

## Grundlagen des Buddhismus - 20 - Nirvāna Teil 1

Der Kern des buddhistischen Weges beinhaltet auf der einen Seite die umfassende Beschäftigung mit und auf der anderen Seite die Befreiung von Leid, Unzufriedenheit und Leidenskreisläufen. In den vergangenen Themenbereichen dieses Online-Kurses haben wir uns hauptsächlich mit dem ersten dieser beiden Hauptaspekte der Lehre des Buddhas [Dharma] beschäftigt:

Wir haben uns das Problem von Leid und Leidenskreisläufen sowie deren Ursachen genauer angeschaut. Von den 4 Edlen Wahrheiten, die der Buddha gelehrt hat, haben wir uns also im Grunde mit den ersten zwei Wahrheiten bereits genauer beschäftigt.

Die Wahrheiten vom Leid und seinen Ursachen ist aber nicht alles, was der Buddha gelehrt hat. Um die Lehre des Buddhas vollständig verstehen und umsetzen zu können, müssen wir uns *alle* vier edlen Wahrheiten anschauen.

Die ersten beiden edlen Wahrheiten werden manchmal auch als die „negative“ Seite der Lehre bezeichnet, da sie sich mit den unangenehmen Aspekten von Leiden und seinen Ursachen beschäftigen. Mit dem heute beginnenden Themenbereich und auch in den darauf folgenden Themen werden wir uns nun mit der „positiven“ Seite der Lehre beschäftigen - der dritten und vierten Edlen Wahrheit - in denen es um die Befreiung von Leid, Unzufriedenheit und Leidenskreisläufen geht.

### Erst das Problem - dann die Lösung

Bevor wir uns diesem neuen Themenbereich zuwenden, ist es gut noch einmal kurz anzusprechen, wieso der Buddha seinem Lehrstil nach oft zuerst die unangenehme oder leidvolle Seite einer Sachlage thematisiert.

Die Lehre des Buddha zielt auf ein ganz bestimmtes Ziel ab: Die vollständige Befreiung von Leid / Leidenskreisläufen - dies ist das höchstmögliche Ziel des buddhistischen Weges. Wenn nun eine interessierte Person den Buddha darum bittet, seine Lehre darzulegen, dann beginnt der Buddha oft erst einmal damit, das Leid und die Unzufriedenheit unserer Existenz in seiner Ganzheit aufzuzeigen. Damit möchte er der interessierten Person überhaupt erst einmal die Augen dafür öffnen, welche Arten des Leidens / Unzufriedenheit / Unvollkommenheit unser Leben beinhaltet und was die tatsächlichen Ursachen sind, die zu diesen leidvollen Erfahrungen führen.

Ganz allgemein versuchen alle fühlenden Lebewesen leidvolle Erfahrungen so weit wie möglich zu vermeiden, zu reduzieren. Und wir Menschen im speziellen üben uns auch darin, bestimmte Formen des Leidens zu ignorieren oder mit anderen angenehmen Erfahrungen zu überdecken. Oft sind unsere Methoden, Leid zu vermeiden oder zu ignorieren nicht sehr geschickt und wir schaffen uns selbst manchmal dadurch nur noch mehr Leid - körperlich wie geistig. Gleichzeitig lehrte der Buddha, dass viele Menschen einige Erfahrungen ihres Lebens durch verzerrte Sichtweisen wahrnehmen: Sie nehmen unangenehme Erfahrungen als verzerrte Formen des Glücks und des Wohls wahr; sie suchen Beständigkeit und Sicherheit in Dingen, die von Natur aus unsicher und unbeständig sind; und in dem sich ständig verändernden Komplex aus Körper und Geist meinen sie ein beständiges und unveränderliches Selbst / Seele / Charakterkern zu sehen, mit dem sie sich und ihre Existenz identifizieren. Auf Grundlage dieser Ansichten heraus versucht man das Ego / Selbstbild zu verteidigen / zu bestätigen. Und man sucht nach immer neuen Möglichkeiten der Ablenkung, Befriedigung und [Selbst-]Bestätigungen.

Auf diesem Weg können wir uns sehr schnell in den vielen Aktivitäten, Angeboten und Ablenkungen dieser Welt verlieren. Lebenszeit und Lebenskraft schwinden dahin - und ehe man sich es versieht, gehen Jahre und Jahrzehnte dahin, ohne dass wir es je geschafft haben, den Durst unserer stetigen inneren Unzufriedenheit und Unsicherheit ein für alle mal zu löschen oder zu beruhigen.

Der Buddha will seinen interessierten Zuhörer dafür die Augen öffnen, dass alle bedingten und vergänglichen Dinge / Erfahrungen / Personen / Erlebnisse uns niemals dauerhaftes Glück / Zufriedenheit bereiten können. Der Buddha möchte unsere Augen für die alles durchdringende Vergänglichkeit öffnen, die jedes noch so große Glück früher oder später wieder zerfallen lässt und uns erneut unzufrieden / durstig zurück lässt. Und er möchte uns die Augen öffnen für die substanzlose / kernlose Natur aller Phänomene, deren Realisierung der Schlüssel für die Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen darstellt.

Bevor der Buddha einem interessierten Zuhörer nun den Weg zur vollständigen Befreiung von Leid aufzeigt, rüttelt er die Person erst einmal wach, um sie sich der vollen Bandbreite des Problems „Leiden“ bewusst werden zu lassen. Der Buddha macht immer zunächst die Gefahr von Leid und Leidenskreisläufen deutlich, um in seinen Zuhören dadurch ein Gefühl der Dringlichkeit zu erzeugen, sich von Leidenskreisläufen und ihren Ursachen zu befreien [saṃvega]. Und sobald die Person sich des ganzen Umfanges von Leid und Leidenskreisläufen bewusst ist, zeigt der Buddha im nächsten Schritt den Weg der Befreiung von diesem Leid auf - den Weg zu wahren, bedingungslosem Frieden.

### **Das Sinnbild des brennenden Hauses**

Stellen wir uns eine Person vor, die in einem brennenden Haus sitzt, das Feuer aber noch nicht bemerkt hat. Die Person geht in ihrem brennenden Haus ihren üblichen Gewohnheiten nach, ohne ihrer Lebenssituation größere Aufmerksamkeit zu schenken. Um eine solche Person zu motivieren, ihr brennendes Haus zu verlassen, muss man sie erst einmal darauf aufmerksam machen, dass ihr Haus in Flammen steht. In gleicher Weise deklarierte der Buddha in der ersten edlen Wahrheit, dass das „Haus“ unserer Existenz von den „Flammen“ von Alter, Krankheit und Tod umzingelt und durchdrungen ist. Das „Haus“ unseres Geistes lodert unter den „Flammen“ von Gier, Hass und Verblendung.

Die erste edle Wahrheit macht der Person bewusst, dass ihr Haus brennt . d.h. die Person wird sich der verschiedenen Arten von Leid bewusst: Sie versteht, welche Absichten, Emotionen und Gewohnheiten für sich selbst und Andere destruktive / leidvolle Resultate mit sich bringen; sie versteht Gier, Hass und Verblendung als die Wurzeln leidhafter Erfahrungen; und sie wird sich auch bewusst über die grundlegende Unzufriedenheit / Unvollkommenheit des großen Leidenskreislaufes der Wiedergeburten [Saṃsāra] - egal wo man wiedergeboren wird, alle bedingten, in Abhängigkeit entstandenen Erfahrungen sind vergänglich und können unseren inneren Durst nicht dauerhaft stillen.

Mit diesem Verständnis als Grundlage zeigt der Buddha nun in den nächsten Schritten der Lehre die Möglichkeit auf, sich von Leid und seinen Ursachen zu befreien. Dies sind die dritte und vierte Edle Wahrheit - die Wahrheiten von der Auflösung des Leidens [Nirvāna] und der zu dieser Auflösung des Leidens führende Übungsweg [der Edle Achtfache Pfad]

### **Die Auflösung des Leidens**

Um sich von Leiden [Dukkha] befreien zu können, kann man nicht nur die oberflächigen Symptome behandeln - sondern man muss die tatsächlichen Ursachen des Leidens auflösen. In seiner Lehre nannte der Buddha den Faktor „Verlangen“ [taṇhā] als die Hauptursache unserer Leiderfahrungen: Das Verlangen nach persönlicher Befriedigung; nach Existenz; nach angenehmen Sinneseindrücken [Formen und Farben, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen] usw.

Die Befriedigung unseres Verlangens durch Erfahrungen, die in gegenseitiger Abhängigkeit entstanden sind und von Vergänglichkeit geprägt sind, kann unseren inneren Durst nie wirklich stillen. Daher setzt der Buddha für den Weg der Befreiung eher am Faktor des Verlangens selbst an:

In der dritten edlen Wahrheit heißt es:

*„Dies ist die edle Wahrheit von der Auflösung des Leidens: Es ist das rückstandsfreie Auflösen, das Erlöschen, das Aufgeben, das Loslassen, die Befreiung und Loslösung von Verlangen.“<sup>1</sup>*

Die dritte edle Wahrheit von der Auflösung des Leidens bezieht sich auf zwei Aspekte: Zum einen bezieht sie sich auf den **psychologischen Aspekt** unseres Geistes, zum Anderen bezieht sie sich auf den **Leidenskreislauf der Wiedergeburten [Saṃsāra]**.

## Der psychologische Aspekt

Auf psychologischer Ebene verstehen wir sehr leicht: Unzufriedenheit / Leid ist eine Spannung, die aus dem Verlangen nach einem gegenwärtig nicht vorhandenen Objekt resultiert. Dieses Objekt kann ein Gegenstand, eine Person, eine Situation, eine Erfahrung, ein Gefühl usw. sein, die man haben / erfahren möchte. Wenn wir Abneigung gegenüber etwas empfinden, ist es im Grunde der gleiche Mechanismus - auch hier hat man Verlangen, zB. nach der Freiheit von einem bestimmten Gegenstand, einer Person, einer Situation, einer Erfahrung, einem Gefühl usw.

Wann immer wir uns nach einem Objekt sehnen, dieses Objekt aber nicht bekommen / erfahren können und trotzdem weiter danach verlangen / ersehen / wünschen / begehren, dann können wir uns unzufrieden / nicht zufriedengestellt / unerfüllt / durstig fühlen.

Ebenfalls wünschen wir uns oft, dass angenehme Objekte, die wir bereits besitzen / erfahren ewig sein mögen. Wenn wir uns vorstellen, dass etwas, das wir besonders gerne haben, verlieren könnten, entstehen leicht Gefühlen der Angst oder Sorge. Und sobald sich so ein geliebtes Objekt tatsächlich verändert, auflöst, kaputtgeht, zerfällt, dann kommen oft Gefühle der Trauer, Kummer, Wut und Frustration darüber auf.

Im Grunde entstehen also all unsere Leiderfahrungen, sobald es einen Konflikt gibt zwischen unserem Verlangen / Wunschbild und der tatsächlichen Realität.

Es gibt nun zwei grundlegende Möglichkeiten, wie wir uns mit diesem Konflikt / dieser Anspannung zwischen Verlangen / Wunschbild und Realität auseinandersetzen können:

### 1. Man versucht, das erwünschte Objekt / Gefühl usw. zu erlangen

Wir versuchen also die innere Spannung aufzulösen, indem wir die *äußere* Realität [Menschen, Objekte, Situationen usw.] an unsere Wunschbilder, Erwartungen, Verlangen und Sehnsüchte anpassen.

### 2. Man versucht, den inneren Faktor des Verlangens aufzulösen

Wir versuchen die innere Spannung aufzulösen, indem wir den *inneren* Auslöser dieser Spannung, also die vielen Erwartungen / Sehnsüchte usw., zur Ruhe kommen lassen und stattdessen uns darin üben mit der Realität zufrieden zu sein.

Auf den ersten Blick wird ja in beiden Fällen der innere Konflikt / die innere Spannung aufgelöst: Unzufriedenheit löst sich in Zufriedenheit auf. Wo aber liegt der Unterschied?

<sup>1</sup> Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11

## Zufriedenheit durch Befriedigung

Im ersten Fall tun wir viel dafür, um das zu bekommen, was wir uns wünschen und wonach wir begehren. Und im Falle dessen, dass wir das gewünschte Objekt erhalten, fühlen wir Glück und Zufriedenheit. Daraus resultiert oft die Annahme, dass Glück und Zufriedenheit eben hauptsächlich über die Erfüllung und Befriedigung unseres Verlangens realisiert werden muss.

Wenn wir uns aber die Art des Glücks und die Art der Zufriedenheit genauer anschauen, die aus der Befriedigung unseres Begehrens resultiert, dann sehen wir: Diese Art der Zufriedenheit ist ziemlich instabil; oft von kurzer Dauer; unverlässlich; unsicher. Wieso?

Die Befriedigung hier liegt oft außerhalb unseres Einflussbereichs: Sie hängt von äußeren Faktoren ab, die sich sehr leicht unserer Kontrolle und unserem Einfluss entziehen. Sobald sich diese Faktoren / Bedingungen verändern oder vergehen, kehrt das Gefühl der Unzufriedenheit und des Durstes zurück. Diese Art der Zufriedenheit ist also direkt an Bedingungen gebunden, die wir nicht kontrollieren können.

Aus der Sicht des Buddhas ist dies daher nur eine vorübergehende Zufriedenheit: Sie kommt und geht mit der Erfüllung und der Enttäuschung von Wünschen und Erwartungen. Sie hängt von der Beständigkeit des ersehnten Objektes ab. Die meisten Dinge, die wir ersehnen und durch die wir glücklich sein wollen, sind von Natur aus vergänglich und unbeständig. Verändern sie sich, vergehen oder zerbrechen sie, fühlen wir erneut Unzufriedenheit, Kummer, Durst.

Jemand, der vollkommene Befreiung von Leidenskreisläufen zum Ziel hat, sieht daher klar, dass selbst angenehme Erfahrungen eigentlich von einer sehr zerbrechlichen und flüchtigen Natur sind - das bedeutet nicht, ein Pessimist zu sein und keine Freude mehr an angenehmen Erfahrungen zu haben. Sondern es bedeutet, die Dinge so zu sehen und zu erfahren, wie sie wirklich sind.

Der Buddha behauptet also keineswegs, dass angenehme Sinneseindrücke keine angenehmen Erfahrungen mit sich bringen. Er lehrte nur, dass die pure Befriedigung unseres Verlangens uns niemals *wahre, dauerhafte* Zufriedenheit bringen wird, sondern nur vorübergehende Befriedigung.

## Auflösung des Faktors Verlangen

Dem stellte der Buddha gegenüber: Wer eine wahre, dauerhafte Zufriedenheit in sich realisieren möchte, der muss dafür die *Auflösung des Verlangens* verwirklichen - denn mit der Auflösung von Verlangen verweilt der Geist in stabiler, unbedingter Zufriedenheit / Gleichmut, ganz egal wie sich die externen Situationen und Bedingungen verändern mögen.

Vielleicht hat jemand von uns bereits einmal in kleinerem Maße so eine Erfahrung gemacht: Man macht sich enorm viele Sorgen im Bezug auf eine Sache, die man unbedingt haben / umsetzen / erfahren möchte. Im Laufe des sich sorgens fasst man aber den Entschluss, die Sache doch lieber aufzugeben / nicht mehr zu verfolgen / nicht mehr zu verlangen. Und mit diesem inneren Entschluss lösen sich plötzlich auch die damit zusammenhängenden sorgenvollen Gedanken und Unzufriedenheiten auf.

Der Buddha lehrte, dass dieses Prinzip - nach dem sich Sorgen / Unzufriedenheit auflösen, sobald deren Wurzel das Verlangen losgelassen ist - kultiviert werden kann. Man kann es im Kleinen im Alltag üben, um ein entspannteres und einfacheres, etwas zufriedeneres Leben zu erfahren.

Und man kann es bis zu einer Stufe kultivieren, auf der das Verlangen als Leiden verursachender Faktor vollständig aufgelöst ist. Durch die *völlige* Auflösung des uns ewig antreibenden Durstes, kann sich eine Form innerer Zufriedenheit und innerem Frieden einstellen, der durch nichts und niemanden in der Welt zerstört oder ins Wanken gebracht werden kann. Dieser Frieden, dessen Verwirklichung der Buddha lehrte, ist ein geistiger Zustand, der mit der „Auflösung / dem Ende von Leiden [Dukkha]“ einhergeht.

## Der Bezug auf den Leidenskreislauf [Saṃsāra]

Das „Ende vom Leiden [Dukkha]“ hat eine weitere Bedeutung zur Folge. Wir haben ja bereits in den vorherigen Themenbereichen gelernt, dass der Faktor *Verlangen* den Faktor *Anhaftung* bedingt. Und der Faktor *Anhaftung* bedingt unsere *Handlungen*, Aktivitäten, Entscheidungen. Und diese unsere *Handlungen* erzeugen *karmische Samen*. Diese *karmischen Samen* wiederum führen in der Zukunft zu *Resultaten* führen. Ein ganz besonders entscheidendes Resultat, welches unser Karma antreibt und bedingt, ist der Kreislauf der Wiedergeburt: Leben für Leben, Geburt für Geburt werden wir wiedergeboren, immer entlang der ethischen Qualität / Absicht unserer vergangenen Handlungen [Karma] - als Mensch, als Tier oder in einem der anderen Daseins-Bereiche, die wir bereits kennen gelernt haben [siehe: Wiedergeburt und Karma]. Immer wieder also werden wir geboren. Immer wieder werden wir alt. Immer wieder werden wir krank. Und immer wieder endet eine Existenz in Tod und erneuter Wiedergeburt. Die Hauptursache und der Antrieb für unser ewiges Wandern im großen Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit und Tod [Saṃsāra] ist der Faktor *Verlangen*.

Und *jeder* der Daseins-Bereiche hat seine eigenen Formen und Manifestationen von leidhaften Erfahrungen - selbst die höchsten himmlischen Daseins-Bereiche, in denen wir nahezu pausenlos angenehme Empfindungen und Erfahrungen erleben, bieten keinen dauerhaften Schutz vor Leid oder Unzufriedenheit bieten. Denn auch die paradiesischsten Existenzen beginnen mit Geburt und enden ultimativ im Tod - und erneut zieht unser Bewusstseinsstrom weiter, in einen anderen Daseins-Bereich, getrieben von unserem vergangenen Karma und dem ungestillten Durst unseres Verlangens. Erneut nehmen wir Wiedergeburt und sind den vielen kleinen und großen Leiderfahrungen ausgesetzt, die mit jeder Existenz einhergehen: Alter, Krankheit und Tod; Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis, Verzweiflung; vereint sein mit Unangenehmem; Trennung von Angenehmem; nicht das bekommen, was man sich wünscht usw.

Im Bezug auf diesen großen Leidenskreislauf [Saṃsāra] lehrte der Buddha, dass die *wahre* Form von Frieden, Zufriedenheit und Glück nur durch die Befreiung von Verlangen sowie die damit einhergehende Auflösung des ewigen Kreislaufes von Geburt, Alter, Krankheit und Tod verwirklicht werden kann. Der ewige Kreislauf von Saṃsāra und die damit verbundenen Geburts- und Leidenskreisläufe können nur zum Stillstand gebracht werden, wenn der Faktor Verlangen völlig aufgelöst ist. Und sobald Verlangen aufgelöst ist, kommt Anhaftung zum Stillstand. Kommt Anhaftung zum Stillstand, erzeugen unsere Handlungen keine neuen karmischen Samen mehr. Und dadurch kommt das Rad der Wiedergeburten zum Stillstand.

Durch die Auflösung von Verlangen kommen also nicht nur unsere psychischen / geistigen Leiden und Leidenskreisläufe zum Stillstand - auch der große Leidenskreislauf der Wiedergeburten [Saṃsāra] kommt für eine Person, die Verlangen restlos aufgelöst hat, zu einem endgültigen Stillstand. Im Geist einer solchen Person entfaltet sich ein geistiger Zustand von bedingungslosem inneren Frieden, bedingungsloser innerer Zufriedenheit, bedingungslosem innerem Glück - ein geistiger Zustand der Zufriedenheit und des Friedens, der nicht mehr erschüttert werden kann. Dies ist die ultimative Befreiung, das höchste Ziel der Lehre Buddhas.

# Nirvāna - Begriff und Sprache

## Der Begriff

Dieser geistige Zustand des unerschütterlichen Friedens / Zufriedenheit, der sich durch die Auflösung von Verlangen und jeglicher Negativität des Geistes entfaltet, heißt auf Pali Nibbāna und auf Sanskrit Nirvāna.

Der Begriff Nirvāna kann etymologisch durch unterschiedliche Wortwurzeln übersetzt werden. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Interpretationsmöglichkeiten, die bereits erahnen lassen, worum es bei der Verwirklichung von Erleuchtung im größten Sinne geht. Die folgenden drei etymologischen Ableitungen werden von manchen buddhistischen LehrerInnen zur Erklärung des Begriffes benutzt.

<b>Nir-</b> Negations-Präfix	<b>- vāna</b> Wurzelwort <i>√vā</i> : pusten/wehen	<b>Auspusten</b> des Feuers aus Gier, Hass, Verblendung
	<b>- vāna</b> Wurzel <i>van[a]</i> : Verlangen	<b>Befreiung von Verlangen</b> d.h. von der Ursache von Leiden
	<b>- vāna</b> Wurzelwort <i>vana</i> : Wald	<b>Frei vom „Wald“ geistiger Fesseln</b> Falsche Ansichten, Verlangen usw.

Wir können also den Begriff Nirvāna direkt in Verbindung bringen mit dem Auspusten oder dem Löschen des Feuers von Gier, Hass und Verblendung, mit der Befreiung all unserer geistigen Fesseln, die uns an den Leidenskreislauf von Samsāra ketten und mit der Auflösung der Grundursache für dieses Leidenskreislauf: die Auflösung von Verlangen.

Soweit die Übersetzung des Wortes Nirvāna und die Interpretationsmöglichkeiten, die diese Übersetzungen uns bieten.

## Worte / Konzepte werden Nirvāna nicht gerecht

Wenn wir uns nun aber weiter damit beschäftigen wollen, was Nirvāna denn genau ausmacht, dann stoßen wir auf ein Problem: Denn der Geisteszustand von Nirvāna liegt jenseits von Sprache, Worten und Konzepten, jenseits von Dualität und Bedingtheit. Nirvāna ist ein Zustand, eine Realität, die man nur durch eigene direkte Erfahrung im eigenen Geist erkennen und realisieren kann.

Nirvana ist also *keine* abstrakte Idee und auch *kein* Konzept, über das man begrifflich-intellektuell philosophiert / diskutiert. Will man Nirvāna also wirklich verstehen und kennenlernen, müsste man eigentlich Nirvāna anhand direkter Erfahrung verwirklichen.

Doch damit wir uns den Zustand von Nirvāna trotzdem wenigstens annähernd vorstellen können, versuchen wir nun, anhand der Worte des Buddhas ein etwaiges Bild von Nirvāna zusammenzusetzen. Dabei sind wir uns aber eben immer bewusst: Sprachliche Mittel sind eigentlich nicht dafür geeignet, einen Zustand beschreiben wollen, der eben gerade *jenseits* von Konzepten und Sprache liegt.

## Nirvāna als Realität / Wirklichkeit

Wir wollen jetzt also versuchen zu beschreiben, was es mit dem Geisteszustand von Nirvāna auf sich hat. Wir haben gerade gelernt: Der Begriff *Nirvāna* steht zum Einen für die Auflösung aller geistigen Fesseln<sup>2</sup>, die uns an den Leidenskreislauf von Saṃsāra fesseln. Nirvāna ist damit auch Synonym für die der Verwirklichung von Erleuchtung / Befreiung von Leidenskreisläufen.

Der Begriff Nirvāna beschreibt darüber hinaus auch den geistigen Zustand selbst, den ein Erleuchteter durch die Realisierung von Nirvāna erfährt. Dieser geistige Zustand kann als eine Art „Grundzustand der Wirklichkeit“, als die „Wahre Natur der Dinge“ oder schlicht und einfach „Realität“ genannt werden. Was mit dieser „Realität“ gemeint ist, schauen wir uns anhand der Überlieferungen der Lehren Buddhas einmal genauer an.

Bhikkhu Bodhi, auf dessen Vortragsreihe dieser Kurs basiert, entschuldigt sich, dass dieser Abschnitt vielleicht etwas trockene Kost ist - aber er hofft, dass man sich mit diesen Beschreibungen den Geisteszustand Nirvāna ein Stück besser vorstellen / verstehen kann.

In den Lehrreden des Buddhas findet man einige Standard-Formulierungen und -Begriffe, die begrifflich die Bedeutung „Wirklichkeit“ oder „Realität“ tragen. Diese Begriffe schauen wir uns nun kurz im Beug auf den Geisteszustand von Nirvāna an.

## Dhamma / Dharma

Der Begriff Dhamma - oder auf Sanskrit Dharma - wird gewöhnlich als die Lehre des Buddhas übersetzt. Der Begriff beschreibt ebenfalls zugleich die Verwirklichung der Befreiung von Leid sowie den Weg, der zu dieser Befreiung von Leid führt.

Eine weitere Bedeutung des Wortes Dharma ist die grundlegende, existierende Wirklichkeit / Realität der Dinge, die man durch die Realisierung von Nirvāna erkennen kann. Diese grundlegende Wirklichkeit existiert, unabhängig davon ob wir sie wahrnehmen oder nicht. Dharma im Sinne von grundlegender Wirklichkeit, existiert unabhängig von unserem konzeptuellen Denken, unabhängig von unseren Ideen, Gedanken oder Vorstellungen von der Wirklichkeit.

Wir müssen hierzu zwischen zwei Arten von Wirklichkeit / Realität unterscheiden: **Das Bedingte [saṅkhata]** - die relative, von Dualität geprägte Wirklichkeit - und **das Unbedingte [asaṅkhata]** - die ultimative Wirklichkeit, die man durch die Verwirklichung von Nirvāna / Erleuchtung / Befreiung erkennen / wahrnehmen kann.

## Das Bedingte

Das Bedingte ist all das, was durch Ursachen und Bedingungen entsteht - alles, was vom Zusammenkommen bestimmter Bedingungen abhängig ist. Damit sind alle Phänomene gemeint, die wir mit unserer gewöhnlichen Alltags-Wahrnehmung erfahren - also Materielle Formen, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein. Es sind also alles Phänomene, die wir mit / durch die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung wahrnehmen.

---

<sup>2</sup> Die 10 Fesseln: 1. Identitäts-Glaube der 5 Skhandhas 2. Zweifel in Buddha, Dharma, Sangha 3. Anhaftung an Regeln / Ritualen 4. Sinnliche Begierde 5. Übelwollen 6. Sehnsucht nach materieller Geburt 7. Sehnsucht nach immaterieller Geburt 8. Subtilste Einbildung / Gefühl von „Ich“ 9. Subtile Rastlosigkeit 10. Verblendung Diese geistigen Fesseln werden wir später noch genauer kennenlernen.

Alle bedingten Phänomene durchlaufen die drei Phasen ihrer Existenz: Einen Moment des Entstehens [uppāda]; einen Moment der Transformation [thitassa aññathattam]; und einen Moment des Vergehens [vaya]. Bedingte Phänomene bleiben niemals statisch. Sobald sie entstanden sind, durchlaufen sie Transformation, Veränderung, Wandlung. Daher spricht man hier von einem stetigen Fluss des Werdens und der Veränderung.

## Das Unbedingte

Das Unbedingte ist im Vergleich zu den bedingten Phänomenen etwas viel einfacheres, simpleres. Während das Bedingte aus den 3 Phasen von Entstehen, Transformation und Vergehen besteht, beinhaltet das Unbedingte nur eine einzige existierende Realität / Wirklichkeit - und das ist, was der Begriff Nirvāna im Bezug auf Wirklichkeit beschreibt. Das Unbedingte ist *nicht* von Ursachen und Bedingungen abhängig. Das Unbedingte wird daher in Form einer Negation dem Bedingten gegenübergestellt: Das Unbedingte entsteht *nicht*; das Unbedingte durchläuft *keine* Transformation; und das Unbedingte vergeht *nicht*.

Um den Begriff Nirvāna zu beschreiben, hat der Buddha u.a. diesen Begriff von *Dharma* im Sinne des „Unbedingten“, der „ultimativen Wirklichkeit“ / „Realität“ verwendet. Und wenn man Nirvāna - die ultimative, unbedingte Realität - mit den bedingten und vergänglichen Phänomenen vergleicht, lobte der Buddha Nirvāna stets als das „höchste“ und „exzellenteste“ aller Dharmas / Phänomene [uttama-dhamma].

## Āyatana

Ein weiterer wichtiger Begriff im Bezug auf die Beschreibung der wahren Realität der Dinge, die man durch den Geisteszustand von Nirvāna erkennen kann, ist der Begriff Āyatana. Eigentlich bedeutet dieser Begriff *Bereich; Ebene; Gebiet*. Dieser Begriff wird bspw. eigentlich im Begriff der „Daseins-Bereiche“ benutzt. Doch der Buddha benutzte diesen Begriff auch, um den Geisteszustand von Nirvāna zu beschreiben.

---

An dieser Stelle ist es sehr wichtig sich klar zu machen: Der Buddha benutzte das Wort Āyatana [Bereich] als *Sinnbild* für Nirvāna. Nirvāna selbst aber ist *kein* Ort / physischer Bereich, *keine* mystische, esoterische oder energetische Ebene oder Sphäre. Nirvāna ist ein Geisteszustand, durch den man die Dinge so wahrnehmen kann, wie sie wirklich sind und der einhergeht mit unerschütterlicher Zufriedenheit / Frieden / Glück. Es ist wichtig zu wissen, dass Nirvāna kein Ort ist - dadurch wird deutlich, dass die Realisierung von Nirvāna nicht von unserem Aufenthaltsort abhängt, sondern von unserem Geist.

---

Der Buddha beschrieb den Geisteszustand von Nirvāna wie folgt:

*„Mönche, es gibt einen Bereich, da gibt es weder die vier Elemente<sup>3</sup>, noch die formlosen Daseins-Bereiche<sup>4</sup>; weder diese noch irgendeine andere Welt; weder Sonne noch Mond. In diesem Bereich gibt es kein Kommen, kein Gehen, kein Entstehen, kein Verweilen, kein Vergehen, kein Wiedergeborenwerden. Dieser Bereich existiert, ohne sich auf etwas zu stützen, ohne sich zu entwickeln, ohne sich zu bewegen, ohne durch eine Grundlage bedingt zu sein. Eben dies ist das Ende / die Auflösung von Leiden“<sup>5</sup>*

---

<sup>3</sup> Die vier Elemente [Erde; Wasser; Feuer; Luft] sind die Komponenten, aus denen sich alle groben und feinmateriellen Formen und Körper zusammensetzen.

<sup>4</sup> Die 4 Formlosen Daseins-Bereiche sind von [nahezu] rein geistiger Existenz. Die Kultivierung der vier formlosen meditativen Vertiefungsstufen führt zu dortiger Geburt. Auch diese Existenz ist von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit & Substanzlosigkeit / Nicht-Selbst geprägt. Am Ende dieser Existenz wird man wieder in unteren Daseins-Bereichen geboren - man ist also weiterhin im Leidenskreislauf von Saṃsāra gefangen.

<sup>5</sup> „Atti bhikkave, tadāyatanaṃ...“, Udāna 8.1



Da es schwierig ist, in Worte / Konzepte zu fassen, was Nirvāna ist, wird sehr oft stattdessen aufgezählt, was Nirvāna *nicht* ist. Hier zeigt der Buddha nun, dass Nirvāna über unsere gewöhnliche, alltägliche Art der Wahrnehmung hinaus geht. Im Gegensatz zu den aus Elementen zusammengesetzten Objekten sowie im Gegensatz zu den unterschiedlichen Welten und Daseins-Bereichen ist der Geisteszustand von Nirvāna also *nicht* bedingt, *nicht* zusammengesetzt, *nicht* abhängig, *nicht* der Veränderung unterworfen.

## Dhātu

Dhātu ist ein weiterer Begriff, der als Umschreibung des Geisteszustandes Nirvāna verwendet wird. Dhātu heißt eigentlich übersetzt: Element. Der Buddha sprach bspw. von den 4 Elementen - den 4 Dhātus von Erde, Wasser, Feuer und Luft - die grundlegenden Elemente, aus denen sich materielle Formen und Körper zusammensetzen. Doch an manchen Stellen verwendete der Buddha den Begriff des Elements [dhātu] erneut sinnbildlich im Bezug auf Nirvāna:

In diesen Fällen nennt der Buddha den Geisteszustand Nirvāna das Amata-Dhātu - das Element der Todlosigkeit. Hier bedeutet Todlosigkeit *nicht* Unsterblichkeit eines Erleuchteten - denn der Körper eines Erleuchteten und auch eines Buddhas ist genauso der Vergänglichkeit unterworfen, wie alle anderen Dinge, die in Abhängigkeit von Bedingungen und Ursachen entstanden / zusammengesetzt sind. Todlosigkeit bedeutet hier, dass Nirvāna jenseits von Dualitäten - wie eben Geburt und Tod - liegt. Ebenfalls kann der Begriff der Todlosigkeit darauf verweisen, dass für eine Person, die Nirvāna realisiert hat, *keine* erneute Wiedergeburt ansteht - der Kreislauf / das Rad der Wiedergeburten [Saṃsāra] ist zum Stillstand gebracht worden.

An anderer Stelle spricht der Buddha auch vom „Nirvāna-Element“ - dem nibbāna-dhātu. Auch hier muss man sich klar sein: Nirvāna ist *kein* wortwörtliches materielles „Element“ oder „Elementarteilchen“. Der Buddha hat nur ein sprachliches Mittel verwendet, um über den Geisteszustand Nirvāna zu sprechen. An dieser Stelle sagt er: Das „Nirvāna-Element“ ist stets dasselbe - egal ob sehr viele Praktizierende, sehr wenige Praktizierende oder sogar kein einziger Praktizierender Nirvāna realisiert / verwirklicht. Gibt es viele Erleuchtete, die Nirvāna realisiert haben, nimmt das Nirvāna-Element dadurch nicht zu. Und wenn es weniger Erleuchtete gibt, nimmt das Nirvāna-Elemente auch nicht ab. Auch hier wird erneut deutlich, dass Nirvāna jenseits von Dualität liegt - der Geisteszustand Nirvāna besitzt kein Kommen und Gehen, kein Abnehmen und Zunehmen.

Der Buddha sagt weiter, dass man das „Element“ der Todlosigkeit oder das „Nirvāna-Element“ direkt und durch eigene Erfahrung erkennen und erfahren muss und dass jemand, der den Geisteszustand Nirvāna realisiert, diese wahre Natur der Dinge / Realität so klar und deutlich erkennt, wie man mit gesunden Augen Form / Farben vor sich sieht. Auch hier ist das wieder im übertragenden Sinne gemeint: Nirvāna ist *kein* Ort, *kein* Gegenstand, sondern ein zu realisierender Geisteszustand.

Der Buddha lehrte weiter, dass man diesen Geisteszustand von Nirvāna auch im eigenen Körper erfährt und erkennt: Die Realisierung von Nirvāna sei so klar und deutlich, dass man die Erfahrung dieser Realisierung auch mit und durch den eigenen Körper erfährt und wahrnimmt. Die Realität, die man durch den Geisteszustand von Nirvāna erkennt, ist also nicht nur auf die geistige Ebene beschränkt / man nimmt den unerschütterlichen Frieden Nirvānas also nicht nur auf geistiger Eben wahr. Sondern man fühlt und erlebt diesen Geisteszustand auch im Bezug auf und durch den eigenen Körper - unabhängig davon, wie gesund oder alt der Körper ist.

## Pada

Der Begriff Pada, bedeutet „Zustand“. Nirvāna wird von Buddha in den Schriften als Amata-Pada bezeichnet - als Zustand der Todlosigkeit. Im Dhammapada heißt es:

*Besser als 100 Jahre ohne Einsicht in den Zustand der Todlosigkeit zu leben,  
ist es einen einzigen Tag mit Einsicht in den Zustand der Todlosigkeit zu leben.<sup>6</sup>*

Die Bedeutung des Begriffs der Todlosigkeit ist hier genau dieselbe, wie bereits beim Begriff des „Elementes“ der Todlosigkeit: Der Begriff der Todlosigkeit beschreibt Nirvāna als Geisteszustand frei von Dualitäten wie Geburt und Tod; und er verweist darauf hin, dass für eine Person, die Nirvāna realisiert hat, *keine* erneute Wiedergeburt ansteht.

## Sacca

Als letztes kommt noch der Begriff Sacca - üblicherweise wird dieser Begriff als Wahrheit übersetzt. Der Begriff der Wahrheit bezieht sich im Kontext von Nirvāna nicht auf den alltäglichen Gebrauch des Wortes im Sinne von „die Wahrheit sagen“ oder als das „Gegenteil von Lügen“. Hier ist mit dem Begriff Wahrheit die „letztliche, grundlegende Realität / Wirklichkeit“ gemeint, die man durch den Geisteszustand von Nirvāna erkennt.

Der Buddha sagte:

***Das, was die verblendete Person als Wahrheit ansieht,***  
[hier: zB. der vermeintliche Persönlichkeitskern / Selbst / Ego / Seele]

***erkennt die Noble Person als falsch.***  
[Noble Person bedeutet hier: die erleuchtete Person]

***Das, was die noble Person als Wahrheit erkennt,***  
[zB. der Geisteszustand und die Wirklichkeit von Nirvāna]

***sieht die verblendete Person als falsch an.***

***Das, was von unvergänglicher Natur ist, das ist Nirvāna -***

***und das ist die Wahrheit, welche von der noblen Person erkannt wird.<sup>7</sup>***  
[Wahrheit bedeutet hier: Realität]

Jemand, der noch nicht Erleuchtung realisiert hat, der meint so etwas wie einen unveränderlichen Persönlichkeitskern / Selbst / Ego wahrzunehmen und sieht diesen als Wahrheit, als wahrhaftig existierend an. Jemand, der Erleuchtung und damit Nirvāna verwirklicht hat, der erkennt die Dinge so, wie sie wirklich sind: Als ein sich ständig veränderndes, substanzloses und unpersönliches Zusammenspiel von in Abhängigkeit entstehenden Komponenten.

In einer weiteren Lehrrede sagte der Buddha:

***Das, was von vergänglicher Natur ist, das ist falsch [hier: Nicht-Nirvāna].***

***Und das, was unvergänglich ist, das ist wahr [hier: Nirvāna].***

***Nirvāna ist unvergänglich, Nirvāna ist die höchste, edle Wahrheit.<sup>8</sup>***

Wichtig ist, dass in diesem Kontext wahr / Wahrheit und falsch / Unwahrheit nicht im Sinne von Dualität verwendet werden, sondern Platzhalter sind für „Nirvāna“ und „Nicht-Nirvāna“.

<sup>6</sup> Dhammapada Verse 110-115

<sup>7</sup> Die Quelle war von Bhikkhu Bodhi nicht genannt und ich konnte sie nicht ausfindig machen.

<sup>8</sup> Die Quelle war von Bhikkhu Bodhi nicht genannt und ich konnte sie nicht ausfindig machen. Aber auch im Caṅkī-Sutta [Majjhima Nikāya 95] benutzt der Buddha den Ausdruck *paramasaccaṃ* - die ultimative, höchste Wahrheit - als Verweis auf Nirvāna.

## Zusammenfassung

Wer Nirvāna realisiert hat, der erfährt Nirvāna als die Realität, die *jenseits* der Dualität liegt - er erkennt Nirvāna als eine direkte und unmittelbare Erfahrung unerschütterlichen inneren Friedens. Wer jedoch Nirvāna noch nicht realisiert hat, dem erscheinen Beschreibungen von Nirvāna vielleicht als bloßes Gedankenkonstrukt, eine Philosophie. Da Nirvāna jenseits unserer gewohnten Wahrnehmung liegt, ist es schwer sich Nirvāna auf einen ersten Blick als eine tatsächlich realisierbare Wahrheit / Wirklichkeit vorzustellen.

Fassen wir an dieser Stelle noch einmal die bisher kennengelernten Aspekte und Beschreibungen Nirvānas zusammen:

### Nirvāna...

- ... kann eigentlich durch Worte nicht wirklich adäquat beschrieben werden
- ... muss im eigenen Geist durch direkte Erfahrung erlebt / erkannt / realisiert werden
- ... ist die Befreiung von geistigen Fesseln, die uns an Leidenskreisläufe fesseln
- ... ist ein Geisteszustand unerschütterlicher Zufriedenheit, Frieden, Glück
- ... ist die Einsicht in die wahre Realität der Dinge / ultimative Wirklichkeit
- ... ist ein Geisteszustand jenseits von Dualität
- ... ist daher *nicht* bedingt, *nicht* zusammengesetzt, *nicht* abhängig
- ... entsteht *nicht*, wird *nicht* geboren, stirbt *nicht*, verändert sich *nicht*, vergeht *nicht*

Diesen Geisteszustand von Nirvāna kann unser Geist erkennen, realisieren, erfahren, verwirklichen, indem wir das Verlangen und die Verblendung auflösen, die uns bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt an den Kreislauf von Geburt und Tod gefesselt haben. Mit der Auflösung von Verlangen und Verblendung erfahren wir dann, wie die Dinge wirklich sind, erkennen die letztliche Realität der Dinge, befreien uns von allen Leidenskreisläufen und bringen das Rad der Wiedergeburt für uns zum Stillstand.

## Gibt es eine Bedingung für das Unbedingte?

Wir haben bis hier hin gelernt, dass Nirvāna die wahre Natur der Dinge ist, die unbedingte Wirklichkeit, die eine erleuchtete Person erkennen kann. Ebenfalls haben wir bereits in der vierten edlen Wahrheit gelernt, dass Nirvāna, und damit die Befreiung von Leiden, durch die Übung / Kultivierung des edlen achtfachen Pfades verwirklicht werden kann. An dieser Stelle kommt oft ein übliches Missverständnis bzw. eine übliche Frage im Bezug auf die „Unbedingtheit“ von Nirvāna. Die hier oft gestellte Frage lautet:

*Ist der edle achtfache Pfad nicht die Bedingung für Nirvāna? Ist Nirvāna also doch nicht unbedingt, sondern bedingt / abhängig vom edlen achtfachen Pfad? Es erscheint manch einer Person widersprüchlich, dass einerseits gelehrt wird, Nirvāna existiere frei von Bedingungen - doch gleichzeitig könne man Nirvāna nur durch die Praxis des edlen achtfachen Pfades verwirklichen. Ist Nirvāna dadurch nicht ein „Produkt“ unserer Praxis? Ist der edle achtfache Pfad nicht die „Ursache“ für die „Wirkung“ von Nirvāna? Ist daher Nirvāna nicht doch bedingt und abhängig?*

Die Lösung dieses vermeintlichen Widerspruchs liegt darin, dass wir klar unterscheiden müssen zwischen dem „Zustand“ bzw. der „Realität“ von Nirvāna und der „Verwirklichung“ bzw. dem „Erkennen“ dieses Geisteszustandes von Nirvāna.

Die Wirklichkeit / Realität Nirvānas selbst ist *nicht* bedingt, *nicht* erschaffen - Nirvāna existiert unabhängig davon, ob jemand diese Realität der Dinge erkennt oder nicht. Aber durch die Praxis / Kultivierung des edlen achtfachen Pfades ist es möglich, diese Wirklichkeit Nirvānas zu erkennen, zu realisieren, zu erfahren. Die Praxis des Pfades erschafft nicht Nirvāna, sondern die Praxis des Pfades ermöglicht es, Nirvāna zu erkennen, zu erfahren, zu realisieren. Die Praxis des Pfades lässt uns etwas erkennen, was bereits immer vorhanden war / präsent war / erkennbar war und existierte: die Realität / die Wirklichkeit von Nirvāna.

Bhikkhu Bodhi benutzt ein einfaches Sinnbild, um diese Sache besser zu verdeutlichen:

Die Stadt Hamburg existiert und es gibt Autobahnen, Landstraßen und Wege, die nach Hamburg führen. Wenn man die entsprechenden Autobahnen, Landstraßen und Wege benutzt, kann man die Stadt Hamburg tatsächlich sehen und erfahren. Die Anreise selbst jedoch erschafft die Stadt Hamburg nicht erst - Hamburg ist schon längst existent und präsent. Die Anreise ermöglicht es uns nur, Hamburg zu erreichen und zu erfahren.<sup>9</sup>

In gleicherweise ermöglicht es uns der edle achtfache Pfad, Nirvāna zu erfahren und zu erkennen. Aber Nirvāna selbst ist nicht durch die Praxis des Weges geschaffen, sondern ist bereits existent, unbedingt und unabhängig, frei von Dualität.

---

**Nächste Woche:** Lernen wir weitere Beschreibungen und Sinnbilder kennen, die uns ein Gefühl für das Wesen des Geisteszustandes Nirvāna vermitteln versuchen.

---

<sup>9</sup> Kurzer Hinweis: Dies ist erneut nur ein Sinnbild! Nirvāna ist kein Ort / Dimension / Sphäre, sondern ein Geisteszustand, durch den man in der Lage ist, die Realität der Dinge so zu erkennen, wie sie ist.