heißt sich mühelos auf ein Objekt einstellen, ob es der Atem ist, das Licht im Geist oder was auch immer. An diesem Punkt ist der Geist sehr stetig; er bleibt ohne Schwanken bei seinem

Objekt. Wir erlauben dem Samādhi, sich zu entwickeln, bis die fünf Hindernisse völlig aufgehoben sind und der Geist strahlend und ohne Ablenkung ist. Dieser Vorgang gipfelt im Erreichen der Jhānas.

Wenn wir aus dem Samādhi herauskommen, ist unser Geist rein und kraftvoll. Aufgrund dieser Reinheit wissen und sehen wir der Wirklichkeit gemäß, *Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*. Die Dinge sehen, wie sie wirklich sind, ist nur nach Samādhi möglich, denn nur mit Hilfe des Samādhi werden die Hindernisse – die Trübungen, die unsere geistigen Vorgänge verzerren – völlig überwunden. Ja, nur in den Jhānas ist die Aufhebung der Hindernisse stabil (MN 68). Das ist einer der Hauptgründe dafür, dass die Jhānas das Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, so begünstigen.

Wie anfangs erwähnt, besteht die Wurzel des Leidens in unserem Missverstehen, wie die Welt tatsächlich funktioniert. Wir sehen Glück, wo Leiden ist. Wir sehen ein Selbst, wo kein solches ist. Wir denken, die Dinge dauern an, wenn sie jederzeit verschwinden können. Indem wir die Dinge sehen, wie sie wirklich sind, stellen wir diese verzerrte Anschauung richtig, die Täuschung oder Unwissenheit, die Grundursache des Problems.

Indem wir durch tiefen Samādhi die Hindernisse überwinden, wird die Unwissenheit geschwächt und untergraben. Weil Unwissenheit der erste Faktor des Abhängigen Entstehens ist, wird jeder folgende Faktor, einschließlich des Leidens, von der Stärke unserer Täuschung beeinflusst. Das bedeutet, je schwächer die Unwissenheit ist, umso weniger kommt es zu Leiden, sowohl jetzt als auch in Zukunft.

Die Welt zu sehen, wie sie wirklich ist, und den vollen Umfang des Leidens in der Welt zu verstehen, wie tief es reicht, ist ein unglaublicher Augenöffner. Der Buddha sagt, das sei, als wäre man in einer Schale eingeschlossen gewesen, und plötzlich bräche die Schale auf, und wir sähen die Welt zum ersten Mal (MN 53). Es ist, als seien wir von Dunkelheit umhüllt gewesen, und plötzlich schaltete jemand das Licht an (MN 36).

Den Dhamma vollständig zu sehen, eröffnet uns einen völlig neuen Blick auf das Leben. Weil wir die volle Tragweite des Problems sehen, begreifen wir, dass es innerhalb der weltlichen Existenz kein Entkommen vom Leiden gibt, und wir weisen das Ganze zurück. Das ist Nibbidā, das Abgestoßen sein, das Abweisen von allem, weil wir sehen, wie tief das Leiden reicht.

Wenn uns alles abstößt, gibt es nichts, was wir ergreifen könnten, und Begehren wird unmöglich. Das ist Leidenschaftslosigkeit, *Virāga*. Weil alles Leiden ist, lassen wir los, und wir können nie wieder irgendetwas begehren. Wenn wir begreifen, dass die Suche nach Glück vergeblich ist, kommt Begehren zu einem endgültigen Ende. Das ist Befreiung, *Vimutti*. Wir sind endlich frei, frei von allen Problemen der Existenz. Und das Wissen, dass wir frei sind, geht uns auf. Wir haben das größtmögliche Glück erreicht. Das ist es, was der Pfad des Buddha uns verspricht.

Das ist sehr tiefgründig. Obwohl es schwer sein mag, einen Zugang zu diesen Lehren zu finden, glaube ich, dass es wichtig ist, die ganze Landkarte zu kennen, zu wissen, worauf alles hinausläuft, einen Blick auf die tiefgründigeren Aspekte der Buddhalehre zu erhaschen. Meiner Er-

fahrung nach ist ein solcher Blick förderlich und ein Ansporn für die Praxis.

Aber von einem praktischen Gesichtspunkt aus ist der vielleicht wichtigste Aspekt der Abhängigen Befreiung, dass sie uns zeigt, dass der Erfolg auf dem Pfad des Buddha, der Erfolg in der Meditation, von der Reinheit unseres Verhaltens abhängt, insbesondere von unserer geistigen Reinheit. Nur wenn es uns gelingt, die Trübungen des Geistes zu verringern, vor allem Ärger und Unmut und die gröberen Arten des Verlangens, wird unsere Meditation schließlich in Fahrt kommen. Es ist ein allmählicher Prozess, und jeder Schritt auf dem Pfad trägt seine Früchte. Wenn wir wirkliches Glück und wahre Zufriedenheit wollen, ist das der einzige Weg.

---