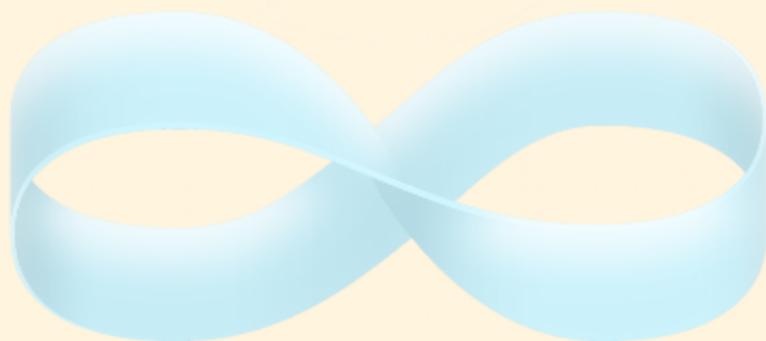


**Der
Edle
Achtfache
Pfad**

Befreiung vom Samsāra



Robert Wydler Haduch

Der
Edle
Achtfache
Pfad

Befreiung von Samsāra

In derselben Reihe erhältliche Titel:

Form ist Leere ist Form

Das Herz-Sutra

Form is Emptiness is Form

The Heart Sutra (English)

Man sieht nur in der Stille klar

Zen-Vorträge von Meister Sokei-an

Das andere Ufer ist hier

Sokei-ans Erläuterungen zum Plattform-Sutra des Sechsten Patriarchen Hui-neng

Sokei-ans Weisheit

Zitate aus diversen Zen-Vorträgen

Wie der Schmetterling aus der Raupe

Zen als innerer Wandlungsprozess

Als Zen noch nicht Zen war

Worte und Taten der alten Meditationsmeister

The Noble Eightfold Path

Liberation from Samsara (English)

...

© Zentrum für Zen-Buddhismus - Zürich, Schweiz - 2019

Originaltitel: «The Noble Eightfold Path» ISBN 978-3-9524409-8-8

Aus dem Englischen übersetzt von Agetsu Wydler Haduch

Alle Rechte vorbehalten

Einbandbild *Samsāra*: -RWH

Abbildung auf der Widmungsseite *Avalokiteshvara*: - RWH

ISBN 978-3-9524846-1-6



GEWIDMET ALLEN VERGANGENEN, GEGENWÄRTIGEN UND
ZUKÜNFTIGEN BUDDHAS.
MÖGEN WIR UNS ALLE, EINES TAGES, IN IHRER
ERHABENEN GEMEINSCHAFT BEFINDEN.



Der
Edle
Achtfache
Pfad

Befreiung von Samsāra

ROBERT WYDLER HADUCH

Der Springende Punkt
Eine kleine Zen-Bibliothek



Ich
stehe auf
der Spitze der
Pyramide gestützt
von Euch allen, mit oder
ohne Namen, die Ihr früher
vorbeigegangen seid. Ich verbeuge
mich demütig vor Euch in Dankbarkeit,
mit unzulänglichem Dank für die gewaltige
Mühe, die Ihr auf Euch genommen habt, um
meinen unsteten Kompass zu festigen und die kleine
Barke im stürmischen Ozean des Lebens über Wasser zu halten.
Euch allen, in dieser unermesslichen Schar, sage ich:
Gate! ... Gate! ... Paragate! ... Parasamgate! Bodhi Svaha!

Ich danke auch meiner Ehefrau Agetsu Wydler Haduch für die Übertragung des von mir auf Englisch verfassten Manuskripts *The Noble Eightfold Path* in die deutsche Sprache. Ihr prüfender Blick aus der Perspektive ihrer Zen-Praxis und unsere über 25-jährige Zusammenarbeit als Ko-Leiter des *Zentrums für Zen-Buddhismus* haben die Entstehung dieses Buches sehr gefördert.

Ebenso herzlichen Dank gebührt unseren langjährigen Freundinnen Esther Eckstein und Anne Paul-Blezinger für die sorgfältige Korrektur des Manuskripts.

Und zum Schluss, aber alles andere als zuletzt, danke ich Sabine Oetiker für ihre Worte: «Warum schreibst du nicht ein Buch über den *Edlen Achtfachen Pfad?*»

... Gate! Gate! Paragate! Parasamgate! Bodhi Svaha!

INHALT

Vorwort	11
1. Die Nacht davor	14
2. Der Morgen danach	16
3. Kashi	21
4. Die Fünfer-Gruppe	23
5. Was ist Unwissenheit?	29
6. Die Vier Edlen Wahrheiten	33
7. Eintauchen in Dukkha	36
7.1 Was ist Dukkha?	36
7.2 Der Ursprung von Dukkha	42
7.3 Das Beenden von Dukkha	44
7.4 Der Weg zur Befreiung von Dukkha	45
8. Der beste Weg – Der Edle Achtfache Pfad	48
9. Ein Überblick	53
10. Śīla	57
11. Rechtes Reden	59
12. Rechtes Handeln	67
13. Rechter Lebensunterhalt	74
14. Zusammenfassung von Śīla	77
15. Samādhi	82
16. Rechtes Bemühen	84
17. Rechte Achtsamkeit	87
17.1 Achtsamkeit auf den Körper	89
17.2 Achtsamkeit auf die Sinnesempfindung	92

17.3 Achtsamkeit auf den Geisteszustand	94
17.4 Achtsamkeit auf die Geistesphänomene	96
18. Rechte Meditation	106
19. Zusammenfassung vom Samādhi	111
20. Prajñā	116
21. Rechte Entschlossenheit	117
22. Rechte Sicht	124
23. Zusammenfassung von Prajñā	128
24. Wo stehen wir?	131
Glossar	135



VORWORT

Bevor der Buddha «Buddha» genannt wurde, lautete sein Name Siddhārtha Gautama. Er war der Sohn von Śuddhodana, dem Oberhaupt des Shakya Stamms, und Maya (Māyādevī), einer Koliya Prinzessin. Der Klan gehörte zur Kaste der Krieger (Kshatryia). Wie man sich gut vorstellen kann, war der Prinz Siddhārtha ein Leben in Wohlstand gewohnt.

Bis zum Alter von neunundzwanzig Jahren lebte er in königlichen Palästen und Gefilden, abgeschirmt von allen Bereichen der Existenz, die nicht in die royale Welt passten. Erst als er zusammen mit seinem Diener Channa einige heimliche Ausflüge in die nähere Umgebung unternahm, entdeckte er, dass die Welt mehr ist, als was er bisher von ihr kannte. Auf diesen Ausflügen erlebte er das, was wir die «*Conditio humana*» nennen, die Gegebenheiten der menschlichen Existenz.

Der Shakya Prinz sah zum ersten Mal Alter, Krankheit, Tod, Armut, Gewalt, Zorn, Hass, Eifersucht und alles, was das tägliche Leiden der Menschheit ausmacht. Mitten in einer Strasse bemerkte er auch einen Wandermönch, der grossen Frieden ausstrahlte und vom Chaos, das ihn umgab, unberührt zu sein schien. Diese Erfahrungen warfen ihn auf den Boden der Wirklichkeit der «*Conditio humana*» und weckten in ihm die Frage: «Was ist die Ursache dieses menschlichen Leidens und wie kann es überwunden werden?» Er gelobte, die universale Problematik von Leid und Elend zu studieren. Er gelobte, dem Problem und den Wurzeln des Problems auf den Grund zu gehen. Er gelobte, nicht zu ruhen, bis er eine Antwort gefunden habe. Er gelobte, eine Lösung dieses Problems zu finden und einen Weg zu erarbeiten, der es den Menschen ermöglichen sollte, die Lösung selbst zu realisieren.

Siddhārtha verliess das Leben in königlichem Prunk und verbrachte die nächsten sechs Jahre als Asket. Im Alter von fünfunddreissig Jahren erlebte er in der Nacht auf den achten Tag des zwölften Monats Erleuchtung, das endgültige Erwachen der transzendenten Weisheit. Er fand die Antwort auf seine Fragen in sich selbst. Er «sah» das menschliche Elend als das, was es wirklich ist, und nannte es Dukkha. Er sah die Ursache von Dukkha, das Beenden von Dukkha, und den Weg zum Beenden von Dukkha. Er nannte seine Einsicht *Die Vier Edlen Wahrheiten*. Siddhārtha, der 35-jährige Kronprinz des Shakya Stammes, existierte nicht mehr; der Buddha, der Tathāgata, nahm seinen Platz ein. Dieses erleuchtete menschliche Wesen, dieser vollendete Mensch, verbrachte den Rest seines Lebens damit, die Früchte seiner Erkenntnis anderen Menschen zu übermitteln. Er versprach seinen Anhängern nichts anderes, als dass sie dieselbe Erfahrung machen könnten wie er, wenn sie ihre geistigen Hausaufgaben gewissenhaft ausführten bzw. seine Ausführungen selbst in die Tat umsetzten. Im Buch *Form ist Leere ist Form* habe ich die *Vier Edlen Wahrheiten* ausführlich dargelegt.

Der «Weg zur Befreiung von Dukkha» bekam den Namen *Der Edle Achtfache Pfad* und ist das Thema des vorliegenden Buches. Vielmehr jedoch ist es das Thema aller Menschen, die die Absicht haben, sich von den Fesseln von Samsāra, dem Zyklus von Geburt und Tod, zu befreien.

Willst du dich jenen anschliessen, die bereits damit beschäftigt sind, ihr Verstehen der *Vier Edlen Wahrheiten* zu entwickeln? Das ist eine lohnenswerte Reise. Das vorliegende Buch kann dich dabei unterstützen, wobei es empfehlenswert ist, zur Vorbereitung auch *Form ist Leere ist Form* zu lesen. Bist du bereit?

- Robert Wydler Haduch, Zürich, Juni 2019



Anmerkung 1: Da und dort gibt es in den Kapiteln Textabschnitte, die sich vom übrigen Text abheben, wie der Abschnitt, den du gerade liest. Diese Abschnitte können als «nebensächliche» Erläuterungen betrachtet werden. In der Regel dienen sie dazu, einen Sachverhalt zu erklären mit einem Beispiel, das nicht direkt mit dem Haupttext zu tun hat. Man kann diese Abschnitte überspringen, wenn man will. Allerdings fügen sie der Erzählung meist etwas Farbe hinzu.

Anmerkung 2: Am Ende des Buches gibt es ein ausführliches *Glossar*. Es könnte hilfreich sein, dieses zuerst zu lesen, bevor man mit der Lektüre des Buches anfängt.

Anmerkung 3: Warnung! In diesem Buch gibt es vielleicht Worte, Sätze oder Paragraphen, die einem unangenehm sind, einen ärgern, frustrieren oder passiv gewalttätig machen. Aber bevor man die entsprechenden Seiten ausreißt oder das Buch wegwirft, frage man sich selbst, warum man sich unbehaglich, frustriert, ärgerlich oder passiv gewalttätig fühlt.



1

DIE NACHT DAVOR

Nachdem er sechs Jahre lang als Asket gelebt hatte, kam Gautama Siddhārtha zu dem Schluss, dass das Aushungern des Körpers nichts Anhaltendes einbringt, ausser einem ausgezeherten Körper und einem verstörten Geist. Er beschloss, die fünf Gefährten, mit denen er die Tortur der Askese auf der Suche nach Nirvāna geteilt hatte, zu verlassen und seinen Weg allein zu suchen.

Er war nun fünfunddreissig Jahre alt. Er war ein Bodhisattva. Er hatte in früheren Existenzen bereits Kontakt mit diversen Buddhas gehabt. Im gegenwärtigen Leben war er, bevor er die Antwort auf die Frage von Leben und Tod zu suchen begann, ein Mensch mit denselben Wünschen, Verlockungen, Träumen und Alpträumen, wie wir sie alle kennen. Ja, er war ein Königssohn. Ja, er hatte ein beschütztes Leben gehabt, alle seine materiellen Bedürfnisse waren standesgemäss abgedeckt worden. Ja, er musste studieren; musste lernen, ein Prinz zu sein, musste lernen, ein Krieger zu sein. Ja, er musste lernen, ein Ehemann zu sein, musste lernen, ein Vater zu sein. Und unter all diesen Errungenschaften lag der innewohnende Buddha. Ist das nicht bemerkenswert? Sind wir nicht aus demselben Stoff geschaffen? Haben also nicht auch wir die Möglichkeit, den innewohnenden Buddha zu entdecken?

Kennen wir unsere eigene Aufgabe? Glauben wir wirklich, ein neues elektronisches Spielzeug sei ein Schlüssel zum Glück? Glauben wir wirklich, ein neuer Karrieresprung sei ein Schlüssel zum Königreich? Glauben wir wirklich, die brandneue Meditationsapp katapultiere uns aus unserer miserablen Ich-Existenz? Reicht unsere Intelligenz nicht etwas weiter? Warum

sind wir bereit, uns für ein bisschen Krimskrums selbst zu sabotieren? Freiwillige Sklaverei – der einzige Lohn, den Begehren und Gier uns zu bieten haben – hat viele verschiedene Farben. Wissen wir, welche Farben uns fesseln?

Sollten wir uns auch auf die Suche machen nach einem freundlichen Bodhibaum, um unser Meditationskissen darunter zu legen? Sollten wir uns vor dem Bodhibaum verbeugen und uns dann hinsetzen und in eine tiefe Meditation begeben und dort verweilen, bis die Eierschale endlich bricht? Das war Buddhas Aufgabe, wie es scheint.

«Gemäss der Überlieferung entsann sich Siddhārtha in der ersten Nachtwache (18-21Uhr) aller Geschehnisse in seinen früheren Leben.

In der zweiten Nachtwache (21-24 Uhr) erkannte er, wie alle Lebewesen geboren werden, erkranken, altern und sterben. Er erfasste die Flüchtigkeit des Lebens. Er begriff, wie karmische Einflüsse die Lebewesen durch den Kreislauf von Leben und Tod (Samsāra) tragen, wieder und wieder. Er war in der Lage, alles von allen Seiten und aus der Distanz zu sehen.

In der dritten Nachtwache fragte er sich selbst: «Was ist die Ursache von Alter und Tod?» Als direkte Ursache von Alter und Tod sah er die Geburt. Also fragte er weiter: «Was ist die Ursache von Geburt?» Er realisierte, dass es eine Ursache gibt, die dem Geschehen namens Geburt zu Grunde liegt. Er folgte der Kette von Ursache und Wirkung weiter und weiter, bis er auf die Ursache namens Unwissenheit stiess. An diesem Punkt angelangt, sah er: «Die Ursache für Alter und Tod ist Unwissenheit.» — *Form ist Leere ist Form*, Kap. 12, RWH





2

DER MORGEN DANACH

Nachdem er sich um die körperlichen Bedürfnisse gekümmert hatte, setzte sich der Buddha wieder unter den Bodhibaum. Die Einsichten der vergangenen Nacht lagen klar vor ihm. Er verstand alles, was es zu verstehen gab.

Vor ihm lag nun die Aufgabe, seine Erfahrung in eine für Menschen fassbare Form zu bringen. Keine leichte Aufgabe. «Die Menschen sind so in sich selbst verwickelt. Wie ist es möglich, etwas davon in ihr engstirniges Denken und ihre verschlossenen Herzen einfließen zu lassen?» dachte er.

Es wird gesagt, dass Shakyamuni Buddha von den Gottheiten Brahma und Indra inständig darum gebeten wurde, die Menschen der Sahā-Welt, der Welt des Erduldens von Leiden, zu lehren. Erst auf diese Bitte hin beschloss er, dies zu tun.

Mitten in dieser Meditation gesellten sich der Buddha Dīpankara und zwei von Dīpankaras Gefährten zu ihm. Shakyamuni kannte sie alle mit Namen aus seinen früheren Leben als Bodhisattva.

Es war Dīpankara, der vorausgesagt hatte, dass Shakyamuni in einem fernen Zeitalter ein Buddha sein werde.

Der neue Buddha war erfreut über den Besuch von Dīpankara und seinen zwei Gefährten. Sie saßen einander zugekehrt unter dem Bodhibaum. Ob sie für jene, die am Baum vorbeikamen, sichtbar waren, ist nicht zu sagen. Keiner dachte ein Wort. Sie schwiegen in der Erwartung, dass Shakyamuni Buddha das Gespräch eröffnen würde.

Dieser fragte sich einmal mehr, wie es ihm gelingen könnte, seine Weisheit in eine Menschenwelt zu bringen, die von den Sinnen beherrscht wird. Wie könnte er den Menschen zeigen, dass «Drogen, Sex und Rock-and-roll» in dieser Existenz eine beschränkte Halbwertszeit haben, in ihren karmischen Auswirkungen jedoch eine unendlich lange?

Shakyamuni betrachtete seine Gefährten einen nach dem anderen. Seine Augen fragten nach deren Erkenntnissen. Es war von Anfang an deutlich, dass jedem der anderen Buddhas vollkommen klar war, worum es ging. Alle verstanden das enorme Ausmass der Aufgabe.

Der Austausch ging hin und her. Einer der Buddhas wies auf die schwache Erfolgsgeschichte der Menschheit in der Überwindung von Samsāra hin. Er bemerkte, dass es kein anderes Universum gäbe, das so schrecklich rückständig sei. Der andere gab zu bedenken, dass es nicht lange dauern würde, bis das, was von Buddha gelehrt wurde, in eine Religion umorganisiert würde. Bald würden es in jedem Haushalt Figuren aus Holz oder Stein geben. Die Verkaufszahlen von Räucherwaren und Blumen als Opfergaben für diese Figuren würden zweifellos dramatisch in die Höhe schnellen. Priester, welche die Rituale ausführen und Gehorsam fordern, würden wie Pilze aus dem Boden schiessen.

Abbildungen von Buddha wurden erst dann geschaffen, als andere Religionen in ernsthafte Konkurrenz zum Buddhismus traten.

Alles in allem würde sich dasselbe wiederholen, wie schon so oft zuvor. Déjà vu – darüber waren sich alle einig. Niemand konnte leugnen, dass die Menschheit seit Millionen von Jahren ein hoffnungsloser Fall ist.

Auf der anderen Seite, darüber waren sich auch alle einig, gab es Menschen, welche die Fesseln des Begehrens, die sie an diese

Existenz banden, durchbrachen. Menschen, die die Buddhaschaft anstrebten und deren Bestreben nicht umsonst war. Deshalb verstanden sie sehr wohl, was Brahma Shakyamuni zu tun gebeten hatte; auch waren da die Bodhisattva-Gelübde, die der Buddha gemacht hatte. Hier fand eine neue «Umdrehung des Dharma-Rades» statt und sie beschlossen, diesem Geschehen ihre ganze Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Ursache von Samsāra ist Dukkha. Das ist eine Tatsache. Die Buddhas wussten, dass die Menschheit sich ihrer Dukkha-Mentalität bewusst werden muss, um zu verstehen, was Dukkha ist, wo es beginnt, wo es endet und wie es beendet werden kann. Ebenso wussten sie: Die Formulierungen mochten noch so makellos sein im Hinblick auf die menschliche Logik, es würde trotzdem keine leichte Aufgabe sein, die Menschen aus ihrem selbst erschaffenen und selbst gepflegten Sumpf der Begehren herauszuziehen. Schliesslich hatte die Menschheit bereits Millionen von Jahren Übung darin, sich eine illusorische Existenz zu schaffen und aufrechtzuerhalten, wobei jeder Zyklus von Geburt und Tod diesem Sumpf weitere Illusionen zufügte.

Die Leserschaft sollte sich bewusst sein, dass die Buddhas der Welt ihre Erkenntnis nicht zu ihrem eigenen Nutzen formulierten. Nein, sie taten es ausschliesslich zum Wohl der Lebewesen in der Sahā Welt.

Um mit diesen Wesen zu kommunizieren, war es – mit Ausnahme von einiger Wenigen – notwendig, Gedankenobjekte, Konzepte und Zweiheiten in Worten zu packen. Diese Worte wurden dann laut ausgesprochen, damit die Hörorgane der Menschen sie aufnehmen konnten. Es war eine sehr primitive Art und Weise der Kommunikation. Sie unterbrach die Stille und verwirrte die Zuhörer. Oft stiessen die dargelegten Konzepte bei den Zuhörern nicht auf offene Ohren, weil diese eigene Ideen in Bezug auf das gegebene Thema hatten. Dadurch entstanden Unstimmigkeiten, Streitereien und nicht selten Wut und Gewalt.

Ausserdem konnten die gewählten Worte den vollen Gehalt einer Erkenntnis oft nicht wiedergeben. Und sehr oft entsprach das Verständnis der Worte seitens der Zuhörer der ursprünglichen Erkenntnis des Redners überhaupt nicht. Oder der Redner sprach in einer für die Zuhörer fremden Sprache. Dies erforderte Übersetzungen, die im besten Fall eine Annäherung an das Gesagte waren und im schlimmsten Fall einer mittels künstlicher Intelligenz erzeugten unverständlichen Äusserung gleichen. Die Übermittlung von Erkenntnis war damals ein grosses Problem und ist es heute noch.

Noch schlimmer hingegen war es, wenn die Sahāianer aus mentaler Bequemlichkeit die dargebotenen Konzepte unbesehen annahmen und für wahr hielten, ohne darüber selbst nachzudenken. Ihre Gläubigkeit schürte ihre ohnehin monumentale Arroganz und diese Arroganz ging einher mit monumentaler Dummheit, mit der sie seit Alters her ihre Probleme zu lösen versuchten: Krieg.

Im *Shurangama-Sutra* zum Beispiel, spricht der Buddha über Anandas Bewusstseinszustand. Im Zusammenhang mit «der Natur der Wahrnehmung» sagt er zu Ananda:

«Ananda, du sollst wissen, dass dein Geist von Grund auf wunderbar, hell und rein ist,» (Anm. RWH: Ananda, du bist universaler Geist und nicht der vom Ego konstruierte Geist, den man «mein Geist» nennt.) «und du dies nur wegen deiner Täuschungen und deinem Unwissen nicht erfasst und deshalb im Kreislauf der wechselhaften Zustände gefangen bist und im Ozean von Samsāra treibst.» (Anm. RWH: Du bist im «Ich-Geist» gefangen.) «Aus diesem Grund sagt der Tathāgata, dass du ein sehr bedauernswertes Geschöpf bist.»

— *Shurangama-Sutra*, Charles Luk

Ananda war Buddhas Cousin. Er wurde etwa zwanzig Jahre nachdem der Buddha zu lehren begonnen hatte, ein Schüler von ihm und war als persönlicher Gehilfe immer an seiner Seite.

Wenn der Buddha zur Sangha sprach, hatte Ananda sehr oft die Rolle eines Gesprächspartners. Er war es, der dem Buddha Fragen stellte,

der den Buddha einlud, sich zu bestimmten Themen ausführlicher zu äussern, oder ihn darum bat, gewisse Erklärungen zu vereinfachen, damit die Zuhörerschaft ihm besser folgen konnte.

Die Leser und Leserinnen täten gut daran, einige der wunderbaren Diskurse zwischen dem Buddha und Ananda zu studieren und dabei zu bedenken, dass Ananda direkt mit der absoluten Wirklichkeit in menschlicher Form sprach. Das ist ziemlich verblüffend, nicht wahr?

Ananda soll einer der intelligentesten Schüler Buddhas gewesen sein. Sein Gedächtnis glich einer Cyber-Wolke und er hatte die Gabe, intelligente Dialoge auszulösen. Die Essenz von Buddhas Lehre begriff er jedoch trotz seines hervorragenden intellektuellen Vermögens nicht, weil, wie ihm der Buddha erklärte, seine Meditation nicht genügend Tiefe aufwies. Hoppla!

In den Wochen nach seiner Erleuchtung destillierte der Buddha seine enormen Einsichten in eine den Menschen angepasste Form. Er verbrachte viele Stunden in tiefer Meditation. Viele Stunden verbrachte er auch damit, sich seiner Umgebung zu erfreuen. Zufällige Passanten merkten bald, dass sich ein aussergewöhnliches Wesen beim Bodhibaum aufhielt. Eilig brachten sie ihm Speisen und andere Dinge, die er zum Leben brauchte. Das war ein gutes Zeichen. Bald würde es Zeit sein, diesen Ort zu verlassen und sein Gelübde, die Menschheit von Samsāra zu befreien, zu erfüllen.





3

KASHI

Sonnig, kühl, eine leichte Brise aus dem Westen; es war ein ausgezeichnete Tag, um eine Reise zu beginnen, die fünfundvierzig Jahre lang dauern sollte. Der Buddha stand auf, reckte sich, lächelte, verbeugte sich vor dem Bodhibaum und bedankte sich für dessen Schutz. Er wandte sich gegen Westen und tat den ersten Schritt auf der Strasse Richtung Kashi, das an die 245 Kilometer entfernt lag.

Kashi, heute besser bekannt unter den Namen Varanasi oder Benares (wie die Engländer die Stadt zu nennen pflegten), liegt am Ufer des Flusses Ganges. Gemäss der Legende wurde es vom Gott Shiva gegründet. Es ist eine uralte Stadt, die seit 1800 v. u. Z. besteht. Einige sagen, ihre Wurzeln gingen sogar auf die Zeit von 3000 Jahre v. u. Z. zurück. Kashi wird in alten Schriften, wie den Veden, Upanishaden und Puranas, erwähnt. Wie Mark Twain einst sagte: «Benares ist älter als Geschichte, älter als Tradition, sogar älter als Legende und es sieht doppelt so alt aus, wie alle diese zusammen.»

Varanasi ist bekannt für seine Ghats. Ghats sind Treppenstufen am Ufer, die zum Ganges hinunterführen. Die meisten Ghats werden für das Baden und bei Zeremonien benutzt, während einige ausschliesslich als Kremationsplattformen dienen. Es heisst, es sei der Traum aller Gläubigen des Hinduismus, in Varanasi kremiert zu werden und die Asche danach zeremoniell im Ganges verstreuen zu lassen.

Varanasi war und ist eine blühende Stadt und wurde dementsprechend von verschiedenen Invasoren heimgesucht. Die einflussreichsten waren die Muslime und die Briten. Der britische Einfluss ist noch heute sehr präsent und auch die Spannungen zwischen den Hindus und den Muslimen sind noch deutlich spürbar.

Bekannt als «Stadt des Lichts» zieht Varanasi zahlreiche Pilger an. Es heisst, der Schleier, der die relative Wirklichkeit von der absoluten Wirklichkeit trennt, sei sehr durchlässig in Varanasi.

Als der Buddha seines Weges zog, in Stille und in direkter Beziehung zu seiner Umgebung, blieben Vorbeiziehende oft stehen und schauten ihm nach. Er war in der Tat ein verwandeltes Wesen. Manche Leute boten ihm an, in ihrem Ochsenwagen mitzufahren, was er hin und wieder annahm. Manche offerierten ihm etwas zu essen, was er ab und zu annahm. Unterwegs begegnete er einem jungen Brahmanen namens Upāka. Dieser war beeindruckt von der Erscheinung und Ausstrahlung des Buddha. Er stellte ihm viele Fragen und war tief beeindruckt von den Antworten, die er bekam. Der Lehrer hatte mit dem Lehren begonnen.

Zur Abendstunde nahm der Buddha eine Mahlzeit aus gekochtem Reis und Gemüse zu sich. Diese wurde ihm von Leuten gespendet, die danach trachteten, ihm nahe zu sein, und sei es nur für einen Augenblick. Danach zog er sich zurück und ruhte. Schlaf war von geringer Bedeutung. Friedvolle Stunden in nächtlicher Meditation sorgten für einen ausgeruhten Geist und Körper. Bei Anbruch der Morgendämmerung begann die Reise von neuem, bis die Stadt Sarnath in Sicht kam. Diese liegt dreizehn Kilometer nordöstlich von Kashi nahe des Zusammenflusses der Flüsse Ganges und Varuna. Der Name der Stadt geht zurück auf «Sarangnath» (Hirsch-Gott).

Am Tag, an dem der Buddha sich von Osten dem Stadtpark namens Hirschpark näherte, befanden sich dort die fünf Asketen, die einst seine engen Gefährten gewesen waren, als sie gemeinsam nach Erleuchtung gestrebt hatten.





4

DIE FÜNFER-GRUPPE

Kaundinya, Bharika, Baspa, Mahanama, and Asvajit wurden bekannt als *Pancavaggiya*, die Gruppe der Fünf oder als *Pan-caka*, die Gruppe der fünf Glücklichen. Sie waren die Ersten, die vom eben geborenen Buddha Shakyamuni Unterweisung erhalten sollten. An diesem angenehmen, kühlen und sonnigen Tag jedoch waren sie noch meilenweit von einer Schülerschaft entfernt.

Zur Zeit, als sich Siddhārtha noch auf der Wanderschaft als Asket befunden hatte, besuchte er den berühmten Eremiten Rudraka in Magada, in der Umgebung von Rajagriha. Dieser hatte eine grosse Anhängerschaft, zu der auch die fünf oben Genannten gehörten, Siddhārtha fand aber, dass Rudraka die Wahrheit ebenso wenig kannte wie Alara Kalama, bei dem er zuvor gewesen war.

«Siddhārtha verliess Magada bald wieder und wanderte, zusammen mit fünf von Rudrakas Schülern, ans Ufer des Nairāṅjanā-Flusses. Hier, in der Nähe des Dorfes Uruvela, verbrachte Siddhārtha sechs Jahre mit Meditation und der Ausübung äusserst strenger körperlicher Askese, die seinen Körper nach und nach auf Haut und Knochen reduzierte. Hier war es auch, dass Siddhārtha eines Tages zu dem Schluss kam, dass er, falls er diese harte körperliche Disziplin aufrechterhalten sollte, tot sein würde, bevor er die Wahrheit entdeckt hatte. Er stoppte diese Praktiken und begann, wieder Nahrung zu sich zu nehmen, die ihm von den Dorfbewohnern geschenkt wurde. Nun gewann er seine Stärke zurück; der Körper sah wieder einigermaßen normal aus. Er warf die schäbigen Lumpen weg, die er lange getragen hatte, und nähte sich selbst ein Gewand aus dem orangefarbenen Leinentuch eines toten Sklaven. Er badete im Fluss, wusch das Gewand, trocknete es an der Sonne, wickelte es um seinen Körper und suchte einen Platz zum Meditieren. Er war zu dem Schluss gekommen, dass der «mittlere Weg» sinnvoller war als das strikte Asketentum. Mit anderen Worten, weder zu viel von etwas noch zu

wenig von etwas, alles im Gleichgewicht, keinem Begehren nachrennen und keinem Begehren entfliehen.

Als die fünf Kameraden sahen, welche Änderungen Siddhārtha in seinem Leben vornahm, trennten sie sich von ihm und gingen nach Benares. Sie waren überzeugt, dass Siddhārtha seine Suche aufgegeben hatte. Dieser überquerte seinerseits den Nairājanā-Fluss und gelangte in die Gegend von Bodh Gaya.»

– *Form ist Leere ist Form*, Kap. 10, RWH

In den Herzen dieser fünf Männer schwelte eine tiefe Animosität. Sie fühlten sich von «Einem der Ihren» betrogen. In ihren Augen hatte Siddhārtha Gautama sie zu Gunsten eines «guten Lebens» verlassen. Gautama hatte die Philosophie der äussersten Entbehrung und Askese verweigert und die Philosophie des Mittleren Weges vorgezogen. Gautama hatte ihnen gewissermassen gesagt, sie seien auf dem falschen Weg.

Wir alle kennen dieses Gefühl, nicht wahr? Unser Ego ist nicht sehr offen für die Idee, wir könnten auf einem Holzweg sein.

Waren Sie schon einmal in einer ähnlichen Situation? Fühlten Sie sich schon einmal in eine seelische Ecke gedrängt durch Ihr «Wer-ich-meine-zu-sein»-Denken oder tyrannisiert von der «Wer-ich-meine-sein-zu-müssen»-Haltung oder auf Schritt und Tritt verfolgt von der «Was-ich-meine-dass-andere-von-mir-denken»-Idee? Wer oder was ist es, das diese Versionen von «Ich bin» erschafft und aufrechterhält? Wie kann ich der sein, der ich «meine-zu-sein», wenn sich mein Denken dauernd ändert? Denke ich heute so, wie ich als Kind gedacht habe? Hoffentlich nicht! Wie kann ich der sein, der «ich-meine-sein-zu-müssen», wenn ich nicht einmal weiss, wer ich gegenwärtig bin? Wenn Ihnen all dies etwas verrückt erscheint, bravo!

Die fünf Kumpane waren sechs lange Jahre auf dem Holzweg, nicht weniger. Sie marschierten, Skeletten gleich, umher; ohne Perspektive, ausser einem Leben als abgehärmte und zerlumpte Erscheinungen voller körperlicher und seelischer Pein.

Dieser Art von Stimmungslage näherte sich der Buddha an diesem schönen Vormittag. Aber im Hinblick auf das Wissen um das, was er nun war, kann man annehmen, dass er wusste, was auf ihn zukam. Und als das, was er nun war, wusste er auch, dass sich unter den fünf Männern einer befand, der seine Botschaft verstehen würde. Dieser Mann hiess Kaundinya. Der Buddha schritt ruhig voran.

Die fünf Kameraden sahen den Buddha von weitem in den Park kommen. Sie beschlossen unverzüglich, diesem «Verräter» keine der üblichen Höflichkeiten zukommen zu lassen, die man unter alten Freunden austauscht. Sie würden ihm keinen bequemen Sitzplatz anbieten, auch keinen erfrischenden Schluck Wasser, geschweige denn das Angebot, seine Füsse zu waschen. Es würde ein kaltes Treffen werden, wenn denn überhaupt ein Treffen zu Stande kommen sollte.

Aber nicht alles ging so, wie die Fünf geplant hatten. Je näher der Buddha ihnen kam, desto geschäftiger wurden sie. Sie machten sich daran, einen Sitzplatz herzurichten, Wasser und etwas zu Essen bereitzulegen. Es schien, als würden sie ganz automatisch handeln. Keiner schien zu bemerken, dass sie Vorbereitungen trafen für ein bald stattfindendes, viel verheissendes Ereignis. Was ging hier vor sich?

Der Buddha kam und setzte sich zu seinen fünf früheren Gefährten. Obwohl sie den Besuch von Buddha vorbereitet hatten, waren sie nicht in der Laune, ihn anders zu empfangen als das Schaf, das die Herde verlassen hatte. Alles, ihre Blicke, ihrer Haltung und der Ton ihrer Stimmen machte deutlich, dass sie bereit waren, die Person des Buddhas ihren Zorn spüren zu lassen.

Der Buddha begann damit, den fünf Männern zu sagen, dass er in tiefer Meditation unter dem Bodhibaum in Bodh Gaya das Gesetz (Dharma) entdeckt habe. Dabei habe er die Antwort

gefunden auf die Frage, warum die Menschheit immer im Sam-sāra, dem Kreislauf von Geburt, Krankheit, Alter und Tod, feststeckt. Seine Stimme war wie Gold; jeder der fünf Männer hörte das Gesagte genau so, wie es seiner Geistesverfassung entsprach. Als der Buddha sagte: «Ich habe nicht nur die Frage von Leben und Tod beantwortet, sondern habe auch den Weg gefunden, der es den Menschen erlaubt, für sich selbst Leben und Tod zu überwinden.», kamen die Fünf langsam zur Besinnung. Buddhas mitfühlende, unbedrohliche, freundliche Sprechweise umging sie wie ein magischer Zauber. Ihre gemeinsame Wut löste sich mehr und mehr auf. Māra und seine Knechte verloren ihre Kontrolle über die fünf Gesellen.

«Warum hat die Katze dieses teure Sofa gewählt, um darauf ihr Frühstück zu erbrechen?», fragte ich mich selbst, während ich zusah, wie Zorn in mir hochkam. Der Tierarzt erklärte mir, es sei ziemlich normal, dass Katzen halbverdautes Futter herauswürgen. Das heiße nicht, dass die Katze krank sei. Warum Katzen dies tun, wusste er nicht. «Das ist halt so bei den Katzen», meinte er. Meine Zorn war nicht so ohne weiteres zu besänftigen, oh nein! Er richtete sich jetzt nicht nur gegen die Katze, sondern auch gegen den dummen Katzen-doktor. Vielleicht sollte ich einen anderen Tierarzt suchen? Oder eine andere Katze? Während ich die noch warmen Überreste der Morgenfütterung mit Haushaltspapier einsammelte, sah ich, wie das Feuer des Zorns mit jedem lauwarmen Körnchen des halbverdauten, über-teuerten Katzenfutters, das ich mühsam aus dem feinen Sofagewebe klaubte, geschürt wurde. «Ob das wohl Flecken hinterlässt?», fragte ich mich, als ich den verbliebenen Rest mit einem sorgfältig befeuch-teten Schwamm wegwusch.

Ein Teil in mir sagte, dies sei eine ernsthafte Angelegenheit. Ein Teil in mir sagte: «Mach einfach sauber und fertig! Das ist nicht zum ers-ten Mal passiert. Zorn löste das Problem beim letzten Mal, als die Katze ihr unverdautes Frühstück auf dem Sofa platzierte, auch nicht.»

«Was ist los mit dir?», fragte ich mich selbst? «Genießt du diesen Zorn?» «Ja», lautete meine Antwort. «Warum?», fragte ich mich selbst vollkommen ernüchtert.

Mitten im Zimmer sass die Katze und leckte sich selbst, als sei nichts passiert. War etwas passiert? Ist meine Katze ein Buddha?

Nachdem er diese allgemeine Bemerkung gemacht hatte, fragte der Buddha die besänftigten Fünf, ob sie gerne mehr über seine Entdeckungen erfahren wollten. Sie alle nickten. Besonders Kaundinya zeigte Interesse und bat den Buddha fortzufahren. Also fuhr der Buddha fort:

«Wie ihr wisst, habe ich euch nicht wegen euch verlassen, sondern weil ich nicht mehr glaubte, dass die harte Askese, die wir praktizierten, einen Wert hat. Danach überquerte ich den Fluss Nairāñjanā und fand einen geeigneten Platz zum Meditieren unter einem Bodhibaum.» Dann berichtete er weiter, dass er gelobt hatte, diesen Meditationssitz solange nicht zu verlassen, bis er aus dem Kreislauf von Leben und Tod ausgebrochen sei.

Siddhartha hatte sich selbst eine kolossale Aufgabe gegeben: «Ich will sitzen bleiben, bis es geschieht», hatte er zu sich selbst gesagt. Bis was geschieht? Wie werde ich wissen, dass etwas geschehen wird? Wie werde ich wissen, dass etwas geschehen ist? Wie werde ich dieses ...? Wie werde ich jenes ...? Könnte es sein, dass diese Fragen gar nie ins Spiel kamen? Könnte es sein, dass solche Fragen unbedeutend sind? Könnte es sein, dass ein Bodhisattva solche Fragen nicht zu stellen braucht? Könnte es sein, dass solche Fragen nicht beantwortet werden können und müssen? Könnte es sein, dass mit der Überwindung des gewöhnlichen Denkens solche Fragen als das erkannt werden, was sie sind, nämlich nichts anderes, als das Umherschweifen des gewöhnlichen Geistes?

Warum verschwende ich denn meine Zeit in der Sitzmeditation im Versuch, irgendwo hinzugehen oder etwas zu erreichen oder etwas zu sein oder nicht zu sein? Warum tanze ich mit Worten? Könnten mir vielleicht die Elemente des *Edlen Achtfachen Pfades* helfen, den nächsten mentalen Tanz auszulassen?

Siddhartha berichtete den fünf Kameraden, was in jener Nacht geschehen war, als er unter dem Bodhibaum gegessen hatte im Zustand der transzendenten Weisheit. Er sagte ihnen, er habe gesehen, dass die Ursache von Samsāra, dem Kreislauf von Geburt-Alter-Krankheit-Tod, Unwissenheit ist.»

Die sich dem Westen zuneigende Sonne malte Schatten auf den Erdboden. Die Vögel zwitscherten leise, als ob sie das eben Gehörte untereinander besprechen würden. Die kühle Luft schlängelte sich durch das Gras auf ihrem Weg nach nirgendwo. Die Halme ihrerseits nickten in Zustimmung zu dem Gehörten.

Die Fünf schwiegen. Ihre Spannung war greifbar. Ihre Blicke fragten: «Wie geht es weiter? Kommt noch mehr?» Ihre Gedanken jagten einander im Versuch, die Bedeutung der Worte zu verstehen, die der Buddha soeben ausgesprochen hatte: «Die Ursache von Alter und Tod ist Unwissenheit.» Der Buddha hielt diese Worte sozusagen auf seinen Händen und schwieg, damit sie bei den Zuhörern ankommen konnten. Niemand weiss, welcher der fünf – der Legende nach soll es Kaundinya gewesen sein – schliesslich fragte: «Was ist Unwissenheit?»





5

WAS IST UNWISSENHEIT?

Der Buddha wiederholte die Frage: «Was ist Unwissenheit?» Dann hielt er inne. Wellen des Mitgefühls besänftigten die fünf abgekapselten Gemüter vor ihm; sie spülten die letzten Reste von Zorn, Hass und Misstrauen weg. Jetzt waren die sechs eins.

Er fuhr fort: «Unwissenheit ist der Mangel an Gewahrsein, das Fehlen eurer persönlichen Erfahrung der in den *Vier Edlen Wahrheiten* formulierten Einsichten.» In den Gesichtern der Gruppe sah er, dass diese Antwort auf ihre Frage überhaupt keine Antwort war, sondern bloss für Verwirrung gesorgt hatte. Kaundinya gab dem als Erster Ausdruck: «Siddhārtha, wir verstehen nichts von dem, was du die *›Vier Edlen Wahrheiten‹* nennst. Bitte hilf uns, unsere Unwissenheit zu überwinden», bat er mit einer tiefen Verbeugung und in Gassho zusammengelegten Händen.

Zu dieser Zeit nannten die Fünf den Buddha noch bei seinem früheren Namen. Dies änderte sich kurz danach, als der Buddha ihnen sagte, dass er nicht mehr mit dem ursprünglichen Namen Siddhārtha Gautama angesprochen werden sollte.

«Sehr gut, Kaundinya. Ihr fünf seid die Ersten, die die *Lehre der Vier Edlen Wahrheiten* zu hören bekommen, und wie ihr durch deren Verstehen eure Unwissenheit auflösen könnt», sagte der Buddha mit einem Lächeln. Dann wiederholte er: «Unwissenheit ist der Mangel an Gewahrsein.»

Hier ist ein Experiment: Höre auf zu lesen, lege ein Buchzeichen zwischen die Seiten, schliesse das Buch und sitze still.

Frage dich selbst: «Bin ich meiner Gedanken in diesem Augenblick gewahr?»

Was geschieht, wenn du diese Frage stellst?

Betrachtest du passiv, was sich in deinem Geist abspielt oder beginnst du zu analysieren und bildest dir Meinungen und Urteile über deinen Geisteszustand? Mit anderen Worten: Versuchst du, den Gedanken «Bin ich meiner Gedanken in diesem Augenblick gewahr?» mit einem anderen Gedanken zu beantworten? Bist du dir dieses Gedankenspiels bewusst? Wenn man sich dieses Spiels bewusst ist, dann endet es sofort. Der Zustand, wo kein Gedankenspiel stattfindet, und mag er noch so kurz sein, heisst «passives Gewahrsein».

*

Frage dich selbst: «Bin ich meiner Sitzhaltung in diesem Augenblick gewahr?»

Was geschieht, wenn du diese Frage stellst?

Betrachtest du passiv deine Sitzhaltung oder beginnst du zu analysieren und bildest dir Meinungen und Urteile über deine Sitzhaltung? Mit anderen Worten: Versuchst du, den Gedanken «Bin ich meiner Sitzhaltung in diesem Augenblick gewahr?» mit einem anderen Gedanken zu beantworten? Bist du dir dieses Gedankenspiels bewusst? Wenn man sich dieses Spiels bewusst ist, dann endet es sofort. Der Zustand, in dem kein Gedankenspiel stattfindet, und mag er noch so kurz sein, heisst «passives Gewahrsein».

*

Frage dich selbst: «Bin ich der Quantität und der Qualität meines Atems in diesem Augenblick gewahr?»

Was geschieht, wenn du diese Frage stellst?

Betrachtest du passiv die Bewegung deines Atems oder beginnst du zu analysieren und bildest dir Meinungen und Urteile über den Zustand deines Atems? Mit anderen Worten: Versuchst du, den Gedanken «Bin ich der Fülle und der Beschaffenheit meines Atems in diesem Augenblick gewahr?» mit einem anderen Gedanken zu beantworten? Bist du dir dieses Gedankenspiels bewusst? Wenn man sich dieses Spiels bewusst ist, dann endet es sofort. Der Zustand, in dem kein Gedankenspiel stattfindet, und mag er noch so kurz sein, heisst «passives Gewahrsein».

*

Frage dich selbst: «Bin ich des Vorhandenseins oder Nicht-Vorhandenseins von Geräuschen in diesem Augenblick gewahr?»

Was geschieht, wenn du diese Frage stellst?

Betrachtest du passiv das Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein von Geräuschen oder beginnst du zu analysieren und bildest dir Meinungen und Urteile über das, was du hörst oder nicht hörst? Mit anderen Worten: Versuchst du, den Gedanken «Bin ich des Vorhandenseins oder Nicht-Vorhandenseins von Geräuschen in diesem Augenblick gewahr?» mit einem anderen Gedanken zu beantworten? Bist du dir dieses Gedankenspiels bewusst? Wenn man sich dieses Spiels bewusst ist, dann endet es sofort. Der Zustand, in dem kein Gedankenspiel stattfindet, und mag er noch so kurz sein, heisst «passives Gewahrsein».

*

Frage dich selbst: «War ich meines Gewahrseins gewahr, als ich diese beinahe korrekt geschriebenen Abschnitte las? Bin ich abgeschweift? Habe ich das falsch geschriebene Wort im letzten Abschnitt gesehen?

«Gewahrsein» ist  ein Zustand höchster

Aufmerksamkeit, losgelöst von Gedanken. Man ist sozusagen überall *im gegenwärtigen Augenblick* präsent. In diesem Zustand wird das Handeln nicht von Gedanken behindert. Wie man vielleicht selbst schon herausgefunden hat, drehen sich unsere Gedanken normalerweise um uns selbst. Es sind meine eigenen Gedanken, die mir bestätigen, «wer ich bin, was ich bin, und warum ich bin.» – Man beschäftige sich eine Weile mit dieser Tatsache. Setze dich nicht einfach mit einer voreiligen Meinung darüber hinweg. Sich einfach darüber hinwegzusetzen, ist ein Verteidigungsmechanismus von «mir» zum Schutz von «mir». Wenn man es vermeidet, Meinungen zu bilden, dann verankert man sich in einer Stille, in der man sich selbst beobachten kann.

Wie vermeidet man es, sich in die eigenen Meinungen zu verstricken? Indem man sich nicht damit beschäftigt, ihnen keine Beachtung schenkt. Antworte ihnen nicht, weite sie nicht aus und ergötze dich nicht daran. Geh einfach weiter.

Wenn es nötig ist, über etwas «nachzudenken», denke darüber nach. Dann lege den Denkprozess weg und kehre in den Zustand des passiven Gewahrseins zurück. Im Zustand des vollkommen passiven Gewahrseins ist man in Harmonie mit der Welt, so wie sie ist.

Man kann das Denken nicht beenden
mit Gedanken
über das Beenden von Gedanken.



6

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Wie der Buddha sagte, ist die «*Conditio humana*» der Zustand von *Dukkha*.

- **Dukkha:** Das Leben bringt Schmerz; Glück endet in Sorgen; auf Geburt folgt Tod; alles ist vergänglich, nichts bleibt und wir selbst sind eine *Fata Morgana*. Es ist seit Millionen von Jahren so. Und so wird es bleiben, bis wir uns, jeder für sich, aus dem Sumpf von *Samsāra* herausgezogen haben.
- **Der Ursprung von Dukkha:** Die einzige Ursache für unsere Probleme sind wir selbst, und nur wir selbst können die Ursache all unserer Probleme eliminieren. Jemand anderem die Schuld für unser Schicksal zuzuweisen, ist keine akzeptable Lösung. Die Bürde des eigenen Leidens einer «göttlichen» Instanz aufzuladen oder die «Heilmethode» eines anderen Menschen zu kopieren führt zu nichts. Jeder Mensch trägt die Verantwortung für seine Unwissenheit und deren Auflösung selbst.
- **Das Beenden von Dukkha:** Die gute Nachricht ist, dass es einen Ausweg aus dem selbst geschaffenen Labyrinth gibt. Leider erfordert es eine Anstrengung von unserer Seite und wir Menschen sind nicht bekannt dafür, uns für etwas anzustrengen, das uns nicht sofort zu Gewinn oder Vergnügen verhilft. Das ist der Grund, warum wir noch immer nur «angehende» Buddhas sind.

- **Der Weg zur Befreiung von Dukkha** zeigt den Ausweg aus dem Labyrinth. Aber es ist kein Weg. Es gibt keinen Ausgangspunkt und kein Ziel. Es handelt sich nicht um ein Regelwerk. Es ist keine Liste von «du sollst und du sollst nicht.» Es braucht eine scharfe Erkenntniskraft, das heisst einen vollkommen offenen Geist, um diesem nicht vorhandenen Pfad zu «folgen», denn er bewegt sich in jedem Moment in alle Richtungen. Und, wie J. Krishnamurti es vortrefflich formulierte: «Wahrheit ist ein wegloses Land». Diese lebenslange Reise beinhaltet ein zunehmend intensives Verstehen, Erfahren und Durchleben der acht Facetten des Edlen Pfades der Befreiung. Es ist die Erfahrung des Verstehens, die Unwissenheit und damit Dukkha auflöst.

Die *Vier Edlen Wahrheiten* bilden den Kern von Buddhas Lehre. Die in buchstäblich Tausenden von Sutras überlieferten Worte Buddhas behandeln alle den einen oder anderen Aspekt der *Vier Edlen Wahrheiten*.

Die Sutras, Buddhas gesprochene Worte in geschriebener Form, haben wir Ananda, Buddhas Cousin, Schüler und Gehilfen zu verdanken. Ananda hatte ein ungeheures sprachliches Gedächtnis. Deshalb wurde er am Ersten Buddhistischen Kongress, der kurz nach Buddhas Parinirvana stattfand, gebeten, alle Belehrungen von Buddha möglichst wörtlich wiederzugeben. Fast alle Lehrreden der Sammlung namens *Sutta Pitaka* (Sutra-Korb)», von denen es über 10'000 gibt, werden dem Gedächtnis von Ananda zugeschrieben. Für Ananda jedoch war der Besitz dieses ausserordentlichen Gedächtnisses ein Segen und ein Fluch zugleich. Es heisst, der Buddha habe Ananda des öfteren ermahnt, mehr Zeit in Meditation zu verbringen, weil die Erleuchtung, die er suchte, nicht intellektuell erlangt werden könne. Ananda entdeckte schlussendlich die Wahrheit von Buddhas Worten und erlangte den Zustand der vollkommenen Befreiung noch während seines Lebens. Fast alle Sutras, die auf Anandas Wiedergabe zurückgehen, beginnen mit den Worten: «Evam me sutam», «So habe ich gehört.»

Die *Vier Edlen Wahrheiten* sind in zwei Kategorien unterteilt. Die ersten drei Wahrheiten können als die Doktrin, die Lehre, betrachtet werden. Die vierte Wahrheit ist die «Praxis», die dazu verhilft, die ersten drei Wahrheiten der eigenen Erfahrung zugänglich zu machen. Diese Praxis, *Der Edle Achtfache Pfad*, ist das Thema dieses Buchs.

Eine «Lehre» ist nichts mehr als Worte im Wind bzw. Geist, solange sie nicht im Empfänger aktualisiert wird. Die Aktualisierung ist die Blüte der Einsicht und die simultane Beseitigung von Unwissenheit. *Intellektualisieren* ist nicht *Aktualisieren*.

Die Vierte Wahrheit, definiert als *Der Edle Achtfache Pfad*, ist der virtuelle Weg, der zur Auflösung der Unwissenheit führt. Das erste Element des *Edlen Achtfachen Pfades* heisst «Rechte Sicht», wobei «Rechte Sicht» das vollkommene Verstehen der *Vierfachen Wahrheit* beinhaltet. Hier schliesst sich der Kreis. Alles hängt zusammen, es gibt keine losen Enden, der gordische Knoten ohne Anfang und ohne Ende. Und dieser wartet darauf, von dir gelöst zu werden ... jetzt! ... aber nicht so, wie Alexander es tat.

Der
Edle Achtfache Pfad
zur
Befreiung von Dukkha
führt zum
Beenden von Dukkha.
Dadurch verschwindet die
Ursache von Dukkha
und das führt zum
Ende von Dukkha.

