



# Entstehen in Abhängigkeit I

## *Paticcasamuppâda*

Christoph Lübbert

Version V2.2 für Aka55plus und DBHV, Darmstadt, 2019

V2.1 / V2.2 ist entstanden aus den Seminaren bei Buchinger Marbella (2013), Aka55plus / Darmstadt (2013), DBHV (2015), sowie früheren Vortragsreihen (2009-2012) an anderen Orten.

# Übersicht über alle Talks



- Talk-1: Vorwort
  - Zur Einstimmung und Sichtweise
- Talk-1: Entstehen in Abhängigkeit I
  - Abhängigkeiten in der Automatik des Prozesses der „Leiderzeugung“
  - Der "negative Aspekt" des *Paticcasamuppâda*
- Talk-2: Entstehen in Abhängigkeit II
  - Praktische Anwendung: Freundliche Achtsamkeit statt Schuldzuweisungen
  - Der "positive Aspekt" des *Paticcasamuppâda*
- Talk-3: Entstehen in Abhängigkeit III
  - Keine Spur hinterlassen: Erste Ahnung, was mit „Unwissenheit“ einerseits und „Weisheit“ andererseits wirklich gemeint ist.
- Anhänge & Quellen
  - Am Ende von Talk-1 angegeben.
- Quellen:
  - Alle Zitate sind aus dem **Suttapitaka** (Korb der Lehrreden) des **Pâli-Kanon**. (Nummerierung nach PTS.)

## Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung:



- Das Seminar befasst sich mit einer Sichtweise, die einerseits für die meisten heute **ziemlich offensichtlich** anmutet, andererseits aber für **uns „selbst“ völlig unerwartete Folgerungen** aufzeigt:
  - **„Alle ‚Dinge‘ werden als Prozesse erfahren & erkannt, d.h., sie sind veränderlich, endlich und ‚ohne irgendetwas dahinter‘.“**
  - **„Jeder Prozess wird nur im Kontext von anderen Prozessen erfahren. D.h.: ‚Dinge an sich‘ sind unerfahrbar & unerkennbar, gehören also in den Bereich der ‚Metaphysik‘.“**
    - Immanuel Kant, KRV, AA IV, S.178 : *„Was die ‚Dinge an sich‘ sein mögen, weiß ich nicht und brauche es auch nicht zu wissen, weil mir doch niemals ein Ding anders als in der Erscheinung [d.h. als Phänomen] vorkommen kann.“*
    - Buddha hat das bereits vor zweieinhalb Jahrtausenden so gesehen und kundgetan.
  - Was hat diese Sichtweise mit uns als **fühlende Menschen** zu tun?
- Das ist das Thema dieses Seminars.**

# Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: „Glaubt nichts ohne eigene Prüfung“



## Aus dem *Kâlâma Sutta*, *Anguttara Nikaya A.III.66*

Die *Kâlâmer* aus *Kesaputta* im Land *Kosala*, von den verschiedensten, widersprüchlichsten Heilspredigern verwirrt, fragten den Buddha um Rat, was sie glauben sollten. Buddha sagt ihnen:

- „*Folgt nicht, Kâlâmer, als geoffenbart geltenden Lehren, altehrwürdigen Überlieferungen, der Autorität heiliger Schriften, dem Hörensagen oder der jeweils landläufigen Meinung, reinen Vernunftgründen, Schlüssen aus bloßer Theorie und Logik, einem betörenden Charisma oder der vorgetragenen Größe eines Meisters!*“ (Dies richtete sich u.a. auch gegen die Autorität und die Metaphysik der Brahmanen, der vedischen Priesterkaste.)
- „*Aber wenn ihr selbst in euch versteht: 'Diese Dinge sind heilsam, förderlich, von den Weisen gepriesen, und, wenn akzeptiert und unternommen, bringen sie allseits Nutzen und Glück', – dann, o Kâlâmer, möget ihr auch dem gemäß handeln.*“ ...
- Dabei schloss Buddha ausdrücklich die Haltung gegenüber seiner *eigenen* Lehre mit ein! -- Welchem monotheistischen Gottesvertreter könnte so etwas je über die Lippen gekommen sein?

## Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: Was Buddha klarmachen wollte



- Buddhas Lehre hat wenig zu tun mit "Erklärung der Welt" nach irgendeiner Physik oder Metaphysik, und nichts zu tun mit irgendeinem Glaubenssystem, dem man sich etwa aufgrund der „Offenbarung“ durch einen „Gott“ als „absolute Wahrheit“ zu unterwerfen habe.
- Buddhas Lehre hat nur **EIN** Ziel: Die Meisterung aller Arten von psychischem **Stress** (pâli: **dukkha**) durch eigene Übung & Einsicht. [Der Begriff „*dukkha*“ ist komplex; er wird oft mit „Leid“ übersetzt. Ich übersetze dieses Wort meist nicht – höchstens mit dem engl. Wort „*Stress*“.]
- Buddha war so zu sagen der erste "Psychologe" – und das vor zweieinhalb Jahrtausenden, zu einer Zeit als das, was wir heute "Psychologie" nennen, in seinem Umkreis (heute: Bihar + östl. Uttar Pradesh, Nordindien) noch völlig unbekannt war.

Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung:  
Was Buddha klarmachen wollte



- **Wie können wir "frei von Stress" werden?**

– Buddhas Antwort darauf ist eine **sehr andere**, als wir erwarten würden, und eine **völlig andere**, als uns fast alle auf „Transzendenz“ fixierten Anschauungen (Religionen, Philosophien) weismachen wollen. Er geht von folgenden **Grunderfahrungen** in **diesem** Leben aus, die eigentlich auch jeder „Weltling“ (p: *puthujjana*), also jemand, der von Buddhas Lehre nichts weiß, wenigstens intellektuell verstehen kann; das sind:

- **Prozesshaftigkeit (p: *aniccâ*):**

– Die Realität um uns herum ändert sich von Moment zu Moment. Die "Dinge" sind prozesshaft, also unbeständig (p: ***aniccâ***). Nichts ist "ewig". Wir selbst ändern uns ständig (die Zellen unseres Körpers sind alle 7 Jahre ausgetauscht, wie wir heute wissen), und unsere Ansichten und Stimmungen ändern sich ständig mit jeder Erfahrung neuer Situationen.

# Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: Was Buddha klarmachen wollte



- **Substanzlosigkeit (p: *anattâ*):**

- Daher betrachtet Buddha alle "Dinge" (materielle wie mentale) – einschließlich dessen, was wir unser "Selbst" („Ego“ / „Ich“) und was Religionen unsere "Seele" nennen – als „ohne etwas dahinter“, d.h. als leer von einer permanenten „metaphysischen Substanz“ (p: *attâ*, skr: *atman*). Dafür prägte er das Wort „Nicht-Selbst“ (p: *anattâ*).
- Das **Ich-Gefühl**, das jeder Mensch bei jedem Erlebnis hat, **leugnete er damit keineswegs**, nur betrachtete er es ganz einfach wie jedes **Gefühl** (p: *vedanâ*), das bei jedem Kontakt (p: *phassa*) unserer Sinne mit der Außenwelt und der eigenen Innenwelt entsteht und wieder vergeht. Er weigerte sich, dieses Ich-Gefühl mit einer „transzendenten“ Entität („Seele“) zu identifizieren, wie das u.a. in den brahmanischen Upanishaden (skr: *vedanta*) üblich war. Denn diese Vorstellung trägt, so Buddha, nichts dazu bei, **Stress** (p: *dukkha*) zu meistern.

# Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: Was Buddha klarmachen wollte



- **Leidbehaftetheit (p: *dukkha*):**

- Im Konflikt dazu steht unser **Anspruch auf Besitz** (p: *upâdâna*) sowohl von „Dingen“ (p: *dhammâ*) als auch von „Ideen“ (p: *sankhâra*), als auch von „Gefühlen“ (p: *vedanâ*); besonders gemeint ist der Besitzanspruch auf unseren **Geist und Körper** (p: *nâma-rûpa*) – **und das „möglichst für immer“**. – Dieser Konflikt verursacht immer wieder Verlustängste und Stress (p: *dukkha*), da nichts ewig dauert (p: *aniccâ*).
- Normalerweise meinen wir, wir seien der **Besitzer** unseres Körpers & Geistes; der Besitzer unserer „Seele“ (p: *attâ*) & unserer „Gefühle“ (p: *vedanâ*).

- ***Was wir glauben zu besitzen, das wollen wir nicht verlieren.***

- Aber da die "Dinge" und wir selbst nicht ewig sind, werden wir verlieren, was wir besitzen, spätestens am Tag unseres Todes, der mit Altern und Krankheit verbunden ist. – Und das verursacht uns "***dukkha***" (Angst, Sorge, Trauer, Hass, Unzufriedenheit, ..., kurz: „***Stress***“). Um dieses *dukkha* zu bekämpfen, sind wir verleitet zu allen möglichen Tricks, die darauf aus sind, Besitzer und Besitz über das natürliche Ende hinaus, ja möglichst auf „ewig“, fortsetzen zu wollen. ***Und genau das ergibt noch mehr dukkha.***

## Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: Was Buddha klarmachen wollte



– Buddha: *Wir sind **verantwortlich** für unseren Körper & Geist beim Bemühen um **weises, achtsames Gestalten** (p: sankhâra) von Körper (p: rûpa), Sprache (p: vaci) und Geist (p: citta), **aber nicht Besitzer!***

### • **Gegenseitige Abhängigkeit aller Prozesse:**

- Weises, achtsames Gestalten (p: *sankhâra*) ist nicht so einfach, denn jeder Prozess, dem wir uns widmen, ist abhängig von anderen Prozessen, die uns nicht alle bewusst sein mögen, und hat wieder andere Prozesse zur Folge, die wir nicht immer alle absehen können.
- Die zwei wichtigsten Hilfen, die Buddha für das weise Gestalten gibt, sind der **Achtfache Pfad** (p: *atthangika magga*) und die Lehre vom **Bedingten Entstehen** (p: *paticcasamuppâda*).

## Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: Buddhas „Vier Edle Wahrheiten“ (Aufgaben)



- Bevor wir auf das Bedingte Entstehen kommen, müssen wir Buddhas sog. „**Vier Edle Wahrheiten**“ erwähnen. Denn das **Nichtwissen** (p: *avijjâ*) über diese großen Einsichten Buddhas ist an den Anfang der Bedingungskette von *paticcasamuppada* gesetzt.
- **EW1**: Alle Arten von *dukkha* sind in Buddhas sogenannter "**Erster Edlen Wahrheit**" aufgezählt. („*Dukkha*“ umfasst viel mehr als wir meinen!)
- **EW2**: Buddhas berühmte "**Zweite Edle Wahrheit**" benennt die **Gründe** für das Entstehen von *dukkha*: Nach Dingen / Personen / Gefühlen usw., die uns angenehm erscheinen, also die wir *wollen*, haben wir **Verlangen**; gegen solche, die uns **unangenehm** sind, also die wir *nicht wollen*, haben wir **Abneigung**. *Beides* (Verlangen + Abneigung) wird ***tanhâ*** ("Durst") genannt. Dieser "Durst" ist, so Buddha, eine der Hauptursachen des *dukkha*.
  - Buddhas Lehre vom „**Bedingten Entstehen**“ (p: *paticcasamuppâda*) ist eine detaillierte Analyse der EW2, welche die Gründe der **Stress-Erzeugung** (*dukkha*) klarlegt.

## Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: Buddhas „Vier Edle Wahrheiten“ (Aufgaben)



- **EW3:** In der „**Dritten Edlen Wahrheit**“ versichert Buddha: Wenn wir die **Gründe** für *dukkha* voll verstanden und uns schließlich von ihrer Macht vollständig befreit haben, gibt es **Frieden** (p: *nibbana*).
- **EW4:** In der „**Vierten Edlen Wahrheit**“ zeigt Buddha einen praktischen Weg, wie wir diesen Frieden erreichen können. Es ist der sog. „**Achtfache Pfad**“ (p: *atthangika magga*), mit 8 Komponenten: (a) der richtigen Einstellung, (b) des richtigen Tuns und (c) der richtigen Sammlung.  
**8-Pfad:** (a) Rechte Ansicht, Rechtes Denken; (b) Rechte Rede, Rechtes Tun, Rechter Lebensunterhalt; (c) Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Meditation.
- Die Vier Edlen Wahrheiten sind *keine* „*Wahrheiten*“ in einem *philosophisch-metaphysischen Sinn*, sondern sie beinhalten **Lebensaufgaben**, deren Erfüllung zum Frieden (p: *nibbana*) hinführen kann.

## Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: Worauf ich **nicht** eingehen werde



- Lange nach Buddha, wurde sowohl von östlichen<sup>\*)</sup> als auch später von einigen westlichen Exegeten behauptet, *Paticcasamuppâda* sei dazu da, den Kreislauf der sog. „**Wiedergeburten**“ zu „erklären“.
- Darauf will ich **nicht** eingehen. Denn es basiert auf einer **ontologischen** Fragestellung („gibt es...?“ / „gibt es ... nicht?“) und führt zum Konflikt zwischen unterschiedlichen Metaphysiken. – Es tritt in den Suttas (Lehrreden Buddhas) **nicht** als Kern der Lehre auf, denn Buddha hat in den Suttas **nie ontologisch** sondern stets **prozessorientiert** gelehrt.
  - Für Nichterwachte ist „Wiedergeburt“ nichts als ein **Glaubenskonzept**, ein **Dogma**, entstanden in Nordindien **lange vor Buddha**, in den *Upanishaden (Vedanta)* und weitergeführt im Hinduismus. **Und** es zielt im Grunde genau darauf ab, was Buddha geradezu als **Befreiungshindernis** sah: „ICH-Glaube“, sowie Glaube an „Besitz und Substanz in alle Ewigkeit“.
  - Es gibt uns außerdem wenig Hilfe, unser **jetziges Leben** zu meistern.

<sup>\*)</sup> Vgl. besonders den Großkommentar *Visuddhimagga* („Pfad der Reinheit“), 1000 Jahre nach Buddha vom Gelehrten *Buddhagosa* erstellt, den fast alle Theravâda-Mönche in Srilanka und Myanmar zu lernen haben, statt sich mit Buddhas **ursprünglichen** Lehrreden zu beschäftigen.

## Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: Worauf ich **nicht** eingehen werde



- Ein Unkundiger (p: *puthujjana* ~ „Weltling“) kommt bei diesem Dogma meist in Konflikt mit Buddhas „**Anattâ**-Lehre“ von der Nicht-Ewigkeit einer individuellen „Seele“ (p: *attâ*, skr: *atman*).
- Die übliche Vorstellung von „Wiedergeburt“, aber auch die von „Nicht-Wiedergeburt“ ist, so Buddha, ein Produkt der tief verwurzelten und schwer ausrottbaren „**ich-und-mein-Vorstellung**“ (cf. Ajahn Buddhadasa).
  - Egal, mit welcher metaphysischen Theorie „Wiedergeburt“ untermauert oder abgelehnt wird, fragt der gewöhnliche Mensch (wenn überhaupt) nach „**seiner**“ Wiedergeburt oder Nicht-Wiedergeburt in Himmel, Hölle, Unterwelt, oder auf der Erde, ist also dabei stets in der „**ich-und-mein-Vorstellung**“!
  - „Wiedergeburt“ wird also stets mit „ewigem *ICH*“ verbunden.
  - Das ist auch **sprachlich** bedingt: Das Wort „ich“ (p: *aham*) ist fest in allen indogermanischen Sprachen verankert. (Pâli ist, wie Sanskrit, Latein, Englisch, Deutsch, .... , eine indogermanische Sprache.)
- Zum Beispiel geht aus dem *Samyutta Nikaya* S.16.12 oder dem *Majjhima Nikâya* M2 und vielen anderen Suttas klar hervor:
  - Spekulative Fragen über „wer/was bin ICH vor meiner Geburt / nach meinem Tode“ gehören **nicht** zur Lehre des *Tathâgata* (dem „So-Gegangenen“; Bezeichnung für Buddha), denn sie sind – so Buddha – für die Arbeit an der Befreiung von *Dukkha* nicht segensreich, nicht förderlich.
  - Später hat sich der Wiedergeburtsglaube auch in viele „Buddhismen“ wieder eingeschlichen, wenn auch mit anderem „*Wording*“, anderer Begriffsbildung als im Hinduismus.

# Vorwort – Leitmotive zur Einstimmung: „Unweise Erwägungen“



## Zu seinen *Bhikkhus* (Mönchen) äußerte sich der Buddha so:

• Aus *Majjhima Nikaya*, M2, *Sabbāsava Sutta* („Alle [sabbe] Anwandlungen [asava]“):

„... Wer **unweise** nachdenkt, bei dem entstehen immer neue Anwandlungen (*asava*) und die alten werden stärker; bei dem, der weise nachdenkt, entstehen keine neuen Anwandlungen und die alten schwinden.“ ...

„... **Unweise** denkt man: >>War **ich** in früherer Zeit oder war **ich** nicht? Was war **ich**, wie war **ich**, was wurde **ich** früher? ... Werde **ich** künftig sein oder werde **ich** nicht sein? Was werde **ich**, wie werde **ich** künftig sein? Was werde **ich** werden?<<....“

„... Wer so **unweise** nachdenkt, verfällt auf eine dieser sechs Theorien: >>**Mein Ich** ist<< oder >>**Mein Ich** ist nicht<<, oder >>Mit dem **Ich** erkenne ich das **Ich**<< oder >>Mit dem **Ich** erkenne ich das **Nicht-Ich**<< oder >>Mit dem **Nicht-Ich** erkenne ich das **Ich**<< oder >>Dieses **mein Ich**, das hier und dort die Folgen böser und guter Taten erlebt, ist unvergänglich<<...“  
(Das waren 6 gängige Theorien zu Buddhas Zeit)

„... Dies nennt man **Theorien-Gestrüpp**, Theorien-Sport, Theorien-Fessel. Ins Garn solcher Ansichten geraten, kann ein Unkundiger nicht frei werden von (der Angst vor) Geburt, Altern, Sterben, von (der Angst vor) Sorgen, Jammer, Schmerzen, von Kummer und Verzweiflung. Nicht frei vom Übel (**dukkha**) wird er, sage ich.“ (Übers.: K. Schmidt)

## Vorwort – Ein Zugang zum "Bedingten Entstehen"



- Die Lehre vom „Bedingten Entstehen“ kann uns „Unerwachten“ aber zu etwas viel Nützlicherem in unserem **jetzigen täglichen Leben** dienen:
- Zu durchschauen, wie der tägliche Kreislauf unseres Lebenskampfes „**in unserem Hirn**“ entsteht und wie er mit eigener Anstrengung, Übung und Einsicht – also ebenfalls mit Hilfe „**unseres Hirns**“ – durchbrochen (oder wenigstens heilsam relativiert) werden kann.
- Dies entspricht dem eigentlichen Zweck der Buddha-Lehre, denn sie ist Kern der „Zweiten Edlen Wahrheit“; diese durchschaut (p: *pariññâ*), was der **Grund** ist für **dukkha**, für allen Unfrieden, allen menschengemachten Stress.
- Und in ihr liegt auch der Schlüssel dazu, wie *dukkha* überwunden – im wahrsten Sinne „gegenstandslos“ gemacht – werden kann: **Ver-schwinden der Ich-und-Mein-Vorstellung** („Dritte Edle Wahrheit“).

## Vorwort – Ein Zugang zum "Bedingten Entstehen"



- Ein relativ einfacher Zugang zu *Paticcasamup-pâda* kann in der **Meditation** erfolgen.
- Was versuchen wir alle, die wir manchmal „sitzen“ (meditieren), zu erreichen?
  - **Innere Stille.**
- Warum wollen wir beim Sitzen in die Stille gehen?
  - Weil sie uns Abstand gibt von unseren täglichen Problemen.
  - Denn **nur in der Stille ist es möglich**, diese Probleme als „ich-bezogen“ zu durchschauen, unser „ICH“ zu relativieren und es freundlich loszulassen.
  - So gibt sie uns „Kraft“, mit unseren Sorgen, Ängsten, Stress, Ärger, Ablenkungen, Vergnügungen usw. zu leben, **ohne von ihnen überwältigt zu werden.**
  - Mit der **Stille** (p: *samâdhi, jhâna*) wird unser täglicher kleiner oder großer „**Stress**“ (p: *dukkha*) zwar nicht immer fortgezaubert, aber wir bekommen eine andere Einstellung zu *dukkha*. **Wir werden souveräner.**

## Vorwort – Ein Zugang zum "Bedingten Entstehen"



- Und wenn es anfangs noch nicht gelingt, in die Stille zu kommen?
  - Dann haben wir bei einiger Achtsamkeit etwas anderes beim Sitzen gemerkt;
  - und das ist ebenso wichtig und genau so ein wertvoller Grund zu meditieren, wie die glückliche Erfahrung der Stille:
- Wir haben bemerkt, **wie unser Gehirn „rotiert und rotiert“**, wir fühlten uns dem richtiggehend ausgesetzt und konnten wenig dagegen machen. **Wir wussten einfach nicht**, wie diese „Rotation des *mind*“ abzustellen sei. **Nicht wahr?**
  - Und schon haben wir die ersten wichtigen Punkte der Lehre vom „Bedingten Entstehen“ berührt: Wir nehmen das fortwährende **Rumoren unseres Denkaparates** (p: *avijjâ & sankhâra*) wahr.
  - Wir nehmen das **Nichtwissen** (p: *avijjâ*) wahr, wie wir damit umgehen sollen. Wir nehmen die Unfähigkeit wahr, dieses Rumoren freundlich loszulassen (p: *nirodha*).
  - Das ist eine erste Ahnung davon, dass damit die Entstehung von **Stress** zusammen hängt.

## Vorwort – Ein Zugang zum "Bedingten Entstehen"



- Diese Feststellung gibt uns einen guten Einstieg in die oft formelhaft wiedergegebene Konditionen-Sequenz vom „Bedingten Entstehen“:
  - Diese trocken anmutende Formel von *paticcasamuppâda* erklärt einfach, wie bei einem *puthujjana* („Weltling“) aus „**Unwissenheit**“ (p: *avijjâ*) über Buddhas „Vier Wahrheiten“ im Geist durch eine natürlich ablaufende Automatik letztendlich **Stress, Unfrieden, Unfreiheit** (*dukkha*) entsteht. (→Talk 1)
  - *Und* sie gibt Hilfen, wie wir diese Automatik durchbrechen und so psychischen Stress meistern / relativieren können durch langsame Änderung des Bewusstseins. (→Talk 2)
  - Schließlich wird die volle Einsicht in diese Bedingungsautomatik und die praktische Möglichkeit ihrer Aufhebung eine Sicherheit geben, dass die Befreiung von der „ich-und-mein-Vorstellung“ Freiheit von *dukkha* bedeutet. – Ein tatsächlich stufenweise erreichbares Ziel. (→Talk 3)
- Schauen wir uns also die Formel vom „Bedingten Entstehen“ unter diesem Gesichtspunkt genauer an.

# Talk I - Bedingtes Entstehen



## Automatik der Stress-Erzeugung

*„Evameva sabbe sankhârâ aniccâ  
sabbe sankhârâ dukkhâ  
sabbe dhammâ anattâ‘ti“*

*Dhammapada 277f*

*„Wahrlich, alle Gebilde sind vergänglich, sind leidbehaftet, alle Dinge sind ohne Substanz“*

- Ganz gemäß dem *Kâlâma-Sutta* fragen wir uns:
  - Was hat die, aus intellektueller Sicht äußerst trivial anmutende, Feststellung, dass alle Prozesse des Lebens vergänglich (p: *aniccâ*) und alle ‚Dinge‘ (p: *dhammâ*) substanzlos (p: *anattâ*) seien,
  - mit der Erzeugung (p: *sankhârâ*) aller möglichen Formen von „Stress“ (p: *dukkhâ*) zu tun?
  - Und wo liegt dabei die schwer zu durchbrechende Automatik?
- Das wollen wir in Buddhas Terminologie im 1.Talk untersuchen.

# I – Alle Glieder des Konditionalzyklus



Der Rest:  
Die konkreten,  
Glieder, die  
in den frühen  
Suttas die  
wichtigsten  
sind

Die 4  
allgemeinen  
Glieder



**anicca**  
Vergänglich,  
prozesshaft

**anatta**  
Substanzlos,  
ohne „Selbst“



### Anmerkung:

- Die 12 Glieder des Konditionalzyklus (*paticcasamuppâda*) sind ein **einfaches „Modell“**, das Buddha in genialer Einsicht für die normal-menschliche, Erlebens- und Verhaltensweise entworfen hat. **So etwas hatte es vor ihm noch nie gegeben!**
- Real ablaufende menschliche Zustände, Gefühle, Absichten und Aktionen in Körper und Psyche sind dagegen komplex, nicht-linear, parallel, vernetzt und verteilt.
- Im Vergleich dazu ist die *Paticcasamuppâda*-Formel eine *vereinfachte* aber sehr nützliche „begriffliche Strickleiter“.
- In ihrer Einfachheit, liegt auch ihr praktischer Wert für die Reflektion & Kontemplation in der Meditation.

Pause 1



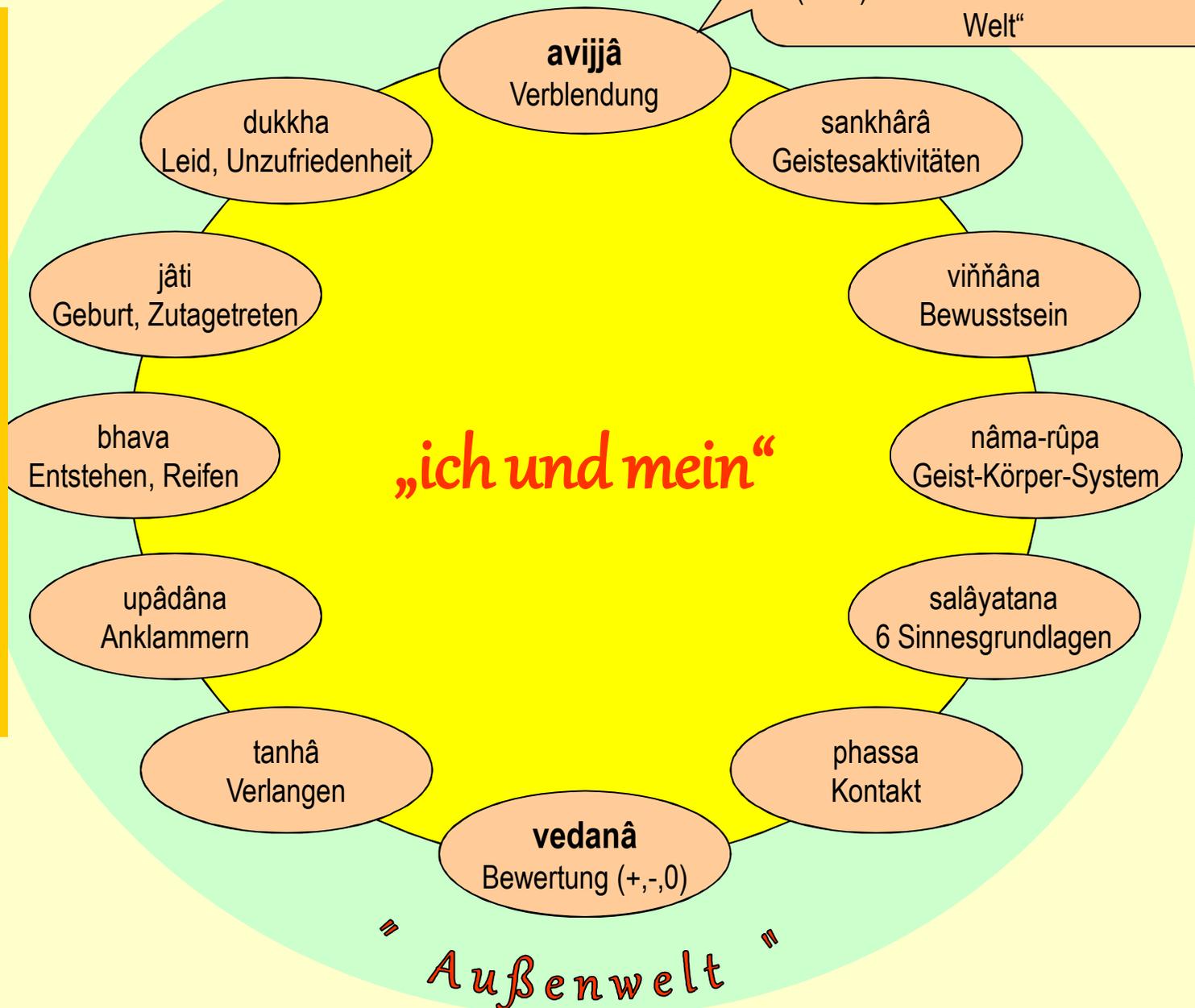
Pause  
Fragen  
Aussprache

# I – Erläuterung der Glieder



Unwissen über Buddhas selbst  
erfahrene „**Vier Wahrheiten**“.  
Verblendung, falsche Ansichten  
(*ditthi*) über „ich und mein und die  
Welt“

Eine der besten  
Quellen im *Ti  
Pitaka* über das  
"Bedingte Ent-  
stehen" ist der  
Diskurst **D15**  
(*Sutta Pitaka /  
Digha Nikaya  
15*)  
zwischen  
Buddha und  
seinem Schüler  
und Betreuer  
*Ananda*.



anicca

anatta

# I – Erläuterung der Glieder

In Unwissenheit erfolgende willensbildende Gestaltungen / Konzept- & Absichtsbildungen. Der Thai-Mönch **Buddhadasa** nennt das treffend: „Zusammenbrauungen“



anicca



anatta

# I – Erläuterung der Glieder

anicca



8

Sinnesbewusstsein: Der von Unwissenheit geprägte und von den *sankhârâ* aufrecht erhaltene dualistische Geisteszustand über „ich und mein“ und die „Außenwelt“, mit Seh-/Hör-/Riech-/Schmeck-/Tast-/Denk-Bewusstsein. In ihm wird stets eine **Subjekt-Objekt-Trennung**, eine Trennung zwischen „Ich“ und „Außenwelt“ gesetzt.

# I – Erläuterung der Glieder



# I – Erläuterung der Glieder



anicca



anatta

a) 6 innere âyatana: die 5 Sinnesfähigkeiten (Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tastfähigkeit) + (als 6. Sinn) die Denkfähigkeit (*mano*).  
 b) 6 äußere âyatana: Formen&Farben, Geräusche, Gerüche, Schmeck-, Tastbares und Denkbares.  
 Mit den âyatana sind also **nicht** nur die physiologischen Sinnesorgane gemeint.

# I – Erläuterung der Glieder



# I – Erläuterung der Glieder



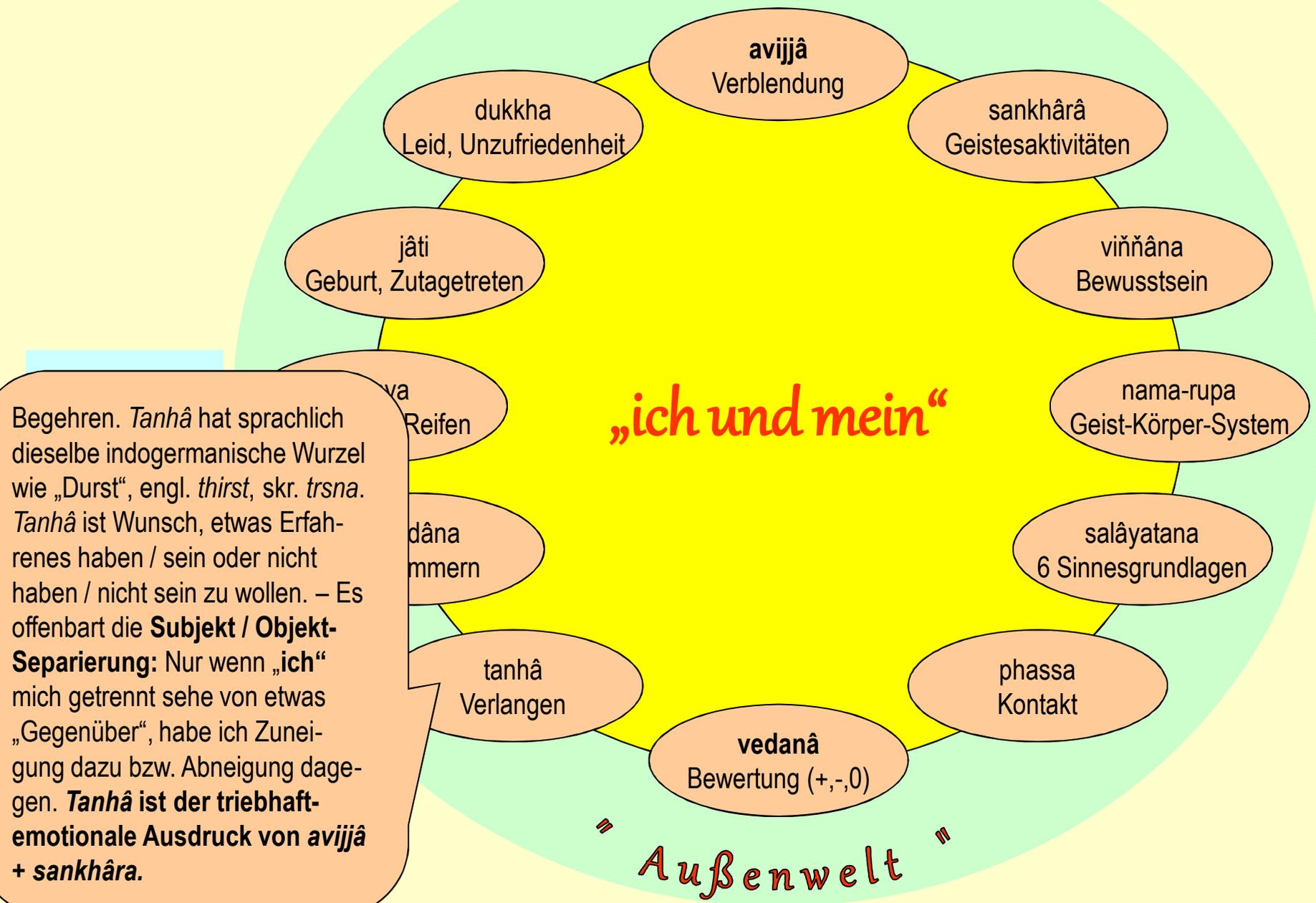
anicca



Vedanâ (Gefühl infolge eines Kontakts) wird spontan, vorbewusst, automatisch **be-wertet** in 3 Qualitäten: (+) „das tut mir gut“; (-) „das tut mir nicht gut“; (0) „das interessiert mich nicht / ich weiß nicht“. „Bewertung“ ist nicht der komplexe Begriff „Gefühl“ (*vedanâ*) selbst. Ein *vedanâ* selbst ist eine der vielen möglichen **sankhârâ**-Komponenten.

Die moderne Neurologie glaubt heute zu wissen, dass diese vorbewusste Kontakt-Bewertung im limbischen System erfolgt und von dort an andere Teile des Gehirns, z.B. als „Alarmsignale“, zurückgegeben wird.

# I – Erläuterung der Glieder



anatta

Begehren. *Tanhâ* hat sprachlich dieselbe indogermanische Wurzel wie „Durst“, engl. *thirst*, skr. *trsna*. *Tanhâ* ist Wunsch, etwas Erfahrenes haben / sein oder nicht haben / nicht sein zu wollen. – Es offenbart die **Subjekt / Objekt-Separierung**: Nur wenn „ich“ mich getrennt sehe von etwas „Gegenüber“, habe ich Zuneigung dazu bzw. Abneigung dagegen. ***Tanhâ* ist der triebhaft-emotionale Ausdruck von *avijjâ* + *sankhâra*.**

# I – Erläuterung der Glieder



# I – Erläuterung der Glieder



# I – Erläuterung der Glieder



# I – Erläuterung der Glieder



(wörtl.: „schwer zu ertragen“) Jammer, Aufregung, Sorge, Unzufriedenheit, Frust, Mangel, Verzweiflung, Schmerz.

Im engeren Sinn ist *dukkha* die Qualität des Erlebens, die entsteht, wenn im Geist durch *avijjâ* die Bedingungen für Verlangen, Anspruch und Egoismus geschaffen werden. Da Befriedigung durch Wunscherfüllung, wie jedes bedingt Entstandene, nie beständig ist (*anicca*), führt auch sie spätestens mit ihrem Vergehen zu *dukkha*.



# I – Wie hängen die Glieder zusammen?

In Pâli: "A-paccayâ B" („A bedingt B“)

**Avijjâ-paccayâ sankhârâ:**  
Geistige Blindheit bewirkt alle möglichen Geistesaktivitäten und Absichtsbildungen, die das „Ich“ (attâ) zu stärken, zu schützen, zu bestätigen suchen

**Der paccayâ-Begriff** („Bedingung“) ist komplex. „A-paccayâ B“ kann eine logische oder eine kausale Bedingung von A für B bedeuten.  
**Logisch:** „A-paccaya B“ kann eine notwendige oder auch hinreichende Bedingung oder sogar eine Äquivalenz bedeuten.  
**Kausal:** Als kausale Bedingung kann A eine alleinverursachende oder eine mitverursachende Bedingung für B bedeuten. Die Bedeutung der paccaya-Relation ergibt sich jeweils aus dem **Kontext des betreffenden Sutta**.. Dennoch wollten fleißige Scholastiker später im **Abhidhamma** an die 24 Arten der „Bedingtheit“ identifiziert haben.



anatta

# I – Wie hängen die Glieder zusammen? A-paccayâ B („A bedingt B“)



# I – Wie hängen die Glieder zusammen? A-paccayâ B („A bedingt B“)



**viññâna-paccayâ nâma-rûpam:**  
Dies ist als **wechselseitige** Bedingtheit zu verstehen; vgl. D15: „So ist denn, Ananda, Bewusstsein bedingt durch Geist- & Körperlichkeit, und diese ist bedingt durch Bewusstsein ...“. Also: **ohne nâma-rûpa kein viññâna, ohne viññâna kein nâma-rûpa.** Diese **wechselseitige** Bedingtheit geht u.a. auch aus S.12.65 und S.12.67 und vielen anderen Suttas hervor.

anicca

anatta



# I – Wie hängen die Glieder zusammen?

A-paccayâ B („A bedingt B“)





# I – Wie hängen die Glieder zusammen? A-paccayâ B („A bedingt B“)





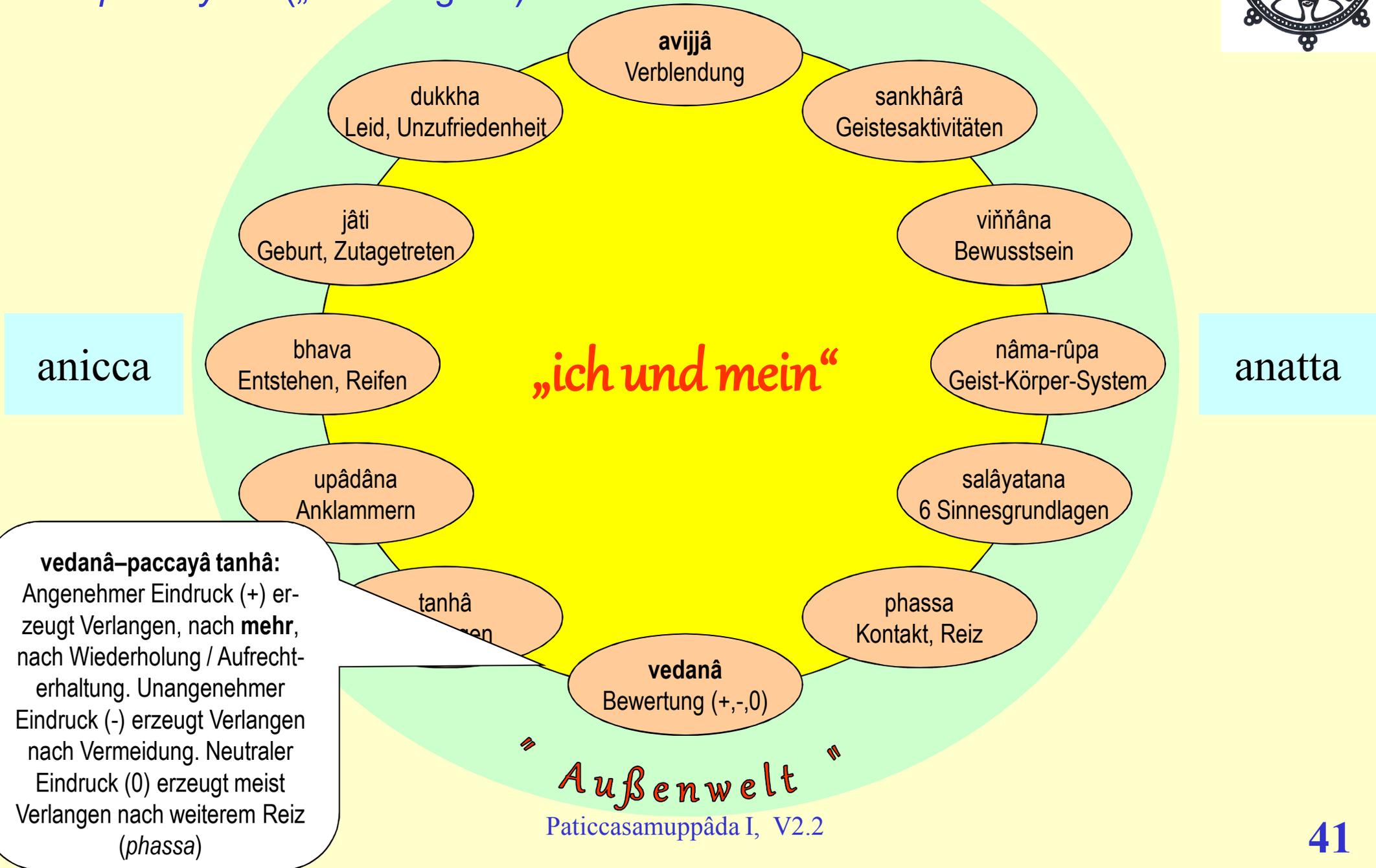
# I – Wie hängen die Glieder zusammen? („A bedingt B“)





# I – Wie hängen die Glieder zusammen?

A-paccayâ B („A bedingt B“)





# I – Wie hängen die Glieder zusammen?

A-paccaya B („A bedingt B“)



**tanhâ-paccayâ upâdânam:**  
Dieses Verlangen will in einen Anspruch umgesetzt werden!  
Man klammert sich daran, man dringt auf Befriedigung



# I – Wie hängen die Glieder zusammen?

A-paccaya B („A bedingt B“)





# I – Wie hängen die Glieder zusammen? A-paccaya B („A bedingt B“)





# I – Wie hängen die Glieder zusammen?

## Paccaya B („A bedingt B“)

**jāti-paccayâ dukkham:**  
 „Geburt“ als erfolgreiches oder gescheitertes Resultat eines Anspruchs und ausgedrückt als: „**Ich bin** das-u-das“ / „**Ich habe** das-u-das“, führt (im Negativfall) zu **dukkha** (Jammer/ Sorge/ Unwillen, Unzufriedenheit usw.), wenn es den **Erwartungen** nicht entspricht. Aber auch im Positivfall: Da der Unwissende nicht wahrhaben will, dass alles Entstandene nie beständig ist (*aniccâ*), führt es spätestens mit seinem Vergehen ebenfalls zu **dukkha** (Trauer/ Verlustgefühl/ Bedauern/ Schmerz, Unzufriedenheit usw.)



anatta



# I – Wie hängen die Glieder zusammen?

A bedingt B („A bedingt B“)

dukkha – **avijjâ**  
Wenn wir aus erfahrener Unzulänglichkeit nichts gelernt haben, bleibt die Verblendung bestehen, und das ganze geht von vorne los. Das nennen die Buddhisten „**Samsara**“

**anicca**

**anatta**





# I – Unterschiedliche Detailstufen, mit denen der Konditionalzyklus in den Lehrreden auftritt

Zusammenfassend

dukkha  
Leid, Unzufriedenheit

avijjā  
Verblendung

sankhârâ  
Geistesaktivitäten

jâti  
Geburt, Zutagetreten

Mit einigen  
Details

viññâna  
Bewusstsein

bhava  
Entstehen, Reifen

Mit allen Details

nâma-rûpa  
Geist-Körper-System

(z.T. noch ausführlicher, als hier dargestellt, in D15)

upâdâna  
Anklammern

Älteste, häufigste  
und wichtigste  
Teilkette

salâyatana  
6 Sinnesgrundlagen

tanhâ  
Verlangen

phassa  
Kontakt

vedanâ  
Bewertung (+,-,0)

Pause



Pause  
Fragen  
Aussprache

## I – Was wir **nicht** weiterverfolgen wollen



- Bevor wir im nächsten Talk die Glieder dieses Kreises weiter untersuchen, wollen wir noch einmal klarstellen, was wir dabei **nicht** weiterverfolgen wollen:
  - Nämlich, dass es angeblich der Zweck der Formel von der „Bedingten Entstehung“ sei, die „Wiedergeburten“ zu erklären.
  - Aber wir müssen das wenigstens erwähnen, weil es von sehr vielen buddhistischen Exegeten so gesehen und auch von einigen westlichen nicht-buddhistischen „Indologen / Buddhologen“ kritiklos so übernommen wird.
- Die Bedingungskette wird dazu in 3 Teile aufgeteilt,
  - und diese sollen sich auf 3 zeitlich aufeinander folgende Existenzen beziehen.
- **Nirgendwo im *Suttapitaka* wird diese Aufteilung erwähnt.**
- Sie kommt erst in späteren **Kommentaren** zum Pâli-Kanon vor,
  - zu einer Zeit, als die (östlichen) buddhistischen Scholasten die *ursprüngliche* Lehre Budhas vermutlich nicht mehr identifizieren konnten oder sie nicht mehr verstanden haben.

# I – Was wir **nicht** weiterverfolgen wollen

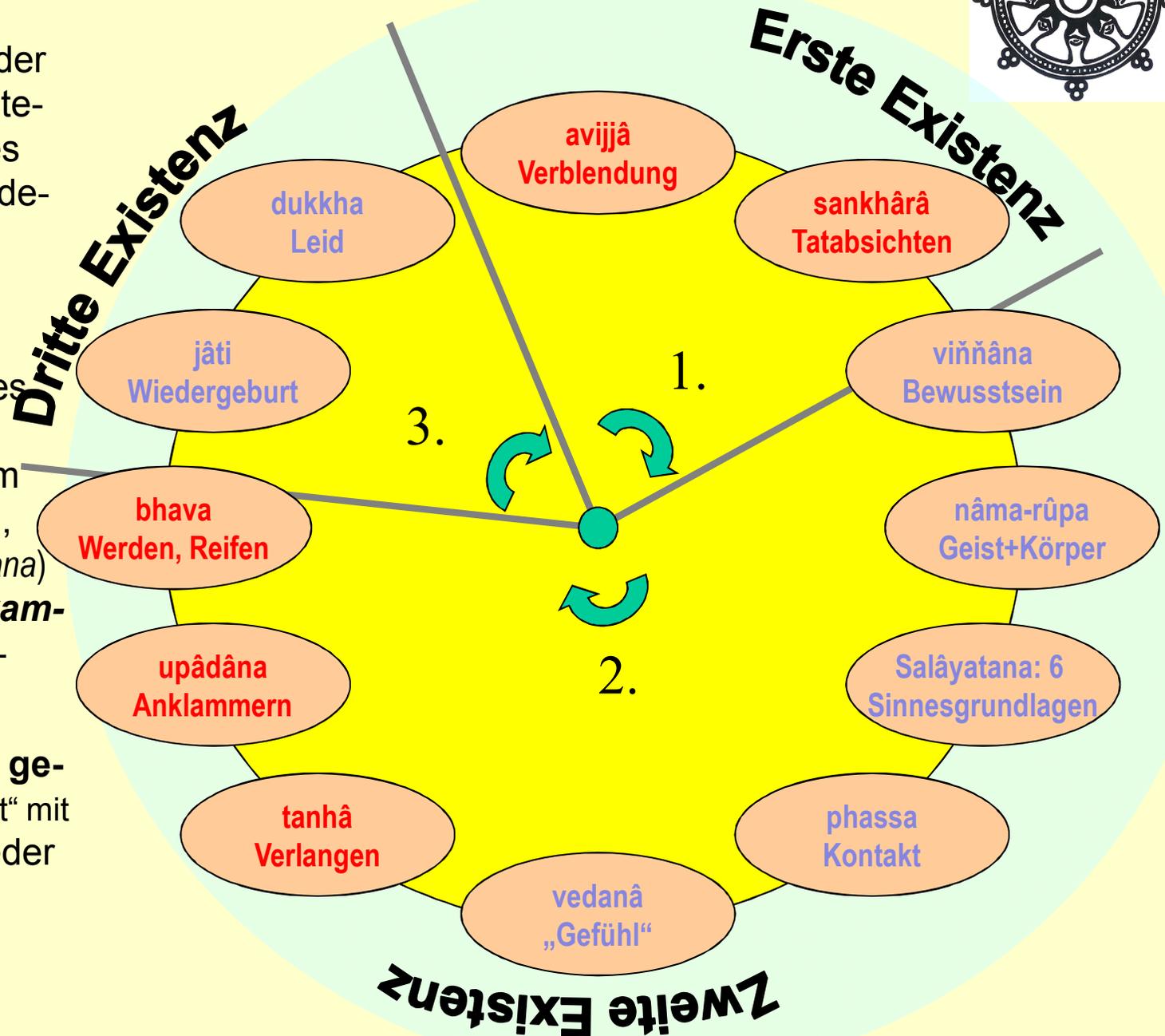


**1.Existenz:** In **Unkenntnis** (*avijjā*) der wahren Samsara-Verhältnisse entstehen **Tatabsichten** (*sāṅkhārā*), dieses „**kamma**“ schafft beim Tod verblendetes erstes **vipaka** (Wirkergebnis): „Wiedergeburt“-**Bewusstsein** (*viññāna*).

**2.Existenz:** Weitere *vipakas*: Dieses *viññāna* initiiert nach dem Tod eine neue „**Person**“ (*nāma-rūpa*) in einem Mutterleib – mit allen Lebensfolgen, von den Sinnesgrundlagen (*salāyatana*) bis zum „Gefühl“ (*vedanā*). Neues **kamma** wird durch *tanhā* bis *bhava* geschaffen.

**3.Existenz:** Ein neues Wesen wird **geboren** (*jāti*) (*jāti* wird als „Wiedergeburt“ mit *viññāna* gleichgesetzt) und erfährt wieder **dukkha**.

**Rot:** **kamma** (absichtliche Handlung)  
**Blau:** **vipaka** (Ergebnis des *kamma*)

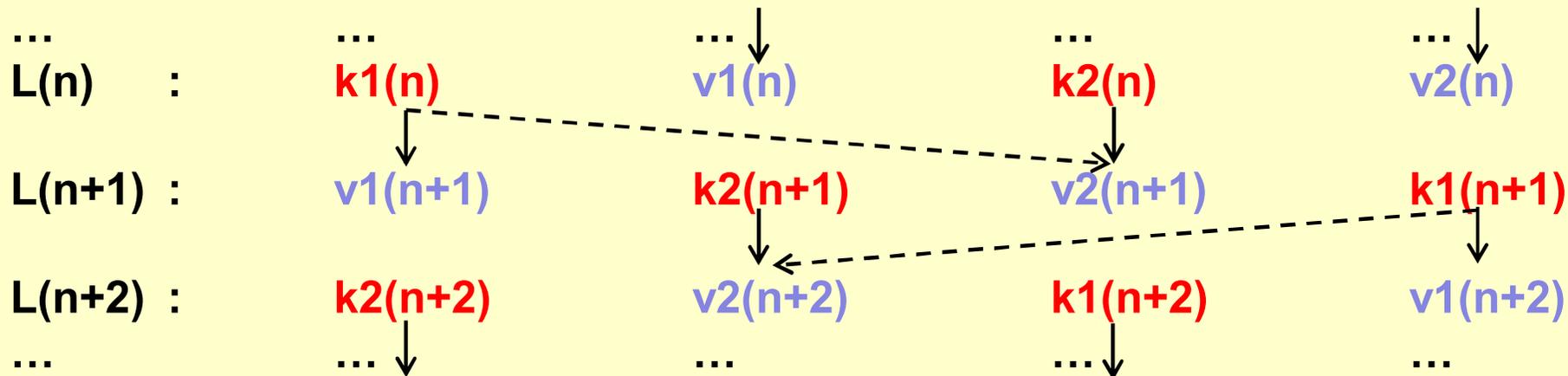


# I – Was wir **nicht** weiterverfolgen wollen



- Bei dieser Aufteilung fällt sofort eine Unsymmetrie auf:
  - Wenn das (individuelle) *dukkha*-behaftete Leben im Samsara bei einem *puthujjana* („Weltling“) immer wieder ähnlich abläuft, warum werden in den 3 Existenzen nicht die gleichen Faktoren genannt?
  - Darüber haben dann die Scholasten in endlosen Abhandlungen spekuliert . Vgl. insbes. den Großkommentar [Vis], **Visuddhimagga** , u.a. Kap.VII - XVII, der 1000 Jahre nach Buddha entstand.

- Wenn schon ein „Multi-Leben-Modell“ nach Vis, dann **iterativ** etwa so:



- **Legende dazu:** L(n): n-tes individuelles Leben (n = ..., -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, ...);  
**kamma** in L(n): **k1(n)**={*avijja(n)*, *sankhâra(n)*}, **k2(n)**={*tanhâ(n)*, *upâdâna(n)*, *bhava(n)*};  
**vipaka** in L(n): **v1(n)**={*viññana(n)*, *nâmarûpa(n)*, *salâyatana(n)*, *phassa(n)*, *vedanâ(n)*};  
**v2(n)**={*jâti(n)*, *dukkha(n)*}

→ , --> : die **kamma** ->**vipaka** Relation (meist bezeichnet als „Ursache-Wirkung“)

# I – Was wir **nicht** weiterverfolgen wollen



- Ein paar weitere Kritikpunkte zum „3-Leben-Modell“ (3LM):
  - Der Behauptung des 3LM, dass die Auswirkungen (*vipaka*) eines Tuns (*kamma*) erst in einem nächsten Leben reifen, stehen Aussagen in mehreren Suttas entgegen. Zum Beispiel im Anguttara Nikâya: A.III.34 , A.VI.63; im Samyutta Nikâya: S.36.21 und anderen Samyuttas.
  - Besonders krass steht das 3LM im Widerspruch zur Buddha-Lehre mit der Behauptung, dass das mit jedem Kontakt (*phassa*) verbundene **Gefühl (*vedanâ*)** das *vipaka* (Ergebnis) eines *kamma* (Tuns) aus früherem Leben sei. Dies wird von Buddha in den Samyuttas S.36.21 bis S.36.29 verneint u. insbes. in S.36.21 direkt als „falsch“ bezeichnet. Es liefere nämlich auf einen **deterministischen** Karma-Mechanismus hinaus, wie ihn u.a. die Jains / Jinas (Anhänger des Mâhavira Nataputta – einer der Gegenspieler Buddhas) vertraten. Dies hat Buddha entschieden abgelehnt, da damit eine Entwicklung hin zum Frieden (*nibbana*) unmöglich gemacht würde.
  - Darüber hinaus gibt es im Visuddhimagga-Kommentar verschiedene Ungereimtheiten, wo „*sankhâra*“ (Gestaltendes) mit „*sankhâta*“ (Gestaltetes) und „*citta*“ (Herz-Geist-Bewusstsein) mit „*mano*“ (Denken) in einen Topf geworfen werden, um das 3LM begründen zu können. Das wird in den Suttas wohl unterschieden (siehe u.a. Majjhima Nikâya M44).

## I (33) – Was wir **nicht** weiterverfolgen wollen



- Dass das „3-Leben-Modell“ der einzige Zweck des *paticca-samuppâda* der **Suttas** sein soll, bleibt unverständlich.
- Das „3-Leben-Modell“ des Vis wird jedoch in der „Theravâda-Tradition“ der Klöster von Srilanka und Myanmar hoch geschätzt.
- In den ältesten Suttas des Pâli-Kanon wird die „**Wiedergeburt**“ im Zusammenhang mit der „Bedingten Entstehung“ auch erwähnt, weil sie längst im brahmanischen **Vedanta** und im rein deterministisch argumentierenden **Jainismus** etabliert war.
- Sie ist aber (nachweislich) an manchen Stellen auch erst nachträglich in schon bestehende Suttas eingefügt worden.
  - Das geht aus Pâli-Ausdrücken hervor, die erst einige Jahrhunderte nach Buddha gebräuchlich wurden.
  - Anscheinend haben also nach Buddhas Verlöschen die brahmanische und die jainistische Ideologie wieder an Einfluss auch auf die „Theravâda-Tradition“ gewonnen. Der Grund scheint mir folgender: Der **stark vereinfachende** „Reinkarnationsmechanismus“ hatte ontologisch viele Erklärungsvorteile gegenüber der **viel subtileren**, prozessorientierten Argumentation des Buddha.

## I – Was wir **nicht** weiterverfolgen wollen



- Besonders auffällig ist das im berühmten Sutta M38 „Vernichtung des Durstes“ im *Majjhima Nikâya* (Mittlere Sammlung):
  - Auf die abweichende Ansicht des Mönchs *Sati* hin, der Bewusstsein (*viññana*) mit einer Art „Seele“ (*attâ*) verwechselt, „paukt“ der Buddha seinen Bhikkhus noch einmal das *patthicasamuppâda* ein, und zwar in der **ursprünglichen** Form: vom den Sinnesgrundlagen (*salayatana*) über das Anklammern (*upâdâna*) bis zum *dukkha* (also **ohne** den Überbau der ersten 4 zusammenfassenden, abstrakten Glieder.
  - Abschließend betont er eindringlich, dass **„diese anschauliche Lehre nicht erst nach dem Tode wirksam wird“**; dass sie „zum Schauen einlädt; und Weise können sie **in sich selbst finden**“.
  - Danach aber kommt ein erst **in späterer Zeit** eingefügter Absatz (so einer der Übersetzer, K. Schmidt), der in **völligem Widerspruch** zum Vorausgegangenen steht: Er erklärt – ganz gemäß dem damals im indischen Volksglauben schon etablierten Sinn – die „Wiedergeburt“ damit, dass, wenn Vater und Mutter sich vereinigen, eine Geburt nur dann zustande kommt, wenn auch der *gandhabba* („Engel“) in den Mutterleib fährt. Diese Diskrepanz fällt auch jedem Leser auf, der nicht so versiert in Pâli ist wie K. Schmidt.
- Irreführenderweise wird aus M38 dieser letzte Absatz in der Sekundärliteratur mehr zitiert als der Hauptteil des Sutta M38!

## I – Was wir **nicht** weiterverfolgen wollen



- Im *Alagaddūpama Sutta* M22 des Majjhimanikāya, das die berühmten Ausführungen vom **Schlangen- & Floßgleichnis** enthält, wendet sich Buddha in ungewöhnlich scharfer Form gegen die Metaphysik der Brahmanen (und der Jinas, der Anhänger des Mahavira) von der unvergänglichen Seele („Atman“), die sich immer wieder in individuellen Reinkarnationen verkörpere. Buddha nennt in M22 diese Ansicht eine „**Narrenlehre**“.
- Trotz gegenteiliger Beteuerungen im theravâdischen *Visuddhimagga*-Kommentar werde ich den Eindruck nicht los, dass diese „Narrenlehre“ sich durch die Hintertür auch in das später erfundene „3-Leben-Modell“ (3LM) wieder eingeschlichen hat.
  - Das wird im *Visuddhimagg*-Kommentar u.a. dadurch kaschiert, dass (entgegen vieler Suttas) „**sankhâra**“ einseitig und **grob fahrlässig** als ein „erst im nächsten Leben wirksames „Karma“ (p: *kamma*) interpretiert wird.

Ende Teil I



Ich danke Euch.

Wie es weiter geht:

- **Talk-2: Bedingte Entstehung II**
  - Freundliche Achtsamkeit statt Schuldzuweisungen: Praktische Anwendung des *paticcasamuppâda* (der "positive Aspekt")
- **Talk-3: Bedingte Entstehung III**
  - Keine Spur hinterlassen: Erste Ahnung, was mit „Unwissenheit“ bzw. mit "Weisheit“ wirklich gemeint ist.

# Anhänge



Die folgenden Anhänge gelten für alle 3 Talks  
PS-1, PS-2, PS-3

# Abkürzungen & Referenzen zum Palikanon (1)

(**fettdruckte** Kürzel markieren das, was in dieser Vortragsreihe besonders herangezogen wurde)



<b>A</b>	Anguttara-Nikáya – Angereihte Sammlung (Teil des SP)
AP	Abhidhamma Pitaka (Korb der „Höheren Lehrreden“ – scholastische Philosophie, später als Buddha)
Abh.S	Abhidhammattha-Sangaha (Teil von Kom)
<b>D</b>	Dígha-Nikáya – Sammlung der längeren Lehrreden (Teil des SP)
<b>Dhp</b>	Dhammapada (Teil des SP)
Dhs	Dhammasanganí (Teil des AP)
It	Itivuttaka (Teil des SP)
K	Kommentar zum Anguttara-Nikáya (Manorathapúraní)
Kath	Kathávatthu – strittige Themen (Teil des AP)
KhN	Khuddaka-Nikâya (Teil des SP)
Kom	Kommentare (u.a. Vis)
<b>M</b>	Majjhima-Nikáya – Mittlere Sammlung (Teil des SP)
Mil	Milinda-Pañhá (gehört zu Kom)
MNid	Mahá-Niddesa (Kommentar zum Sutta Nipāta)
<b>Mv</b>	Mahá-vagga (Teil des VP)



## Abkürzungen & Referenzen zum Palikanon (2)

p	Pâli
Patth	Patthána (Teil des AP)
Pts	Patisambhidá-Magga (Teil des SP)
PTS	Pali Text Society, London
Pug	Puggala-Paññatti (Teil des AP)
Skr	Sanskrit
<b>S</b>	Samyutta-Nikáya – Sammlung der Gruppierten Lehrreden (Teil des SP)
<b>SP</b>	Suttapitaka (Korb der Lehrreden)
SnK	Kommentar Buddhagosas zum Sutta-Nipáta (Paramattha- jotiká)
<b>Snp</b>	Sutta-Nipáta (Teil des SP)
Thag	Theragáthá (Teil des SP)
<b>Ud</b>	Udána (Teil des SP)
Vibh	Vibhanga (Teil des AP)
Vis	Visuddhi-Magga (Teil der Kom)
<b>VP</b>	Vinayapitaka (Korb der Ordensregeln)
Yam	Yamaka (Teil des AP)

## Verwendete Quellen (1)



### **Einige Lehrreden aus dem Pâli-Kanon zum Bedingten Entstehen (= Entstehen in Abhängigkeit):**

- Sutta Pitaka / Khuddaka-Nikâya / Sutta-Nipâta:
  - Snp III,12
- Sutta Pitaka / Majjhimanikaya:
  - M9 – Rechte Einsicht
  - M11 – Löwengebrüll (kleines Sutta)
  - M18 – Honigkuchen Sutta
  - M38 – Vernichtung des Durstes (großes Sutta)
- Sutta Pitaka / Dighanikaya:
  - D14 – Mahâpadâna Sutta, Offenbarung
  - D15 – Mahânidâna Sutta, Abkunft
- Sutta Pitaka / Samyuttanikaya:
  - S12 – Nidâna-Samyutta
  - S22 – Khandha-Samyutta
- Vinaya Pitaka / Mahâvagga:
  - Mv1.1 – Am Ufer des Flusses Nerañjara bei Uruvelâ

## Verwendete Quellen (2)



### Weitere verwendete Pâli-Text-Quellen:

- Sutta Pitaka:
  - Majjhima Nikâya, M2, Sabbāsava Sutta („Alle Anwandlungen“)
  - Majjhima Nikâya, M22, Alagaddūpama Sutta (Schlangen- & Floßgleichnis)
  - Khuddaka Nikâya / Dhammapada (insges. 423 Verse)
  - Khuddaka Nikâya / Udâna (Aphorismen) Ud.1.3
  - Anguttara Nikaya / Kâlâma Sutta, A.III.66
  - Samyuta Nikaya, S.36.6 – Salla Sutta („Durch einen Pfeil getroffen“)
- Pâli Chanting (Zusammenstellung von Sutta-Auszügen zu Rezitationszwecken)  
(Translated to English by Ven. Âchârya Buddharakkhita / Bengaluru / Karnataka)
  - Dhamma Vandanâ
  - Sakala Buddhâ pûjâ

## Verwendete Quellen (3)



### Übersetzungen von Texten des Pâli-Kanons ins Deutsche:

- Tipitaka – der Pâli-Kanon des Therâvada-Buddhismus.  
Fast vollständige Sammlung (Deutsch) der drei Pitakas. Unterschiedliche Übersetzer. Im Internet: <http://www.palikanon.com> , seit 1998 ca. 2000 HTML-Seiten mit 28.000 URLs u. Fußnoten, implementiert von Wolfgang Greger (Thailand)
- Access to insight: Viele neuere Übersetzungen aus dem Pâli-Kanon ins Englische <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/>
- Kurt Schmidt (KS): „Buddhas Reden“  
Majjhimanikaya – die Lehrreden der Mittleren Sammlung des buddhistischen Pâli-Kanon. In kritischer, kommentierter Neuübertragung – mit einigen Auslassungen, die nach KS später eingefügt wurden. W. Kristkeitz Verlag, 1989
- Mettiko Bhikkhu (Kay Zumwinkel): Majjhimanikaya, 1999  
Vollständig (gegenüber den Übersetzungen von Kurt Schmidt)
- Nyânatiloka: „Buddhistisches Wörterbuch“  
Pâli – Deutsch, Verlag. Beyerlein & Steinschulte; 5. Auflage, 1999. (Achtung! Das Wörterbuch schließt viele Termini des Abhidhamma u. des Visuddhimagga ein).
- T.W.Rhys Davids / W. Stede: Pâli-English dictionary (englisch)  
Reprint: Motilal Banarsidass, Delhi 2003

## Verwendete Quellen (4)



### Verwendete Sekundärliteratur zum Thema:

- Vis – Buddhagosa (Srilanka, ca.5.Jh.nC): **Visuddhimaga** (Pfad der Reinheit).  
Übersetzt ins Deutsche von Nyanatiloka ca. 1955, Reprint 2014. Übersetzt ins Englische von Ñānamoli Bhikkhu, 1956
- Nyānatiloka: „Das Wort des Buddha“  
Systematische Kurz-Übersicht der Lehre (basierend auf dem Suttapitaka); v. Autor ausgewählte u. übersetzte Pāli-kanon-Texte. Buddhist. Hand-bibliothek. Vlg. Christiani, Konstanz, 1989
- Nyānaponika: „Geistestraining durch Achtsamkeit“  
Buddhist. Handbibliothek. Vlg. Beyerlein & Steinschulte; 8. Auflage, 2000
- Buddhadasa Bhikkhu (Thailand): „Kernholz des Bodhibaums“  
Suññata verstehen und leben, 1994. Hrsg. der Deutschen Fassung: Buddhistische Gesellschaft München e.V., 1999
- Buddhadasa Bhikkhu (Thailand): „Kalamasutta, hilf!“, 1988
- Buddhadasa Bhikkhu (Thailand): Anattā und Jāti
- Anagarika Govinda: „Die Dynamik des Geistes“  
Die psychologische Haltung der frühbuddhist. Philosophie u. ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma. Verlag O.W. Barth, 1992
- Ajahn Chah (Thailand): „A Taste of Freedom“  
Selected Dhamma Talks, - printed in Taipei / Taiwan, 1994
- Acharya Buddharakkhita (Bengaluru, Karnataka): „Kamma and Rebirth“, 2001

## Verwendete Quellen (5)



### **Kürzlich (2018) entdeckte weitere Sekundärliteratur (Auszug):**

- Ñānavīra Thera: „Notes on Dhamma“ (Srilanka 1960-1965),  
<http://nanavira.org/notes-on-dhamma>  
Deutsche Übersetzung von Mettiko Bhikkhu (Kay Zumwinkel): „Notizen zu Dhamma – und andere Schriften“, Beyerlein & Steinsschulte, 2017.
- Stephen Batchelor: „Jenseits des Buddhismus“, Edition Steinrich, 2017.  
Aus dem Englischen übersetzt von einem Team von 7 Übersetzern. (Besonders das Kap.5 „Die Wahrheit loslassen“ ist im obigen Zusammenhang lesenswert).
- Mettiko Bhikkhu (Kay Zumwinkel): „Ich weiß, dass ich nicht weiß“,  
<http://www.wat-lao.org/PDFs/Bibliothek/Bhikkhu%20Mettiko/Mettiko%20Bhikkhu%20-%20Ich%20weiss%20nicht%20dass%20ich%20nicht%20weiss.pdf>
- Mettiko Bhikkhu (Kay Zumwinkel): "*Paticcasamuppada* - eine alternative Herangehensweise", Lotusblätter 3/99, DBU  
[http://www.wat-lao.org/PDFs/Bibliothek/Bhikkhu Mettiko/](http://www.wat-lao.org/PDFs/Bibliothek/Bhikkhu%20Mettiko/)
- Ṭhānissaro Bhikkhu: "The Wings to Awakening: An Anthology from the Pāli Canon" (revised Dec. 15, 2018)  
[https://www.dhammadata.org/ebook\\_index.html#/books/Wings/Section0001.html](https://www.dhammadata.org/ebook_index.html#/books/Wings/Section0001.html)
- Ṭhānissaro Bhikkhu: "The Truth of Rebirth: And Why It Matters for Buddhist Practice" (revised Dec. 15, 2018)  
[https://www.dhammadata.org/ebook\\_index.html#/books/Wings/Section0001.html](https://www.dhammadata.org/ebook_index.html#/books/Wings/Section0001.html)