

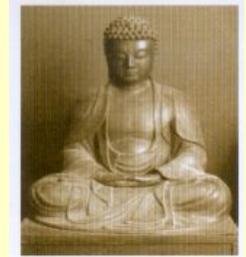
Einführung in den Buddhismus aus Theravâda-Sicht

# **Thema 3**

## **Die Essentials des Theravâda-Buddhismus**

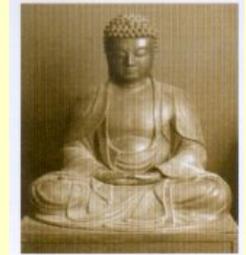
Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte,  
Lindenfels, 2010  
Christoph Lübbert

# Übersicht



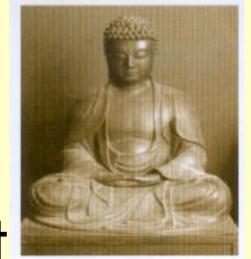
- Thema 1: „Buddhismus – Religion ohne Gott und Seele?“
- Thema 2: „Anfänge des Buddhismus“
- Thema 3: „Die Essentials des Theravâda-Buddhismus“
  - Vorbemerkung
  - Die Essentials des Theravâda-Buddhismus
  - Die Vier Edlen Wahrheiten
  - Die Fünf Daseinsgruppen
  - Das Bedingte Entstehen
  - Der Edle Achtfache Pfad und die vier Herzensmerkmale

## Vorbemerkung (1) – „Gleiche Essenz ...“?



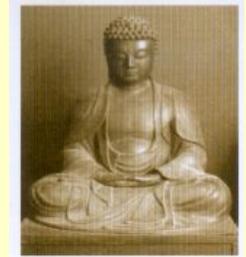
- Wo und wie findet sich „**die gleiche Essenz**“ in allen buddhistischen Richtungen? →
  - Indem man versucht, von den unterschiedlichen historischen, ethnologischen, kulturellen und religiösen **Umfeldern** abzusehen, welchen der Buddhismus in den verschiedenen Ländern und Epochen ausgesetzt war und ist;
  - Indem man versucht, die unterschiedlichen **philosophischen Überbauten**, die daraufgesetzten „**Metaphysiken**“, sowie die „**mythischen Ausschmückungen**“ beiseite zu lassen;
  - Indem man versucht, das **menschliche Anliegen** des Buddhismus zu sehen:
    - nämlich die Meisterung der **Unzulänglichkeiten des Lebens**,
    - die Meisterung dessen, was der Buddha kurz „***aniccâ, anattâ, dukkha***“ nannte.
- Ganz leicht ist das nicht!
  - „Buddhismus“ ist **keine** westliche Religion oder Philosophie und wird es **nie werden**;
  - wird nie von gerade **den** Faktoren zu trennen sein, die wir auf der Suche nach seiner „Essenz“ (**ein typisch westliches Anliegen!!**) abstreifen wollen.
  - (Vielleicht wird mit der Zeit im Westen etwas anderes daraus, das wir dann stolz als „Essenz des Buddhismus“ bezeichnen werden ?)

## Vorbemerkung (2) – „Gleiche Essenz ...“?



- Formal und verbal gesehen ist ein gemeinsamer Bericht über die „Buddha-Essenz“ (aus mehreren Sichten, z.B.: Theravâda, Zen, Tibetischer Buddhismus) wohl auch möglich, denn ...
  - der Buddha, der als seinen „Nachfolger“ keine Person, sondern allein **seine Lehre selbst**, den „**Dhamma**“ (skr: *Dharma*), bestimmt hat,
  - war klug genug, in seiner 45-jährigen Lehrtätigkeit, den **Dhamma** seinen *Bhikkhus* (skr: *Bhiksus* = Mönchen) mit prägnanten Worten und stets ähnlich wiederholten „Formeln“ und vielfältigen Gleichnissen so **einzupauken**,
  - dass sie in die eifrig auswendig lernenden Mönchs-Hirne fast wie „harte Gegenstände“ eingebrannt wurden,
  - sodass ihre mündlich überlieferten Redewendungen die Jahrhunderte überdauerten,
  - und so die **Kernsätze** von allen buddhistischen Richtungen übernommen wurden;
  - natürlich mit einigen „Aber’s“ und vielen neuen „Färbungen“ und Ausschmückungen.

## Vorbemerkung (3) – Die Theravâda-Sicht



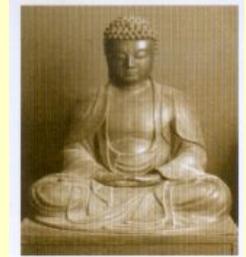
- Die „Essenz“ aus **Theravâda-Sicht** zu erzählen, ist nicht so schwer, denn ...
  - mit dem **Tipitaka**, dem im 1. Jh.vC., erst fast 400 Jahre nach Buddhas Tod, weitab des Buddha-Landes, auf der Insel **Sri Lanka** in der Pâli-Sprache auf Palmblättern kodifizierten „**Dreikorb**“,
  - besitzen die Theravâdim das früheste noch erhaltene schriftliche Dokument, das mit großer Wahrscheinlichkeit viele Originalstücke von Reden des Buddha bis heute erhalten hat.
  - Der Pâli-Kanon, dessen Hauptteil der *Tipitaka* ausmacht, besonders der **Sutta Pitaka** (Korb der Lehrreden), enthält etwa 17.000 Lehrreden, Aphorismen und Gedichte.
  - Der *Tipitaka* wurde (mit einigen Abweichungen) auch von anderen buddhistischen Richtungen in deren Kanonisches Schriftwerk übernommen,
  - bildet allerdings nicht überall – so wie in der Theravâda-Richtung – den allein verbindlichen Teil der jeweiligen Religion.

## Vorbemerkung (4) – Die Theravâda-Sicht



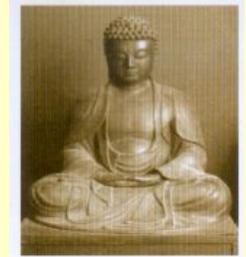
- Was aber war (nach Theravâda-Sicht) das „nie vorher Dagewesene“ an Buddhas Lehre? →
- Es geht besonders aus dem ***Suttapitaka***, dem Korb der Lehrreden des *Tipitaka* hervor:
  - Buddha lehrte **gar nichts** über die „letzten Fragen“, die zu seiner Zeit unter den Intellektuellen von so großem Interesse waren
  - [*Brahman / Atman* (Weltseele / Einzelseele), Reinkarnation / Nicht-Reinkarnation, Ewigkeit / Nichtewigkeit der Welt, Schöpfung / Nicht-Schöpfung, Wiederholung/Nichtwiederholung der Schöpfung, ...].
  - Kurz: Buddhas „Ungeheuerlichkeit“ war die **Absage an jedliche Metaphysik** (egal ob alt-vedisch oder neu-upanishadisch).

## Vorbemerkung (5) – Die Theravâda-Sicht



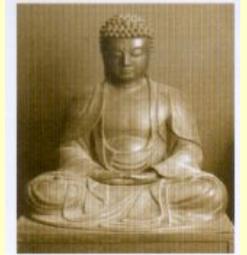
- Er bediente sich zwar gegenüber Außenstehenden einiger Metaphern aus der bekannten Metaphysik, um bei Willigen nicht völliges Unverständnis zu ernten.
- Er benutzte solche Metaphern als **pädagogisches Mittel**, um an das **allen konventionellen Ansichten und Sicherheiten den Boden Entziehende**, das eigentlich Unsagbare heranzuführen.
- Das aber musste dann **von jedem Einzelnen selbst erfahren werden**. (So erwartete er es wenigstens bei seinen *Bhikkhus*). Buddha selbst vergab dafür **keine Namen**.
- Er hatte auch nie die Absicht Nichteinsichtige außerhalb des *Sangha* zu „bekehren“.

## Vorbemerkung (6) – Die Theravâda-Sicht



- Wenn er aber von Brahmanen oder anderen *Samanas* eindringlich gefragt wurde – etwa nach der „Wiedergeburt“ (p: *jâtî*) oder nach dem „Nirvana“ (p: *nibbana*) –
  - gab er entweder keine Antwort (wenn er sah, dass nichts zu machen war)
  - oder einen Hinweis auf die Notwendigkeit und Heilsamkeit **ethischen Verhaltens**, und dann aber:
    - **„Lasst das Spekulieren! Glaubt nicht einfach, was man Euch sagt! Geht mit voller Wachheit in Euch selbst! Schaut selbst!“**.
- Sehr klar kommt das zu Ausdruck
  - in dem berühmten ersten Sutta der Längeren Sammlung. [*Dighanikaya* 1 (Das Priesternetz): **D1.3** (Theorien über die Vergangenheit); **D1.4** (Theorien über die Zukunft)].
  - Etwas kürzer auch in der Mittleren Sammlung [*Majjhimanikaya*, **M2** (Alle Anwandlungen)].
  - Und natürlich in der berühmten Rede an die *Kalamas* [*Anguttara Nikaya*. **A.III.66**]: **„Glaubt nichts ...“**

## Die *Essentials* des Theravâda-Buddhismus (1)



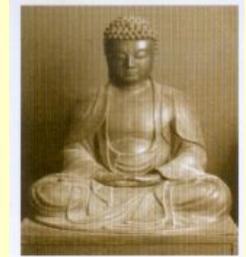
- Buddhas alleiniges Anliegen ist die Meisterung dessen, was er als ***dukkha*** bezeichnet hat. Es wird im Deutschen meist mit „**Leid**“ übersetzt.
- Diese Übersetzung ist bereits missverständlich. *Dukkha* umfasst viel mehr als das, was wir unter dem Wort „Leid“ normalerweise verstehen.
- Unter der „**Meisterung des *Dukkha***“ verstand der Buddha, wenn man genauer hinschaut, eine **derart radikale Kur**, dass sie „Nicht-Erwachten“, normalen, im Leben verhafteten (westlichen) Menschen eigentlich so vorkommen muss, als hätte Buddha mit seinen Empfehlungen „**das Kind mit dem Bade ausgeschüttet**“.
- Die im folgenden aufgelisteten Schlagworte über die „Essentials“ geben von dieser „Radikalkur“ zunächst einmal nur eine recht schwache Ahnung!

## Die *Essentials* des Theravâda-Buddhismus (2)



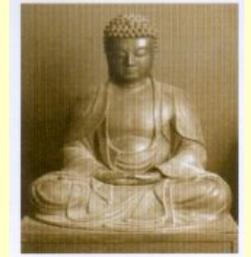
- Die ***Essentials*** der Lehre des Alten Buddhismus sind, kurz gesagt:
  - Die **Vier Edlen Wahrheiten** (p: *ariya-sacca*). Sie drücken die **fast „medizinisch“ anmutende** und pädagogische Vorgehensweise des Buddha aus. Sie bestehen aus:
    - **(1)** der Anamnese und Analyse der „Krankheit“: Was ist dieses „***dukkha***“? Was gehört alles zu *dukkha*? (Man wird staunen!)
    - **(2)** der Diagnose der „Krankheit“: Auffinden der *dukkha*-Ursachen,
    - **(3)** der „Guten Nachricht“, dass *dukkha* durch eigene Anstrengung im Prinzip von jedem gemeistert werden kann, und
    - **(4)** dem Weg, wie man dahin kommt.

## Die *Essentials* des Theravâda-Buddhismus (3)



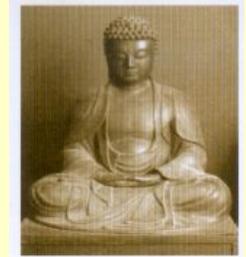
- Die **Fünf Daseinsgruppen** (p: *khandha*; skr.: *skandha*);
  - das ist Buddhas Modell der vergänglichen „empirischen Person“ (p: *nâma-rûpa*).
  - Das Modell gehört zur **1. Edlen Wahrheit**, denn „die Person“ ist der Wohnort und die „Nahrung“ des *dukkha*.
- Die Lehre vom **Entstehen in Abhängigkeit** (p: *paticcasamuppâda*).
  - Sie ist Kern der **2. Edlen Wahrheit** vom Automatismus der Leiderzeugung;
  - und sie zeigt auch die „Stellen“ an, wo dieser Automatismus durchbrochen und die Heilung eingeleitet werden kann (**3. Edle Wahrheit**).
- Der **Achtfache Edle Pfad** (p: *atthangika-magga*).
  - Er ist die „Therapie-Anleitung“, die praktische Ausgestaltung der **4. Edlen Wahrheit**.

## Die *Essentials* des Theravâda-Buddhismus (4)



- Die **Anatta-Lehre** (Nicht-Seele / Nicht-Selbst / falsch verstandene ICH-Vorstellung).
  - Sie durchzieht wie ein roter Faden alle Teile der Buddha-Lehre.
  - Sie handelt von der **Unbeständigkeit** (p: *anicca*) und der **Substanzlosigkeit** (p: *anattâ*) **aller** Phänomene des Lebens,
  - und daher müssen einem schon Fortgeschrittenen aber noch Nicht-Erwachten **alle Dinge** erst mal als **leidbehaftet**, als voll von *dukkha* erscheinen.
- Die **Herzensmerkmale der Weisheit**: (p: *brahmavihara* = „höchste Verweilzustände“)
  - **Allgüte** (p: *mettâ*), **Mitgefühl** (p: *karuna* ), **Mitfreude** (p: *muditâ*), **Gleichmut** (p: *upekkhâ*)
  - Sie sind die unverzichtbaren Merkmale der **höchsten menschlichen Entwicklung** auf dem Weg zur Befreiung.

## Provokative Warnung



- Die Vier Edlen Wahrheiten sind ein Hindernis auf dem Weg zur Befreiung ...
  - wenn sie als Glaubensartikel aufgefasst werden,
  - wenn jemand meint, sie versprechen irgendeine Sicherheit,
  - und wenn „*anattâ*“ nicht voll verstanden ist.
- Die Vier Edlen Wahrheiten sind keine (metaphysischen) „Wahrheiten“, sondern ...
  - sie sind alle vier die Hinweise auf ein riskantes **Tun**,
  - sie sind alle vier die Schritte eines **langen Prozesses**,
  - und sie sind alle vier **leer von Substanz**,
  - **denn sie entstehen und vergehen fortwährend aus Bedingungen.**
    - So etwa, wenn auch poetischer, hat es auch *Nâgârjuna* (2. Jh.nC) gesagt, als er, nach vielen Jahrhunderten endloser Scholastik, das Wort des Buddha neu entdeckte.

# Die Vier Edlen Wahrheiten



Trotzdem wollen wir uns ihnen einmal auf rein  
„rationalem“ Wege nähern.

Wie könnten wir es auch anders tun?

Wir haben keine Ahnung, was „*anattâ*“ ist!

Wir versuchen, etwas zu „beschreiben“, für das der  
Verstand letztendlich nicht zuständig ist.

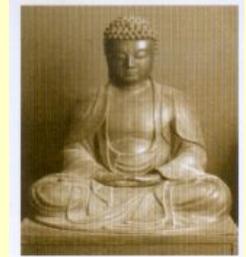
Wir sind nicht erleuchtet.

## PAUSE (1)



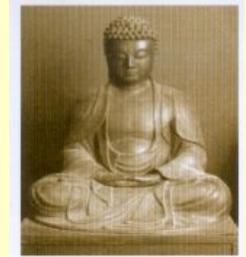
- Pause
- Fragen
- Aussprache

## Die Erste Edle Wahrheit



- **Die „Erste Edle Wahrheit“** erschließt, was alles zum „Leiden“ (*dukkha*) zu zählen sei ...
  - Das sind nicht nur körperliche Schmerzen, Krankheit, Altern, sondern auch psychisches Ungemach – Kummer, Trübsal, Sorge (um Besitztum, Kinder,...), Angst, Unruhe, Zweifel, Verzweiflung und
  - das Nichterlangen dessen, was man **haben will**; die Last dessen, was man **nicht haben will**;
  - ebenso: Geburt, Tod und die (buddhistische) „Wiedergeburt“.
  - Darüber hinaus ist, nach Buddha, eigentlich fast **alles**, was dem Normalbürger lieb und teuer ist, mit **dukkha** verbunden.
    - Eingeschlossen sind ebenso bei uns meist positiv bewertete Genüsse und Vergnügungen,
    - denn sie schüren, nach Buddha, nur das Verlangen (*tanhâ*) nach mehr davon.
  - Letztendlich ist nach dem *Dhamma* **alles Dasein** ein unbefriedigender, dem *dukkha* unterworfenener endloser Kreislauf (*samsara*), den es zu durchbrechen gilt.
  - Dieses **Durchbrechen** des „Samsara“ kann (nach dem *Dhamma*) nicht durch Änderung der äußeren Umstände, sondern nur durch **Änderung der inneren Einstellung** erfolgen.
    - Dazu bedarf es **Übung, Disziplin** und einer **genauen Kenntnis des Zusammenspiels von Psyche und Körper**.
    - Hier kommt das Modell der „empirischen Person“ (*p:nâma-rûpa / khandhas*) ins Spiel.

## Die Zweite Edle Wahrheit (a)



- Die „**Zweite Edle Wahrheit**“ lehrt...
  - dass **dukkha** („Leiden“) durch „**Begehren**“ (p.: **tanhâ**) verursacht wird.
  - Als Leidursachen werden **nicht**, wie es für uns zunächst natürlich schiene,
    - Armut, Machtmissbrauch, Kriege, Unterdrückung, Ausbeutung usw. ... genannt,
    - sondern ausschließlich **psychisch/geistige Ursachen**, (die u.a.mit Armut, Kriegen, Unterdrückung, Ausbeutung usw. ... einhergehen, aber ebenso in Wohlstandsgesellschaften auftreten).
  - Die wichtigsten Ausprägungen von *tanhâ* sind „die 3 unheilsamen Wurzeln“: „**Gier** (*lobha*), **Hass** (*dosa*) und **Verblendung** (*moha*)“
  - Unter „**Gier**“ (*lobha, râga*) versteht der Buddhist nicht nur
    - die extreme Form, die das deutsche Wort ausdrückt, sondern allgemein das Besitzenwollen;
    - die feinsten bis größten Formen des „Angezogenwerdens“ zu etwas, also auch: besitzergreifende Liebe, falsche Hoffnung, Wollust,...
  - Unter „**Hass**“ (*dosa*) versteht der Buddhist nicht nur
    - die extreme Form, die das deutsche Wort ausdrückt, sondern allgemein das Nichthabenwollen / Nichthabenkönnen;
    - die feinsten bis größten Formen des „Abgestoßenwerdens“ durch etwas, z.B.: Abneigung, Unwillen, Ärger, Ekel, Zorn, Empörung, Wut, Eifersucht aber auch Furcht, Angst,...

## Die Zweite Edle Wahrheit (b)



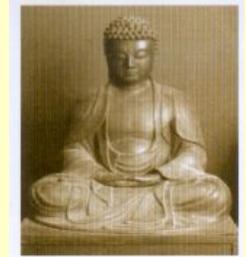
- Die Pole *lobha* („Gier“) / *dosa* („Hass“) werden gut in dem deutschen Wort „**Leidenschaften**“ zusammengefasst, da dieses ja einen Prozess / Zustand bezeichnet, der *Leiden schafft*.
- Die Gegenbegriffe zu *lobha* und *dosa* sind ***mettâ*** (skr.: *maitrî*) und ***karuna***: beanspruchungsfreie **All-Güte** und uneigennütziges **Mitgefühl**.
- Die dritte *tanhâ*-Wurzel, die „**Verblendung**“ (*moha*), ist das Nicht-Wissen (*avijjâ*) um die leidenschaffenden Ursachen.
  - Sie ist überhaupt das **Grundhindernis** auf dem Weg der Befreiung.
- **Verblendung** (*moha*) ist unweises Reflektieren/Reagieren auf ein anziehendes bzw. abstoßendes Sinnes-/Geistes-Objekt und nährt dadurch Leidenschaft.
- *Moha* ist nicht nur Fehlen von rationalem Wissen (*ditthî*),
  - der Gegenbegriff ist ***sammâ-ditthi*** = „**Rechte Erkenntnis**“, vielleicht am besten übersetzt mit **Weisheit (*paññâ*)**.
  - Alle Übungen auf dem „Achtfachen Pfad“ haben als Ausgangspunkt **und** als Ziel die Ausbildung und die Vertiefung von ***sammâ-ditthi* / *paññâ* (Weisheit)**.
- Die detaillierte und zugleich sehr komprimierte Form zur Zweiten Edlen Wahrheit von den Wurzeln des *dukkha* ist die **Lehre von der Bedingten Entstehung** aller Phänomene - ***paticca-samuppâda***.

## Die Dritte Edle Wahrheit



- Die „**Dritte Edle Wahrheit**“ enthält die eigentliche Heilsbotschaft ...
  - dass das *dukkha* im Prinzip von jedem Menschen **durch eigene Anstrengung** (p.: *padhâna / vayâma*) überwunden werden könne,
  - dass durch Erlöschen des Begehrens (*tanhâ*) es notwendigerweise zum inneren Erlöschen des *dukkha* – und damit auch zum Erlöschen von der Vorstellung der „Wiedergeburt“ – kommen müsse.
  - Gemeint ist ein „**inneres Erlöschen**“, welches übrigens wahre **Güte** (*mettâ*) und wahres **Mitgefühl** (*karuna*) erst möglich macht!
  - Die Heilsbotschaft verspricht nicht das Verschwinden von „Zahnschmerzen“! Aber „Zahnschmerzen“ (aufgefasst als die Auswirkung früherer Unvernunft) werden mit dem „Erlöschen“ als gegenstandslos empfunden.
  - Denn was Schmerz verursacht, ist ja nicht der Zahn, sondern der **Widerwille** (*dosa – eine Form des tanha!!*) gegen den Zahnschmerz.
- „**ES IST JEDEM MÖGLICH**“, sagt die Dritte Edle Wahrheit.

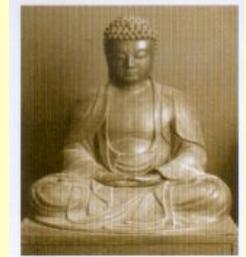
## Die Vierte Edle Wahrheit



- Die „**Vierte Edle Wahrheit**“ gibt die „Rechten Mittel“ zum Erreichen der Meisterung des *dukkha* an.
- Es ist die Lehre vom „**Edlen Achtfachen Pfad**“ (*atthangika-magga*). Der Buddha gibt darin 8 Grundsätze „rechter“ (vollkommener, p: *sammâ*) Lebensführung in 3 Kategorien an:
  - a) Die **sittliche Selbstverpflichtung** (*sîla*) in „rechter“ **Rede, Handeln** und **Lebenserwerb**. Dieses wird gefestigt und gestärkt durch ...
  - b) die **innere Arbeit** an sich selbst mit den Mitteln der „rechten“ **Anstrengung** (*vâyama*), **Achtsamkeit** (*sati*) und **Sammlung** (*samâdhi*).
  - c) Nur im Verein all dieser Faktoren wächst und vertieft sich die **Einsicht** (*paññâ*) in Form von „rechter“ **Erkenntnis** (*sammâ dithi*) und **Gesinnung** (*sammâ sankappa*).

Auf diese zunächst recht abstrakt anmutenden 8 Pfadkomponenten **und ihr Zusammenwirken** ist später genauer einzugehen, denn es ist in der hier gegebenen komprimierten Form noch nicht ersichtlich, wie damit irgendeine Art von „Befreiung“ oder „Erlösung“ erreicht werden soll.

## Die fünf Daseinsgruppen (1) (*khandha*)

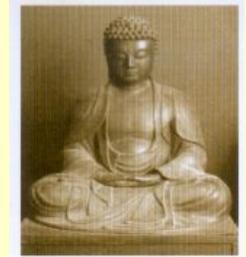


- Das, was die psycho-physischen Erscheinungsformen oder die „**Persönlichkeit**“ (*sakkâya = sat kâya = „seiende Gruppe“* od. *nâma-rûpa = Geist-Körper(-System)*) ausmacht, zerlegte der Buddha in fünf Komponenten oder Prozesse (*kâya*) und nannte es die „**Fünf Daseinsgruppen**“ (p: *pañca khandha* / skr.: *skandha*, wörtl.= „Haufen“):
  - die **Körperlichkeitsgruppe** (p: *rûpa-khandha*),
  - die **Gefühlsgruppe** (p: *vedanâ-khandha*),
  - die **Wahrnehmungsgruppe** (p: *saññâ-khandha*),
  - die **Gruppe der Geistesaktivitäten** (p.: *sankhâra-khandha*)
  - die **Bewusstseinsgruppe** (p: *viññâna-khandha*)

Auch diese „Schlagwörter“ bedürfen einer genaueren Erläuterung!

## Die fünf Daseinsgruppen (2)

### – Körperliches (*rûpa*)



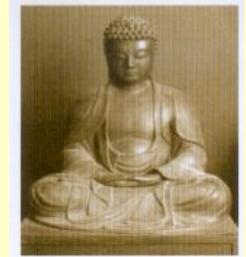
- Körperlichkeitsgruppe (*rûpa-khandha*)

Zu dieser Gruppe werden unterschiedliche „Dinge“ (p: *dhammâ*; skr.: *dharmâ*) gezählt, die wir Westler nicht ohne weiteres alle so zusammenfassen würden, vgl. [M28]:

- „Körperliches“ (*rûpa* [auch = Form, Gestalt]) umfasst zunächst die Grundformen, aus denen alles Materielle besteht: Die vier Elemente (Kräfte) - *mahâ bhûta* oder *dhâtu*: **Erde** (Festes), **Wasser** (Flüssiges), **Feuer** (Hitze), **Luft** (Wind, Bewegliches) (die auch bei uns von der Antike bis ins Mittelalter als materielle Grundelemente galten).
- Sodann aber: Die zum (menschlichen) Körper gehörenden **Sinnesorgane / Sinnesfähigkeiten / Sinneseindrücke**:
  - Auge / Sehvermögen / Form, Farbe,..
  - Ohr / Hörvermögen / Geräusche, Töne
  - Nase / Riechvermögen / Düfte
  - Zunge / Schmeckvermögen / Geschmäcke
  - Haut / Tastsinn / Getastetes (Form, Druck, Feuchtes, Heißes, Wind,...)

## Die fünf Daseinsgruppen (3)

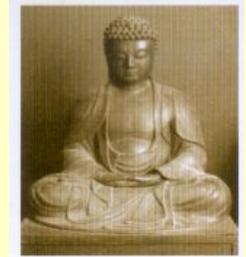
### – Körperliches



- Schließlich werden zu dieser Gruppe auch alle durch die Sinne erfahrbaren **Sinnesobjekte** gezählt. Das sind die Phänomene, die man sehen, hören, riechen, schmecken, tasten kann.
- Dazu gehören aber auch „Dinge“ (*dhammâ*) wie Weiblichkeit, Männlichkeit, Herz (als körp. Denkgrundlage!), Lebensfähigkeit, körp.u. sprachl. Äußerungen, körp. Beweglichkeit, körp. Wachstum und Verfall, körp. erfahrbarer Raum usw....
- Bei dieser Aufzählung fällt uns auf, dass **keine Unterscheidung zwischen „Subjekt“ (Erfassendem / Erfahrendem) und „Objekt“ (Erfasstem / Erfahrenem)** gemacht wird!
  - Daher erscheint die Zusammenfassung uns westlich und dualistisch Denkenden zunächst einmal fremd.
  - Wir werden aber bald eine Ahnung davon bekommen, dass diese Nicht-Unterscheidung Subjekt / Objekt nicht zufällig ist, sondern eng zusammenhängt mit der buddhistischen Überzeugung von der reinen **Prozesshaftigkeit** und der „Substanzlosigkeit“ und Vergänglichkeit aller Dinge, „seien sie eigen (→ *anattâ*) oder fremd (→ *aniccâ*)“.

# Die fünf Daseinsgruppen (4)

## – Gefühl / Bewertung (*vedanâ*)

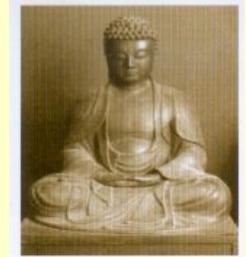


- Gefühlsgruppe (*vedanâ-khandha*)

- Zitat [S36,1]: „Was aber, ihr Mönche, ist die Gefühlsgruppe? **Sechs(!)** Arten von Gefühlen gibt es: durch Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geist-Eindruck bedingtes Gefühl“.
- „Gefühl“ (*vedanâ*) wird also erzeugt durch
  - Sinneseindrücke **und** (als **6.** Eindrucksbereich) durch
  - Geisteseindrücke (z.B. Vorstellungen, Überlegungen, aufkommende Erinnerungen,...).
- Buddha unterscheidet dabei stets **drei Gefühlsqualitäten**:
  - „Wohlgefühl“, *sukha vedanâ* (+) – „das tut mir gut“
  - „Wehegefühl“, *dukkha vedanâ* (–) – „das tut mir nicht gut“
  - „Weder-Wohl-noch-Wehegefühl“ (neutrales, indifferentes Gefühl), *adhukkha-m-asukhâ vedanâ* (0) – „das interessiert mich nicht“.
- **Jeder** Sinnes- oder Geisteseindruck wird **stets** (und meist unbewusst) mit einer dieser drei Gefühlsqualitäten **bewertet**.

# Die fünf Daseinsgruppen (5)

## – Wahrnehmung (*saññâ*)

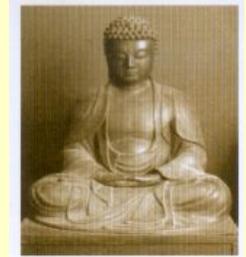


- Wahrnehmungsgruppe (*saññâ-khandha*)

- Zitat [S22,56]: „Was nun, ihr Mönche, ist die Wahrnehmung? **Sechs(!)** Arten von Wahrnehmung gibt es: Form- (Seh-), Ton-(Hör-), Geruchs-(Riech-), Geschmacks- (Schmeck-), Berührungs-(Körper-) Wahrnehmung **und** geistige Wahrnehmung“.
- Das besagt nur, dass „Wahrnehmung“ auf Sinnes- und Geisteseindrücke reagiert. Erst nach Lesen einiger Sutren zu den **Achtsamkeitsübungen** versteht man, was mit „Wahrnehmung“ gemeint ist:
- Wahrnehmung ist das **Bewusstwerden** eines Sinnes- oder Geisteseindrucks und des damit einhergehenden *vedanâ*.
- Etwa in dem Beispiel: „Sieht der Mönch eine schöne blaue Blume, so weiß er, das ist eine Blume, diese ist blau“ [Bewusswerdung des Sinneseindrucks] „und er weiß, diese ist schön“ [Bewusstwerdung des damit verbundenen *vedanâ* – hier ein „Wohlgefühl“].
- W. v. Glasenapp übersetzt *saññâ* mit „Unterscheidungsvermögen“.

## Die fünf Daseinsgruppen (6)

### – Geistaktivitäten (*sankhâra*)

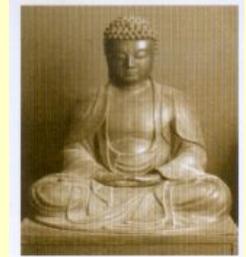


#### • Gruppe der Geistesaktivitäten (*sankhâra-khandha*)

- Zitat [S22,56]: „Was nun, ihr Mönche, sind die Geistesformationen? Diese **6(!)** Willens-Klassen (*cetanâ-kâyâ*) gibt es: Wille nach Formen (*rûpa-sañ-cetanâ*), nach Tönen, nach Gerüchen, Geschmâcken, Kôrpereindrûcken und nach Geistesobjekten. Das, ihr Mönche, nennt man Geistesformationen“.
- Wieder besagt dies nur, dass „Geistesformationen“ alle môtglichen auf Sinnes- und Geistesindrûcke (*phassa*) folgenden Willensbildungen seien.
- Liest man in verschiedenen Sutren, so stellt sich heraus, das diese Gruppe **sâmtliche** (Geistes-)Aktivitâten beinhaltet, die aufgrund von inneren und âuâeren Wahrnehmungen erfolgen kônnen, z.B.:
  - Überlegungen, Abwâgungen, das Fassen oder Fallenlassen von Vorsâtzen, die Festigung oder die Aufgabe von Einstellungen, Planungen, die Beschlussfassung zur Ausfûhrung od. Nicht-Ausfûhrung von Taten usw. usw...
  - jedenfalls alle geistigen Aktivitâten, die „**willentlich**“ erfolgen – genauer: die aufgrund eines „Willensreizes“ (*cetanâ phassa*) erfolgenden Aktivitâten.

# Die fünf Daseinsgruppen (7)

– Bewusstsein (*viññâna, citta*)

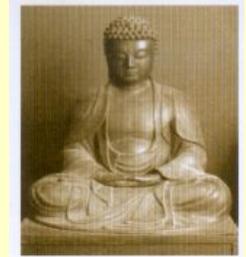


## • Bewusstseinsgruppe (*viññâna-khandha*)

- Zitat [S22,56]: „*Was nun, ihr Mönche, ist das Bewusstsein? Diese 6(!) Bewusstseinsklassen (cetanâ-kâyâ) gibt es: Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck, Körper-Bewusstsein und geistiges Bewusstsein. Das, ihr Mönche, nennt man Bewusstsein (viññâna)*“.
- Wieder zunächst nur „Schlagworte“, die uns nur sagen dass „Bewusstsein“ sich auf Sinnliches **und** Geistiges bezieht!
  - Erläuternde „Definitionen“ im uns gewohnten Sinne findet man in den Pâli-Texten selten! So etwas kannte man damals noch nicht. Statt „Definition“ galt ständige Wiederholung in unterschiedlichen Kontexten als Förderung des Verständnisses.
  - Grund dafür ist aber auch, dass die meisten dieser philosophisch / psychologischen Begriffe zumindest den damaligen brahmanischen „Intellektuellen“ geläufig waren. Buddha hat sie wiederverwendet, neu gruppiert und in seinem Sinne umgedeutet!
- In der Lehre vom „Bedingten Entstehen“ erfährt man mehr darüber, was der Buddha unter „Bewusstsein“ versteht:
  - Es ist das durch viele Abfolgen von Sinnes- oder Geistesindrücken, ihren Gefühlsbewertungen, ihren Wahrnehmungen (Unterscheidungen) und den damit angestoßenen Geistesaktivitäten sich bildende **Erfahrungssystem**, das durch jede neue solcher Abfolgen verändert, ausgebaut, angepasst wird.
  - Aus ihm tauchen die Geistesindrücke (Erinnerungen) auf, die wiederum gefühlsmäßig neu bewertet, wahrgenommen und in neuen Geistesaktivitäten weiterverarbeitet werden.
  - Sozusagen das **gesamte „Betriebssystem“ des Geistes**.

# Die fünf Daseinsgruppen (8)

## – Bewusstsein



- Es ist, in Informatikersprache ausgedrückt, die „**dynamische Datenbank**“,
  - die aus dem fortwährenden „**äußeren Input**“ der Sinneseindrücke **und** dem fortwährenden „**inneren Input**“ der Geisteseindrücke (Erinnerungen, Assoziationen, ...)
  - mit den „Methoden“ der Gefühlsbewertung, der Wahrnehmung (Auswahl, Unterscheidung) und den damit initiierten Denk- und Entscheidungsprozessen
  - dauernd **neue** Datenstrukturen schafft, dauernd modifiziert wird und deren „Zustand“ in keinem Augenblick identisch ist mit dem eines früheren Augenblicks.
- **Buddha hat also, sehr modern, die „Persönlichkeit“ als dynamisches System von Prozessen gedeutet und damit die frühere Vorstellung der „Persönlichkeit“ als einer substantziellen, beharrenden Einheit, „Ich“ / „Selbst“ (s.: *atmân*, p.: *attâ*) ad absurdum geführt.**
- Die „Triebfedern“ (engl.: *power*, p.: *âsava*, d.: *Strom*) zu jedem dieser Teilprozesse (*khandâ*) sind „Willensreize“ (*cetanâ*). Diese sind die Ausprägungen, das Zurwirkungskommen des latent vorhandenen „**Daseinsdurstes**“ (p: *tanhâ*=„Durst“).

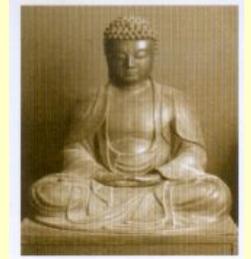
## Die fünf Daseinsgruppen (9)

– Schlussbemerkung



- Warum, aber entwirft der Buddha dieses Szenario?
  - Nicht um es einfach nur als naturgegeben hinzunehmen,
  - auch nicht um eine Psychologie oder eine Philosophie daraus zu machen,
  - sondern um es zu **durchschauen** (Abbau der „Verblendung“ [*mohâ*]) und, wenn erkannt, es **hinter sich zu lassen**.
  - Denn es ist nach Buddha die „**Maschinerie der Leiderzeugung**“.
  - Darin unterscheidet sich die buddhistische vielleicht von der modernen naturwissenschaftlich/psychologischen Zielsetzung!
  - Dass dieses Hinter-sich-lassen möglich ist, sagt die „3. Edle Wahrheit“ aus.
  - Die Lehre von der **Bedingten Entstehung** (*paticca-samuppâda*) ist das Konzentrat, welches nicht nur die **Wurzeln des *dukkha*** (2. Edle Wahrheit), sondern auch die **Möglichkeit seiner Meisterung** (3. Edle Wahrheit) aufzeigt.

## PAUSE (2) – nächste Sitzung weiter



- Pause
- Fragen
- Aussprache

## Das Bedingte Entstehen (1) (*paticca-samuppâda*)

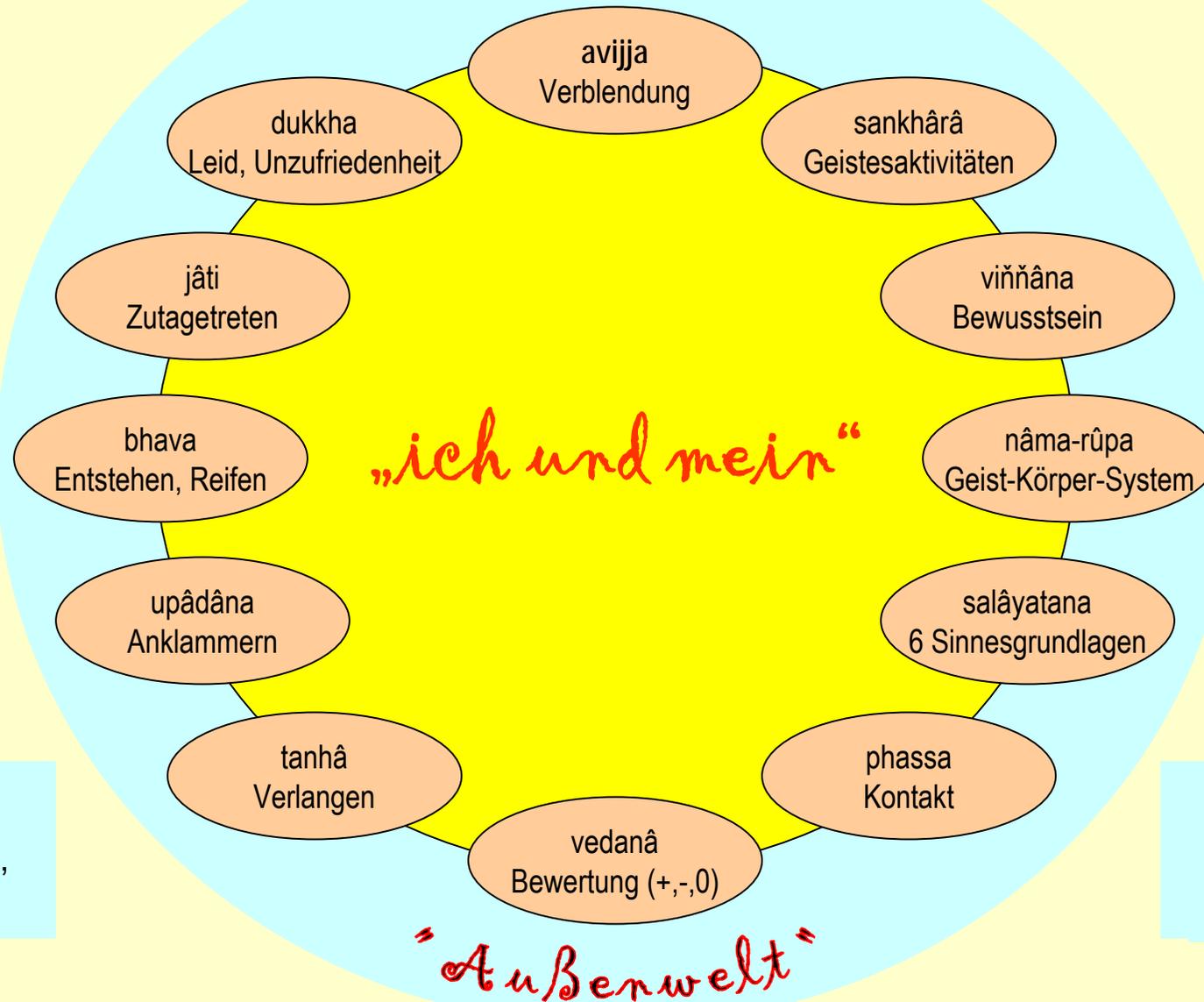
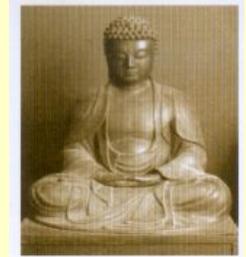


- Zitat aus dem Vinaya-pitaka

[= Korb der Ordensregeln / *Mahāvagga* („Großes Buch“) / Erwachung]:

- „Zu dieser Zeit verweilte der Erhabene bei Uruvela am Ufer des Flusses Neranjara am Fuße des Bodhibaumes, zum ersten Male ganz erleuchtet. Da saß der Erhabene sieben Tage lang mit gekreuzten Beinen, der Wonne der Loslösung vom Irdischen sich erfreuend. Und der Erhabene überdachte während der ersten Nachtwache in seinem Geiste **vorwärts und rückwärts die Kette der bedingten Entstehung (*paticca-samuppâda*) ...**“
- Es folgt dann die Aufzählung einer Kette aus Ursachen und Folgen, deren Glieder wir zum Teil bereits in der Definition der „5 Daseinsgruppen“ (*khandâ*) kennen gelernt haben.
- Diese Kette ist **zyklisch** zu verstehen.
- Sie beschreibt, wie die Faktoren des Lebens in gegenseitiger Abhängigkeit auseinander hervorgehen.
- Dies geschieht **zwangsläufig & automatisch**, wenn keine Weisheit ausgebildet ist.
- Da sie stets **bedingt** entstehen, sind sie **unbeständig (*aniccâ*)** u. haben auch keine unabhängige eigene beharrende Substanz, sind **substanzlos (*anattâ*)**.

## Das Bedingte Entstehen (2)



**aniccâ**  
unbeständig,  
prozesshaft

**anattâ**  
substanzlos,  
ohne „Selbst“,  
leer

## Das Bedingte Entstehen (3)

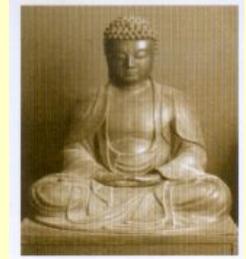
### – erste Aufzählung: Der Automatismus



- In der ersten Aufzählung schildert der Buddha, ...
  - dass „**Unwissenheit**“ (*avijjâ*) der letzte und tiefste Grund für alle **dukkha**-Erzeugung ist; und das geht, kurz gesagt, so:
    - Durch **Willensbildungen** (*sankhârâ*) in Unwissenheit wird im **Bewusstsein** (*viññâna*) die unreflektierte „**ich-und-mein**“ **Vorstellung** ständig weiter gepflegt,
    - so dass bei inneren und äußeren **Kontakten** (*phassa*) des Geist-Körper-Systems (*nâma-rûpa*) über seine inneren und äußeren **6 Sinnesfähigkeiten** (*sâlâyatana*)
    - die automatische **Bewertung** (*vedanâ*) der Dinge nicht bewusst wird.
    - Dadurch regt sich ungehindert **Begehren oder Abneigung** (*tanhâ*) und verstärkt sich zu **Anhaften/Beanspruchung** (*upâdâna*), etwas haben bzw. nicht-haben zu wollen.
    - Und schon gibt es kein Zurück mehr: Der Vorsatz **reift** (*bhâva*) und tritt in einer unbedachten Tat **zu Tage** (*jâti* „Geburt“).
    - Und schon ist **dukkha** geboren und nicht mehr aufzuhalten.
    - Wenn man daraus nichts gelernt hat, geht die Sache mit der Unwissenheit von vorne los. Das nennt man „**Samsara**“.

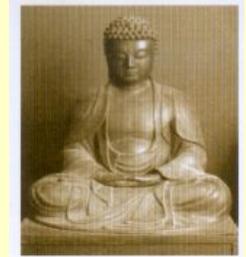
## Das Bedingte Entstehen (4)

### – zweite Aufzählung: Die Aufhebung



- In der zweiten Aufzählung des Buddha ...
  - Stellt er **bereits das Ergebnis** einer langen und von ihm beendeten Entwicklung dar. Das hört sich kurz gesagt so an:
  - Durch Aufhebung der Unwissenheit (*avijjâ*) gibt es keine unbedachten Geistesaktivitäten (*sankhârâ*) mehr, so dass das Bewusstsein die illusionäre „ich-und-mein“-Vorstellung nicht mehr unterstützt und bei den dauernd stattfindenden inneren und äußeren Kontakten (*phassa*) das automatische *vedanâ* klar erfasst wird und damit *tanhâ* und *upadâna* nicht mehr aufkommen.
  - So hat das Reifen (*bhava*) und zu Tage Treten (*jâtî*) von *dukkha*-erzeugenden Taten keine Chance mehr, und man nähert sich der Freiheit.
- Diese zweite Aufzählung ...
  - wird erst für den **ariya-pugala**, den spirituell Fortgeschrittenen, voll einsichtig, denn sie setzt ja das Ziel, die Auflösung von *avijjâ*, bereits voraus! – Wie kann sich *avijjâ* auflösen? – Wohl nur schrittweise!
  - Für „Anfänger“ wird die *paticca-samuppâda*-Kette denn auch in vielen Sutren einfacher angewendet:

## Das Bedingte Entstehen (5) – praktische Anwendung



- **Achtsamkeit an den wichtigen Punkten!**

- Der offensichtlichste Punkt ist **phassa**. (Kontakt zu einem inneren oder äußeren Ereignis). Es kann der Anlass zu einer eventuell unheilvollen oder auch heilsamen Entwicklung sein.
- Der Anfänger übt sich daher, bei jedem Anlass (*phassa*) **achtsam** zu sein, zu versuchen, die automatische **Bewertung** (*vedanâ*) und das damit aufkommende **Begehren** (*tanhâ*) klar zu erkennen...
- Auf diese Weise wird das **Sich-Hineinsteigern** (*upadânâ*) in eine Situation vermieden und schließlich der (sonst unvermeidliche) „**Unfall**“ (*dukkha*) zumindest abgeschwächt.
- Man sieht: **Reine Vermeidung von *dukkha* ist gar nicht das Wesentliche**, sondern die klare Erkenntnis, wie es zu *dukkha* kommt.
- Das ist die praktische Lehre, die man aus Buddhas großer Erkenntnis ziehen kann.

## Das Bedingte Entstehen (6)

– Schlussbemerkung



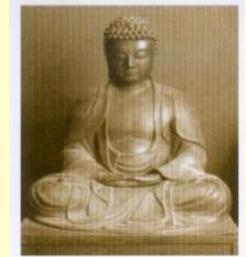
- Die zweite Aufzählung, die „Aufhebung“, ist also beileibe nicht nur intellektuell gemeint. Dahinter steckt folgende grundlegende buddhistische Überzeugung:
  - Alles was entsteht, entsteht **in Abhängigkeit** von anderem.
  - Alles, was entsteht, ist daher auch dem **Vergehen** unterworfen (*aniccâ*).
  - Deswegen kann im Prinzip **jeder aufgrund eigener Anstrengung** (*padhâna*) in die Kette der **Aufhebungen** eintreten (→ 3. Edle Wahrheit).
  - Beseitigt man die **Ursachen** (*moha, tanhâ,*) vollständig, so sind auch deren **Folgen** vollständig beseitigt.
  - Die wirkungsvollsten Mittel, dies zu bewerkstelligen, bietet der „**Achtfache Pfad**“ (*magga*) (→ praktische Form der 4. Edlen Wahrheit).

## PAUSE (3)



- Pause
- Fragen
- Aussprache

## Der Achtfache Pfad (1) (*atthangika-magga*)



- **Einsicht (*paññâ*)**

- 1. Rechte Erkenntnis (*sammâ-ditthi*)
- 2. Rechte Gesinnung (*sammâ-sankappa*)

- **Sittlichkeit (*sîla*)**

- 3. Rechte Rede (*sammâ-vâcâ*)
- 4. Rechte Tat (*sammâ-kammanta*)
- 5. Rechter Lebenserwerb (*sammâ-âjîvâ*)

- **Sammlung (*samâdhi*)**

- 6. Rechte Anstrengung (*sammâ-vâyâma*)
- 7. Rechte Achtsamkeit (*sammâ-sati*)
- 8. Rechte Sammlung (*sammâ-samâdhi*)

Diese 8 Schlüsselbegriffe werden erst durch ihre **gegenseitigen Verknüpfungen** verständlicher.

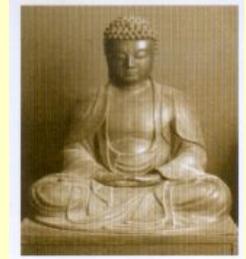
## Der Achtfache Pfad (2) – Einsicht (*paññâ*)



- 1. „Rechte“ Erkenntnis (*sammâ-ditthi*)
  - ist die wirkliche, tiefgehende (und nicht nur intellektuelle) Einsicht in die „4 Wahrheiten“ (*sacca*) vom Leiden, von der Leidensentstehung, von der Leidenserlöschung und von dem zur Leidenserlöschung führenden Pfad.
  - Rechte Erkenntnis hat wenig mit Wissen im üblichen Sinne zu tun!
  - „Rechte Erkenntnis“ kommt nicht von selbst; sie wächst bei stetigem Bemühen (6), stetiger Achtsamkeit (7) und regelmäßiger Sammlung (8).
  - Die Erlangung „rechter“ Erkenntnis ist andererseits nicht planbar, sondern der Übende „*bereitet sein Gemüt vor, so dass es dafür empfänglich wird*“ [M44]. Sie kommt dann eventuell blitzartig und überwältigend.
- 2. „Rechte“ Gesinnung (*sammâ-sankappa*\*)
  - ist die hasslose, anspruchsfreie, friedfertige Lebenseinstellung (*vitakka*). Ihre natürliche Äußerung ist emotionsfreie, unparteiisch ausgeübte Güte (p:*mettâ*, s:*maitrî*) und Mitgefühl (*karuna*). Sie ist die „**zu Herzen gegangene Rechte Erkenntnis**“. Daher ein Einschub zu den „**4 Herzensmerkmalen**“:
    - \* ) (*Sankappa* heißt eigentlich „Gedanke“; im antiken Osten aber „dachte“ man nicht mit dem „Kopf“ sondern mit den „Herzen“.)

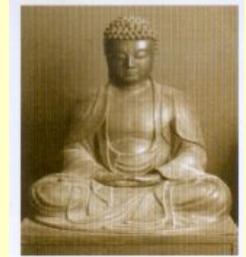
## Der Achtfache Pfad (3)

### – Die 4 Herzensmerkmale der Weisheit (*paññâ*)



- „Weisheit“, rein intellektuell erworben, ist keine!
- Zum Wachsen von Weisheit (*paññâ*) gehört das Wachsen der vier Herzensmerkmale (der „höchsten Verweilzustände“ *brahmavihâra*)
  - *Mettâ* – nicht-begrenzte Liebe
  - *Karunâ* – nicht-begrenztes Mitgefühl
  - *Muditâ* – nicht-begrenzte Mitfreude
  - *Upekkhâ* – Ausgeglichenheit / Gleichmut
- Sie wachsen, wenn...
  - *Dosa* und *lobha* – kurz: *tanhâ* (Hass/Abneigung und Begierde)
  - *Kurûratta* (Gefühllosigkeit / Grausamkeit)
  - *Patigha* und *issâ* (Groll und Neid)
  - *Vicikicchâ* / *Kankhâ* (Zweifel / Unruhe)abnehmen. Das sind ja alles Merkmale, die aus der unreflektierten „**ich-und-mein**“-**Zentriertheit** kommen.

## Der Achtfache Pfad (4) – Sittlichkeit (*sīla*)

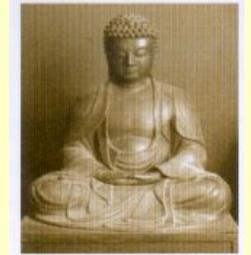


- 3. „Rechte“ Rede (*sammâ-vâcâ*)
  - ist Vermeidung von Lüge, Zwischenträgerei (Klatsch, Intrige), roher Rede (Zynismus) und törichter Rede (Geschwätz).
- 4. „Rechtes“ Tun (*sammâ-kammanta*) (← *p*: *kamma* / *skr*: *karma* = Tun/Tat)
  - ist Vermeidung von Verletzen / Töten, Stehlen/Raub und Eingriff in fremde Partnerschaften (letzteres kann als eine Sonderform von Verletzung und Raub aufgefasst werden - z.B. Ehebruch).
- 5. „Rechter“ Lebenserwerb (*sammâ-âjīva*)
  - ist Vermeidung eines andere Wesen schädigenden Berufes.

Die sittlichen Verhaltensweisen (3 – 5) bleiben lückenhaft, aufgesetzt und oberflächlich,

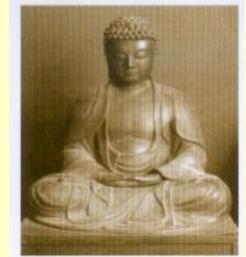
- wenn sie nicht durch „rechte“ Anstrengung (6) und Achtsamkeit (7) gestützt
- nicht auf der Basis „rechter Gesinnung“ (2) ausgeübt,
- nicht durch die Vier Herzensmerkmale gestärkt werden.
- „Vermeidung“ meint dabei nicht nur eine passive Haltung, sondern eine aktive Förderung des „Rechten“ (*p*: *sammâ*).

## Der Achtfache Pfad (5) – Sammlung (*samâdhi*)



- 6. „Rechte“ Anstrengung (*sammâ-vâyâma*)
  - ist das stetige Bemühen (p: *padhâna*), unheilsame, üble Dinge bei sich und gegenüber anderen zu vermeiden oder zu überwinden und heilsame Dinge bei sich und gegenüber anderen zu erwecken und zu erhalten.
- 7. „Rechte“ Achtsamkeit (*sammâ-sati*)
  - ist das beständige, geduldige, nüchterne, unverkrampfte, objektive, vorwurfsfreie, dünkelfreie Achten (*sati*) auf Körper, Gefühl, Gedanken, Bewusstsein, sowie auf die geistigen Objekte und die mit ihnen verbundenen Gelüste, Abneigungen oder indifferenten Einstellungen.
  - Man „mache sich nichts vor“ dabei, d.h.:
    - Man stelle bei sich ohne Stolz und Eigendünkel die Erfolge und die guten Dinge fest;
    - man stelle bei sich die Misserfolge und die üblen Dinge fest ohne Selbstbezeichnung, ohne Selbstbedauern.
    - **Man stelle nur fest und ziele auf Vervollkommnung.**
  - Durch Pflege dieses „**inneren Beobachters**“ gewinnt man Abstand zu den Dingen, ohne sie zu verschleiern. Eine gesteigerte Form davon heißt „Klarblick“ (*vipassanâ*)

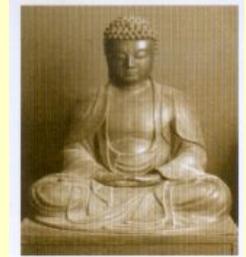
## Der Achtfache Pfad (6) – Sammlung



### • 8. „Rechte“ Sammlung (*sammâ-samâdhi*)

- ist die in den „vier Vertiefungen“ (*jhâna*) ihren Gipfelpunkt erreichende Sammlung (*samâdhi*).
- Sammlung ist mit **Stille und Freude** (Leersein, *suññatâ-ceto-vimuttî*), verbunden. Nur in **Stille** kann „rechte Erkenntnis“ (1) blitzartig und überwältigend aufkommen.
- **Rechte Sammlung ist nicht „Dasitzen im Schneidersitz“! Sie kann auch bei der Arbeit, auf dem Fahrrad, auf dem Klo oder beim Tanzen oder in einem Weiher geschehen!**
- Ohne Sammlung ist die Erlangung „rechter Erkenntnis“ (1) schwer möglich.
- In der Sammlung „sammelt“ man Kraft für die weitere Ausübung „rechter Anstrengung“ (6).
- „Rechte Achtsamkeit“ (7) ist auch bei der Sammlung wichtig (→ Vipassanâ-Meditation).
- Sozusagen als „Zucker“ und „Ansporn“ erfährt man in der Sammlung manchmal ein unbeschreibliches, sanftes, „grundloses (d.h. emotionsfreies) Glücksgefühl“ (p: *sukha* =<sub>wörtl.</sub> „Zucker“), welches ein **wichtiges Anzeichen** für volle Sammlung aber **nicht** Zweck und Ziel der Sammlung ist.
- **Ziel ist nicht „Glück“ sondern Befreiung!**

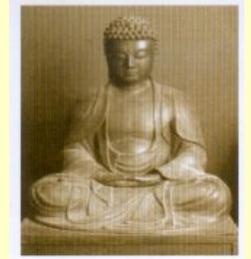
## Der Achtfache Pfad (7) – Schlussbemerkung



- Der Achtfache Pfad ist ...
  - praxisorientiert,
  - ist die unvergleichliche Schwebelücke zwischen Leben und Tod,
  - ist nicht „pessimistisch“ (entgegen anderslautenden Darstellungen von Nicht-Buddhisten),
  - ohne Dogmen, nicht an eine „Religion“ gebunden und daher „ohne konventionelle Sicherheit“,
  - nicht von einem „Gott“ offenbart, sondern die von einem Menschen gefundene Lebenshilfe,
  - von Buddha und vielen seiner Anhänger gegangen worden und damit kein unmöglicher Weg.
- Wer den Achtfachen Pfad gehen will, muss ihn im wörtlichen Sinne „gnadenlos“, d.h. aus eigener Anstrengung (*padhâna*) gehen, um Erfolg zu haben. Buddha selbst ist tot und kann mit keinem „Gnadenakt“ mehr helfen!
- So einem wird nichts geschenkt, er aber beschenkt damit sich selbst und seine Umwelt.

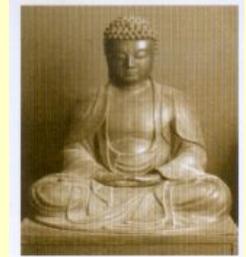
Ich danke Euch sehr für Eure Geduld

## PAUSE (4) – Ende



- Pause
- Fragen
- Aussprache

## Anhänge: Literatur (1)



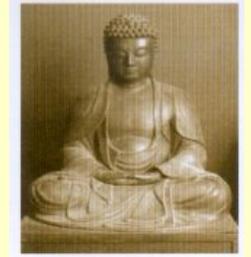
Die Anhänge gelten für alle Blocks. Sie werden im Vortrag nur bei Bedarf gezeigt.

### Literatur:

[1] *Tipitaka* (Dreikorb) – Hauptteil des (theravâdischen) Pâli-Kanon in drei Teilen.

- Insgesamt ca. 17.000 Reden des Buddha. Unterschiedliche Übersetzer, u.a.: Neumann, Dahlke, Nyânatiloka, Schumacher, Seidenstücker, Schmidt.
- Besonders empfohlene Website im Internet:
- <http://www.palikanon.de> , seit 1998 ca. 2000 HTML-Seiten mit 28.000 URLs u. Fußnoten, implementiert von Wolfgang Greger (Thailand)
- Anmerkung: Dem Pâlikanon gehört neben dem *Tipitaka* auch eine umfangreiche Sammlung von „**Kommentaren**“ an.

## Anhang: Literatur (2)



- Der (theravâdische) **Tipitaka** besteht aus 3 „Körben“:
  - **Suttapitaka** (SP) – Korb der Lehrreden
  - **Vinayapitaka** (VP) – Korb der Ordensdisziplin
  - **Abhidhammapitaka** (AP) – Korb der Metaphysik (erst nach Buddha entstanden)
- Zitiert wurde hauptsächlich aus dem **Suttapitaka**, er besteht aus:
  - **Dighanikaya** (D) – Sammlung der Langen Lehrreden
  - **Majjhimanikaya** (M) – Sammlung der Mittellangen Lehrreden
  - **Samyuttanikaya** (S) – Sammlung der Gruppierten Lehrreden
  - **Anguttaranikaya** (A) – Sammlung der Angereihten Lehrreden
  - **Khuddakanikaya** (KhN) – Sammlung der kurzen Texte

### [2a] Nyânatiloka: „Buddhistisches Wörterbuch“

- Pâli – Deutsch, Internet: [http://www.palikanon.de/wtb/wtb\\_idx.html](http://www.palikanon.de/wtb/wtb_idx.html) ; als Papier: Vlg. Beyerlein & Steinschulte; 5. Auflage, 1999.

### [2b] The Pâli Text Society's Pâli-Englisch Dictionary

- Chipstead, 1921-1925. <http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>

### [3] Nyânatiloka: „Das Wort des Buddha“.

- Systematische Kurz-Übersicht der Lehre; v. Autor ausgewählte u. übersetzte Pâlikanon-Texte. Buddhistische Handbibliothek. Vlg. Christiani, Konstanz, 1989.

### [4] Helmuth v. Glasenapp: „Pfad zur Erleuchtung“

- (Gute wiss. Übersicht). Vlg. Diederichs Gelbe Reihe, 6. Aufl., 1994

## Anhang: Literatur (3)



### [5] Helmuth v. Glasenapp: „Buddhismus“

- Aus Fischer-Lexikon „Die nichtchristlichen Religionen“. Vlg. Fischer 1957.

### [6] Nyânaponika: „Geistestraining durch Achtsamkeit“

- Buddhist. Handbibliothek. Vlg. Beyerlein & Steinschulte; 8. Auflage, 2000.

### [6] Anagarika Govinda: „Die Dynamik des Geistes“

- Die psychologische Haltung der frühbuddhist. Philosophie u. ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma. Vlg. O.WE. Barth, 1992.

### [7] Anagarika Govinda: „Der Weg der weißen Wolken“

- Erlebnisse eines buddhist. Pilgers in Tibet. Vlg. Scherz, 14. Auflage, 1994.

### [8] Anagarika Govinda „Buddhistische Reflexionen“

- Die Bedeutung von Lehre u. Methoden des Buddhismus für westliche Menschen. Vlg. O.WE. Barth, 2. Auflage 1986.

### [10] Maurice Percheron: „Buddha“

- Vlg. RoRoRo, 1985. Kurze, gut lesbare Gesamtübersicht.

## Anhang: Literatur (4)



### [11] Hans Wolfgang Schumann: „Der historische Buddha“

- Leben und Lehre des Gotama. Vlg. Diederichs Gelbe Reihe, 1990. Ausgezeichneter Einblick in die Kultur und Lebensverhältnisse Nordindiens zur Zeit des Buddha.

### [12] Hans Wolfgang Schumann: „Handbuch Buddhismus“

- Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart. Vlg. Diederichs, 2000. Umfassende Gesamtübersicht über alle buddhistischen Richtungen.

### [13] Gottfried Mai: „Buddha - Die Illusion der Selbsterlösung“

- Telos Verlag, 1985. Kritische Auseinandersetzung eines christlichen Dogmatikers mit dem Buddhismus.

### [14] Buddhadâsa Bhikkhu: „Kernholz des Bodhibaums“

- *Suññata* (=Leere) verstehen und leben. Hrsg. Buddhistische Gesellschaft München e.V., 2001, © Wat Suan Mokkh, Thailand.

### [15] Hans Wolfgang Schumann: „Die großen Götter Indiens“

- Vlg. Diederichs Gelbe Reihe, 2001

### [16] A. & P. Keilhauer: „Die Bildsprache des Hinduismus“

- Vlg. dumont, 1986

### [17] Erhard Meier: „Kleine Einführung in den Buddhismus“

- Vlg. Herder, Freiburg, 1984. Ausgezeichnete kurze Darstellung eines katholischen Theologen

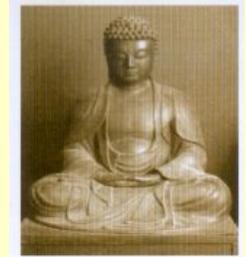
# Abkürzungen & Referenzen zum Pâli-Kanon (1)



**Fettgedrucktes** weist auf Teile hin, aus denen besonders zitiert wurde.

<b>A</b>	<b>Anguttara-Nikâya</b> – Angereihte Sammlung (Teil des SP)
AP	Abhidhamma Pitaka (Korb der Höheren Lehrreden – scholastische Philosophie, Metaphysik, später als Buddha)
Abh.S	Abhidhammattha-Sangaha (Kommentarliteratur)
<b>D</b>	<b>Dígha-Nikâya</b> – Sammlung der längeren Lehrreden (Teil des SP)
<b>Dhp</b>	<b>Dhammapada</b> (bedeutender poetischer Teil des KhN)
Dhs	Dhammasanganî (aus dem AP)
It	Itivuttaka (aus dem KhN)
K	Kommentar zum Anguttara-Nikâya (Manorathapûranî)
Kath	Kathávatthu – strittige Themen (Teil des AP)
<b>KhN</b>	<b>Khuddaka-Nikâya</b> (Teil des SP)
<b>M</b>	<b>Majjhima-Nikâya</b> – Mittlere Sammlung (Teil des SP)
Mil	Milinda-Pañhâ (Die Fragen des (baktrischen) Königs Milinda (gr: Menandros); berühmter Teil aus der Kommentarliteratur)
MNid	Mahâ-Niddesa (Kommentarliteratur)
<b>Mv</b>	<b>Mahâ-vagga</b> (Teil des VP)

## Abkürzungen & Referenzen zum Pâli-Kanon (2)



p	Pâli (die Sprache des Pâli-Kanon; „pâli“ heißt einfach „Text“)
Patth	Patthâna (=„Grundlagen“; siehe besonders satipatthâna M10, D22 im SP; auch Name eines Teil in der Kommentarliteratur)
Pts	Patisambhidâ-Magga (aus KhN im SP)
PTS	Pali Text Society, London
Pug	Puggala-Paññatti (aus dem AP)
skr	Sanskrit (die Sprache der Brahmanen und später auch des Mahayana)
<b>S</b>	<b>Samyutta-Nikâya</b> (Sammlung der Gruppierten Lehrreden; Teil des SP)
<b>SP</b>	<b>Suttapitaka</b> (Korb der Lehrreden)
SnK	Kommentar Buddhagosas zum Sutta-Nipâta (Paramattha- jotikâ)
<b>Snp</b>	<b>Sutta-Nipâta</b> (aus dem KhN im SP)
Thag	Theragâthâ (aus dem KhN im SP)
<b>Ud</b>	<b>Udâna</b> (aus dem KhN im SP)
Vibh	Vibhanga (Mâhâvibhanga, aus dem VP)
Vis	Visuddhi-Magga (aus der Kommentarliteratur)
<b>VP</b>	<b>Vinayapitaka</b> (Korb der Ordensregeln)
Yam	Yamaka Sutta (kommt im Pts vor, auch in Vis; soll auf einen Mönch Yamaka zurückgehen; Yamaka = auch der Name der „Doppelfragen“ aus dem AP)