

# Der Weg zur Erleuchtung im Buddhismus

von Christian Noack

Der Buddhismus entspringt der indischen Kultur, die von einer hierarchisch organisierten Adels- und Kastengesellschaft geprägt war. Der Reinkarnationsglauben war und ist für den indischen Hinduismus typisch und die legitimiert die Kastenordnung religiös. Von Indien aus verbreitete sich der Buddhismus mittels gewaltfreier Mission der Mönche in ganz Mittel- und Ost-Asien (u.a. Sri Lanka, Nepal, Tibet, China, Japan). Die buddhistischen Mönche ließen zumeist eine Verbindung von Volksglauben (Magie, Schamanismus, Ritualisierung des Alltags, Wunsch nach besserer Wiedergeburt) und buddhistischer Philosophie zu. Das fällt zum Beispiel am tibetischen Buddhismus auf, der aufgrund starker Missionsanstrengungen neuerdings in Europa stark Fuß gefasst hat (u.a. durch den schwedischen Lama Ole Nydahl und durch Besuche des Dalai Lama). Stärkere Distanz zum Volksglauben findet sich beim japanischen Zen-Buddhismus, der eher einer religiösen Philosophie als einer Religion gleicht. Festzuhalten ist auch, daß es eine Vielzahl von Buddhismen gibt, die sich in Theorie und Praxis deutlich voneinander unterscheiden, aber gut damit leben können.<sup>1</sup> Denn letztlich kommt es im Buddhismus *nicht* auf die rechte Lehre an; ein ängstliches Festhalten an bestimmten Lehren wäre nur Zeichen dafür, daß man noch nicht



erleuchtet ist, weil Erleuchtung mit Loslassen verbunden ist. Gemeinsam ist allen Buddhisten die Orientierung an Siddharta Gautama, der zum Buddha („der Erleuchtete“) wurde. Sie alle orientieren sich an den „Vier Edlen Wahrheiten“ und am „Achtfachen Pfad“ als Weg zur Erleuchtung.

## *Buddha und die „Vier Edlen Wahrheiten“*

„Buddha“ ist ein Ehrentitel, den Siddharta Gautama von seinen Jüngern erhielt, ähnlich wie Jesus von Nazareth mit den Ehrentitel „Messias“ (griechisch: „Christus“, deutsch: „der von Gott Gesalbte“) ausgezeichnet wurde.

Gautama lebte im 6. Jh. vor Christus in Nordindien (zu der Zeit, als unter den Juden im babylonischen Exil der Prophet Hesekeil wirkte; in Griechenland entwickelte sich die Naturphilosophie: u.a. Thales, Anaximander, Parmenides). Hier eine Zusammenfassung der späteren Überlieferung zu seinem Leben: Er war Sohn eines Adligen, sein Vater war Oberhaupt des Stammes der Shakyier, seine Mutter eine Prinzessin aus dem Stamm der Kolier. Die Familie gehörte zur Kaste der Krieger und so erhielt er eine Ausbildung im Bogenschießen und in der Kriegskunst. Mit 16 Jahren heiratete er seine Kusine Yasodhara. Gut versorgt und verwöhnt vom Vater lag eine glänzende politische Laufbahn vor ihm. Doch Gautama sah



durch den Glanz seines Lebens hindurch immer wieder das Leid und die Vergänglichkeit des Lebens. Die Bilder eines vom Alter geschwächten Mannes, eines bis auf das Skelett abgemagerten Kranken und eines Toten, der zum Friedhof getragen wird, verfolgten ihn, begleitet vom Bild eines völlig in sich ruhenden Einsiedlers. Mit 29 Jahren (etwa gleich alt war Jesus zu Beginn seiner Wirksamkeit und Paulus bei seiner Berufung zum Apostel!) traf er die Entscheidung, ein Asket zu werden. Er verließ seine von der Sippe versorgte Familie, um sich mit wachem Blick auf den Weg zu tieferer Erkenntnis zu machen. Er wandte sich zunächst mit Hilfe berühmter Meister dem Yoga-Training zu, um meditative Trancezustände

zu erreichen, die aber nicht das erfüllten, was er suchte. Danach praktizierte er in einem Kloster eine extrem strenge Askese, bei der er sich selbst marterte, fastete und allein von Blättern und Wurzeln lebte: „Ich bin in meinen Übungen der Askese rigoros gewesen. Ich bin strikter als alle anderen gewesen. Wie verdorrte und verwelkte Gräser sind meine Gliedmaßen alle geworden.“<sup>2</sup> Ohne geistige Befreiung erlangt zu haben, verließ er die Asketen. Er war nun auf sich allein gestellt. In völliger Einsamkeit, zumeist unter einem schattenspendenden Baum, meditierte er über das Leben, über die Wirklichkeit, über die Befreiung. Und dann stellte sie sich ein – die Erleuchtung: „Inneres Wissen und inneres Sehen stiegen in mir auf. Unerschütterlich ist meine Befreiung des Geistes.“<sup>3</sup> Es ist keine Offenbarung Gottes, die Gautama erfährt, sondern eine Erleuchtung, die im Inneren des Geistes „auftaucht“. Diese Merkmal ist nicht zu unterschätzen. Der Buddhismus ist keine Offenbarungsreligion, die den Glauben an bestimmte von Gott offenbarte Wahrheiten bindet, sondern eher eine religiöse Philosophie, die man „ausprobieren“ kann und die unterstellt, daß die Fähigkeit zur Erleuchtung in jedem Menschen angelegt ist, ja jeder potentiell „Buddha“ ist und durch sich selbst zur Erleuchtung kommen kann. Es macht den Buddhismus gerade heute in der westlichen Welt attraktiv, daß er zur Eigenverantwortung einlädt und niemandem seine Wahrheit „aufzwingt“. Dennoch ist der Buddhismus eine ausgeprägt missionarische Philosophie. Sobald Gautama erleuchtet war und zum „Buddha“ wurde, begann er, seine Einsichten zu verkünden und Männer wie Frauen um sich zu scharen. Sie organisierten sich in Mönchsorden, aber auch Laien wurden von Buddha als Schülerinnen und Schüler angenommen. Das missionarische Anliegen, die Wahrheit von der Befreiung zu verkündigen, hat sich bis heute durch alle Veränderungen und unterschiedlichen Ausprägungen hindurch im Buddhismus erhalten. Buddha wünschte sich Mönche und Nonnen, die von liebevoller Güte (mettā), Mitgefühl (karunā), Sanftmut

(muditā) und Gelassenheit (upekkhā) erfüllt sind. Buddha starb mit 80 Jahren. Seine letzten Worte sollen gewesen sein: „Das Gefühlsleben ist vorübergehender Natur, strebt vorwärts mit Aufmerksamkeit“.<sup>4</sup> Worin besteht nun der Kern der Predigt des Buddha, die schon zu seinen Lebzeiten große und positive Resonanz fand? Recht nahe an die Verkündigung des historischen Buddha reicht ein lange Zeit nur mündlich überliefertes und dann in der Vinaya Piṭaka (etwa 1. Jh. v. Chr.) schriftlich festgehaltene Predigt, die als wichtigste Rede Buddhas gilt, und an seine ersten Schüler gerichtet gewesen sein soll: „Mönche, diese beiden Extreme dürfen nicht verfolgt werden von jemandem, der der Welt entsagt hat. Welche beiden? Das eine ist das Extrem, das verbunden ist und zu tun hat mit Begierde, verursacht durch sinnliche Genüsse, weil dies niedrig ist, zum unkultivierten und mittelmäßigen Menschen gehört, unedel ist und nichts einbringt. Das andere ist das Extrem, das verbunden ist mit Kasteiung und Asketentum, weil es leidvoll ist, unedel und ungeeignet, das Ziel zu erreichen. Indem Mönche diese beiden Extreme vermeiden, folgen sie dem Mittleren Pfad, der Einsicht und Wissen hervorbringt und zu Ruhe, zu höchster Bewußtseinsklarheit, zu vollkommener Erleuchtung, zum Nirvana führt.“<sup>5</sup> Buddhas erste Schüler waren selbst Asketen gewesen. Ihnen machte er deutlich, daß der extrem asketische Weg nicht zur Erleuchtung führt. Daß die Begierden und sinnlichen Genüsse Bewußtseinsklarheit verhindern, wird ihnen selbstverständlich gewesen sein. Das Neue seines „Mittleren Pfades“ ist, daß die Konzentration auf den Körper, sowohl im Gebrauch der Genüsse wie auch in der Askese, vermieden wird. Entscheidend ist für Buddha eine Lebensführung, die so gestaltet ist, daß sie das Bewußtsein zu Einsicht und eigentlichen Realität führt. Äußerlichkeiten waren Buddha darum gleichgültig – was jedoch nicht für viele spätere buddhistische Traditionen gilt!

Um den „Mittleren Pfad“ gehen zu können – der Buddhismus ist eine Religion der Übungen und der Praxis – bedarf es einer erkenntnisleitenden Lehre (Dharma). Diese Unterweisung liegt in den „Vier Edlen Wahrheiten“ vor, deren Bedeutung Buddha vor seinen Jüngern hervorhob: *Sobald, ihr Mönche, mein Wissen und meine Ansicht hinsichtlich der Vier Edlen Wahrheiten vollständig wurde, wußte ich, daß ich die höchste und vollkommene Erleuchtung erlangt hatte. Ich wurde mir bewußt und war völlig überzeugt, daß mein Geist befreit war, daß die Existenz in ihrer unglücklichen Form zu Ende war und daß es nicht länger ein unglückliches Weiterleben geben würde.*“ Die „Vier Edlen Wahrheiten“, die den Weg zur befreienden Erleuchtung bereiten, sind nach dem Schema (1) „der Ist-Zustand“, (2) „die Ursache für den Ist-Zustand“, (3) „der Idealzustand“ und (4) „der Weg zum Idealzustand“ angeordnet. Diese Lehre (Dharma) gehört neben der Verehrung Buddhas als Lehrer und der Achtung der Gemeinschaft der Buddhisten (Sangha) zu den „Drei Juwelen“ (die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha).

#### (1) Der Ist-Zustand: das Leiden

„Nun, ihr Mönche, dies ist die Edle Wahrheit vom Leiden. Geburt (irdisches Dasein) ist in der Tat leidvoll. Krankheit, Tod, Vereintsein mit Unangenehmem und Getrenntsein von Angenehmem ist leidvoll; der Wunsch, der nicht erfüllt werden kann, ist leidvoll; kurz: begierdegeprägte vorübergehende Individualität ist leidvoll.“<sup>6</sup> Buddhas Blick auf das Leben erscheint für einen Unerleuchteten zunächst sehr einseitig. Von der Geburt bis zum Tod soll alles irdische Dasein leidvoll sein? Die angenehmen Seiten des Lebens, die Genüsse und Wonnen des Lebens werden ja gar nicht erwähnt. Sind sie denn nicht angenehm? Gehören sie etwa auch zum leidvollen Leben? So sieht es Buddha, denn die sinnlichen Genüsse sind für ihn Folge eines begierdegeprägten Daseins. Also gar nicht leben, sondern besser sterben? Aber wäre das Befreiung vom Leid? könnte der Unerleuchtete provokativ fragen. Diese Fragen gehen jedoch am Anliegen Buddhas vorbei, er hat selbst immerhin 80 Jahre lang gelebt und konnte körperliches Leid nicht beenden. Buddha beschreibt mit der Edlen Wahrheit vom Leiden *nicht die objektive Welt, sondern die subjektive Welt des unerleuchteten Bewußtseins*. Aus der Sicht der Befreiung behauptet er, daß der unerleuchtete Mensch in einem Daseinskreislauf des Leidens lebt. Und zwar deshalb, weil der unerleuchtete Mensch sich andauernd von seinen Gefühlen bestimmen läßt. Die *Gefühle* machen das Leben zu einer ununterbrochenen Kette von Leiderfahrungen: „*Gefühlsbestimmtes Dasein ist das schlimmste aller Leiden*“. Der unerleuchtete Mensch erkennt nicht die vorübergehende Natur des Gefühlslebens. Er hält das Leben mit Gefühlen und Wünschen für das einzig erstrebenswerte Leben, *hängt* an ihnen und existiert gerade darum im Unglück. Denn er kann ja den negativen Gefühlsenerfahrungen nicht entkommen. Unausweichlich für jeden sind Krankheiten, verpasste Chancen („Getrenntsein von Angenehmem“), Unglücke („Vereintsein mit Unangenehmem“) und die damit verbundenen Gefühle wie Hass, Angst, Trauer und Gekränktheit. Das Hängen an den Gefühlen erzeugt Existenz in unglücklicher Form. Der Unwissende *hängt* zudem an der *Illusion*, nur individuelles Ich-Sein sei lebenswert, er verausgabt sich bei der Selbstbehauptung und Abgrenzung gegenüber anderen und kann der Vergänglichkeit, dem andauernden Wechsel, doch nicht entfliehen. Der Erleuchtete hingegen weiß: „*Alle zusammengesetzten Dinge sind unbeständig, leidvoll und ich-los. Wenn ein Mensch in seiner Weisheit dieses erfaßt, achtet er der leidvollen Welt nicht. Das ist der Pfad der Reinheit.*“<sup>7</sup>

#### (2) Die Ursache für den Ist-Zustand: die Gier

„Nun, ihr Mönche, dies ist die Edle Wahrheit vom Ursprung des Leidens. Es ist die wiederkehrende Gier, verbunden mit Genuß und Begierde und die ständige Suche nach Lustgewinn, die die Ursache des Leidens sind. Mit anderen Worten ist es die Gier nach Sinnenfreude, die Gier nach individueller Existenz und die Gier nach Nichtexistenz.“<sup>8</sup> Die Ursache für den Ist-Zustand „Leiden“ ist die „Begierde“. Weder Gott noch der Teufel, weder Götter noch Dämonen, weder „Freiheit“ noch „Hochmut“ sind die Ursache, sondern allein das „unersättliche Verlangen“. Der Buddhismus überrascht mit dieser Antwort und gibt sich damit als eine Religion zu erkennen, die keinen Schöpfergott kennt, dem man die Letztverantwortung für das Leiden aufbürden könnte, aber auch keine antigöttlichen Mächte, denen man Leiderfahrungen zuschreiben könnte.

Es gibt keinen liebenden Gott, der seiner Schöpfung Freiheit gewährt und mit dem Hochmut der Geschöpfe rechnen muß. Nach buddhistischer Auffassung existiert die Welt, in der die Unerleuchteten leben, aufgrund der Unerleuchteten selbst! Sie ist ein Ausdruck der Gier und diese ist gleichzeitig Ausdruck der „Unwissenheit“! Und da die Gier und die Unwissenheit nicht aufhören, erhält sich dieser Daseinskreislauf von einer Generation zur anderen. Es gibt auch keinen Beginn dieser Gier und Unwissenheit, denn es gibt keinen Schöpfer, der einen Anfang der Welt gesetzt hat. Die Welt der Gier ist ohne Beginn und ohne Ende, sie ist ein ewiger Kreislauf wie ein Hamsterrad. Die Buddhisten nennen diese Welt des Lebensdurstes „Samsâra“. Das strenge Karmagesetz – diese Vorstellung übernahm Buddha aus dem Hinduismus – herrscht in dieser Welt des nicht endenden Kreislaufes.<sup>9</sup> Es reinkarnieren sich allerdings keine Individuen, sondern nur die jeweiligen Daseinsgruppen, aus denen Individuen zusammengesetzt sind und die die Illusion eines Selbst vermitteln: *körperliche Form, Empfindung, Wahrnehmung, Gefühle, Bewußtsein*. Die Gier ist letztlich nicht die Schuld oder Sünde einzelner Individuen, sondern ein Phänomen, das durch die Vernetzung der einzelnen Daseinsgruppen entsteht. Daher ist die Analyse der Daseinsgruppen und die innere Distanzierung von ihnen für die Erleuchtung zwingend notwendig.

### (3) Der Ideal-Zustand: das Nirvana

„Nun, ihr Mönche, dies ist die Edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens. Dies ist das vollständige Aufhören, Hintersichlassen, Preisgeben, Loslassen und Aufgeben der Gier.“ Aufgrund der obigen Weltbeschreibung ist nicht schwer zu erraten, worin der Ideal-Zustand besteht, nämlich in der Aufhebung des Ist-Zustandes, des „Leidens“, und in der vollständigen Beendigung der Ursache des Ist-Zustandes, der „Gier“. Das ist aber eigenartig negativ und unanschaulich formuliert. Was passiert, wenn mit der Gier, wenn mit dem Samsâra-Kreislauf Schluß gemacht wird, wenn sie losgelassen und preisgegeben wird? Bedeutet



das nicht den völligen Stillstand allen Lebens, ja das Ende der Welt, in der wir leben? Ist das nicht nihilistisch? Der erleuchtete Buddhist gibt auf diese Fragen in etwa folgende Antwort: Da die Welt, in der ihr Unerleuchteten lebt, Produkt eurer Unwissenheit ist, verschwindet diese Welt, wenn das Bewußtsein erleuchtet wird. Wenn die Gier erlischt (Nirvana = Erlöschen), dann entsteht eine nicht in Worte zu fassende Bewußtseinsklarheit, der sich die eigentliche Realität erschließt – die Leere. Die Leere ist weder Geburt noch Tod, weder Nichts noch Alles, weder Gott noch Teufel. Wer ins „Land“ der letzten Wirklichkeit schaut, sieht keine Unterscheidungen mehr, er ist jenseits von solchen Unterscheidungen wie Ja oder Nein, Anfang oder

Ende, Gut oder Böse, arm oder reich, erfolgreich und erfolglos: „Es gibt, ihr Mönche, einen Bereich, wo weder Festes noch Flüssiges ist, weder Hitze noch Bewegung, weder diese Welt noch jene Welt, weder Sonne noch Mond. Das, ihr Mönche, nenne ich weder ein Kommen noch ein Gehen, noch ein Stillestehen, weder ein Geborenwerden noch ein Sterben. Es ist ohne jede Grundlage, ohne Entwicklung, ohne Stützpunkt: das eben ist das Ende des Leidens.“ Der Geist fühlt sich frei von allen Dingen und ist erleuchtet jenseits des Wechsels aller Dinge. Alle Wünsche sind erloschen, das Bewußtsein ist von Frieden und Gleichmut erfüllt. Gefühle wie Hass, Angst, Unruhe oder Neid sind abwesend. Manche Buddhisten berichten von einem „mühelosen Verweilen in sich selbst.“ Weder Vergangenheit noch Zukunft spielen eine Rolle. Zen-Buddhisten nennen das plötzliche Sicheinstellen des Nirvanabewußtseins „Satori“. Das Nirvana ist also kein himmlischer Ort (anders verhält es in der buddhistischen Volksfrömmigkeit, in der es dann doch als Ort vorgestellt wird), sondern eine Bewußtseins-erfahrung, in der sich eine Welt ohne Unterscheidungen erschließt. Religionspsychologen sprechen von einer „mystischen Erfahrung“. Es ist das Merkmal mystischer Anschauung, daß sie mit Sprache letztlich nicht beschrieben werden kann, denn Sprache benutzt immer Unterscheidungen, die ja in der mystischen Erfahrung aufhören zu existieren. Das Besondere der Nirvanamystik soll nun aber sein, daß die Sinneswahrnehmung nicht ausgeschaltet ist, sondern das Nirvanabewußtsein zum alltäglichen Erleben parallel läuft, der Erleuchtete also nicht nur während der Meditation, sondern bei allen Verrichtungen des Alltags erleuchtet bleibt in absoluter Aufmerksamkeit und Wachheit des Geistes. So jedenfalls wird es berichtet.

### (4) Der Weg zum Idealzustand: der Achtfache Pfad

„Und dies nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit vom Weg zur Beendigung des Leidens. Es ist in der Tat der Edle Achtfältige Pfad: Vollkommenes Verstehen, Vollkommenes Denken, Vollkommenes Reden, Vollkommenes Handeln, Vollkommener Lebensunterhalt, Vollkommene Anstrengung, Vollkommene Achtsamkeit, Vollkommene Konzentration. Der Mittlere Pfad, ihr Mönche, führt zum Nirvana.“ Das Nirvanabewußtsein als Idealzustand stellt sich mit der Hinwendung zum Buddhismus – also mit der Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha – natürlich noch nicht ein. Es kann Jahre der Übung dauern, bis dieses Bewußtsein zunächst nur kurz, dann immer länger „auftaucht“. Der Achtfache Pfad fasst alle Verhaltensweisen zusammen, die – nicht nacheinander, sondern miteinander praktiziert – von Buddha als Weg zur Erleuchtung entdeckt wurden.

*Vollkommenes Verstehen* ist die Erkenntnis der Entstehung und der Aufhebung des Leidens, also nichts anderes als das Verstehen der Vier Edlen Wahrheiten. (Die 4 Edlen Wahrheiten sind so im Achtfachen Pfad und der Achtfache Pfad in den 4 Edlen Wahrheiten enthalten!). Mit dem *vollkommenen Denken* wird eine innere Haltung eingenommen, die frei ist von allem Übelwollen gegenüber anderen Wesen und erfüllt von Wohlwollen und liebender Güte (Mitgefühl=Metta). *Vollkommenes Reden* wird dann praktiziert, wenn man nur das Nötigste sagt, immer Wahrhaftiges sagt und nicht lügt. *Vollkommenes Handeln* zerstört kein Leben

(deshalb sind die meisten Buddhisten Vegetarier!), stiehlt nicht und bricht nicht die Ehe (Kontrolle der Sexualität, einer der stärksten Auslöser von Gier). *Vollkommener Lebensunterhalt* ist nichts anderes als der Verzicht auf Besitz (was von Mönchen leichter zu praktizieren ist als von Laien). In der *vollkommenen Anstrengung* wird der ernsthafte Wille entwickelt, im eigenen Bewußtsein keine unheilvollen Zustände der Gier entstehen zu lassen und unheilvolle Zustände der Gier (z.B. Neid, Hass, Erfolgsstreben, zielorientiertes Denken) zu vertreiben. Ein Ratschlag dazu lautet: „Wenn ein bestimmtes Objekt böse Wünsche verursacht, versucht ein anderes Objekt vor euren Geist zu stellen, das jene schlechten Gedanken verscheucht und gute Gedanken erzeugt“. In der *vollkommenen Achtsamkeit* werden alle eigenen körperlichen und gefühlsmäßigen Regungen konzentriert, aber distanziert – wie von außen – betrachtet, um zu sehen, wie sie vorübergehen und damit bedeutungslos sind. In der *vollkommenen Konzentration* praktiziert der Buddhist unterschiedliche Formen der inneren Sammlung, Versenkung und Meditation (z.B. Atem- oder Gehmeditationen). Mit diesem mentalen Training lernt er, sich von allen unheilvollen Gefühlen loszulösen. Der Geist wird zur Ruhe gebracht und zur Einsicht geführt (Meditationen des Todes, der Freundschaft und des Mitgefühls). Erleuchtete sprechen von mehreren Stufen der Versenkung, deren letzte dann die eigentliche Erfahrung des Nirvanabewußtseins ist. Um die Welt der gedanklichen Unterscheidungen zu überwinden, greifen die Meister des Zen-Buddhismus sogar auf bewußt „unverständliche“ und „schockartige“ Kommunikation zurück. Ein Koan erzählt: „Der Mönch Ting kam zu Lin-chi und fragte: ‚Was ist das Wesen des Buddhismus?‘ Lin-chi stand von seinem Strohstuhl auf, packte den Mönch, gab ihm eine Ohrfeige und ließ ihn gehen. Ting blieb noch stehen. Ein anwesender Mönch fragte: ‚Warum verbeugst du dich nicht, Ting?‘ Der war im Begriff, seine Verbeugung zu machen, als ihm Erleuchtung zuteil wurde.“<sup>10</sup> Alle acht Verhaltensweisen zusammen bilden den „Mittleren Weg“. Sie sind ein Mix aus Lernen, praktischem ethischem Verhalten („Gesinnungsethik“) und meditativen Übungen. Wer sich auf sie einläßt und sie praktiziert, ist Buddhist, er muß nicht Mitglied einer buddhistischen Organisation werden.



<sup>1</sup> Die beiden großen Formen des Buddhismus sind der Theravada-Buddhismus (Sri Lanka, Burma, Thailand) und der Mahayana-Buddhismus (Zen-Buddhismus in Japan, Korea, Taiwan, Vietnam, Tibetischer Buddhismus in Tibet).

<sup>2</sup> Majjhima Nikāya, I 246 (Sutta 36). Übersetzung bei Antony Fernando, Zu den Quellen des Buddhismus, Mainz (Matthias-Grünwald-Verlag) 1987, S. 29.

<sup>3</sup> Ebd., S. 30 (Majjhima Nikāya, I 166 (Sutta 26).

<sup>4</sup> Ebd., S.35.

<sup>5</sup> Deutsche Übersetzung von Wolfgang Siepen nach der englischen Übersetzung von A. Fernando (Anm. 2), S. 36.

<sup>6</sup> Ebd., S. 36f. und 43.

<sup>7</sup> Zitat nach D. T. Suzuki: Der westliche und der östliche Weg, Berlin (Ullstein) 1960, 43f.

<sup>8</sup> Fernando (Anm. 2), S. 36 und 47.

<sup>9</sup> Systemtheoretiker würden von einem „autopoietischen System“ sprechen, das die Elemente, die es zur Fortsetzung seiner Existenz braucht, ständig selbst neu erzeugt.

<sup>10</sup> Beispiel bei Deisetz Teitaro Suzuki, Leben aus Zen. Eine Einführung in den Zen-Buddhismus, Bern/München/Wien 1987, S.88. Amüsant sind auch folgende Antworten, die man nur versteht, wenn man versteht, daß es nichts zu verstehen gibt: „Ein Mönch fragte Tung-shan: ‚Wer ist der Buddha?‘ Antwort: ‚Drei Pfund Flachs‘.“ (S.108) – „Als ein Meister gefragt wurde, wer Buddha sei, aber er die Antwort: ‚Die Katze klettert den Pfosten hinauf.‘ Der Schüler gestand seine Unfähigkeit, den Sinn zu erfassen, und der Meister sprach: ‚Wenn du es nicht verstehst, frag den Pfosten.‘“ (S.21)