

Die drei Merkmale

Anicca, Dukkha & Anatta in der buddhistischen Lehre

Thailändische Urfassung: Der Ehrwürdige Brahmaganabhorn (P.A. Payutto); die deutsche Version entstammt der englischen Übersetzung von Robin Moore (ehemals Suriyo Bhikkhu)

Einführung

Der primäre buddhistische Grundsatz, dass alle Dinge in ihre Bestandteile zerlegt werden können, verfolgt nicht die Absicht, eine statische Welt zusammengefüger Objekte zu suggerieren. Stattdessen wird die Existenz aller Dinge in Form eines Stroms gesehen. Jedes diesen Strom ausmachende Element tritt in Abhängigkeit von anderen Elementen in Erscheinung, und zwar in einem ununterbrochenen Fluss bestehend aus Entstehen und Verfall. Kein einziges Element hat eine unabhängige, fixe Identität; sie sind allesamt vergänglich und unbeständig. In der Tat ist die fließende Natur der Phänomene nur möglich aufgrund der gegenseitigen Abhängigkeit und Substanzlosigkeit ihrer Komponenten.

Dieser Strom abhängiger Phänomene ist beständig (*dhammadhatu*) und verlässlich (*dhammatthiti*) und ist ein Teil natürlicher Gesetzmässigkeit (*dhamma-niyama*). Für seine Existenz benötigt er keinen Gott, keine Religion oder gar einen Propheten. Im *Buddha-Dhamma* besteht die Rolle des Lehrers darin, diese Wahrheit zu entdecken und sie dann Anderen zu erklären. Die *Abhidhamma* Kommentare unterteilen die Naturgesetze, *niyama*, in fünf Arten:

1. *Utu-niyama*: Die Gesetze bezüglich Temperatur, Wetter und Jahreszeiten – die externe Umgebung der Menschen.
2. *Bija-niyama*: Die Gesetze bezüglich der Reproduktion, inklusive der Erbgesetze.
3. *Kamma-niyama*: Die Gesetze bezüglich menschlichen Verhaltens, d.h. das Gesetz von Handlungen und ihren Resultaten.
4. *Dhamma-niyama*: Die Gesetze bezüglich der Wechselbeziehungen aller Dinge.
5. *Citta-niyama*: Die Gesetze bezüglich mentaler Aktivitäten.

Der Buddha legte die Lehre von den drei Merkmalen (*tilakkhana*) dar, um dieses Naturgesetz des Fliessens zu beschreiben. Diese Lehre sieht folgendermassen aus:

Ob ein Buddha erscheint oder nicht, diese Wahrheiten (*dhatu*) sind konstant und stabil, und zwar: 1. Alle bedingten Phänomene (*sankhara*) sind vergänglich.... 2. Alle bedingten Phänomene sind leidvoll (*dukkha*).... 3. Alle Dinge (*dhamma*) sind nicht selbst...

Die Definition der drei Merkmale sieht folgendermassen aus: 1. **Aniccata** – Vergänglichkeit, Unbeständigkeit, Unstabilität; der Zustand des Entstehens, des Zerfalls und des Auseinanderbrechens. 2. **Dukkata** – Zustand von *dukkha*; der Zustand des Bedrücktseins durch Geburt und Verfall; die Spannung, der Stress oder der Konflikt innerhalb eines Objekts aufgrund der Veränderung seiner Bestimmungsfaktoren, welches es davon abhält, so zu bleiben wie es ist; die den Dingen innewohnende Unvollkommenheit, welche echte Befriedigung für den verhindert, dessen Wünsche durch Begehren (*tanha*) beeinflusst werden, und bei einer Person Leid auslösen, die anhaftet (*upadana*). 3. **Anattata** – der Umstand von *anatta* – nicht selbst; die Beschaffenheit der Dinge ohne ein real innewohnendes und fortdauerndes Selbst.

Die Adjektivformen im Pali für diese Merkmale sind *anicca*, *dukkha* und *anatta*. Die abstrakten Substantivformen lauten *aniccata*, *dukkhata* und *anatta*. Als Merkmale kennt man sie als *anicca-lakkhana*, *dukkha-lakkhana* und *anatta-lakkhana*. In den Kommentaren bezeichnet man gelegentlich die drei Merkmale als universelle Merkmale (*samañña-lakkhana*).

Alle Dinge existieren in einem Zustand der dauernden Veränderung, bestehend aus voneinander abhängigen und sich gegenseitig bedingenden Faktoren, die in ununterbrochener Folge entstehen und vergehen: die Dinge sind vergänglich. Aufgrund ihrer Unstabilität und ihrer kausalen Abhängigkeit sind die Dinge Stress und Reibung ausgesetzt und offenbaren eine ihnen innewohnende Unvollkommenheit. Und da jede Komponente ebenfalls als kontinuierlicher, kausal abhängiger Fluss existiert, besitzen die Dinge auch keine abgesonderte Individualität. Sie haben keine wahre Substanz oder Kern.

Die Menschen bestehen auch aus zusammengefügt Elementen. Die Bausteine für Menschen sind die fünf Aggregate/Anhäufungen. Nichts existiert ausser den fünf Anhäufungen*. Wenn wir die fünf Aggregate der Reihe nach untersuchen, dann sehen wir, dass jedes vergänglich ist. Da sie vergänglich sind, sind sie auch *dukkha*; sie sind schmerzhaft für den, der an ihnen haftet. Da sie *dukkha* sind, sind sie ohne eigenständiges Selbst. Sie sind „selbstlos“, da jeder der Aggregate aus Ursachen entsteht; es handelt sich nicht um unabhängige Entitäten. Zusätzlich unterliegen sie nicht wirklich der Kontrolle oder gar dem Besitz einer Person. Wenn man wirklich die fünf Aggregate besitzen würde, dann könnte man sie auch nach eigenem Gutdünken kontrollieren und ihre Veränderung verhindern, z.B. wenn es um Krankheit oder Schwächung geht.

Viele Scholastiker haben versucht zu beweisen, dass der Buddha ein Selbst ausserhalb der fünf Aggregate anerkannte. Sie behaupten, dass er nur ein Selbst innerhalb der bedingten Phänomene zurückwies und dass er aber ein letztendliches Selbst bestätigte. Zusätzlich erklären sie, dass *Nibbana* dasselbe ist wie *atman/atta*: *Nibbana ist* das Selbst. Es scheint so, dass die meisten Leute - besonders diejenigen die in einer Kultur gross geworden sind, die eine Seele propagiert - dazu tendieren, sich irgendeinen Begriff einer fixen Identität auszusuchen und diese dann zu ergreifen. Solche Handlungsweise befriedigt ein verstecktes, unbewusstes Bedürfnis. Sobald ihre Identifikation als eines oder mehrere der fünf Aggregate nicht mehr haltbar ist, erschaffen sie sich einen neuen Begriff eines Selbst, an das sie glauben können. Aber das Ziel des *Buddha-Dhamma* besteht nicht darin, eine Sache loszulassen um dann eine andere zu ergreifen, oder von einer Sache befreit zu sein um dann von irgendetwas anderem versklavt zu werden. Wie übrigens bereits oben angemerkt wird die Existenz der Phänomene bestimmt durch ihren Mangel einer eigenständigen, statischen Essenz.

1. Ein Verständnis der Begriffe *Dhamma* und *Sankhara*

A. „Alle Dinge“ und „Alle Gestaltungen“

In dem im vorigen Abschnitt gemachten Statement sagt der Buddha, dass alle bedingten Phänomene (*sankhara*) vergänglich und *dukkha* sind. Aber im dritten Statement sagt er, dass alle Dinge (*dhamma*) nicht selbst seien. Dies weist auf eine Unterscheidung zwischen den ersten beiden und dem dritten Merkmal hin. Um diese Unterscheidung zu verstehen, muss man die Worte *sankhara* und *dhamma* näher untersuchen.

Das Paliwort *dhamma* hat einen allumfassenden Bereich an Bedeutung und deckt alle Dinge ab: Alles was existiert – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – sowohl Reales als auch Vorgestelltes. Materielles und Mentales, Gutes und Schlechtes, als auch gewöhnliche und aussergewöhnliche Dinge sind in diesem Wort enthalten. Um zu einer präzisen Pali Definition zu gelangen kann dem Wort *dhamma* eine nähere Kennzeichnung zugefügt werden, oder das zu identifizierende Objekt kann in Unterkategorien aufgeteilt werden. Als Alternative kann das Wort *dhamma* ohne spezielle Kennzeichnung in einem bestimmten Zusammenhang gebraucht werden. Zum Beispiel gepaart mit *adhamma* und benutzt um moralisches Verhalten zu beschreiben, bedeutet es Verdienst oder das Gute. Wenn es zusammen mit *attha* benutzt wird, weist es auf die praktische Signifikanz eines Wortes oder Textes hin. Wenn *dhamma* in Bezug auf Studien benutzt wird, dann bedeutet es die Schriften, die Lehrreden des Buddha. Im dritten Statement über die drei Merkmale betreff des Nicht-Selbst gebraucht der Buddha den Begriff *dhamma* im weitesten Sinne, und zwar bezeichnet es ohne Ausnahme alle Dinge. Um *dhamma* in diesem Kontext zu verstehen, ist es hilfreich die Dinge in Kategorien aufzuteilen:

Materielle Dinge (*rupa-dhamma*) und immaterielle Dinge (*nama-dhamma*).

Herkömmliche, weltliche Dinge (*lokiya-dhamma*) und transzendente, überweltliche Dinge (*lokuttara-dhamma*).

Bedingte Dinge (*sankhata-dhamma*) und das nicht Bedingte (*asankhata-dhamma*).

Heilsame Dinge (*kusala-dhamma*), unheilsame Dinge (*akusala-dhamma*) und neutrale Dinge (*abyakata-dhamma*).

Jede der genannten Gruppen enthält die gesamte Bedeutung von *dhamma*, aber die Gruppe, die mit dem hier betrachteten Subjekt korrespondiert, ist die der bedingten Dinge und des nicht Bedingten.

Alle Dinge können in zwei Typen unterteilt werden:

1. Sankhata-dhamma: konstruierte Dinge; Dinge, die aus sie bedingenden Faktoren heraus entstehen (*paccaya*); Dinge, die aufgrund des Verschmelzens solcher Faktoren geformt werden. Diese Dinge werden auch als *sankhara* bezeichnet, welches dieselbe Wurzel und Übersetzung hat. Sowohl *sankhata-dhamma* als auch *sankhara* beziehen sich auf jede Art von Bedingung [oder Zustand], materiell oder mental, herkömmlicher oder überweltlicher Art – ausgenommen Nibbana.

2. Asankhata-dhamma: Das was nicht konstruiert ist; der Zustand, der nicht dadurch entsteht, dass er von ihm bedingenden Faktoren gestaltet worden ist, und von ihnen nicht abhängig ist. Es wird auch als *visankhara* bezeichnet, was bedeutet: der Zustand, der frei von ihm konditionierenden Phänomenen ist – das nicht Bedingte, welches wiederum Nibbana ist.

Sankhara ist daher nur ein Aspekt von *dhamma*. *Dhamma* hat eine ganze Reihe von Bedeutungen, welche sowohl bedingte Phänomene als auch das nicht Bedingte umschliesst: *Sankhata-dhamma* und *asankhata -dhamma*, oder *sankhara* und Nibbana. Wenn man dies auf die drei Merkmale anwendet, so sieht man, dass die Reichweite der ersten beiden Merkmale – *aniccata* und *dukkhata* – enger ist als beim letzteren, *anattata*. Die wird folgendermassen zusammengefasst: Alle bedingten Phänomene sind vergänglich, *dukkha* und nicht selbst. Aber das nicht Bedingte – Nibbana – hat die ersten beiden Attribute nicht. Alle Dinge jedoch, sowohl das Bedingte als auch das nicht Bedingte, sind ohne ein Selbst.

Im Pali Kanon charakterisiert der Buddha das Bedingte und nicht Bedingte:

Die Zeichen der bedingten Welt (*sankhata-lakkhana*): 1. Ihr Ursprung ist offensichtlich. 2. Ihr Zerfall ist offensichtlich. 3. Ihre Veränderung ist offensichtlich.

Die Zeichen des nicht Bedingten (*asankhata-lakkhana*): 1. Ihr Ursprung ist nicht offensichtlich. 2. Ihr Zerfall ist nicht offensichtlich. 3. Ihre Veränderung ist nicht offensichtlich.

Zusammengefasst bedeutet das, dass das nicht Bedingte oder Nibbana jenseits von Vergänglichkeit und *dukkha* ist, aber „selbstlos“ ist. Was alles andere betrifft - also alle Gestaltungen - so sind sie vergänglich, *dukkha* und nicht selbst, wie es die folgende Stelle aus dem Vinaya bestätigt:

Alle Gestaltungen sind vergänglich, dukkha und nicht selbst; Nibbana und Bezeichnungen sind nicht selbst. (Vin. VI. [Parivara] 86)

Fussnote 6 im engl. Original: Bezeichnungen wie z.B. die Kennzeichnung „Person“ sind konventionelle Wahrheiten. Sie sind künstlicher Natur und existieren letztendlich gar nicht - sie werden nicht durch Vergänglichkeit und *dukkha* charakterisiert, da solche Charakterisierungen Entstehen und Zerfall mit enthalten. Sie sollten jedoch als Nicht-Selbst charakterisiert werden, denn sie sind bar jeglicher existierender Substanz, z.B. als Handelnder oder Empfängerin. Deshalb werden Bezeichnungen als Nicht-Selbst bezeichnet, genau wie Nibbana, welches ja existiert, weil sie ja beide nicht bedingt sind (*asankhata*)... sie entstehen nicht aus bedingenden Faktoren. Nibbana ist nicht bedingt und existiert; Bezeichnungen sind nicht bedingt und existieren nicht.

B. Sankhara der fünf Khandas und Sankhara der drei Merkmale.

Es gibt im Thailändischen viele Beispiele für ein Wort mit verschiedenen Definitionen. Einige Definitionen variieren nur wenig voneinander, während andere wiederum beträchtlich variieren. Das kann soweit gehen, dass sie gar keinen Bezug zueinander zu haben scheinen. Jedenfalls können die Leute, denen die diversen Bedeutungen eines Wortes vertraut sind, im Allgemeinen eine spezielle Nebenbedeutung heraus differenzieren, sobald sie einem Wort im Zusammenhang begegnen. Gleichermassen haben im Pali viele identisch buchstabierte Wörter unterschiedliche Bedeutungen. Solche Wörter sind z.B.: *Naga* - was himmlische Schlange bedeuten kann, oder ein Kampfelefant oder eine aussergewöhnliche Person. Das Wort *Nimitta* innerhalb des Vinaya (Regelkodex für Mönche und Nonnen) bedeutet Grenzmarkierung, während es in Bezug auf Meditation ein mentales Bild bezeichnet. Ein *Nikaya* bedeutet eine Sektion innerhalb des Sutta Pitaka (Sammlung der Lehrreden) - in einem anderen Zusammenhang bedeutet es eine religiöse Gruppierung. Das Wort *Paccaya* im Vinaya ist ein grundlegender Bedarfsartikel für Mönche, wie z.B. Lebensmittel, während es sich in den Dhamma Belehrungen allgemeiner auf eine Ursache oder einen unterstützenden Faktor bezieht. Man kann z.B. die folgenden Begriffe betrachten, wie sie in den buddhistischen Texten vorkommen:

*Eine Person erkennt den **rasa** mit der Zunge; köstlich oder nicht, er gestattet nicht, dass Begehren oder Verdruss den Geist überwältigen. So eine Person bewacht die **indriya** der Zunge.*

*Die **indriya** des Vertrauens, als **rasa**, löst bei allen sie begleitenden Faktoren ein Strahlen aus, wie ein Wasser reinigender Edelstein.*

In der ersten Passage bedeutet *rasa* „ein Geschmack“, und *indriya* bezieht sich auf die innerliche Sinnesgrundlage. In der zweiten Passage bedeutet *rasa* „eine Funktion“, während *indriya* die Bedeutung einer spirituellen Fähigkeit hat.

*Ein Mönch sollte **yoga** ausüben, um den Zustand zu realisieren, der frei von **yoga** ist.*

Das erste *yoga* bedeutet „spirituelles Bemühen“: die Entwicklung von Weisheit. Das zweite *yoga* bezieht sich auf die Befleckungen, welche die Wesen an das Leid in weltlicher Existenz binden.

*Eine gewöhnliche Person sieht den Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, willentliche Gestaltungen (**sankhara**) und Bewusstsein als Selbst an. Aber diese fünf Aggregate können nicht Selbst sein, da alle bedingten Phänomene (**sankhara**) vergänglich, dukkha und nicht selbst sind.*

Das erste *sankhara* bezieht sich einzig auf die fünf Aggregate, während das zweite *sankhara* alle bedingten Phänomene abdeckt, ganz im Einklang mit den drei Merkmalen. Was hier näher erklärt werden muss, ist das Wort *sankhara*. Die Liste der Beispiele wurde nur gegeben, um die wichtige Tatsache zu demonstrieren, dass es im Pali viele Fälle gibt, wo das gleiche Wort zwei oder mehrere Bedeutungen haben kann, und das mit variierender Unvereinbarkeit. Sie können völlig unähnlich oder sogar widersprüchlich sein. Wenn man das versteht, dann findet man es nicht eigenartig, dass das Wort *sankhara* in den Texten auf viele verschiedene Arten benutzt wird und man lernt entsprechend die Bedeutungen zu unterscheiden. Das Wort *sankhara* hat mindestens vier Definitionen, aber zwei davon müssen besonders gut verstanden werden: *Sankhara* als eines der fünf Aggregate und das *sankhara* der drei Merkmale. Weil diese beiden Definitionen von *sankhara* sich überschneiden, können sie leicht Verwirrung verursachen.

1. Die fünf Aggregate: *Rupa, vedana, sañña, sankhara, viññana*.
2. Die drei Merkmale: Alle ***sankhara*** sind vergänglich, alle ***sankhara*** sind *dukkha*, alle *dhamma* sind nicht selbst.

Sankhara als das vierte Element innerhalb der fünf Aggregate bezieht sich auf mentale Faktoren, die den Geist entweder als heilsam, unheilsam oder neutral formen. Es handelt sich um mentale Eigenschaften, geführt vom Willen/Intention (*cetana*), welcher die Gedanken beeinflusst und prägt und physische Handlung nach sich zieht. Sie stellen die Wirkkräfte hinter dem Handeln (*kamma*) dar, die Gestalter des Geistes, wie z.B.: Vertrauen (*saddha*), Achtsamkeit (*sati*), ethische Scham (*hiri*), Angst etwas Falsches zu tun (*otappa*), Herzengüte (*metta*), Mitgefühl (*karuna*), Weisheit (*pañña*), Täuschung (*moha*), Gier (*lobha*), Hass (*dosa*). Diese sind mentale Eigenschaften (*nama-dhamma*), die im Geist neben Gefühlen (*vedana*), Wahrnehmungen (*sañña*) und Bewusstsein (*viññana*) existieren.

Sankhara der drei Merkmale bezieht sich auf konstruierte Dinge: Alles, was aufgrund von Ursachen und konditionierenden Faktoren entsteht, egal ob materiell oder immateriell, physisch oder mental, lebendig oder unbelebt, innerlich oder äusserlich. Man nennt sie auch *sankhata-dhamma*. *Sankhara* schliesst hier alles ein, ausser eben Nibbana.

Sankhara der fünf Aggregate hat eine begrenztere Bedeutung als das vorherige, oder präziser ausgedrückt, es bezieht sich auf einen Teil der *sankhara* der drei Merkmale. *Sankhara* der fünf Aggregate bezeichnet die Wirkkräfte, die die Qualität des Geistes bestimmen - „willentliche Gestaltungen“. Im Rahmen der drei Merkmale bezeichnet *sankhara* zusammengesetzte Dinge: Dinge, die durch konditionierende Faktoren konstruiert worden sind - oder einfach „Gestaltungen“. Da willentliche Gestaltungen auch wiederum konstruierte Dinge sind, werden sie von der allumfassenden Bedeutung von *sankhara* innerhalb der drei Merkmale nicht ausgeschlossen. Wenn man das Modell der fünf Aggregate benutzt, so kann man bedingte Phänomene in Geist und Materie unterteilen, und den Geist in vier Untergruppen aufteilen: Gefühl, Wahrnehmung, willentliche Gestaltungen (*sankhara*) und Bewusstsein. In diesem Kontext ist *sankhara* nur ein mentaler Bestandteil und ein Teil von vieren. *Sankhara* der drei Merkmale jedoch schliesst sowohl Geist als auch Materie mit ein. Daher also ist *sankhara* (der fünf Aggregate) ein Aspekt von *sankhara* (der drei Merkmale). Daher sind folgende Statements identisch in ihrer Bedeutung:

Physische Form ist vergänglich, Gefühl ist vergänglich, Wahrnehmung ist vergänglich, willentliche Gestaltungen (*sankhara*) sind vergänglich, und Bewusstsein ist vergänglich -

Alle bedingten Phänomene (*sankhara*) sind vergänglich.

(J.II.260) *Die Zeit verschlingt alle Wesen, und verschlingt auch sich selbst.*

2. Definitionen in den Schriften

Die Lehre über die drei Merkmale dehnt das Spektrum der Untersuchung weiter aus, um sowohl die individuelle Person als auch externe Objekte zu erfassen. Es handelt sich um eine Studie der Menschen und der gesamten Welt. Die Bedeutung der drei Merkmale wurde bereits ansatzweise beschrieben. Von jetzt an werden sie mehr im Detail analysiert, basierend auf den buddhistischen Texten.

Vergänglichkeit

Der Patisambhidamagga definiert *aniccata* schlicht als `Enden` (*kayatthena*). Alle Dinge existieren als Momentaufnahmen zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort, und vergehen dann sofort wieder. Ein Objekt der Vergangenheit existiert nicht in der Gegenwart. Ein gegenwärtiges Objekt existiert nicht in der Zukunft. Spätere Texte dehnen diese Definition weiter aus und bieten eine ganze Reihe an Beschreibungen an. Auf den ersten Blick sieht es z.B. so aus, als beginne das Leben einer Person bei der Geburt und ende mit dem Tod. Bei weiterer Betrachtung bemerkt man eine sich beschleunigende Geschwindigkeit von Geburt und Zerfall, einer Altersepoche, eines Jahres, einer Jahreszeit, eines Monats, eines Tages, von ein paar Minuten, des Entstehens und Vergehens eines jeden Moments. Moderne wissenschaftliche Entdeckungen, gerade in der Physik, haben dazu beigetragen, Vergänglichkeit zu offenbaren und zu beschreiben. Aus den vielen kommentariellen Definitionen von *aniccata* hier eine Auswahl der Gebräuchlichsten:

Aniccantikataya – ungewiss und unstabil.

Adi-antavantataya – es hat einen Anfang und ein Ende.

Hutva abhavatthena – es hat einmal existiert und dann aufgehört zu existieren, oder: zunächst erschienen und dann verschwunden.

Uppadavayaññathattabhava hutva abhavato va – entstehend, vergehend und anders werdend; zunächst existierend, dann aufgehört zu existieren.

Uppadavayappavattito – erscheinen und auseinanderfallen, auftauchen und verschwinden, existieren und dann aufhören zu existieren.

Viparinamato – der Veränderung ausgesetzt; kontinuierlich verändert und transformiert.

Tavakalikato – vorübergehend; momentan existierend.

Niccapatikkhepato – unvereinbar mit Beständigkeit; die Veränderlichkeit eines bedingten Objekts ist unzertrennlich im Konflikt mit Beständigkeit; wenn man ein Objekt genauestens beobachtet, findet man keine Beständigkeit; selbst wenn es jemand versuchen würde, es als beständig anzusehen, weigert es sich, den Wünschen dieser Person zu entsprechen.

Dukkha

Der Patisambhidamagga definiert *dukkhata* schlicht als `Gefahr ausgesetzt` (*bhaya-atthena*). *Bhaya* kann auch `gefährlich` oder `beängstigend` bedeuten. Alle bedingten Phänomene fallen beständig auseinander und lösen sich auf. Deshalb bieten sie keinen wirklichen Zufluchtsort, keine Erleichterung und auch kein Sicherheitsgefühl. Jedes dieser Phänomene ist durch Zerstörung bedroht. Daher schafft das Objekt Gefahr – sowohl Angst als auch ein Risiko – für jeden, der daran haftet. Die Kommentare elaborieren die Bedeutung von *dukkhata*:

`Unter beständigem Druck durch Entstehen und Zerfall`. Es gibt einen Druck auf alles, was mit dem Objekt in Beziehung tritt, und das Objekt selbst befindet sich unter Stress aufgrund seiner Bestandteile.

„Eine Grundlage für Leiden“ (*dukkha-vatthutaya*). Ein Objekt, welches von *dukkha* umlagert ist, bildet eine Grundlage für Leiden, indem es z.B. Schmerz verursacht. Einfach ausgedrückt bedeutet *dukkha* das, was Schmerz verursacht.

Die Kommentare bieten eine gründliche Sammlung von Definitionen für *dukkha* an:

Abhinha-sampatipilanato - kontinuierlich bedrückt; unter konstantem Druck stehend aufgrund von Entstehen und Auflösung; es gibt ständige Reibung zwischen den einzelnen Komponenten, oder zwischen den Objekten, die noch dazu gehören.

Dukkhamato - 'schwer zu ertragen'; nicht auszuhalten; kann nicht im ursprünglichen Zustand bewahrt werden; muss sich verändern, anders werden und seine Identität verlieren, aufgrund des Entstehens und Schwindens.

Dukkha-vatthuto - eine Grundlage für Leiden; produziert verschiedene Arten von Kummer, wie z.B. Schmerz, Unannehmlichkeit und Sorge.

Sukha-patikkhepato - Glück (*sukha*) behindernd und entgegen stehend. Glück existiert nur als Gefühl. Der grundlegende Zustand ist der von *dukkha* - Druck, Anspannung und Reibung - welches ein Kennzeichen aller Gestaltungen ist. Dieser Druck verursacht Gefühle der Bedrücktheit und von Stress, was wir gemeinhin als 'Schmerz' bezeichnen (*dukkha-vedana*). Die Reduzierung des Drucks, oder das frei sein von Schmerz bezeichnen wir als 'Glück'. Je grösser das Unbehagen (Druck, Entbehrung, Sehnsucht, Hunger usw.), desto grösser das Glück, wenn man von dieser Unannehmlichkeit erlöst wird. Z.B. wenn jemand sich aus der heissen Sonne in den Schatten begibt, so fühlt er sich erfrischt und kühl. Entsprechend wird eine Person, die grosse Glücksgefühle hegt (*sukha-vedana*) ein ähnlich starkes Unbehagen empfinden (*dukkha-vedana*), wenn die angenehmen Umstände gestört werden. Selbst geringe Mengen an Unbehagen, die normalerweise nicht so empfunden werden, können zur Qual werden. Eine Person, die z.B. aus einem warmen Zimmer ins Kalte geht, mag dies als sehr unangenehm empfinden, obwohl es Anderen in ihrer Nähe nichts ausmacht.

Glück, oder ein glückliches Gefühl (*sukha-vedana*) ist nicht das Ende von *dukkha*. Wir bezeichnen ein Ansteigen oder eine Reduktion von Druck (*dukkha*) als 'Glück', weil es ein genüssliches Gefühl erzeugt. Aber eine Veränderung dieser genüsslichen Spannung resultiert in einem Zustand, der Erdulden verlangt oder nicht tolerierbar ist - also ein Zustand, den wir 'Leid' nennen, denn wir erfahren Schmerz (*dukkha-vedana*). In Wahrheit existiert nur *dukkha* - Druck und Stress - das entweder anschwillt oder abnimmt. Ein ähnliches Subjekt ist das von Hitze und Kälte. Kälte existiert nicht wirklich; es existiert nur ein Gefühl von Kälte. Der grundlegende Zustand ist der von Hitze, der entweder zunimmt, abnimmt oder abwesend ist. Wenn man sagt, dass man sich angenehm kühl fühlt, dann weist man nur auf ein Gefühl hin; tatsächlich erfährt man einen gewissen Grad an Hitze. Wenn man mehr oder weniger Wärme als in diesem Bereich verspürt, so fühlt man sich nicht wohl. In diesem Sinne ist Glück, oder vollständiger ausgedrückt 'Glücksgefühl', eine Ebene von *dukkha*. Glück hängt von Druck und Spannung ab, ändert sich und verschwindet notwendigerweise. Mit anderen Worten: *Dukkha* - welches der Grundzustand ist - verhindert, dass Glück längerfristig andauert.

Wie oben erwähnt definiert der Patisambhidamagga den Begriff *dukkha* im Kontext der drei Merkmale als 'der Gefahr ausgesetzt'. Im Abschnitt, in dem die vier Edlen Wahrheiten (*ariyasacca*) erklärt werden, definiert er *dukkha* - die erste der vier Edlen Wahrheiten - auf vier Arten. Es wird etwas als *dukkha* erkannt, weil es bedrückend (*pilanattha*) und konstruiert (*sankhatattha*) ist, brennt (*santapattha*) und sich verändert (*viparinamattha*). Diese vier Definitionen von *dukkha* können auch im Kontext der drei Merkmale benutzt werden. Die erste und vierte Definition ist bereits beschrieben worden, hier die zwei übrigen:

Sankhatattha - gebildet, gestaltet, geformt (*sankhata*); durch konditionierende Faktoren konstruiert; abhängig von solchen Faktoren; unbeständig.

Santapattha – brennen; verbrennen und in Zerfall und Zerstörung endend; ausserdem verbrennt es jemanden mit Geistestrübungen, der/die Objekte ergreift und sich an ihnen festhält, was zu innerem Aufruhr und Schmerz führt.

A) Die drei Merkmale und die vier Edlen Wahrheiten

Dukkha erscheint in drei Schlüsselpositionen innerhalb der Lehrreden:

1. Zwei Versionen über Gefühle und Empfindungen, nämlich:
Drei *vedana*: schmerzhaft (*dukkha*), angenehm (*sukha*), und neutral (*adukkham asukha* oder *upekkha*).
Fünf *vedana*: *dukkha*, *sukha*, *domanassa*, *somanassa* (Trübsinn und Frohsinn) und *upekkha*.
Die vollständige Bezeichnung in diesem Kontext ist *dukkha-vedana*.
2. Innerhalb der drei Merkmale: *anicca*, *dukkha* und *anatta*. In diesem Kontext lautet seine vollständige Bezeichnung *dukkha-lakkhana*.
3. Innerhalb der vier Edlen Wahrheiten: *dukkha*, *samudaya*, *nirodha* und *magga*. Seine vollständige Bezeichnung lautet *dukkha-ariyasacca*.

Die Definitionen in diesen drei Gruppen überlappen; sie stellen verschiedene Aspekte einer einzigen Wahrheit dar. *Dukkha* mit der weitesten und alles einschliessenden Bedeutung ist das *dukkha* der drei Merkmale, was auch als *dukkha-lakkhana* oder *dukkhata* bezeichnet wird. Dies ist der Zustand der Instabilität, der mangelnden Beständigkeit, ihn in seiner ursprünglichen Form zu erhalten, aufgrund des Drucks, der Reibung und des Stresses durch sein beständiges Entstehen und Vergehen. Es handelt sich um ein Kennzeichen aller bedingter Phänomene (*sabbe sankhara dukkha*) und umschliesst dieselbe Spanne wie Vergänglichkeit: Was auch immer vergänglich ist, ist gleichfalls *dukkha* (*yad`aniccam tam dukkham*).

Dukkha in seiner engsten Bedeutung, und schlicht als Ergebnis von *dukkha* innerhalb der drei Merkmale, ist *dukkha* als Gefühl, genannt *dukkha-vedana*: Ein Gefühl des Schmerzes. Dieses Gefühl entsteht, wenn der Druck – ein gemeinsames Kennzeichen aller Dinge – einen gewissen Grad bezüglich Körper und Geist einer Person erreicht. Dieser Schmerz ist im *dukkha* der drei Merkmale enthalten, wie auch jedes andere Gefühl, sowohl angenehm als auch neutral. Alle Gefühlsarten – schmerzhaft, wohltuend und neutral – sind *dukkha*, wie es durch die drei Merkmale definiert wurde.

Dukkha innerhalb der vier Edlen Wahrheiten (*dukkha-ariyasacca*) ist ein Aspekt von *dukkha* innerhalb der drei Merkmale, ist aber dabei begrenzt durch das, was bei Menschen Probleme verursacht. Alle Gestaltungen stehen natürlicherweise unter Druck, wobei es sich um *dukkha* der drei Merkmale handelt. Diese Gestaltungen (nicht alle unter ihnen und nicht immer) setzen dem Menschen zu; diese Bedrängnis ist das *dukkha* der vier Edlen Wahrheiten. (Diese Phänomene sind jedoch bedrückend, da sie wiederum selbst Stress ausgeliefert sind). In Kürze: *dukkha-ariyasacca* bezieht sich speziell auf Angelegenheiten in Bezug auf die fünf Gruppen des Anhaftens (*upadana-khandha*). Rein technisch bezieht sich das *dukkha* der vier Edlen Wahrheiten speziell auf das Leid, welches wegen der Sinnesgrundlagen (*indriyabaddha*) entsteht. Es schliesst den Druck aus, der von den Sinnesgrundlagen unabhängig ist, welcher als *dukkha* der drei Merkmale aber nicht der Edlen Wahrheiten klassifiziert ist. (Anmerkung: *Dukkha-ariyasacca* ist *dukkha* der drei Merkmale. *Samudaya* [die Ursache von Leid/Begehren] und *magga* [der 8-Pfad] sind es auch, aber sie sind nicht *dukkha-ariyasacca*.) Die Bandbreite von *dukkha* innerhalb der vier Edlen Wahrheiten wird folgendermassen festgelegt:

- 1) *Dukkha* als erste Edle Wahrheit wird menschlichem Leben und menschlichen Problemen zugeordnet. Es entsteht als Ergebnis der Sinnesfähigkeiten (*indriyabaddha*); es schliesst *dukkha* nicht mit ein, welches von den Sinnesfähigkeiten unabhängig ist (*anindriyabaddha*). Es ist nicht das *dukkha*, welches in den Passagen wie 'alle bedingten Phänomene sind *dukkha*' (*sabbe sankhara dukkha*) und 'was immer vergänglich ist, ist *dukkha*' (*yad`aniccam tam dukkham*) erwähnt wird, und welche auf das allumfassende *dukkha* der drei Merkmale hinweisen.
- 2) Es hat seinen Ursprung in verunreinigten Handlungen (*kamma-kilesa*). Es ist ein Resultat von *dukkha-samudaya*; es ist ein Resultat von Begehren (*tanha*).
- 3) Es steht im Fokus der Verpflichtung (*pariñña-kicca*) bezüglich der ersten Edlen Wahrheit. *Pariñña* bedeutet Verstehen oder akkurate Kenntnis der Dinge. Eine Kenntnis unserer persönlichen Dilemmas zu erwerben und sie vollständig zu verstehen, darin besteht unsere Verantwortlichkeit angesichts des *dukkha* der Edlen Wahrheiten. *Dukkha* innerhalb der Edlen Wahrheiten beschränkt sich auf dieses Thema des Verstehens menschlichen Leidens.
- 4) Es bezieht sich speziell auf den Ursprung von Leid (*dukkha-vatthutaya*) anstatt des Drucks, der Anspannung und Reibung von Entstehen und Vergehen, welches die essentielle Bedeutung von *dukkha* innerhalb der drei Merkmale ist.

B. Dukkhatypen

Der Typ *dukkha*, der in den Lehrtexten am meisten analysiert wird, ist das *dukkha* der vier Edlen Wahrheiten, denn es betrifft den Menschen direkt. Wir sollten über dieses Leiden reflektieren, um durch Dhammapraxis davon erlöst zu werden. Was das allumfassende *dukkha* der drei Merkmale angeht, so wird es ausreichend illustriert, um zu einem präzisen Verständnis der Realität zu gelangen. Die wesentlichen und am häufigsten erwähnten *dukkha* Gruppen in den Schriften sind im Folgenden aufgelistet:

a) Die drei Dukkhatata oder drei Dukkha: Dies ist eine Hauptgruppe, die die Bedeutung von *dukkha* aus den drei Merkmalen mit einschliesst:

1. *Dukkha-dukkhata* oder *dukkha-dukkha*; physischer und mentaler Schmerz, wie man es allgemein versteht, z.B. Köperschmerzen, Unwohlsein und Müdigkeit; mit anderen Worten 'schmerzhaftes Gefühl' (*dukkha-vedana*).

2. *Viparinama-dukkhata*; *dukkha*, welches von Veränderung herrührt, oder in Veränderung selbst eingebettet ist. Das bezieht sich auf angenehme Gefühle (*sukha-vedana*), was aber in Wahrheit einem Grad an *dukkha* entspricht. Vergnügen ist gleich Schmerz in Verborgenheit, oder zieht unbemerkt Schmerz nach sich. Wenn ein angenehmes Gefühl beginnt sich zu verändern, transformiert es sich in ein Gefühl des Schmerzes. Mit anderen Worten: die fundamentale Unbeständigkeit von Vergnügen produziert Schmerz. (Eine weitere Definition besagt, dass Vergnügen auf beschränkte Weise bereits Schmerz ist.)

3. *Sankhara-dukkhata* oder *sankhara-dukkha*; *dukkha*, welches bedingten Phänomenen innewohnt, unzertrennlich von allem, was von Ursachen herrührt. Mit anderen Worten, die fünf Aggregate (Bündel, Haufen) sind *dukkha*; sie werden aufgrund ihrer Natur durch das Entstehen und Zerfallen von einander entgegengesetzten Faktoren Druck und Zwang ausgesetzt, was sie wiederum daran hindert, in einem stabilen und ursprünglichen Zustand zu verweilen. Dieses dritte *dukkha* enthält das *dukkha* der drei Merkmale.

b. Die 12 Dukkha: Diese Gruppe beleuchtet die Bedeutung von *dukkha* innerhalb der vier Edlen Wahrheiten:

1. Geburt (*jati*): Geburt ist Leiden, weil sie die Basis für eine ganze Reihe von Betrübissen bildet:

Gabbhokkantimulaka-dukkha: Das Leid, in einer Gebärmutter eingeschlossen zu sein. Ein Fötus befindet sich in einer erdrückenden Situation, die vollgestopft ist mit widerlichen Substanzen, wie ein Wurm in fauligem Wasser.

Gabbhapanihanamulaka-dukkha: Das Leiden, die Gebärmutter tragen zu müssen. Jedes Mal, wenn sich die Mutter bewegt oder heisses, kaltes oder stark gewürztes Essen zu sich nimmt, hat das einen Einfluss auf das Kind im Mutterschoss.

Gabbhavipattimulaka-dukkha: Das Leiden, welches von Unglücksfällen im Mutterleib herrührt, wie z.B. während einer Schwangerschaft, wobei das Kind an falscher Stelle liegt, ein tot geborenes Kind oder eine Kaiserschnitt Operation.

Vijayanamulaka-dukkha: Das Leiden des Gebärens, inklusive des Stossens, Drehens, Quetschens und des intensiven Schmerzes, während das Kind durch den engen Kanal austritt.

Bahinikkhamanamulaka-dukkha: Das Leiden des in die äussere Welt Eintretens. Das Neugeborene, dessen Haut so sensibel wie eine Wunde ist, empfindet akuten Schmerz, wenn man es anfässt und wäscht.

Attupakkamamulaka-dukkha: Das Leiden, welches von sich selbst zugefügten Handlungen herrührt, z.B. Selbstmord, extremes Asketentum, die Weigerung zu essen aufgrund von Verdruss, oder andere sich selbst verletzende Handlungen.

Parupakkamamulaka-dukkha: Das Leiden, welches einem durch die Handlungen anderer Menschen entsteht, wie z.B. durch Vergewaltigung, Mord oder Gefängnis.

2. Altern (*jara*): Der Altersprozess schwächt die inneren Organe. Die Sinne wie z.B. Augen und Ohren funktionieren nicht mehr richtig, die Vitalität schwindet und man verliert die Beweglichkeit. Die Haut bekommt Falten und ist nicht mehr hell und leuchtend. Das Erinnerungsvermögen wird unzusammenhängend und lückenhaft. Die Kontrolle eines Menschen wird geschwächt, sowohl innerlich als auch äusserlich, was grosse physische und mentale Not auslöst.

3. Tod (*marana*): Wenn man im Verlauf seines Lebens schlechte Taten begangen hat, dann erscheinen sie als Bilder (*nimitta*) zum Zeitpunkt des Todes. Man muss sich von geschätzten Menschen und Dingen trennen. Die einzelnen Körperteile hören auf, ihre Aufgaben zu erfüllen. Es mag intensiver körperlicher Schmerz entstehen und man ist völlig unfähig, die Situation zu verändern.

4. Trauer (*soka*): Z.B. aufgrund des Verlusts eines Verwandten.

5. Klagen (*parideva*): Z.B. sich aufgrund eines Verlusts beklagen.

6. Physischer Schmerz (*dukkha*) wie z.B. Wunden, Zerrungen und Krankheit.

7. Qual und Kummer (*domanassa*), welches z.B. Weinen, sich vor die Brust schlagen und Selbstmord verursachen kann.

8. Frustration und Verzweiflung (*upayasa*), wie z.B. die Qual nicht nachlassender Trauer.

9. Das Zusammensein mit nicht gemochten Menschen oder Dingen (*appiyasampayoga*), wie z.B. die Notwendigkeit mit jemandem in Beziehung zu sein, den man verabscheut.

10. Die Trennung von geschätzten Menschen oder Objekten (*piyavippayoga*), wie z.B. die Trennung von geliebten Personen oder der Verlust von Besitztümern.

11. Nicht das bekommen, was man haben will; Enttäuschung (*icchitalabha*).

12. Die fünf Aggregate, welche die Grundlage für Anhaftung bilden (*upadanakhandha*). All das zuvor erwähnte Leid stammt von den fünf Aggregaten als Objekte der Anhaftung. Summa summarum kann man sagen, dass Leiden gleichzusetzen ist mit den fünf Aggregaten des Anhaftens.

c. Die ersten zwei Arten von Dukkha:

1. *Patichanna-dukkha*: Verstecktes, nicht deutlich manifestiertes Leiden, wie z.B. ein latenter Ohren- oder Zahnschmerz. Oder der Geist, der inmitten der Brände von Lust und Aerger dahin schwelt.

2. *Appaticchanna-dukkha*: Offensichtliches Leid, wenn man z.B. von einem Dorn gestochen wird, geschlagen wird oder von einem Messer geschnitten wird.

d. Die zweiten zwei Arten von Dukkha:

1. *Pariyaya-dukkha*: Indirektes oder impliziertes (inbegriffenes) *dukkha*. Darunter fällt jede Form von *dukkha*, die oben erwähnt wird, exklusive schmerzhaften Gefühlen (*dukkha-vedana*).

2. *Nippariyaya-dukkha*: Explizites *dukkha*, was man auch *dukkha-dukkha* nennt: Das Gefühl von Schmerz.

Der Mahanidessa und Culanidessa offerieren viele zusätzliche Definitionen von *dukkha* und in den Mahadukkhakhandha und Culadukkhakhandha Suttan werden viele Beispiele der „gesamten Masse von Leid“ (*dukkha-khandha*) beschrieben, welche menschliche Wesen aufgrund ihres Sinnesbegehrens befallen. [Mahanidessa und Culanidessa Definitionen auf Seite 21 unten s& Seite 22 wurden ausgelassen]

Weitere Hinweise auf *dukkha* findet man überall in den Schriften und Kommentaren. An manchen Stellen haben die Beschreibungen keine spezifischen Bezeichnungen parat (wie in den Beispielen der Maha- und Culadukkhakhandha Suttan, die auf Seite 21 unten und 22 beschrieben werden). An anderen Stellen wird *dukkha* durch spezielle Termini identifiziert wie z.B. *samsara-dukkha*, *apaya-dukkha*, *vattamulaka-dukkha*, *aharapariyatthi-dukkha*, um nur einige wenige zu nennen. Es wäre möglich, dieses Thema des Leidens noch viel weiter auszuweiten, da wir Menschen auf so viele Probleme stossen. Es könnte die Mühsal einschliessen, mit denen alle Lebewesen konfrontiert sind, und zusätzlich das Leiden, das von speziellen Zeitaltern, Regionen und Umständen abhängig ist. Aber es ist nicht notwendig, hier eine zu langgezogene Erklärung zu liefern. Wichtiger ist es zu erkennen, dass die vielen Beschreibungen in den Schriften existieren, um ein Verständnis der wahren Natur des Leidens zu fördern. Mit diesem Verständnis können wir mit Leid auf angemessene Weise umgehen. Wir erkennen an, dass man sich auf Leiden einlassen muss, anstatt auf Ausweichmanöver und Selbsttäuschungen zu verfallen, oder gar dem völligen Negieren davon, dass Leid entweder gar nicht existiert oder wir ihm bereits entkommen sind. Solche Täuschungen erschaffen nur weitere komplexe Probleme und weiteren schwerwiegenden Kummer. Unsere Verantwortung liegt vielmehr darin, dem Leid gegenüber zu treten und es zu verstehen (*pariñña-kicca*), es zu besiegen und frei davon zu sein. Dies ist der Gang auf dem Praxispfad, der zum Enden von Leid führt, sowohl zum vorübergehenden als auch zum vollständigen Ende.

Anatta: Das Merkmal des Nichtselbst

A.Umfang

Wie bereits oben erklärt, findet die Qualität von Nichtselbst (*anattata*) eine breitere Anwendung als die Qualitäten von Vergänglichkeit und *dukkha*. Man sieht den Unterschied unmittelbar in der Darlegung des Buddha:

1. *Sabbe sankhara anicca*: Alle bedingten Phänomene sind vergänglich.

2. *Sabbe sankhara dukkha*: Alle bedingten Phänomene sind Druck ausgesetzt.

3. *Sabbe dhamma anatta*: Alle Dinge sind nicht selbst.

Diese Belehrung weist darauf hin, dass nur bedingte Phänomene vergänglich und *dukkha* sind. Aber es gibt etwas, was abseits von solchen Phänomenen existiert, welches weder vergänglich noch Stress ausgesetzt ist. Jedoch alle Dinge ohne Ausnahme sind *anatta*: sie sind nicht selbst. Nichts existiert, was entweder ein Selbst ist oder ein Selbst besitzt.

Die Definition von *dhamma* umfasst alle Dinge. Da *dhamma* alle Dinge mit einschliesst, kann man es unendlich unterteilen. Man kann jedoch Dinge in Gruppen oder Kategorien klassifizieren. Die Aufteilung, die auf diese Diskussion zutrifft, ist die in bedingte Dinge (*sankhata-dhamma*) und das Nichtbedingte (*asankhata-dhamma*).

Sankhata-dhamma bezieht sich auf Dinge, die durch sie bedingende Faktoren (*paccaya*) geschaffen werden. Diese Dinge können einfach *sankhara* genannt werden und schliessen das gesamte Materielle und Mentale, aus denen die fünf Aggregate bestehen, mit ein. *Asankhata-dhamma*, das Nichtbedingte, wird weder erschaffen noch durch es bedingende Faktoren unterstützt. Es wird auch *visankhara* genannt: der Bereich, welcher die fünf Aggregate transzendiert, oder eben Nibbana. Man kann dieses Naturgesetz im Detail folgendermassen beschreiben:

- a. Alle bedingten Dinge (die fünf Bündel) sind vergänglich.
- b. Alle bedingten Dinge sind *dukkha*.
- c. Alle Dinge, sowohl bedingt als auch das Nichtbedingte, sind nicht selbst.

B. Grunddefinition

Anatta kann als `nicht-selbst`, `ohne Selbst` oder `kein Selbst` übersetzt werden. Da *anatta* eine Verneinung von *atta* ist, müssen wir zunächst die Bedeutung von *atta* verstehen, ehe wir das Merkmal von nicht-selbst begreifen können. *Atta* (Sanskrit - *atman*) bezieht sich auf ein ewiges Selbst oder eine Substanz, welche die scheinbare Essenz oder den Wesenskern von jedem Ding ausmacht und permanent in einem Objekt verweilt. Es ist gleichzeitig Eigentümer und Besitzer, der essentielle Empfänger von Erfahrungen und der Wirkende der Handlungen. Es ist das, was hinter allen Phänomenen liegt - alles Lebendige mit einschliessend - und in der Lage ist, die Dinge aufgrund seiner Bedürfnisse und Wünsche zu steuern.

Einige Religionen führen das noch weiter aus, indem sie behaupten, dass sich hinter allen weltlichen Phänomenen ein höher stehendes `Selbst` oder ein höherer `Geist` (Spirit) befindet, welcher über die Seelen oder die Substanz aller Lebewesen und über unbeseelte Objekte herrscht. Sie erheben den Anspruch, dass dieser höchste Geist alle Dinge erschafft und regiert. Im Hinduismus z.B. wird es Brahma oder Paramatman genannt.

Der Kern der *Anatta* Lehre besteht in der Negation dieses unbewegt verweilenden Selbst, sowohl in seiner herkömmlichen als auch transzendenten Art. Er sagt aus, dass dieses Selbst schlicht eine Idee ist, die von der falschen Auffassung unerwachter Menschen stammt, welche die wahre Natur der Welt nicht wahrnehmen. Diese Leute erschaffen einen Begriff eines Selbst und stülpen ihn der Realität über (oder wir erschaffen „Gott“ nach unserem Ebenbilde - Anm. d. Übers.) Dieser Gedanke hindert sie dann daran, die Wahrheit sehen zu können. Ein klares Verständnis von nicht-selbst vertreibt diese falsche Auffassung und löst die unklare Idee eines Selbst auf. Die Lehre des nicht-selbst lädt uns dazu ein, mit Weisheit zu erkennen, dass alle Dinge - alle Bestandteile der Realität - in Uebereinstimmung mit ihrer eigenen Natur existieren und fortschreiten. Kein versteckt verweilendes Selbst gibt es da als Eigentümer oder Leitinstanz. Die Dinge sind keiner inneren oder externen Obergewalt untergeordnet.

Eine grundlegende Definition für die Abwesenheit eines ‚Selbst‘ besagt - bezogen sowohl auf bedingte Phänomene als auch auf das Nichtbedingte - dass alle Dinge gemäss ihrer Natur existieren und keiner externen Autorität unterworfen sind. Um diese Definition etwas auszuweiten, muss man den Unterschied zwischen bedingten Phänomenen und dem Nichtbedingten untersuchen. Das Nichtbedingte - oder *Nibbana* - auf der einen Seite ist eine absolute Wahrheit (*dhamma-dhatu*; wörtlich: elementare Wahrheit), die unabhängig von konditionierenden Faktoren existiert. Es handelt sich dabei weder um ein Wesen, noch ein Bewusstsein oder ein Selbst (*nissatta-nijjiva*). Es kann nicht kontrolliert oder besessen werden, und agiert auch nicht in irgendeiner kreativen Rolle. Zusammengesetzte Phänomene sind andererseits von solchen Faktoren abhängig und laufen damit konform. Diese agieren als Beschleuniger/Bestärker oder kreative Mittel. Diese Phänomene sind bar jeglicher innerer Substanz, welche den formbildenden Prozess erfährt oder kontrolliert.

C. Implizierte Definition

Ehe es weiter geht sollte man verstehen, dass der Buddhismus sich ausschliesslich auf der herkömmlichen Ebene auf ein Selbst bezieht: Das Selbst ist eine relative Wahrheit. Man glaubt nicht an seine Absolutheit. Dies wird durch eine Bemerkung des Buddha deutlich gemacht, dass ein Vollständig Erwachter Buddha kein Selbst als Bestandteil eines Glaubensbekenntnisses etabliert. Er sieht das Selbst als nicht real an:

Einen Lehrer, der ein Selbst nicht als real oder wahr deklariert, weder in dieser noch in der nächsten Welt, nennt man einen Vollständig Erwachten Buddha.

Folglich spekuliert der Buddhismus nicht über die Existenz eines Selbst und bemüht sich auch nicht um eine Diagnose eines Selbst. Er schenkt dem Selbst keine Beachtung als absolute Wahrheit. Weiterhin sagt der Buddha:

Es ist für eine Person mit rechter Anschauung (für einen in den Strom Eingetretenen) unmöglich, nach irgendeiner Sache (dhamma) als ein Selbst zu greifen.

Mit der Realisation des höchsten Stadiums gibt es für den Arahant keinen Grund mehr, über ein Selbst zu spekulieren. Dies wird vom Buddha erhärtet, indem er einen Arahant als jemanden bezeichnet, der `das Selbst verworfen hat` oder `das Selbst aufgegeben hat` (*attanjaho/attanjaha*): Ein Arahant hat den Glauben an ein Selbst verworfen, oder die Anschauung, als ein Selbst zu existieren oder es zu besitzen. Einige Passagen in den Sutten beschreiben den Arahant als jemanden, der `an nichts haftet, nachdem er das Selbst verworfen hat` (*attam pahaya anupadiyano*).

Obwohl ein Selbst nicht wirklich existiert, umarmen die meisten Menschen die Vorstellung eines festen Selbst. Der Buddha wies die Gültigkeit solcher Vorstellung zurück und ermutigte die Menschen, die Anhaftung an ein Selbst zu verwerfen. Im Buddhismus ist ein substantielles Selbst nicht wichtig und ist keine Angelegenheit, die Spekulation benötigt. Der Buddhadhamma fokussiert auf die Anhaftung an ein Selbst, oder auf den Begriff eines Selbst, der das Objekt solcher Anhaftung ist. Der Buddhismus bringt den Leuten bei, diese Anhaftung loszulassen. Mit ihrer Loslösung ist die eigene Verantwortung erfüllt, und ein fixes, stabiles Selbst hat keine Bedeutung mehr.

Um zusammen zu fassen: Wenn eine Person einmal versteht, dass bedingte Phänomene ohne Selbst sind, dann ist das Thema von Selbst versus Nichtselbst erledigt. Eine Person, die das Nichtbedingte realisiert hat, identifiziert sich nicht länger mit irgendetwas als Selbst. Zusätzlich wird jede weitere Erklärung bezüglich der `selbstlosen Natur` des Nichtbedingten (*Nibbana*) überflüssig. Sich weiter ausführlich über *Nibbana* als *anatta* auszulassen, ist aus folgenden Gründen unnötig:

- Wenn es einem an direkter Realisierung des Nichtbedingten mangelt, dann sind die einzigen Dinge, die die Leute verstehen und als Selbst verstehen können, bedingte Phänomene oder die fünf Aggregate.
- Die Pflicht eines Lehrers ist es in diesem Zusammenhang, die Menschen auf ihr falsches Verständnis aufmerksam zu machen, welches sie dahin führt, bedingte Dinge als Selbst anzusehen.

- Wenn sich die Menschen einmal gewahr sind, irrige Ansichten verwerfen und damit aufhören, nach den fünf Gruppen als Selbst zu greifen, dann suchen sie auch nicht weiter nach irgend etwas, an dem sie sich als ein Selbst festhalten können. Denn sie haben ganz klar *Nibbana* realisiert, was über die fünf Aggregate und jeglichen Glauben an ein Selbst hinausgeht.

Diejenigen, die *Nibbana* realisiert haben, können von allein die selbstlose Eigenschaft des Nichtbedingten erkennen; es ist nun nicht mehr nötig, diese Angelegenheit weiter zu diskutieren. Mit anderen Worten: Indem man über das Stadium einer normalen Person hinausgeht, resultiert das im Aufhören von Anhaften und Zweifeln. Die Notwendigkeit, die selbstlose Natur des Nichtbedingten zu diskutieren, verschwindet automatisch.

In diesem Falle beziehen sich die standardisierten Erklärungen in den Schriften bezüglich *anatta* auf bedingte Phänomene, die für die Alltagserfahrung der Menschen relevant sind. Mit anderen Worten: gewöhnliche, unerwachte Menschen sind auf Begrifflichkeiten bedingter Dinge beschränkt.

D. Erklärung anhand der Lehrreden

Wie bereits erwähnt konzentrieren sich die gewöhnlichen Erklärungen des Begriffs *anatta* in den Schriften auf bedingte Dinge, weil diese Belehrungen an ganz normale Menschen gegeben werden und dabei Alltagserfahrungen berühren. Ausserdem sind die Dinge, die normale unerwachte Menschen als Selbst wahrnehmen können, beschränkt auf bedingte Dinge (*sankhara*), oder begrenzt auf die fünf Aggregate. Daher konzentrieren sich die Erklärungen über Nichtselbst ausschliesslich auf die fünf Aggregate. Dies korrespondiert mit den Worten des Buddha:

„Bhikkhus, all diejenigen Asketen oder Brahmanen, die ein Selbst auf verschiedene Weisen ansehen, betrachten dabei die fünf Aggregate des Anhaftens, oder wenigstens einen von ihnen. Welche fünf?

Bhikkhus, die nicht belehrte, gewöhnliche Person sieht Form als Selbst an, oder Selbst als im Besitz von Form, oder Form als im Selbst bzw. Selbst als in Form existierend. Sie sieht Gefühle als Selbst an ... Wahrnehmung als Selbst ... willentliche Gestaltungen als Selbst ...Bewusstsein als Selbst ... oder Selbst als im Bewusstsein. Diese Art der Betrachtungsweise wird zu ihrem festen Glauben, dass `Ich existiere`.“

Mit anderen Worten: Der Glaube an ein Selbst existiert nur dort, wo die fünf Aggregate existieren, und zwar aufgrund der Anhaftung an diese Aggregate, wie es der Buddha erklärt hat:

„Bhikkhus, wenn was existiert, wenn man auf was vertraut, wenn man sich an was klammert – wobei entsteht solche Anschauung: `dies ist meins; ich bin dies; dies ist mein Selbst?

....

Wenn es Form gibt, wenn man sich auf Form verlässt, wenn man sich an Form klammert, dann entsteht folgende Sichtweise: `Dies ist meins; ich bin dies; dies ist mein Selbst.` Wenn es Gefühle gibt ... Wahrnehmung ... willentliche Gestaltungen ...Bewusstsein; indem man auf Bewusstsein vertraut, sich an Bewusstsein klammert, entsteht diese Sichtweise: `dies ist meins, ich bin dies; dies ist mein Selbst`.“

An dieser Stelle können wir einige der vielen Erklärungen über Nichtselbst in den Schriften untersuchen. Der Patisambhidamagga definiert *anatta* als `substanzlos` (*asarakatthena*). Substanzlos bedeutet ohne Essenz zu sein, ohne Wesenskern zu sein, und nichts zu besitzen, was wirklich stabil und dauerhaft ist.

Substanzlos zu sein bedeutet die Abwesenheit eines essentiellen, nuklearen Selbst (attasara), wobei von einem Selbst (atta), einem Verweiler (nivasi), einem Agierenden (karaka), einem Erfahrenden (vedaka) oder einem autonomen Besitzer ausgegangen wird. Denn was auch immer vergänglich ist, ist unstabil (dukkha); es ist nicht in der Lage, seine Flüchtigkeit zu verhindern, oder seine Bedrängnis durch Entstehen und Vergehen. Wie kann so etwas als Handelnder etc. existieren? Folglich sagt der Buddha: `Mönche, wenn z.B. diese physische Form ein Selbst wäre, dann wäre sie bestimmt nicht irgend einem Kummer ausgeliefert.` (Vism 610)

Zu beachten sei, dass diese Definition von Nichtessenz oder Abwesenheit eines Selbst die Abwesenheit einer kreativen Rolle oder den Mangel einer ihr innewohnenden Kontrolle mit einschließt. Würde man ein stabiles, dauerhaftes Selbst als Wesenskern besitzen, dann könnte man sich jeder Veränderung widersetzen. Man wäre keiner Veränderung ausgesetzt. Gleichermassen, wenn man Herrscher über die Dinge wäre, dann könnte man Besitztümer nach seinen Wünschen manipulieren. Die Realität ist jedoch nicht so beschaffen. Ein hervorstechendes Merkmal der Abwesenheit eines beständigen Selbst besteht in der Unfähigkeit, die Umstände zu dominieren, und in deren Opposition zu unseren Wünschen. [Anm.: Buddha-Dhamma sieht sogar Gott, Brahma, oder jede andere höchste Schöpfergottheit als in der bedingten Welt existierend an, eingeschränkt auf die fünf Aggregate, und daher nur begrenzte Obergrenze ausübend.] In diesem Sinne zieht es die Kommentartradition vor, *anatta* mit `die Unfähigkeit Kontrolle auszuüben` oder `nicht abhängig von Kontrolle` zu definieren (*avasavattanatthena* oder *avasavattanato*). Gleichfalls erklärt sie, dass niemand Gestaltungen in eine Dienlichkeits-, oder Antihaltung gegenüber Ursache und Wirkung hinein zwingen kann, indem man verlangt, dass bereits entstandene Phänomene nicht existieren, dass existierende Phänomene nicht altern, und dass alternde Phänomene nicht zugrunde gehen. Sie zitiert dabei die Worte des Buddha:

*„Eine Person kann nicht in Bezug auf ihre physische Form auf ihren Wunsch hin verlangen: `Möge Form so beschaffen sein, möge Form nicht so beschaffen sein`.“
[Dasselbe mit den anderen Aggregaten]*

Wenn man die Natur aller Dinge gründlich untersucht, findet man heraus, dass kein fixes, permanentes Selbst existiert, wie es nämlich impliziert ist, wenn man den Dingen bestimmte Namen verleiht. Es gibt da nur einen natürlichen Prozess (*dhamma-pavatti*) – einen Prozess der Bedingtheit – oder einen Prozess des Mentalen und Materiellen (*khandha-pavatti*), welcher vom Zusammenkommen der verschiedensten Bestandteile herrührt. All diese Bestandteile entstehen und vergehen in einer kontinuierlichen, interkausalen Beziehung, und zwar sowohl innerhalb einer einzigen, isoliert ablaufenden Dynamik, als auch innerhalb der gesamten Schöpfung. Wenn das so ist, dann sollten wir vier wichtige Punkte aufmerken:

1. Es gibt kein wahres, ausdauerndes Selbst innerhalb eines Phänomens, welches als Essenz oder Wesenskern existiert.
2. Alle bedingten Phänomene entstehen aufgrund des Zusammenkommens von Bestandteilen.
3. Diese Einzelteile entstehen und zerfallen kontinuierlich, sind voneinander abhängig und machen eine spezifische Dynamik der Natur aus.
4. Wenn man eine spezifische Dynamik in Unterdynamiken aufteilt, dann sieht man, dass auch diese voneinander abhängig sind.

Die Manifestation und Transformation einer Dynamik wird durch ihre Beziehung mit ihren Bestandteilen bestimmt. Diese Dynamik geht ohne die Intervention eines Selbst vonstatten. Kein separates Selbst existiert. Weder ein inneres, dauerhaftes Selbst, welches Ursache und Wirkung widersteht und in der Lage ist, die Aktivität nach seinen Wünschen zu leiten, noch ein unabhängiger, externer Handelnder.

Die Menschen übertragen Namen auf diese Gestaltungen und Ansammlungen, wie z.B. `Person`, `Pferd`, `Katze`, `Ameise`, `Auto`, `Laden`, `Haus`, `Uhr`, `Mr. Jones`, `Frau Schmidt`. Diese Namen sind jedoch einfach nur vereinbarte Kennzeichnungen zur Vereinfachung der Kommunikation. Die Entitäten selbst existieren nicht wirklich: Sie haben kein wirkliches Selbst, keine separate Identität, die von ihren kollektiven Bestandteilen getrennt wäre. Nach einer gründlichen Analyse dieser Entitäten ist alles was übrig bleibt jede Einheit oder jeder Teil mit seinem jeweiligen Namen. Es ist nicht möglich innerhalb solcher Entitäten ein Selbst zu finden, egal wie tief man danach sucht. Indem man den Dingen Namen verleiht, erschafft man ein provisorisches Selbst, welches dem wahren Zustand übergestülpt wird. Es wird nach Belieben dazu gefügt, ohne direkte Beziehung zu, Kontrolle über, oder Effekt auf die jeweilige Dynamik, es sei denn man klammert sich an die Alltagsbezeichnung [Anklammern wird dann zu einem Bestandteil des Prozesses]. Wenn Namen nur herkömmliche, willkürlich übergestülpte Kennzeichnungen sind, dann ist offensichtlich, dass sie machtlos sind.

Die Dynamiken in der Natur geschehen in Übereinstimmung mit Ursache und Wirkung; sie gehorchen nicht unseren Wünschen, und sie werden nicht durch diese beliebig eingerichteten Identitäten beeinflusst. Sie gehorchen nicht den Wünschen, weil, genau gesagt, das Wünschen nicht einem autonomen Selbst dienlich ist. Wünschen ist ein Bestandteil innerhalb einer kausalen Dynamik und ist nicht die wirkende Kraft, die eine Tat vollbringt. Wünschen kann nur Resultate produzieren, wenn es als Triebkraft handelt, die in Übereinstimmung mit Ursache und Wirkung nachfolgende Bedingungen wie z.B. Anstrengung oder Handlung beeinflusst.

Ein abgesondertes, unabhängiges Selbst kann nicht existieren. Würde es existieren, dann wäre es nicht der Kausalität ausgesetzt – es wäre fix. Es würde den kausalen Fluss behindern und alle anderen Elemente überflüssig machen. Jegliche fließende Dynamik wäre Null und nichtig. So ein Selbst könnte sich in Bedingtheiten einmischen, sie modifizieren und ein Abweichen von der Kausalität bewirken. In Wahrheit jedoch geschehen alle bedingten Dinge anhand von Ursache und Wirkung. Ein separates Selbst existiert nicht wirklich, weder innerhalb einer Dynamik, noch ausserhalb.

Wenn einzelne Elemente sich zusammen finden und sich auf eine bestimmte Weise manifestieren, dann weisen wir diesen entstandenen Formen vereinbarte Namen zu. Solange die Einzelteile zusammen bleiben, behalten sie ein bestimmtes Aussehen bei, welches mit einer herkömmlichen Identität übereinstimmt. Wenn die Bestandteile jedoch auseinander fallen, oder wenn die sie umgebenden Umstände nicht unterstützend sind, dann verschwindet die Form. Z.B: wenn Temperatur über ein gewisses Level hinaus steigt, dann schmilzt Eis; die Entität, genannt `Eis`, verschwindet und Wasser bleibt übrig. Wenn die Temperatur weiter ansteigt, dann verdunstet das Wasser und wird zu Dampf; die Entität `Wasser` ist verschwunden. Ebenso, wenn Papier verbrannt wird, bleibt nur Asche übrig; die Entität genannt `Papier` lässt sich nicht mehr auffinden. Die grundlegende Bedeutung von *anattata* - dass alle Dinge als eine Komposition sich aufeinander beziehender Teile entstehen und Ursache und Wirkung folgen, bar eines andauernden Selbst und ohne einen beständig kreativ Wirkenden sind - wird in vielen Hinweisen in den Schriften bestätigt, wie z.B.:

Gerade so wie wenn ein Raum von Bauholz, Stricken, Lehm und Dachstroh umgeben ist, so nennt man es ein `Haus`; ebenso, wenn ein Raum von Knochen und Sehnen, Fleisch und Haut umgeben ist, dann bezeichnet man es als `Körper` (rupa). (M.I.190)

Mara befragte Vajira Bhikkhuni (S.I.135): „Wer schuf dieses Wesen (diese Person)? Wo ist der Schöpfer der Wesen? Woher kommt ein Wesen? Wohin verschwindet ein Wesen wieder?“

Vajira antwortete: „Mara, glaubst du an ein Wesen? Hältst du so eine Anschauung? Dies ist schlicht eine Ansammlung von Gestaltungen; hier kann man kein Wesen finden. Genau wie sich aus der Kombination mehrerer Teile der Begriff `Wagen` ergibt, so ergibt sich mit den fünf Aggregaten der herkömmliche Begriff `Wesen`. In Wirklichkeit gibt es da nur dukkha, welches entsteht, verweilt und vergeht. Nichts ausser dukkha entsteht, nichts ausser dukkha vergeht.“

Mara stellte Sela Bhikkhuni dieselbe Frage (S.I.134), und sie antwortete: „Niemand formte diese Gestalt, niemand schuf dieses Wesen. Abhängig von Ursachen ist es entstanden, mit dem Enden der Ursachen verschwindet es. Wie wenn Saatgut spriessen wird, wenn man es auf einem Feld aussät – dank der Nährstoffe im Boden und der Feuchtigkeit in den Saatkörnern – so entstehen auch diese Aggregate, Elemente und sechs Sinne abhängig von Ursachen, und vergehen mit der Auflösung jener Ursachen.“

Zusammen genommen bezeichnet man Soldaten, Fahrzeuge und Waffen als eine Armee. Wir nennen eine Ansammlung von Gebäuden, Häusern, Menschen und Geschäften eine Stadt. Eine Hand mit den Fingern in einer bestimmten Position, bezeichnet man als Faust. Öffne die Faust, und es bleibt nur eine Hand mit Fingern übrig. Wenn man auf gleiche Weise die Hand in untergeordnete Teile aufteilt, dann hört sie gleichfalls auf zu existieren. Man kann damit fortfahren, immer weiter zu unterteilen, aber man wird nicht dahin gelangen, dass man irgendwann statische Einheiten oder Elemente findet. Die Lehrreden enthalten ausschliesslich Belehrungen in Bezug auf das Mentale und Materielle (*nama-rupa*). Nirgendwo wird ein fixes Wesen oder eine feste Person erwähnt. Es gibt vier Hauptdefinitionen von *anattata* in den Kommentaren:

1. *Suññato*: Die Dinge existieren in einem Zustand der Leere. Sie sind ohne ein Selbst als Essenz oder Wesenskern (*atta-sara*). Sie sind leer (*bar*) von einer realen Identität – als `Person`, `Ich`, `ihn` oder `sie`. Es gibt keinen Besitzer, Wirkenden oder Erfahrenden abseits der kausalen Prozesse, oder abseits der provisorischen Bezeichnungen. Die Dinge existieren unabhängig von den ihnen zugewiesenen Identitäten, wie z.B. `Mann`, `Frau`, `Ich`, `du`, `Objekt A` oder `Objekt B`.
2. *Assamikato*: Dinge sind ohne Eigentümer. Sie gehören weder einer Person noch einem Selbst. Es gibt kein separates Selbst, welches Phänomene besitzt. Es gibt nur einen natürlichen, kausalen Prozess.
3. *Avasa-vattanato*: Dinge unterliegen keiner Kontrolle, sie sind nicht von jemandem abhängig. Ein damit verwandter Begriff ist *anissarato*, übersetzt als `kein Herrscher` oder `machtlos`. Wir haben nicht die absolute Macht über die Dinge, wir müssen mit den Ursachen einverstanden sein. An einigen Stellen findet man den Terminus *akamakariyato*, was übersetzt wird mit: `unfähig sein, das zu tun, was einem gefällt`. Die Dinge gehorchen nicht unseren Wünschen. Der Geist des Begehrens kann den Dingen keine Vorschriften machen. Wenn man will, dass die Dinge sich auf eine gewisse Weise verhalten, dann muss man entweder mit den geeigneten Ursachen und Bedingtheiten konform gehen oder sie erzeugen. Die Dinge hängen von Ursachen ab und nicht von der Macht oder den Wünschen einer Person. Z.B. ist es unmöglich ein bereits entstandenes Phänomen anzuweisen, wieder zu verschwinden, sich zu verändern, oder nicht zu zerfallen.
4. *Atta-patikkhepato*: Die Natur der Dinge ist unvereinbar mit, oder steht im Gegensatz zu einem Selbst. Der kausale Prozess voneinander abhängiger Komponenten ist naturgemäss unverträglich mit einem separaten, autonomen Selbst, welches diesen Prozess dirigieren oder sich in ihn einmischen würde. So ein isoliertes Selbst kann nicht existieren. Wenn es existieren würde, könnte keine kausale Dynamik erscheinen; der Verlauf der Geschehnisse würde notwendigerweise den Direktiven des Selbst folgen. Ferner ist das Gesetz der Kausalität im Wesentlichen vollständig. Es benötigt keinen Kontrolleur, um einzugreifen.

Es gibt zwei zusätzliche Definitionen von *anatta*, welche – obwohl sie in den oben genannten vier Punkten enthalten sind – besonders wichtig sind und deshalb unterschieden werden sollten. Sie heben die dynamische Natur der Phänomene hervor:

5. *Suddhasankhara-puñjato* oder *suddhadhamma-puñjato*: Die Dinge existieren nur als eine Menge an Gestaltungen, oder als eine Menge an Phänomenen (*dhamma*), d.h. Materielles (*rupa-dhamma*) oder /und Mentales (*nama-dhamma*). Ein weiterer benutzter Begriff ist *angasambharato*, was bedeutet dass die Dinge als eine Ansammlung sich ergänzender Bestandteile existieren. Sie entstehen aus dem Zusammenkommen solcher Teile. Es sind keine absolut dauernden `Einheiten` oder `Entitäten`. Es gibt da kein wirkliches `Wesen`, keine `Person` oder kein `Selbst` über oder jenseits dieser Komponenten. (wie in Punkt 1 oben)

6. *Yathapaccaya-pavattito*: Die Dinge existieren, indem sie Ursachen und Bedingtheiten folgen. Sie existieren als Ansammlung von aufeinander bezogenen und voneinander abhängigen Teilen. Die Dinge folgen nicht den Wünschen einer Person, und kein Selbst existiert - weder als innere Essenz noch als extern Handelnder - welches den Prozess dirigiert oder ihm Widerstand leistet. (alle oben genannten Punkte schliessen das mit ein, besonders Punkt 3 und 4)

Um zusammenzufassen: Alle Dinge existieren gemäss spezifischer Ursachen. Wenn die bestimmenden Ursachen existieren, dann entsteht ein Phänomen in Uebereinstimmung mit diesen Ursachen. Wenn diese Ursachen enden, dann hören die Phänomene ebenfalls auf (in dieser Weise zu existieren). Die Dinge geschehen nicht auf Wunsch oder Bittgesuch. Es handelt sich bei ihnen nicht um `Entitäten` oder `Dinge`, wie sie gemeinhin identifiziert werden, und sie gehören auch niemandem. Wie bereits erklärt fokussieren diese hier präsentierten Definitionen von *anatta* auf bedingte Phänomene. Eine der Hauptmissverständnisse ist bei vielen Leuten die Ueberzeugung, dass es einen `Denker` getrennt vom Denken gibt, dass ein `Planer` abseits vom Willen, ein `Fühlender` abseits von Gefühlen, ein `Handelnder` abseits von Handlungen existiert. Dieses Missverständnis hat sogar viele der grossen Philosophen gefangen gehalten, die daher unfähig waren, die Wahrheit zu realisieren und frei zu werden vom verschleiern Einfluss der Ansicht, dass es ein Selbst gäbe. René Descartes, der berühmte französische Philosoph, stellt ein Beispiel von jemandem dar, der nach viel Ueberlegung deklariert hat: `Ich denke, also bin ich` (Cogito, ergo sum). Der Glaube an ein abgesondertes Selbst oder an eine Seele ist überall unerwachten Wesen gemein. Dieser Glaube scheint wahr und logisch vom Gesichtspunkt des Alltagsbewusstseins zu sein, aber wenn man einmal die Prämisse eines Selbst untersucht, dann verschwinden die Widersprüche.

Die Leute stellten oft dem Buddha Fragen hinsichtlich des Selbst, wie z.B.: „Wer stellt Kontakt her (Anm.: mit den Sinnen, oder wenn im Geist: wer erkennt)? Wer fühlt? Wer begehrt? Wer haftet an?“ Der Buddha erwiderte, dies seien ungeeignete Fragen, welche von einer falschen Mutmassung herrühren und nicht mit der Realität übereinstimmen. Angemessene Fragen sind: „Welches ist die Bedingung (Voraussetzung), die Kontakt entstehen lässt? Welches ist die Bedingung, die Gefühl entstehen lässt? Welches sind die Bedingungen, die Begehren und Anhaftung entstehen lassen?“

Gerade so wie Gedanken, Absichten, Wünschen und Gefühl Bestandteile eines physischen und mentalen Prozesses sind, so ist z.B. auch die Erfahrung eines `Denkers` oder `Gestalters` ein Bestandteil dieses Prozesses. All diese Komponenten zusammen existieren innerhalb einer interkausalen Beziehung. Es gibt da schlicht einen Gedanken und die Erfahrung eines `Denkers` - d.h. ein falscher Glaube an einen Denker, denn ein Denker existiert nicht - welche innerhalb einer einzigen Dynamik entstehen. Die Erfahrung eines Denkers ist in Wirklichkeit ein Gedankenmuster, nur ein Moment innerhalb eines Gedankenprozesses. Der irrtümliche Glaube an einen Denker entsteht aufgrund der Unfähigkeit einer Person, die miteinander in Beziehung stehenden Teile zu unterscheiden und somit jeden einzelnen Vorgang innerhalb des Kontinuums zu erkennen. Im Moment des Gedankens gibt es keine Erfahrung eines `Denkers`, und in dem Moment, in dem man einen `Denker` erfährt, gibt es keinen (anderen) Gedanken. Wenn man über ein gewisses Thema nachdenkt, dann reflektiert man nicht über einen `Denker`; und während man über einen `Denker` reflektiert, denkt man nicht über das vorherige Thema seiner Betrachtung nach. An ein Thema zu denken und einen `Denker` zu erfahren (an einen `Denker` denken) sind in Wirklichkeit verschiedene Momente des Denkens, die innerhalb derselben Dynamik existieren. Der `Denker` ist nur eine mentale Konstruktion, der dann während einer weiteren Zeiteinheit zu einem Objekt für weitere Gedanken wird.

Der Trugschluss, der oben erwähnt wurde, rührt von einem Mangel an gründlicher Aufmerksamkeit her (*ayonisomanasikara*) und wird als eine der sechs Sichtweisen klassifiziert, die in der Buddhalehre erwähnt werden:

(M.I.8) „Wenn jenes unerwachte Wesen auf unweise Art Aufmerksamkeit schenkt, dann entstehen eine von sechs Sichtweisen in ihm/ihr. Da entsteht in ihm/ihr die rigide Sichtweise und wird als wahr und festgelegt angesehen: `Ich habe ein Selbst`.... `Ich habe kein Selbst`.... `Ich erkenne das Selbst durch das Selbst`.... `Ich erkenne Nichtselbst durch das Selbst`.... `Ich erkenne das Selbst durch das Nichtselbst`. Oder auch hat er/sie folgende Ansicht: `Es ist gerade dieses Selbst von mir, welches dirigiert, fühlt und hier und dort die Früchte guter und schlechter Handlungen erfährt.“

Es wurde bereits vorab erwähnt, auf welche Weise ein Name, der einer gewissen Wesenheit gegeben wurde, ein künstliches und beliebig hinzugefügtes Selbst ausmachen kann. Dieser hat weder eine Beziehung mit, noch einen Effekt auf die kausale Dynamik, es sei denn man hält sich daran fest. Obwohl so ein Selbst in Wirklichkeit nicht existiert, schafft ein Anhaften an der Idee eines Selbst durchaus Probleme. Das geschieht, weil das Anhaften zu einem Teil der Dynamik wird, wiederum andere Bestandteile bestimmt und auch die gesamte Dynamik beeinflusst. Anhaftung ist ein unheilvoller Faktor, da er von Ignoranz herrührt. Sie infiziert andere Elemente des Prozesses und greift nachteilig in den kausalen Strom ein.

Eine Auswirkung der Anhaftung besteht darin, dass sie einen Konflikt innerhalb der Dynamik erzeugt, welches in einem Gefühl von Leid oder Bedrücktheit resultiert. Menschen, die sich fest am herkömmlichen Selbst als etwas ganz Reales festhalten, werden von dieser Anhaftung geplagt. Diejenigen, die andererseits herkömmliche Bezeichnungen verstehen, halten sich nicht an der Idee eines Selbst fest und sehen es schlicht als ein kausales Kontinuum an. Diese Leute benutzen einfach einen Begriff, der normalerweise einem bestimmten Objekt zugeordnet wird. Aber sie können die Dynamik so weit steigern, wie es ihnen gefällt, da sie in Übereinstimmung mit dessen bestimmenden Faktoren handeln. Sie gestatten nicht, dass sie von Gier und Anhaftung unterdrückt werden, und vermeiden so das nachfolgende Leiden. Solche Menschen verstehen, wie sie von herkömmlichen Bezeichnungen profitieren können, ohne dabei Schaden zu erleiden, indem sie damit verwachsen sind.

Ein weiterer nachteiliger Effekt des Anhaftens an einem Selbst besteht in der Produktion von unheilvollen mentalen Zuständen, die als `Befleckungen` (kilesa) bezeichnet werden. Im Besonderen bestehen diese aus:

Tanha: Selbstsucht, Begehren und die Lust auf Genuss.

Mana: Eigendünkel (Eingebildetheit), Verurteilung von sich selbst, und die Sehnsucht nach persönlicher Macht.

Ditthi: Das kraftvolle Festhalten an persönlichen Meinungen; die starrköpfige, nicht nachgebende Überzeugung, dass die eigenen Sichtweisen die Wahrheit repräsentieren.

Diese drei Befleckungen intensivieren gemeinsam innere und äussere Misstöne. Menschen, die herkömmliche Bezeichnungen nicht durchschauen, haften an beliebig etablierten Identitäten an und halten sie für die Wahrheit schlechthin. Sie gestatten diesen Befleckungen, dass sie ihr Verhalten diktieren und beschern sich selbst und ihren Mitmenschen Unglück. Diejenigen jedoch, die die relative Wahrheit herkömmlicher Bezeichnungen erfassen, haften nicht daran an, und werden vom Einfluss dieser Befleckungen befreit. Sie werden nicht getäuscht von Gedanken wie ‚dies gehört mir‘, ‚so bin ich‘, oder ‚dies ist, wer ich bin‘. Sie führen ein Leben mit Weisheit. Ein klares Verständnis herkömmlicher Bezeichnungen und ein Handeln in Übereinstimmung mit Ursachen bilden die Basis, von der aus sich individuelles und soziales Wohlbefinden ausbreiten können.

Ein weiterer Irrtum, der tendenziell die Menschen verwirrt, besteht im Hin und Her Schweifen von einer extremen Sichtweise zur anderen. Manche Leute glauben streng an ein Selbst, welches real und beständig sei; sie denken, dass das Selbst die Essenz eines menschlichen Wesens ausmacht, und dass es nicht nur eine herkömmliche Entität ist. Jede Person, so sagen sie, hat ein wirklich beständiges, ewiges Selbst; selbst wenn eine Person stirbt, so lebt die Seele/das Selbst/der Spirit unverändert weiter. Das Selbst verschwindet nicht oder löst sich auch nicht auf. Manche glauben, dass diese Seele sich reinkarniert, während Andere glauben, dass sie auf einen Richterspruch vom höchsten Gott wartet, entweder auf ewige Verdammung oder ewiges Seelenheil. Eine solche Sichtweise nennt man Ewigkeitsglaube (*sassata-ditthi* oder *sassata-vada*): Es ist der Glaube, dass das Selbst oder die Seele real existiere und immerwährend sei. Eine andere Gruppe von Menschen glaubt, dass so ein Selbst existiert, dass eine Person als definitive Identität existiert, aber dass dieses Selbst temporär sei: es fällt auseinander. Beim Tod, so behaupten sie, bricht das Selbst auseinander und verschwindet. Diese Sichtweise nennt man Vernichtungsglauben (*uccheda-ditthi* oder *uccheda-vada*): Der Glaube, dass das Selbst oder die Seele vergänglich sei; sie existiert vorübergehend, fällt dann auseinander und verschwindet.

Buddhistische Gelehrte machen sich bisweilen ebenfalls diese Sichtweisen zu Eigen, wenn es ihnen an einem klarem Verständnis mangelt. Diejenigen, die das Gesetz von *kamma* (Sanskrit: Karma) im Zusammenhang mit der Runde der Wiedergeburt (*samsara vatta*) studieren, neigen besonders stark zu einem Ewigkeitsglauben, indem sie das Selbst als beständig ansehen. Diejenigen auf der anderen Seite des Spektrums, die die Lehren über *anatta* missverstehen, mögen an einer Sichtweise des Vernichtungsglaubens festhalten und glauben, dass nach dem Tod nichts mehr existiert. Der gemeinsame Aspekt des Missverständnisses für Verfechter dieser zwei Extreme besteht in dem Glauben, dass ein Wesen oder eine Person als reale, festgelegte Entität existiert. Eine Partei glaubt, dass diese Entität konstant und ewig besteht, während die Andere glaubt, dass diese Entität sich beim Tod auflöst und verschwindet.

Neben diesen beiden gibt es eine weitere Gruppe mit einer noch extremeren Sichtweise, welche glaubt, dass die Abwesenheit eines Selbst bedeute, dass überhaupt nichts existiert. Wenn niemand existiert, dann kann auch niemand Resultate erfahren. Daher haben Handlungen keine Konsequenzen und sind nicht signifikant, und es gibt daher auch keine Verantwortlichkeit bezüglich der Handlungen. Einfach ausgedrückt: Es gibt kein *kamma*. Man kann diese Art von Glauben in drei Kategorien aufteilen. Eine Fraktion glaubt, dass Handlungen bedeutungslos seien, oder dass Handlungen keine Früchte erzeugen. Dies bezeichnet man als die Doktrin der Wirkungslosigkeit von Handlungen (*akiraya-ditthi* oder *akiriya-vada*). Eine andere Fraktion glaubt, dass die Dinge zufällig passieren, aufs Geratewohl, ohne jegliche Ursachen. Dies bezeichnet man als die Doktrin von der Nicht-Kausalität oder der Zufälligkeitslehre (*ahetuka-ditthi* oder *ahetuka-vada*). Die dritte Fraktion glaubt, dass absolut nichts existiert: Nichts existiert, was Wert oder Bedeutung hat. Dies nennt man Nihilismus (*natthika-ditthi* oder *natthika-vada*).

Da alle Dinge als kausales Kontinuum existieren, und vom Zusammenfluss ihrer Komponenten abstammen, gibt es kein Selbst, das entweder ausdauert oder auseinander fällt. Genau in diesem Moment existiert keine `Person` oder `Selbst`; wo lässt sich ein ausdauerndes oder auseinander fallendes Selbst finden? Diese Lehre negiert sowohl den Ewigkeitsglauben als auch den Vernichtungsglauben. Da die Dynamiken in der Natur aus aufeinander bezogenen, kausal voneinander abhängigen Komponenten bestehen, wie kann man da beanspruchen, dass nichts existiert oder dass Dinge zufällig vorkommen? Die Lehre verneint die Doktrinen des Nihilismus und der Nicht-Kausalität. Während sich die Dynamiken anhand der ihnen innewohnenden kausalen Faktoren verändern, so produziert jeder wirkende Aspekt innerhalb einer Dynamik einen Effekt; nichts geschieht ohne Effekt. Weiterhin folgen darauf Resultate ohne einen Empfänger solcher Resultate – die Resultate wohnen der Dynamik inne. Wir können uns vorstellen, dass die Dynamik selbst den Empfänger darstellt. Diese Resultate sind verlässlicher, als wenn ein stabiles Selbst als Empfänger existieren würde, da das Selbst ja unwillkommene Resultate zurückweisen könnte. Da das Gesetz der Kausalität existiert, wie kann man da behaupten, dass Handlungen bedeutungslos seien oder keine Resultate hätten? Die Lehre verneint die Doktrin der Wirkungslosigkeit von Handeln.

Die folgenden Passagen aus der Visuddhi Magga bekräftigen die oben genannten Erklärungen:

Vism. 595: *In Wahrheit existieren nur Geist und Materie in der Welt. Man kann innerhalb dieser Materie oder dieses Geistes kein Wesen oder keine Person finden. Dieses Geistige und Materielle ist leer. Es wird gestaltet und geformt (von bedingenden Faktoren) wie eine Puppe. Es handelt sich um einen grossen Haufen Unstabilität (dukkha), wie Grass und Feuerholz.*

Vism. 513: *Leid existiert, aber es kann kein Leidender gefunden werden. Handlungen existieren, aber kein Handelnder. Nibbana existiert, aber niemand, der ausgelöscht wird. Der Pfad existiert, aber kein Wanderer.*

Vism. 602-3: *Es gibt keinen Ausübenden einer Tat, oder jemanden, der die Resultate der Taten erntet; Phänomene allein fliessen dahin. Dies ist Rechte Anschauung. Während so kamma und dessen Ergebnis (vipaka) ihre kausale Runde beibehalten, wie Samen und Baum aufeinander folgen, so kann kein Uranfang erkannt werden. Auch in zukünftigen Runden der Wiedergeburten (samsara) kann eine Abwesenheit dieses Zyklus von kamma und Ergebnis nicht bemerkt werden. Dies nicht wissend haben Angehörige aus anderen Sekten darin versagt, Selbsterkenntnis zu erlangen [asayamvasi – sie sind von Anderen abhängig aufgrund einer falschen Sichtweise]. Sie gehen von einem Wesen aus (satta-sañña), und sehen es als ewig oder ausgelöscht an. Sie eignen sich 62 Arten von Sichtweisen an, jede die andere widersprechend. Der Strom des Begehrens nagt an ihnen, das Gewebe an Ansichten verwirrt sie. Und während also dieser Strom an ihnen zehrt, so werden sie nicht vom Leid befreit. Ein Mönch - ein Schüler des Buddha – mit direkter Kenntnis dieser Tatsache, durchdringt diese tiefgründige und auf subtile Weise leere Bedingtheit.*

VismT. Paññabhuminiddesavannana: *Natürliche Phänomene entstehen einzig aufgrund von Ursachen; sie sind Druck ausgesetzt, vergänglich, unstabil und unbeständig. Alle Dinge entstehen aus anderen Dingen in gegenseitiger Abhängigkeit. Es gibt da kein persönliches oder ewiges Selbst innerhalb dieses Kontinuums. Phänomene führen zu weiteren Phänomenen aufgrund der Verbindung von Ursachen und Bedingungen. Der Buddha lehrte den Dhamma, um Ursachen zum Schwinden zu bringen. Mit dem Schwinden von Ursachen wird der Zyklus (vatta) gebrochen und dreht sich nicht mehr weiter. Das erhabene Leben (brahmacariya) besteht, um jede Form von Leid auf diese Weise zu beenden. Wenn kein Wesen gefunden wird, dann gibt es weder Vernichtung noch Ewigkeit.*

Zusammenfassend bestätigt die Lehre von *anatta* die folgenden Punkte:

- A. Sie verneint die beiden Doktrinen von Ewigkeitsglauben und Vernichtungsglauben.
- B. Sie verneint den Glauben an einen Schöpfergott, der die Welt erschuf und die Bestimmung der Menschheit lenkt – theistischer Determinismus (*issaranimmitavada*).
- C. Sie ist mit der Lehre von Kamma vereinbar, wie sie im Buddha-Dhamma definiert ist, und verneint gleichzeitig die folgenden Doktrinen: Die Behauptung, dass Handlungen kein Ergebnis haben (Doktrin der Unwirksamkeit von Handlungen); die Doktrin des Determinismus bezüglich vergangener Handlungen (*pubbekatavada*), wie im Beispiel des Nigantha Ordens (Jainismus); die Doktrin von Kamma, welche eine Seele oder ein Kastensystem involviert (im Beispiel des Hinduismus); die Behauptung, dass Dinge aus Zufall passieren, ohne jegliche Ursachen; und die Doktrin des Nihilismus.
- D. Sie offenbart den höchsten Zustand, das Endziel des Buddhismus (*paramadhamma*), welcher sich vom Ziel derjenigen Religionen unterscheidet, die eine Seele propagieren (*attavada*).

Die drei Charakteristika *anicca*, *dukkha* und *anatta* sind miteinander verbunden; sie sind drei Facetten derselben Wahrheit, wie man anhand dieser häufig vorkommenden Belehrung des Buddha sehen kann: Was immer vergänglich ist, ist *dukkha*; was immer *dukkha* ist, ist nicht selbst (*yad`aniccam tam dukkham, yam dukkham tad`anatta*). Dieser Passage folgt häufig die Aussage: Was immer nicht selbst ist, sollte mit korrekter Weisheit so gesehen werden, wie es wirklich ist: ‚Dies ist nicht meins, ich bin das nicht, dies ist nicht mein Selbst.‘ Die Beziehung wird auch offensichtlich in dem häufig auftretenden Austausch von Fragen und Antworten:
 S.III.68: ‚Ist materielle Form etc. beständig oder unbeständig?‘
 ‚Unbeständig.‘ ‚Ist das, was unbeständig ist angenehm oder schmerzhaft?‘
 ‚Schmerzhaft.‘ ‚Sollte man das, was unbeständig, schmerzhaft und der Veränderung unterworfen ist, auf folgende Weise betrachten: ‚Dies ist meins, das bin ich, dies ist mein Selbst?‘

Eine kurze Erläuterung der Beziehung der drei Charakteristika untereinander und der Tatsache, dass sie drei Aspekte derselben Wahrheit sind, kann man auf folgende Art formulieren: Alle Dinge entstehen aus der Verbindung von Bestandteilen. Jeder dieser Teile entsteht, wird erhalten und zerfällt, und dient wiederum während andauernder Transformation als Bedingung für die anderen Teile. Man kann diese Mischung als ‚kausales Kontinuum‘ bezeichnen, welches die folgenden Merkmale besitzt:

1. Das Entstehen und der Verfall der Bestandteile; die Unstabilität der Bestandteile oder des gesamten Prozesses: *aniccata*.
2. Der Druck auf die Bestandteile oder auf die ganze Dynamik durch Entstehen und Verfall, ihrem Wesen nach der Veränderung ausgesetzt, und ihre Unfähigkeit, in einem ursprünglichen Zustand zu verbleiben: *dukkhata*.
3. Die Abwesenheit eines fixen Kerns, der die Ansammlung der Bestandteile dirigiert, und die Anforderung an die Bestandteile, mit den Ursachen und Bedingungen im Einklang zu sein; das Charakteristikum von nicht selbst: *anattata*.

Wenn man diese drei Merkmale gleichzeitig beobachtet, dann kann jedes Objekt, auf das man sich normalerweise als abgeschlossene Einheit bezieht, als eine Mischung aus Myriaden von Bestandteilen gesehen werden. Diese Bestandteile sind instabil, kontinuierlich entstehend und vergehend. Sie teilen sich auf und zerstreuen sich aufgrund von wechselseitigem Stress und Reibung, was dann in Transformation resultiert. Sie hängen von der Beziehung der Ursachen ab, die das jeweilige Kontinuum kontrollieren und ihm Form verleihen. Keine der Komponenten existiert als ein Selbst. Sie verfahren anhand der Kausalität und nicht in Übereinstimmung mit Begehren. Obwohl das, was vergänglich ist, *dukkha* ist, und das, was *dukkha* ist nicht selbst, so ist das Umgekehrte nicht immer wahr, dass also das, was nicht selbst ist, vergänglich und *dukkha* sein muss. Alle bedingten Phänomene (*sankhara*) sind vergänglich, sind Druck ausgesetzt und ohne Selbst. Jedoch müssen nicht alle Dinge (*dhamma*) - sowohl die bedingten Dinge als auch das nicht Bedingte (*visankhara*) - unbedingt vergänglich und *dukkha* sein. Das nicht Bedingte (Nibbana) ist jenseits von Vergänglichkeit und *dukkha*, obwohl es ohne Selbst ist. In diesem Sinne treffen die Definitionen der drei Merkmale als Facetten einer Wahrheit auf bedingte Phänomene zu, indem sie der Erklärung des vorher erwähnten Nicht Selbst folgen.

3. Die Verschleierung der drei Merkmale

Obwohl Vergänglichkeit, *dukkha* und die Abwesenheit eines Selbst gemeinsame Merkmale aller Dinge sind und sich ständig selbst offenbaren, werden sie allgemein von den Menschen nicht bemerkt. Sie sind verborgen. Wenn man nicht genau aufpasst und sie richtig untersucht, wird man ihre verschleiernenden Faktoren nicht erkennen. Zu diesen Faktoren gehören:

1. Kontinuität (*santati*): verschleiert Vergänglichkeit.
2. Bewegung (*iriyapatha*): verschleiert *dukkha*.

3. Festigkeit (*ghana*): verschleiert nicht selbst.

Wenn man es versäumt, dem Entstehen und Vergehen sowie Geburt und Tod präzise Aufmerksamkeit zu schenken, dann gestattet man der Kontinuität, das Merkmal der Vergänglichkeit zu verbergen. Alle Dinge, die wir erfahren, entstehen und vergehen kontinuierlich, aber so ein Entstehen und Vergehen läuft auf schnelle und permanente Art ab. Diese schnelle Abfolge täuscht die Menschen, sodass sie die Dinge als stabil und unveränderlich ansehen. Zum Beispiel das Bild, welches man von sich selbst oder einem Freund hat, erscheint genauso wie noch vor kurzem. Aber während die Zeit vergeht, erkennt man, dass eine Veränderung eingetreten ist. In Wahrheit jedoch geschieht die Verwandlung unablässig, ohne eine sichtbare Lücke. Ein Beispiel einer derartigen Täuschung ist die Wahrnehmung eines sich drehenden Propellers, der wie eine einzige, bewegungslose Scheibe aussieht. Wenn die Geschwindigkeit der Rotation abnimmt, dann sieht man einen Propeller mit mehreren, sich drehenden Blättern. Ebenfalls, wenn eine Person ganz schnell eine Fackel in kreisförmiger Bewegung dreht, dann erscheint sie uns wie ein Lichtkreis. Ein weiteres Beispiel besteht im Licht einer Glühlampe, die man als still leuchtende Kugel wahrnimmt, aber in Wirklichkeit resultiert das von einem schnell fluktuierenden elektrischen Stromkreislauf. Wenn man die geeigneten Mittel anwendet, also dem Entstehen und Vergehen der Dinge sorgfältige Aufmerksamkeit schenkt, dann wird Vergänglichkeit – *aniccata* – klar.

Mit einem Mangel an Aufmerksamkeit gegenüber beständigem Druck, verbirgt gleichfalls die Bewegung das Charakteristikum von *dukkha*. Die Leute brauchen normalerweise eine Weile, ehe sie Unbeständigkeit bemerken – die Unfähigkeit eines Objekts, sein ursprüngliches Aussehen beizubehalten, und zwar aufgrund von Stress und Reibung innerhalb seiner Bestandteile. Wenn in der Zwischenzeit das Objekt bewegt oder modifiziert wird, oder der Beobachter wird von ihm getrennt, dann ist die Spannung und der Druck nicht auffallend. Unsere Erfahrung der Dinge geschieht normalerweise im Kontext solcher Bewegung, und somit wird *dukkha* nicht registriert. Nimm zum Beispiel den menschlichen Körper. Man braucht nicht zu warten, bis der Körper vergeht; sogar im täglichen Leben existiert immer etwas Stress im Körper, was den Mensch daran hindert, still in einer konkreten Position zu verweilen. Wenn man längere Zeit in einer einzigen Haltung verbleiben muss – ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen – so erhöht sich die physische Anspannung beständig, bis hin zu Schmerz und Erschöpfung und bis es unerträglich wird. Man muss sich bewegen oder die Haltung ändern [*iriyapatha* bedeutet auch Haltung, wörtlich: `Bewegungsmodus`]. Wenn dann der Druck im Körper aufhört (eine Folge des Anzeichens von *dukkha*), dann hört auch das Schmerzgefühl (*dukkha-vedana*) auf. (Wenn ein Schmerzgefühl verschwindet, dann erscheint normalerweise ein Gefühl der Erleichterung an seiner Stelle, was wir als `Glück` bezeichnen. Aber es handelt sich nur um ein Gefühl. In Wirklichkeit gibt es nur eine Abschwächung und Abwesenheit des *dukkha* Drucks.) Im täglichen Leben tut es uns weh, längere Zeit in einer bestimmten Haltung zu verbleiben, und man beeilt sich, die Position zu verändern. Normalerweise bewegen sich die Menschen fortwährend, um ein Gefühl der Unbehaglichkeit zu vermeiden. Indem man sich der Unbehaglichkeit entzieht, wird *dukkha* – eine Wahrheit die allen Zuständen innewohnt – inofgedessen übersehen.

Auf ähnliche Weise wird das Merkmal des Nicht-Selbst durch Festigkeit (*ghana*) verdeckt (etwas existiert als Klumpen, als Masse oder als zusammengeschweisste Einheit), indem es nicht gelingt, ein Objekt in seine verschiedenen Elemente aufzuteilen. Alle bedingten Dinge werden durch ein Zusammenkommen ihrer Komponenten erschaffen. Sobald die einzelnen Elemente voneinander getrennt sind, hört jene zusammengefasste, mit einem spezifischen Namen versehene Einheit auf zu existieren. Im Allgemeinen erkennen die Menschen diese Wahrheit nicht, welche von der Wahrnehmung der Festigkeit verdeckt wird (*ghana-sañña*): das Erkennen und Begreifen von etwas im Sinne einer kompakten Einheit. Das stimmt mit dem thailändischen Sprichwort überein, welches besagt: ‚Man sieht den Mantel, aber nicht das Tuch; man sieht die Puppe, aber nicht das Plastikmaterial.‘ Die Leute können leicht vom Anblick eines Mantels getäuscht werden, und es gelingt ihnen nicht den Stoff zu sehen, aus dem er genäht wurde. In Wahrheit gibt es keinen Mantel; es gibt nur unzählige Fäden, die in ein Muster gewebt wurden. Wenn die Fäden aufgetrennt werden, dann existiert das Tuch nicht mehr. So ähnlich ist es mit einem Kind, das nur die Puppe sieht und von ihrem Anblick getäuscht wird; der Kunststoff, welcher die wahre Substanz der Puppe darstellt, wird nicht erkannt. Wenn man die Wahrheit erkennt, dann gibt es nur noch Plastik, eine Puppe kann nicht gefunden werden. Sogar das Plastikmaterial stammt ursprünglich vom fortlaufenden Gestalten seiner Bestandteile. Die Wahrnehmung der Festigkeit verbirgt das Charakteristikum des nicht selbst auf die Weise, wie es diese simplen Beispiele demonstrieren. Wenn man die Bestandteile voneinander trennt und analysiert, dann wird die Natur des nicht selbst klar. Man sieht Dinge als *anatta*.

4. Kein Selbst und nicht selbst

Viele Aussagen des Buddha in der Sutta Nipata beschreiben Arahants – die Personen, die das Ziel des heiligen Wandels verwirklicht haben – als ein Wesen ohne *atta* und *niratta* (oder *attam* und *nirattam*). Arahants haben weder ein ‚Selbst‘ noch ein ‚Fehlen‘ eines Selbst. Der Mahaniddeśa Kommentar definiert das Wort *atta* als einen ‚Glauben an ein Selbst‘ (*attaditthi*), oder als ‚einen Glauben an ein dauerhaftes, ewiges Selbst‘ (wie bei der Ewigkeitsanschauung). Er definiert *niratta* als ein Beharren auf einer Vernichtungsanschauung. Eine andere Definition von *atta* ist ‚etwas Festgehaltenes‘, und eine andere Definition für *niratta* ist ‚etwas was aufgegeben werden soll‘. Deshalb glaubt ein Arahant weder an ein Selbst noch an eine Abwesenheit eines Selbst (eine Vernichtung des Selbst). Ein Arahant hängt sich weder an etwas, noch muss er etwas loswerden. Der Mahaniddeśa erklärt weiterhin, dass wer auch immer anhaftet, etwas haben muss, was er loslassen kann, und dass, wer etwas zum Loslassen hat, anhaftet. Ein Arahant hat sowohl Anhaftung als auch Loslassen überschritten. Diese Erläuterungen des Buddha und der Kommentatoren erhellen die Bedeutung von *anatta*.

Generell glauben die Leute fest an ein Selbst. Auf einer groben Ebene sehen sie den Körper als das Selbst an. Aber nach tieferer Prüfung identifizieren sie sich mit dem Geist, oder mit mentalen Eigenschaften (wie z.B. den Gefühlen, der Erinnerung, der Intelligenz und dem Bewusstsein), indem sie erkennen, dass der Körper nicht das Selbst sein kann, da die physischen Veränderungen so offensichtlich sind. Sie halten sich tatsächlich an einem der fünf Aggregate als Selbst fest, oder an einer Einheit aus Körper und Geist, d.h. an allen fünf Aggregaten gleichzeitig. Manche Leute sind noch subtiler und vermuten, dass Körper und Geist nicht das Selbst sein können, aber dass ein abgesondertes Selbst – ein wirklich wesenhaftes, steuerndes Selbst oder eine Seele – entweder im oder jenseits des Körpers und Geistes dauerhaft existiert.

Einige Theologen und Philosophen nehmen den Begriff eines Selbst in ihre Suche nach der letztendlichen Realität mit auf. Manche behaupten, dass sie diese Wahrheit erreicht oder verwirklicht haben – das Höchste Wesen, welches mit unterschiedlichen Namen bezeichnet wird, z.B. Brahma, Paramatman, Heiliger Geist oder Gott. Viele dieser Theologen und Philosophen sind höchst intelligent und geschickt und werden in den Schriften als `ausgezeichnete Asketen und Brahmanen` oder `göttliche Philosophen` bezeichnet. Die Zustände, die sie beschreiben, sind ausserordentlich tiefgründig. Aber solange diese Zustände immer noch eine fixe Identität besitzen, oder immer noch ein Selbst betreffen, sind sie noch nicht die höchste, letztendliche Wahrheit, weil sie immer noch von Anhaftung beeinträchtigt werden.

Die letztendliche Wahrheit existiert tatsächlich; Buddha-Dhamma ist keine nihilistische Doktrin. Man kann diese Wahrheit jedoch nicht realisieren, wenn das Erkenntnisvermögen von falschen Wahrnehmungen verdeckt und verzerrt wird, und wenn der Geist darauf beschränkt ist, an diesen Wahrnehmungen anzuhafte. Der Grund, warum viele Philosophen und religiöse Sucher nicht in der Lage sind, die letztendliche Wahrheit zu verwirklichen – obwohl sie klar erkennen, dass das Selbst des Körper-Geist Systems, auf das sie sich vormals bezogen, nicht real ist – besteht darin, dass sie immer noch an zwei Arten der Selbsttäuschung festhalten. Diese zwei – für unerwachte Wesen – charakteristischen Täuschungen sind:

1. Selbst Identifikation: Das Festhalten an einem restlichen Selbstbild, da der Körper als Selbst ergriffen wird. Egal wie verfeinert dieses Bild wird, es ist essentiell gleichbleibend, oder gehört zur selben Abstammung und ist das Resultat eines Missverständnisses. Wenn solche Philosophen oder Sucher einem Aspekt der Realität begegnen und sich damit identifizieren, dann fixieren sie regelrecht dieses Bild oder das mentale Konzept auf jenen Zustand, somit die Realität verfälschend. Was auch immer von ihnen erkannt wird, so handelt es sich dabei nicht um die reine, unverfälschte Wahrheit.
2. Anhaften (*upadana*): Bereits seit der Zeit, als sie an eine rudimentäre Idee eines Selbst glaubten, haben diese Leute eine Tendenz hinsichtlich der Anhaftung. Neben dem Erhalt einer fehlgeleiteten Selbstsicht, beziehen sie sich auf Phänomene anhand von Anhaftung, was sie daran hindert, die wahre Natur der Dinge zu erkennen.

In Kürze lässt sich sagen, dass diese religiösen Sucher und Philosophen noch nicht befreit sind. Sie sind weder von falschen Auffassungen noch vom Anhaften befreit. Diese zwei Täuschungen sind in Wirklichkeit untrennbar. Wenn man sie zusammen nimmt, so lässt sich sagen, dass diese Individuen fälschlicherweise die Idee eines Selbst annehmen – ausgehend von einer ursprünglichen Form der Anhaftung – und diese dann der Realität oder der Natur überstülpen. Als Folge davon bleiben sie in ihren Möglichkeiten eingeschränkt. Befreiung ist nur möglich, wenn man aufhört, Dinge mit einer festen Identität auszustatten; Phänomene hören dann auf, als substantielle Entitäten zu existieren und man realisiert die ultimative Wahrheit. Buddha-Dhamma lehrt, dass das Selbst eine Mutmassung ist, eine herkömmliche Realität. Die ultimative Wahrheit ist der herkömmlichen Wahrheit diametral entgegen gesetzt. Das Selbst bezieht sich auf Konventionen; wenn man über Konventionen hinaus geht, dann erreicht man die ultimative Wahrheit, die nicht Selbst sein kann. Einfach gesagt ist die Wahrheit schlicht und einfach nicht selbst; wenn es immer noch ein Selbst gibt, dann ist es nicht die Wahrheit. Die Hauptfaktoren für Verblendung sind Anhaftung und fixe Vorstellungen eines Selbst. Da das Selbst ausgenommen auf der konventionellen Ebene nicht wirklich existiert, handelt es sich schlicht um einen Glauben. *Atta* im oben erwähnten Zitat aus der Sutta Nipata kann daher auf zwei Arten definiert werden. Zunächst einmal als `Selbst` oder `Glaube in ein Selbst`, und zweitens als `etwas Ergriffenes`. Das Selbst ist nur eine Idee; es ist keine unveränderliche Entität. Zusätzlich erwähnt die Stelle das Paar von *atta* und *niratta*, und erklärt, dass ein Arahant weder *atta* noch *niratta* besitzt. *Niratta* kann auch auf zwei Arten definiert werden, zunächst als `kein Selbst` im Sinne eines Vernichtungsglaubens, und zweitens als `etwas was es loszulassen gilt`.

Wenn man nicht länger an ein Selbst glaubt und das irrtümliche Festhalten an Konventionen verwirft, dann ist die Angelegenheit beendet: an der Vorstellung von `kein Selbst` anzuhaften ist überflüssig. Andernfalls würde eine Person, die befreit und sorglos ist, von weiterem Anhaften in die Irre geführt werden. Das Aufgeben der Anhaftung ist das Ende: nichts wird mehr ergriffen. Wenn nichts ergriffen wird, dann gibt es auch nichts loszulassen, wie die Worte des Buddha es bestätigen:

Sn.180: An nichts wird angehaftet; wo gibt es dann also etwas loszulassen?

Sogar die Formulierung `Anhaften an einem Selbst` ist streng genommen inkorrekt. Da es sich beim Selbst nur um eine konventionelle Realität handelt, so ist die angemessene Ausdrucksweise: `Anhaften an der Idee eines Selbst`; ein Selbst existiert nicht in Wirklichkeit. Unsere Aufgabe besteht darin, damit aufzuhören, uns an einem Selbst oder den Begriff eines Selbst festzuhalten. Das Selbst muss nicht losgelassen werden, da es kein Selbst gibt, das man besitzen kann; wie also kann es dann fallen gelassen werden? An ein Selbst zu glauben bedeutet, einen Begriff zu bilden und diesen dann der Realität überzustülpen. Die Lehre schärft uns ein, das Gestalten eines solchen fixen Bildes aufzugeben. Wenn man versäumt das zu tun, obwohl man gewisse Dinge bereits losgelassen hat, dann wird man einen Begriff oder eine `Ablagerung` eines Selbst an etwas anderem festmachen, und dabei dessen wahre Natur verschleiern oder verzerren. Deshalb bestehen die notwendigen Aufgaben darin, die Anhaftung an vorherige Vorstellungen an ein Selbst zu eliminieren, sich davon zu enthalten, an irgend etwas anderem als Selbst anzuhaften, und zu vermeiden, sich an dem Gedanken `kein Selbst` (*niratta*) festzuhalten. Dann bleibt nur die Wahrheit übrig, welche sich weder um persönliche Glaubenssätze und Anhaftungen kümmert, noch von ihnen abhängig ist.

Da es sich beim Selbst um eine Idee und eine herkömmliche Entität handelt, um die Kommunikation zu erleichtern, wenn man das Selbst vollständig versteht und es ohne Anhaften zu benutzen versteht, dann wird es nicht destruktiv. Gleichermassen bestehen die Lehren darauf, dass, wenn man früher an einem Selbstbild gehangen hat, man es jetzt aufgibt. Ohne Anhaftung ist die Angelegenheit beendet; es ist nicht notwendig, sich mit irgendetwas anderem zu identifizieren. Es ist unnötig, etwas als Selbst zu ergreifen oder irgendwo sonst ein Selbst zu suchen. Daher lehrte der Buddha damit aufzuhören, an dem Selbst festzuhalten, an dem man bereits angehaftet hat, was wiederum bedeutet, damit aufzuhören an den fünf Daseinsgruppen zu haften. Wenn man sich nicht länger am Selbst festhält, dann endet die Frage nach dem Selbst. Danach kommt es darauf an, die Wahrheit zu erreichen, die definitiv existiert. Ein Selbst hat jedoch keinen Einfluss auf die Wahrheit, und daher wird die Wahrheit als *anatta* bezeichnet: nicht selbst. Diejenigen, die die Wahrheit verwirklicht haben, sind von jeglichem Glauben an ein Selbst befreit; sie brauchen nicht länger an ein Selbst oder auch an `kein Selbst` zu glauben. Indem sie das, was nicht existent ist, als nicht existent erkennen, ist die Sache damit beendet. Folglich gelangt man zur Wahrheit - zum Absoluten - für das ein Selbst keine Bedeutung mehr hat.

Eine schädliche Konsequenz der Anhaftung an ein Selbst - oder des Glaubens an ein Selbstbild - besteht darin, dass man davon ausgeht, dass das Selbst der Agierende sei, ausgestattet mit der Macht, die Ereignisse zu kontrollieren. Wenn die Vorstellung vom Selbst äusserst subtil wird, dann stellt man sich ein allerhöchstes universelles Selbst als Schöpfer aller Dinge vor. Den Schöpfer stellt man sich wiederum so vor, dass er in kausale Prozesse eingreift, obwohl so eine Intervention völlig unnötig ist. Sie ist deshalb unnötig, weil die Natur autonom existiert; miteinander in Beziehung stehende, bedingte Dynamiken funktionieren unabhängig und benötigen keinen Schöpfer. Anstatt also zu sagen, dass ein Schöpfer oder ein Gott als Voraussetzung für das Entstehen aller Dinge existieren muss, sollte man eher davon ausgehen, dass natürliche Phänomene in sich selbst die ursprüngliche Realität darstellen (da natürliche Phänomene in Übereinstimmung mit Kausalität wechselseitig geschaffen werden; einfach gesagt schaffen sie sich gegenseitig). Man braucht sich keine Sorgen über die Vergangenheit zu machen, mit Fragen wie: ‚Was existierte bevor Gott existierte? Wer erschuf Gott?‘ oder: ‚Woher kommt Gott?‘

Es ist weder notwendig noch wahr zu sagen, dass natürliche Phänomene oder kausale Dynamiken einen Gott benötigen um zu existieren. Wenn ein Gott wirklich der Schöpfer wäre, dann hätte man als Resultat zwei überlappende Systeme: Gott und Natur. Der Lauf der Natur müsste auf den schöpferischen Akt Gottes warten. Natürlich Dynamiken, die von göttlichem Design abhängig sind, wären jedoch schwerfällig, da die Dinge in Übereinstimmung mit Ursachen und Bedingungen innerhalb ihres eigenen Systems vonstatten gehen müssen. Gottes Handlungen würden den kontinuierlichen kausalen Fluss der Phänomene behindern und störend beeinflussen. Zusätzlich, da Gottes Gemütslage schwanken kann, wären die Dinge entsprechend davon beeinflusst; in einem Augenblick würde Gott sie auf eine Art haben wollen, und im nächsten Moment auf eine andere. Folglich hätte die Natur sogar noch weniger die Gelegenheit, der Kausalität zu folgen, und das Ende wäre grosse Konfusion und Chaos. Dies ist jedoch der Weg, wie die Dinge wirklich sind; natürliche Dynamiken erscheinen in Übereinstimmung mit ihrer Bedingtheit.

Manche Leute mögen sagen, dass die Natur Gesetzen folgt, und dass Gott diese Gesetze geschaffen und eingerichtet hat. In diesem Fall müssen die Gesetze unsicher sein, jederzeit der Veränderung unterworfen und nicht vertrauenswürdig, da der Verfüger der Gesetze sich jenseits dieser Gesetze befinden würde; so ein Wesen könnte die Gesetze beliebig modifizieren. Jedoch sind diese Gesetze unveränderlich konstant geblieben. Die Existenz eines Schöpfers der Gesetze ist unnötig und unwahrscheinlich, da die Natur auf eine ganz bestimmte Weise voran schreiten muss. Natürliche Bedingtheiten harmonisieren mit Ursachen, und sind `einfach so` (*tathata*): sie sind nicht und könnten nicht anders sein (*avithata*). Die Gesetze selbst sind nur Beschreibungen, die wir bilden, indem wir spezifische natürliche Ereignisse beobachten. Weiterhin löst die Abwesenheit eines Schöpfergottes und die Autonomie kausaler Dynamiken auch eine andere Frage: Die ultimative oder letztendliche Realität, oder das nicht Bedingte, ist absolut; sie mischt sich nicht ein als Schöpfer aller Dinge und wirkt nicht störend auf bedingte Prozesse ein. (Aus dieser Perspektive betrachtet kann Nibbana nicht gleich Gott sein, egal wie sehr manche Leute diese miteinander gleichsetzen wollen, es sei denn, man ist bereit, die Bedeutung von `Gott` neu zu definieren).[1]

Unter normalen Umständen ist es ganz natürlich, dass die Leute an ein Selbst und an einen Schöpfer der Welt glauben, da Dinge scheinbar einen Handelnden oder Schaffenden brauchen, um ins Dasein zu treten. Diesen falschen Glauben zu durchschauen und auf die darunter liegende Kausalität zu blicken, ist schwierig. Daher glaubten die Menschen in früheren Zeiten, dass die Götter die einzigen Ursachen hinter Blitz und Donner, Winden, Überschwemmungen und Erdbeben waren. Es ist also nicht absonderlich, dass religiöse Sucher und Philosophen an eine Seele und an einen Schöpfer geglaubt haben. Kluge Individuen haben verfeinerte, umfassendere Begriffe geschaffen, aber sassen essentiell am selben Ort fest.

Die Erlösung des Buddha von der Selbst Identifizierung (trotz der Wahrscheinlichkeit, dass er sich in verfeinerten Neigungen von Selbst verstricken würde), seine Enthüllung, dass die Welt ohne einen Schöpfer funktioniert, und seine Entdeckung des auf keinem Selbst beruhenden, nicht schöpferischen Nichtbedingten zählen als enorme Fortschritte menschlicher Weisheit.

1)Die Bedeutung der Worte *Phra Dschau* (thailändisch: `Gott`, wörtlich: `exzellenter Herr`) und des deutschen Wortes `Gott` sind vage. *Phra Dschau* wurde ursprünglich von Buddhisten als Beinamen für den Buddha benutzt (*Phra Pu Pen Dschau* - `Ehrwürdiger Herr` - ist immer noch eine Anredeform für Mönche). Als dann aber die Christen diesen Begriff verwendeten, um sich damit auf ihren Gott zu beziehen, haben die Buddhisten ihn verworfen, bis sie die ursprüngliche Bedeutung vergessen hatten. In Bezug auf das Wort `Gott` gilt, dass Christen diesen Begriff benutzt haben, um damit eine Höchste Gottheit zu bezeichnen, die nach ihrer Auffassung die Welt erschuf und als Wesen charakterisiert werden kann. Einige Philosophen haben jedoch die Bedeutung von Gott zu einer abstrakten Eigenschaft ausgeweitet, die nicht notwendigerweise etwas mit der Erschaffung der Welt zu tun hat. Einige zeitgenössische christliche Theologen definieren Gott auf ähnliche Weise, eben nicht als ein Wesen. Aber das christliche Establishment weist diese Definitionen zurück (oder verdammt sie mit Bausch und Bogen). Als Hans Küng in seinem Buch `Existiert Gott? Eine Antwort für die

heutige Welt` Gott mit Nibbana zu vergleichen versuchte, erkannte er den Unterschied, da Nibbana mit der Erschaffung der Welt nichts zu tun hat.

Diese Verwirklichung bedeutet den Ausweg aus einem massiven Irrtum, welcher die Menschen gefangen hielt. Obwohl sie die Merkmale von Vergänglichkeit und *dukkha* verstanden, waren die grossen vorbuddhistischen Philosophen durch den Glauben in ein Selbst oder eine Seele behindert. Das Merkmal von nicht selbst ist daher äusserst schwierig zu sehen. Der Buddha neigte dazu, die Merkmale von Vergänglichkeit und *dukkha* zu benutzen, um auf *anatta* hinzuweisen und es zu erklären. Die Kommentatoren erkannten die Notwendigkeit, Nichtselbstheit anhand von Vergänglichkeit und *dukkha* zu erklären, und schätzten diesen mächtigen Vorstoss an Weisheit als eine Offenbarung, die weder vor noch ausserhalb des Buddhismus vorgefunden wurde. Die folgenden Passagen illustrieren dies:

Der vollständig erleuchtete Buddha (*sammāsambuddha*) erläuterte das Merkmal des Nichtselbst über den Zugang der Vergänglichkeit, den Zugang von *dukkha* oder beide zugleich. In dieser Sutta erklärt der Buddha das Merkmal des Nichtselbst über den Vergänglichkeitszugang auf folgende Weise: ‚Bhikkhus, wenn jemand sagen würde: `Das Auge (Ohr, Nase etc.) ist Selbst`, dann wäre das ungeeignet, denn das Entstehen und der Verfall des Auges ist offensichtlich; indem sie dieses Entstehen und den Verfall sieht, müsste diese Person folgern: `Mein Selbst entsteht und verfällt.` Aus diesem Grund ist es ungeeignet zu sagen: `Das Auge ist Selbst`. Folglich ist das Auge eben nicht selbst. ‘

Der vollständig erwachte Buddha erläuterte das Merkmal des Nichtselbst in dieser Sutta, indem er dementsprechend auf *dukkha* hinwies: ‚Bhikkhus, der Körper ist nicht selbst. Wenn dieser Körper selbst wäre, dann wäre er nicht Krankheit ausgesetzt (z.B. Bedrücktheit - *dukkha*), und es wäre möglich, dass man vom Körper verlangen könnte: `Möge mein Körper so beschaffen sein, möge mein Körper nicht so beschaffen sein.` Aber da der Körper nicht-selbst ist, deshalb ist er Krankheit ausgeliefert, und es ist nicht möglich, dass man vom Körper verlangt: `Möge mein Körper auf diese Art sein, möge mein Körper nicht auf jene Art sein.` ‘

Der vollständig erwachte Buddha erklärte das Merkmal des Nichtselbst in den Lehrreden, indem er sich sowohl auf *dukkha* als auch auf Vergänglichkeit bezog, z.B.: ‚Bhikkhus, physische Form ist vergänglich. Was immer vergänglich ist, ist *dukkha*. Was immer *dukkha* ist, ist nicht-selbst. Was immer nicht selbst ist sollte mit vollkommener Weisheit gesehen werden, wie es wirklich ist: Dies ist nicht meins, ich bin das nicht, dies ist nicht mein Selbst. ‘

Warum hat der Buddha es auf diese Art erklärt? Weil Vergänglichkeit und *dukkha* manifest sind (man kann sie leicht beobachten). In der Tat, wenn jemandem eine Tasse, eine Schale oder ein anderes Objekt aus der Hand rutscht, dann rufen die Leute aus: ‚Oh, wie flüchtig! ‘ Vergänglichkeit wird deshalb als augenscheinlich bezeichnet. Wenn sich auf dem Körper ein Furunkel oder eine Blase bildet, oder ein Dorn sticht eine Person, dann wird ausgerufen: ‚Oh, wie schmerzhaft! ‘ *Dukkha* wird folglich als offensichtlich beschrieben. *Anatta* ist jedoch nicht offensichtlich, nicht deutlich ersichtlich, schwierig zu verstehen, schwierig zu erklären, und schwer zu beschreiben.

Ob Tathagatas vorhanden sind oder nicht, die Merkmale von Vergänglichkeit und *dukkha* sind offensichtlich, aber das Nichtselbst Merkmal bleibt versteckt, es sei denn ein Buddha erscheint; es ist nur während der Zeit eines Buddha offensichtlich. Religiöse Asketen und Wanderer mit grossen übersinnlichen Kräften, wie z.B. der Lehrer Sarabhangā, waren in der Lage, Vergänglichkeit und *dukkha* zu beschreiben, aber waren unfähig, Nichtselbst zu beschreiben. Wenn Sarabhangā fähig gewesen wäre, Nichtselbst seiner versammelten Gemeinschaft zu erklären, dann wäre diese Gemeinschaft in der Lage gewesen, Pfad und Frucht zu realisieren. In der Tat, das Merkmal der Nichtselbstheit zu offenbaren obliegt niemandem, ausser den Allwissenden Buddhas. In diesem Sinne ist das Merkmal des Nichtselbst nicht offensichtlich.

5.Ego und Eigendünkel

Da Konfusion über gewisse Begriffe existiert, die das Selbst betreffen, erscheint es angemessen, an dieser Stelle eine kurze Erklärung hinzuzufügen. Die Begriffe, die Schwierigkeiten bereiten, sind *atta* und *mana*.

Atta auf Pali, oder *atman* auf Sanskrit, wird als `Selbst` oder `Seele` übersetzt. Buddha-Dhamma lehrt, dass dieses Selbst nicht wirklich existiert, aber dass es von den Leuten übernommen wird, um die Kommunikation und das wechselseitige Erkennen bezüglich zusammengesetzter Formen zu erleichtern. Das Selbst wird dann zum Problem, wenn die Leute fälschlicherweise glauben, dass sie wirklich ein Selbst besitzen oder wirklich als Selbst existieren. Dies ist das Resultat davon, dass die Wahrheit nicht vollständig verstanden wird, oder dass man von herkömmlicher Realität getäuscht wird. Um diese Frage um das Selbst zu lösen, sollte man sich gewahr sein, dass das Selbst keine Befleckung darstellt, und nicht etwas ist, das aufgegeben werden muss. Ein Selbst existiert gar nicht in Wirklichkeit, daher gibt es auch kein Selbst, das man loslassen kann. Das Selbst existiert ausschliesslich als Glaube. Unsere Verantwortung besteht darin, die Wahrheit vollständig zu verstehen, dass kein Selbst existiert, was wiederum bedeutet, die herkömmliche Wahrheit vollständig zu verstehen. Mit anderen Worten: Die Praxis bezüglich des besagten Selbst besteht allein aus dem Loslassen des Glaubens an und die Identifikation mit einem Selbst - oder darin, Täuschungen und falsche Vorstellungen von Selbst zu eliminieren.

In der vorherigen Bezugnahme zur Sutta Nipata benutzte der Buddha die Worte *atta* und *niratta*. Die Kommentare haben die Bedeutung von *atta* in diesem Fall als `Anhaftung an ein Selbst` oder `Glaube an ein Selbst` entwickelt, mit der zusätzlichen Bedeutung als `etwas Ergriffenes`. Dies wurde mit *niratta* zusammen getan und dann definiert als `Glaube an kein Selbst` oder `Glaube an die Vernichtung eines Selbst`, mit einer zusätzlichen Bedeutung von `etwas, das aufgegeben werden soll`. Die Definition von *atta* geht in diesem Fall über seinen gewöhnlichen Umfang hinaus. Es wird die Anschauung einer Person betont (*ditthi*), die die Sichtweise eines Selbst beherbergt, welche man als *attaditthi* oder *attanuditthi* bezeichnet. Dies ist die Ewigkeitssicht, die ein permanentes Selbst als Kern oder Essenz beansprucht. Daher definieren die erklärenden Passagen des oben erwähnten Mahaniddesa und Culaniddesa *atta* als `Glaube an ein Selbst` (*attaditthi*) oder als Ewigkeitsglauben (*sassataditthi*). Da sich *atta* in diesem Fall auf eine `falsche Anschauung` bezieht, welche eine Befleckung darstellt, die losgelassen werden sollte, gibt es eben Pali Verse in der Sutta Nipata, die das Aufgeben eines Selbst beschreiben, wie z.B. in Sn 155: Jemand, der/die das Selbst aufgegeben hat (*attanjaho*) - und in Sn 157: nachdem das Selbst aufgegeben wurde (*attam pahaya*).

Es gibt noch eine weitere Art des Glaubens bezüglich eines Selbst, welche sich vom Halten einer Anschauung unterscheidet (*ditthi*). *Ditthi* ist hier der Glaube, dass man ein Selbst besitzt oder als Selbst existiert, indem man sich z.B. mit etwas identifiziert oder das Selbst als permanent ansieht. Die andere Art des Glaubens bezüglich Selbst besteht in einer Wertschätzung. Es ist die Überzeugung in Vergleiche von sich selbst mit Anderen, in Selbstabschätzungen und Selbsturteile, wie z.B.: `Ich bin so`, `dies ist eben, wer ich bin`, `ich bin besser`, `ich bin schlechter`, `wir sind unterlegen`, oder `wir sind gleichrangig`. Der ganz spezifische Begriff *mana* wird für diesen Glauben benutzt, was übersetzt werden kann mit Stolz, Arroganz, Dünkel und der Selbsteinschätzung als entweder besser, schlechter oder gleich im Vergleich mit Anderen. *Mana*, ebenso wie *ditthi*, ist eine geistige Befleckung, etwas was aufgegeben oder entfernt werden sollte. In Thailand benutzen gegenwärtig manche Leute das Wort *atta* in der Bedeutung von *mana*, z.B.: ‚Sie hat viel *atta*‘ und ‚sein *atta* ist riesig‘ (das deutsche Wort Ego wird so benutzt, wie z.B.: ‚Er hat ein grosses Ego‘). Man sollte sich gewahr sein, dass der Gebrauch von *atta* auf diese Weise schlicht eine Sitte darstellt, aber technisch inkorrekt ist. Das angemessene Wort in diesem Zusammenhang ist *mana*, welches als Hauptbefleckung verantwortlich ist für Trotz und Hohn, Streitigkeit, Angeberei, Konkurrenz, bis hin zu Verfolgung. Man beachte ebenfalls, dass sogar der Glaube, Anderen gegenüber gleich zu sein, einen Dünkel und eine Befleckung darstellt, genauso als würde man sich als besser oder schlechter ansehen. Denn solange solche Mutmassungen existieren, ist der Geist immer noch Vorurteilen, Selbstüberschätzung, Aufgeblasenheit und Herablassung ausgesetzt. Diese Mutmassungen mögen irrig sein oder auf der Wahrheit beruhen, aber der Geist ist noch nicht frei und klar. Das Ende des Dünkels entsteht mit der Erkenntnis der Wahrheit; obwohl man sich der Überlegenheit, Unterlegenheit oder Gleichheit bewusst ist, wenn die Erkenntnis nicht durch Anhaftung verfälscht wird, dann handelt es sich nicht um Dünkel oder Befleckung.

Zusammenfassend gilt, dass *atta* und *anatta* Angelegenheiten sind, die man mit Weisheit verstehen sollte. Unsere Verantwortung besteht darin, im Einklang mit der Wahrheit zu verstehen, dass alle Dinge bar eines Selbst sind; sie haben keine feste Substanz. Dann ist unsere Aufgabe vollendet. *Mana* muss entwurzelt werden; unser Job besteht darin, das zu tun. Diese zwei Aufgaben sind jedoch essentiell miteinander verbunden. Indem man das Merkmal von Nichtselbst kennt, lässt man den Eigendünkel los. Dieses Wissen führt zum Ende von Selbstüberhebung und Vergleichen. Um den Buddha zu zitieren:

A.IV.353; 358: *Wer alle Dinge als nicht-selbst wahrnimmt, gelangt zur Entfernung des Stolzes, der da sagt: ‚Ich bin‘ (asmimana) und erreicht Nibbana hier und jetzt.*

Der praktische Wert

Vom praktischen Gesichtspunkt aus gesehen beschäftigen sich die Lehrreden mehr mit Vergänglichkeit als mit den anderen Merkmalen, denn Vergänglichkeit ist offensichtlicher. Der Zustand von Druck, Stress oder Reibung – *dukkhata* – lässt sich etwas schwieriger beobachten und wird daher weniger erwähnt. Das Nichtselbst Merkmal ist am subtilsten und am schwierigsten zu sehen, und wird daher am wenigsten erwähnt. Das deutlichere Merkmal der Vergänglichkeit wird als Grundlage benutzt, um die Charakteristika von *dukkha* und nicht-selbst zu erklären.

Die folgenden zwei Verse des Buddha repräsentieren den Wert der drei Merkmale für die Dhamma Praxis:

D.II.199 & S.II.193: Wahrlich, alle bedingten Dinge sind vergänglich, mit der Veranlagung zu entstehen und zu vergehen. Einmal entstanden, vergehen sie; in ihrem zur Ruhe kommen liegt wahre Glückseligkeit.

D.II.120 & S.I.157-8: Mönche – alle bedingten Dinge sind von Natur aus dem Zerfall unterworfen; seid bestrebt, das Ziel durch Eifer zu erreichen (oder: bringt Achtsamkeit zur Vollendung).

Der erste Vers [er ist bekannt als `Grundsatz der Arahants` - das `zur Ruhe kommen` und gleichfalls `die Glückseligkeit` ist Nibbana; er wird gemeinhin zu Beerdigungen gechantet: *Anicca vata sankhara...*] empfiehlt eine angemessene Beziehung zur Welt und zum Leben im Allgemeinen: Der Wert, der darin liegt, gründlich zu verstehen, dass alle Dinge zusammengefügt, instabil und der Veränderlichkeit ausgesetzt sind. Sie können nicht vom Willen kontrolliert werden, sind in Übereinstimmung mit Ursachen und existieren `einfach so`. Mit diesem Wissen erhält sich eine Person eine geeignete Haltung gegenüber dem Leben, und Anhaftung hört auf. Trotz Veränderung, Zerfall und dem Verschwinden von geliebten Objekten reagiert der Geist nicht überwältigt und verstört. Er bleibt klar, strahlend und freudig in Anbetracht seiner ihm innewohnenden Weisheit. Dieser Vers betont die Befreiung des Herzens – Transzendenz - was einen spirituellen Gewinn bedeutet. Der zweite Vers lenkt die Aufmerksamkeit auf tugendhaftes Verhalten, was der Verwirklichung des allerhöchsten Zustandes dient. Diese Erkenntnis stammt aus dem Wissen, dass alle Dinge kurzlebig und Druck ausgesetzt sind. Der Fluss der Veränderung ist unaufhörlich, zeitlos und unerbittlich. Insbesondere ist das menschliche Leben flüchtig, ungewiss und unbeständig. Indem man das weiss, unternimmt man Anstrengungen in Bezug auf das, was getan werden sollte, und hält sich von dem zurück, was vermieden werden sollte. Man schiebt die Dinge nicht ständig auf oder verpasst Gelegenheiten. Man bemüht sich, schädliche Situationen zu korrigieren, und ist umsichtig, um sich vor weiterem Schaden zu schützen. Man kultiviert Ethik, indem man anhand einer Weisheit reflektiert, welche mit den Umständen im Einklang ist. Als Resultat ergibt sich, dass man seine Verantwortung erfüllt und seine Ziele erreicht. Dieser Vers betont Fleiss und sorgfältige Aufmerksamkeit, welches praktische, weltliche Eigenschaften sind.

Man sollte diese zweite praktische Handlungsweise auf alle Ebenen menschlicher Angelegenheiten ausdehnen: von persönlichen bis zu sozialen Themen, von weltlichen Dingen bis zum Allerhöchsten, und vom Verdienen des Lebensunterhalts bis hin zur Suche nach der erleuchteten Wahrheit des Buddha. Die folgenden Lehren des Buddha stellen diese Eigenschaft heraus:

S.II.29 & A.IV.134-5: Mönche, indem ihr euer persönliches Wohlergehen ins Auge fasst, so solltet ihr es mit Sorgfalt angehen. Das Wohlergehen von Anderen betrachtend, solltet ihr es mit Sorgfalt angehen. Indem ihr das Wohlergehen von beiden erwägt, so solltet ihr es mit Sorgfalt angehen.

S.I.86-87 & 89: Es gibt eine Eigenschaft, grosser König, welche zweifaches Wohlergehen sicher stellt, sowohl gegenwärtiges, sichtbares Wohlergehen, als auch zukünftiges, subtiles Wohlergehen ... Diese Eigenschaft ist Achtsamkeit (appamada)... Eine weise Person, welche achtsam ist, sichert sich zweifaches Wohlergehen, sowohl gegenwärtiges als auch zukünftiges. Indem sie sich diesen zweifachen Nutzen sichert, bezeichnet man die unerschütterliche Person als weisen Menschen.

A.III.253 & D.II.86 & Ud.87: Mönche - eine Person mit gutem ethischem Verhalten, perfekt in ethischem Verhalten - indem sie ihren Angelegenheiten sorgfältige Aufmerksamkeit widmet - erwirbt sich viel Wohlstand.

A.I.50: Durch ernsthaftes Bemühen, ihr Mönche, erreichte ich die Erleuchtung. Und auch ihr Mönche, wenn ihr euch unaufhörlich bemüht... in nicht langer Zeit werdet ihr das Ziel des heiligen Wandels auf dem Wege der höchsten Weisheit noch in diesem Leben verwirklichen.

Die zwei Prinzipien, spirituell und praktisch, wirken wechselweise unterstützend. Mit ihrer Vollendung durch rechte Schulung erreicht eine Person höchstes Wohlbefinden.

1. Der spirituelle Pfad

Der spirituelle Gewinn und die Praxis zu dessen Vervollkommnung beziehen sich direkt auf das höchste Ziel des Buddha-Dhamma. Er ist von grösster Wichtigkeit hinsichtlich des gesamten Spektrums der buddhistischen Lehren. Weil viele der Einzelheiten zu dessen Entwicklung ein spezielles Verständnis erfordern, beziehen sich die Texte sehr oft und ausführlich darauf. Einige Texte, wie z.B. die Visuddhi Magga, stellen diese Entwicklung im Rahmen eines geordneten Systems dar. Anstatt hier Details zu beschreiben, werde ich nur eine breite Zusammenfassung anbieten.

Die Menschen, die die drei Merkmale erkennen können, wachsen an Weisheit und erwerben ein klareres Verständnis des Lebens. Zusätzlich durchlaufen sie zwei wichtige transformative mentale Stadien:

Stufe 1: Wenn eine Person einmal die allgemeine Bedingtheit klarer erkennt und eine indirekte Einsicht in die Vergänglichkeit, *dukkha* und Nichtselbst gewonnen hat, dann geschieht eine Reaktion. Ein Gefühl entsteht, wie man es noch nie vorher erfahren hat. Während die Person früher von Sinnesobjekten in den Bann gezogen wurde und sich daran erfreut hat, ändert sich jetzt das Gefühl in Richtung Unzufriedenheit, Aversion und manchmal sogar Abscheu, nachdem die drei Charakteristika wahrgenommen wurden. In diesem Stadium haben die Emotionen die Oberhand über Weisheit. Trotz des Mangels an Weisheit und eines Restbestands an mentaler Voreingenommenheit ist dieses Stadium nicht weniger wichtig und bisweilen sogar entscheidend, um der Macht der Anhaftung zu entkommen und um die Vollendung im 2. Stadium zu erreichen. Wenn eine Person im Gegensatz dazu an diesem Punkt Halt macht, dann kann ihre Voreingenommenheit schädlich sein.

Stufe 2: Auf dieser Stufe hat eine Person ein gründliches Verständnis der Realität entwickelt: die Weisheit ist vollständig. Alle Gefühle der Widerwärtigkeit verschwinden und werden durch ein Gefühl des Gleichmuts ersetzt. Es gibt weder Betörung noch Ekel, weder Anhaftung noch Aversion. Es bleibt nur ein klares Verstehen der Dinge wie sie wirklich sind als Ergänzung zu einem Gefühl der Weite. Eine Person ist fähig angemessen und wohlüberlegt zu handeln. Diese Ebene mentaler Entwicklung, welche in der Praxis der Einsichtsmeditation enthalten ist (*vipassana*) bezeichnet man als `gleichmütiges Wissen` (*sankharupekkhañana*). Es ist ein notwendiger Bestandteil der direkten Realisation der Wahrheit und der vollständigen Freiheit des Herzens. Es gibt auf der zweiten Stufe zwei wichtige Früchte der Befreiung, besonders wenn die Befreiung vollständig ist:

1) Freiheit von Leid: Befreite Individuen sind von allen Beklemmungen erlöst, die vom Anhaften herrühren. Glück existiert unabhängig von verführerischen materiellen Objekten. Der Geist ist frei, furchtlos, sorglos und voller Freude. Er ist nicht von den Schwankungen weltlicher Bedingtheiten betroffen (*lokadhamma* = die acht `weltlichen Winde`: Gewinn und Verlust; Lob und Tadel; Vergnügen und Schmerz; Ruhm und Unbekanntheit). Dieser Grundzug betrifft auch die Ethik, da diese Leute keine Probleme schaffen, indem sie unglückliche Gefühle Anderen gegenüber freien Lauf lassen, welches eine signifikante Ursache für sozialen Konflikt darstellt. Sie entfalten Tugenden - besonders liebevolle Zuwendung und Mitgefühl - die allen Menschen zum Wohlbefinden dienen.

2) Abwesenheit von Befleckung: Befreite Personen sind frei von der Macht der Befleckungen, wie z.B. Gier, Wut, Geiz, Vorurteil, Konfusion, Eifersucht und Arroganz. Ihr Geist ist klar, ungebunden, ruhig und rein. Diese Eigenschaft hat einen direkten Einfluss auf individuelles und soziales Verhalten. Persönlich wenden sie Weisheit auf eine unverfälschte Weise an; sie sind z.B. nicht voreingenommen aufgrund von Aversion oder egoistischer Ambitionen. Nach aussen hin begehen sie keine Kränkungen auf Geheiss der Befleckungen. Sie verrichten heilsame Handlungen aufrecht und ohne Zaudern, da keine Befleckungen wie Faulheit oder Selbstzentriertheit hindern oder stören.

Dennoch kann mentale Befreiung immer noch schädlich sein, da auch das Gute eine Ursache für Irrtümer sein kann, insofern es immer noch nicht vollständig entwickelt ist und in Isolation existiert. Wenn die Leute einen kleinen spirituellen Gewinn erreicht haben, also Frieden und Glück gefunden haben, dann neigen sie dazu, sich an diesem Glück zu weiden. Sie ruhen sich gern auf ihren Lorbeeren aus, bemühen sich nicht mehr, oder vernachlässigen unerledigte Verantwortungen. Kurz gesagt, sie werden von Achtlosigkeit befallen, wie die Worte des Buddha bestätigen:

S.V.398: Und auf welche Weise, Nandiyo, lebt ein edler Schüler nachlässig? Da, Nandiyo, besitzt ein edler Schüler festes Vertrauen in den Buddha, Dhamma und Sangha ... Er besitzt Tugenden, die den Verwirklichten lieb sind ... Indem er mit dieser festen Zuversicht und mit diesen Tugenden zufrieden ist, bemüht er sich nicht mehr ... Auf diese Weise, Nandiyo, lebt ein edler Schüler nachlässig ...

Der beste Weg, um solche Gefahren zu vermeiden, besteht in der Integration des zweiten Prinzips.

2. Der achtsame Weg

Während die Menschen ihren Beschäftigungen nachgehen, besitzen sie im Allgemeinen dabei zwei Tendenzen. Wenn sie sich aufgrund von Leid oder einer Krise bedrückt fühlen, versuchen die Leute schnell die Situation zu verbessern. Manchmal können sie das Problem lösen, bei einer anderen Gelegenheit gelingt es ihnen nicht und sie müssen Verlust oder einem Zusammenbruch geradewegs ins Gesicht schauen. Sogar wenn sie Erfolg haben, erfahren sie dabei viel Kummer und mühen sich nach einer dauerhaften Lösung ab. Es mag sogar so weit gehen, dass sie eine Niederlage mitten im Erfolg erleiden, nach dem Motto:

„gewinne die Schlacht, aber verliere den Krieg“. Während sie im täglichen Leben ganz zufrieden sind, indem sie sich um ihre unmittelbaren Angelegenheiten gekümmert haben, werden die Leute dabei schnell selbstzufrieden und lassen die Tage vorüber ziehen, indem sie nach Vergnügungen suchen oder sich in deren Befriedigung ergehen. Sie befassen sich nicht damit, zukünftiges Übel zu vermeiden. Sie schieben ihre Verantwortlichkeiten vor sich her, es sei denn, sie fühlen sich in die Enge getrieben. Von Gefahr oder Schmerz befallen, bemühen sie sich schnellstens um Erleichterung; wieder einmal entkommen, geben sie sich damit zufrieden, sich an ihrem Vergnügen zu erfreuen. Dieser Zyklus setzt sich so lange fort, bis sie eines Tages machtlos sind, den Lauf der Geschehnisse zu verändern, oder sie bei ihrem Versuch, einer Situation zu entkommen, zerstört werden.

Das oben beschriebene Verhalten nennt man *pamada*, was auf verschiedene Art übersetzt werden kann, und zwar als Nachlässigkeit, Unachtsamkeit, Laschheit, Lethargie, Mangel an Bemühen und Gleichgültigkeit. In der Tendenz geht es Hand in Hand mit Faulheit.

Die entgegengesetzte Eigenschaft ist Sorgfalt (*appamada*; andere gebräuchliche Übersetzungen sind: Behutsamkeit, Ernsthaftigkeit, Durchhaltevermögen, Fleiss, Wachsamkeit), welche von Achtsamkeit wach gerufen und geleitet wird. Sorgfältige Menschen sind sich beständig gewahr, was vermieden werden sollte und welchen Dingen man nachgehen sollte, und vertrauen sich diesen Aufgaben an. Sie erkennen die Wichtigkeit von Zeit, von Arbeit und von der geringsten Verantwortung. Sie werden vom Leben nicht berauscht oder übermässig fasziniert. Sie unternehmen jede Anstrengung, um Vergehen zu vermeiden und lassen keine Gelegenheit aus, hinsichtlich ihrer Tugend zu wachsen. Sie treiben sich ohne Unterlass an in Richtung des Guten oder ihres Ziels, und sind dabei sehr sorgfältig in ihren Vorbereitungen.

Ein Verständnis der drei Merkmale fördert direkt den Eifer, denn wenn man weiss, dass alle Dinge vergänglich, instabil, flüchtig, unnachgiebig und Folge von Ursachen sind, dann bleibt nur ein Praxisweg übrig: In Übereinstimmung mit diesen Ursachen zu handeln. Dies bedeutet, dass man sich bemüht, sich vor unheilsamen Einflüssen zu schützen, dass man Schaden wieder gutmacht, dass man sich förderliche Eigenschaften bewahrt, und dass man für den weiteren Fortschritt verdienstvoll handelt. Diese Praxis umschliesst das Untersuchen der Kausalität und ein dementsprechendes Handeln. Wenn man sich z.B. gewahr ist, dass alle Dinge der Veränderung ausgesetzt sind, dann bemüht man sich auf eine Art zu handeln, sodass erwünschte, heilsame Bedingungen so lange wie möglich existieren, und dass sie ein Maximum an Nutzen für andere Menschen bringen können. Bei näherer Untersuchung stellt man fest, dass die wahre Ursache (oder Kraft), die diesen Eifer auslöst, aus Leid besteht. Jedoch hat die Beziehung der Menschen zu ihrem Leid einen Einfluss auf ihre Reaktion demgegenüber, und resultiert entweder in Form von Unachtsamkeit oder Achtsamkeit. Und sogar behutsame Erwiderungen variieren in ihrer Qualität. Eine Analyse dieser Dynamik wird den Wert von *appamada* aufzeigen. Leid kann die Grundlage darstellen, welche die Menschen auf drei Arten zum Handeln veranlasst:

1. *Verhalten infolge von Leidensdruck*: Manche Leute schwelgen in Bequemlichkeiten und Vergnügen, vernachlässigen ihre Verantwortungen, erkennen keine potentielle Gefahr, sondern warten solange, bis eine Gefahr sie direkt konfrontiert. Angesichts der Notwendigkeit und der Sorgen versuchen sie eiligst die Situation zu verbessern, manchmal mit Erfolg, manchmal ohne.
2. *Verhalten infolge der Angst vor Leiden*: Manche Leute haben Angst vor Leid und Schwierigkeiten, und bemühen sich folglich diese zu vermeiden. Obwohl ihre Versuche nach mehr Sicherheit normalerweise erfolgreich sind, ist ihr Geist trotzdem von Sorgen belastet. Neben der Angst vor dem Leid, leiden sie unter Angst und handeln unter dem Antrieb dieser zweitrangigen Quelle der Bedrängnis.

3. *Verhalten infolge der Erkenntnis des Leidens:* Manche Leute reflektieren mit Weisheit darüber, wie sie mit potentielltem Leid umgehen sollen. Sie lassen sich nicht von Angst einschüchtern, da sie die Natur der drei Charakteristika verstehen; sie erkennen potentielle Gefahren. Sie untersuchen die Dynamik der Veränderlichkeit, indem sie auf das Gewahrsein der Vergänglichkeit und auf die Beweglichkeit und Ungebundenheit vertrauen, die vom Merkmal des Nichtselbst gewährt wird, um dann den besten Weg vorwärts zu wählen. Zusätzlich benutzen sie vergangene Erfahrungen als Lektion, um Leid vorzubeugen und um auf das höchstmögliche Gute zuzusteuern. Sie sind von so viel Leid erlöst, wie es in ihrer Macht steht, bis hin zu dem Punkt, wo sie völlig frei von Leid und Sorgen sind.

Der erste dieser Verhaltenstypen ist achtlos; Typ zwei und drei werden mit einer gewissen Sorgfalt ausgeführt, aber Typ zwei besteht aus einer Vorsicht, die von Befleckungen genährt wird und daher mit Leid in Verbindung steht. Typ drei auf der anderen Seite rührt von Weisheit her und ist daher frei von Kummer: Es entsteht kein mentales Leiden. Dies ist die vollständige, angemessene Achtsamkeit, die nur ein Arahant perfekt praktiziert. Die Wachsamkeitsqualität für unerleuchtete Personen hängt von ihrer Fähigkeit ab, Weisheit anzuwenden (in Übereinstimmung mit Typ 3), und von der Verminderung des mentalen Stress, der von Angst und Sorge (von Typ 2) verursacht wurde.

Wie oben beschrieben sind ganz normale Menschen nicht die einzigen, die anfällig sind für Achtlosigkeit; Personen in den Anfangsstadien des Erwachens können ebenfalls unachtsam sein. Der Grund für diese Fahrlässigkeit besteht aus der Zufriedenheit, der Bequemlichkeit und der Satttheit bezüglich der aussergewöhnlichen Eigenschaften, die sie erworben haben. Sie erfreuen sich an Behaglichkeit und dem Glücklichein und geben ihre spirituelle Arbeit auf. Ein weiterer Grund besteht darin, dass sie die drei Merkmale wahrgenommen haben; sie haben ein tiefgründiges Verständnis von Veränderung, sie fügen sich in die Bedingtheit und machen sich keine Sorgen über Zerfall und Trennung. Aufgrund dieser Behaglichkeit und Aussöhnung halten sie inne; sie zeigen kein weiteres Interesse und machen keine Anstrengung, um sich um unerledigte Angelegenheiten zu kümmern. Sie vernachlässigen die notwendigen Aufgaben der Vorbeugung oder der Verbesserung, und lassen zu, dass die Probleme schlicht vorhanden bleiben oder sogar schlimmer werden. In diesem Fall besteht im Erreichen eines spirituellen Gewinns – oder der anfänglichen Befreiung – der Unterbau für Sorglosigkeit. Diese Individuen handeln nicht korrekt; ihre Praxis ist einseitig und unvollständig, und es mangelt ihnen am notwendigen Energieaufwand, um den vollen Wert der Achtsamkeit zu erlangen. Um diese Situation zu korrigieren, sollten sie sich sowohl des praktischen als auch des spirituellen Nutzens gewahr sein, um sie dann beide zur Vollendung zu führen.

Ein weiterer Grund für achtloses Verhalten besteht aus dem Festhalten an der Nicht-Anhaftung. Ein gründliches Wissen all der Dinge, die auf einem Verstehen der drei Merkmale basieren, lockert oder löst sogar den Zugriff auf die Dinge. Dieses nicht Anhaften befindet sich im Zentrum der Herauslösung und Befreiung vom Leiden, und führt zum ultimativen Ziel des Buddhismus. Bei einer angemessenen Praxis geschieht das Loslassen von allein; es ist die Folge eines klaren Sehens anhand der Wahrheit der drei Merkmale. Manche Leute haben jedoch noch nicht diese klare Einsichtsfähigkeit. Sie haben einfach nur etwas über diese Wahrheit gehört und rationalisieren darüber. Zusätzlich halten sie an der Idee fest, dass, wenn sie sich an nichts festhalten, sie vom Leiden erlöst werden. Indem sie auf diese Art denken, versuchen sie sich selbst und Andere davon zu überzeugen, dass sie an nichts anhaften, oder dass sie völlig frei von Geistestrübungen sind, was soweit gehen kann, dass sie gar nichts mehr ernst nehmen. [2]

2) Nichts zu wollen ist gut, aber man muss sich vor Indifferenz in Acht nehmen. Altruismus ist lobenswert, da er darauf hindeutet, dass man nicht Sklave seiner Begierden ist; aber Indifferenz kann leicht in Vernachlässigung umschlagen und ein Hinweis auf Achtlosigkeit, Urteilsschwäche und Begehren sein, welche einen dazu verleiten können, sich bequem auf seinen Lorbeeren auszuruhen. Es weist aber im Mindesten auf einen Mangel an heilsamen Enthusiasmus hin, welcher der erste Schritt zu jeglicher Tugend ist.

Das Ergebnis davon besteht aus einer funktionalen Unausgewogenheit, aus Unaufmerksamkeit und Nachlässigkeit. Dies ist Anhaftung an der Nicht-Anhaftung, eine fälschliche Nicht-Anhaftung. Indem man Aktivitäten vergleicht, die von verschiedenen Motivationen herrühren, kann das bei der Erklärung einer Aktivität hilfreich sein, die von Achtsamkeit hervorgerufen wurde. Vergleichen wir einmal die vier Arten von Aktivität und Inaktivität:

- 1) Manche Menschen handeln nicht, wenn sich für sie kein persönlicher Vorteil ergibt, oder wenn sie einen Vorteil verlieren. Sie handeln, um einen Vorteil zu erringen oder ihn sich zu bewahren.
- 2) Manche Menschen handeln nicht, weil sie an Nicht-Anhaftung anhaften: sie verzichten auf ein Handeln um zu demonstrieren, dass sie von Geistestrübungen frei sind.
- 3) Manche Menschen handeln nicht aufgrund von Nachlässigkeit und erfreuen sich an Zufriedenheit und Behaglichkeit. Sie sind selbstgefällig, da sie gerade nicht von Leid heimgesucht werden oder völlig gleichgültig gegenüber ihrer eigenen Bedingtheit sind.
- 4) Manche Menschen handeln oder halten sich vom Handeln zurück, weil sie die Umstände auf weise Art betrachten. Wenn sie wissen, dass etwas getan werden muss, dann handeln sie, selbst wenn sie dadurch keinen Vorteil erlangen. Wenn sie wissen, dass etwas nicht getan werden sollte, dann halten sie sich davor zurück, selbst wenn ein Handeln ihnen einen Vorteil verschaffen würde. Wenn Handeln angesagt ist, dann handeln sie sofort, ohne Zaudern oder Verzögerung.

Die vierte Art des Handelns ist die angemessene Art, welche mit Achtsamkeit und Weisheit ausgeführt wird. Die Leitlinien des Buddha für achtsames Handeln sind zweifacher Art, welche sowohl innere als auch äussere Aktivitäten angehen. Jene betreffen die Ermunterungen zur spirituellen Entwicklung, dass man sich um höhere Bewusstseinszustände bemüht, welches aus dem spirituellen Gewinn besteht, den man von den drei Merkmalen bekommt oder von der Befreiung des Herzens. Kurz: diese Aktivität ist ‚persönlicher Fortschritt‘. Die letzteren Belehrungen sind für das tägliche Leben und die Interaktion mit der Welt: das Drängen nach Befleissigen in der Arbeitswelt, das Erfüllen der Verantwortungen, das Verhindern und Lösen von Schwierigkeiten, die Entfaltung von Tugend, und die Pflege des sozialen Wohls. In Kürze: dies ist ‚sozialer Fortschritt‘.

Die Belehrungen über Achtsamkeit ermutigen Kontemplation innerhalb von drei Zeitperioden: Die Vergangenheit, um Lektionen aus vergangenen Vorgängen und Erfahrungen zu ziehen, und um diese Lektionen als Ansporn für weitere Bemühungen zu nutzen. Die Gegenwart, um auf grössere Dringlichkeit in seinen Aktivitäten hinzuweisen, nichts hinauszuzögern und das Beste aus jedem Moment zu machen. Und die Zukunft, um über den möglichen Wechsel zu reflektieren – sowohl förderlich als auch schädlich – indem man Weisheit benutzt, um Ursächlichkeit zu untersuchen, gefolgt von Plänen, wie man Unheil verhindert und das Gute vorantreibt.

Verglichen mit den spirituellen Belehrungen des Buddha sind die praktischen Belehrungen kleiner in der Zahl und gehen weniger ins Detail. Man findet sie verstreut in den Lehrreden und sie tendieren dazu, eher kurzgefasst zu sein. Der Grund dafür besteht darin, dass menschliche Aktivitäten aufgrund von Ort und Zeit sehr variieren und nicht in aller Einheitlichkeit beschrieben werden können. Daher hat der Buddha schlicht nur Beispiele oder Prinzipien präsentiert. Im Gegensatz dazu gehört die Transformation des Herzens zu allen Menschen: die Natur des menschlichen Geistes ist für alle identisch. Darüber hinaus ist diese Transformation sehr tiefgründig, schwierig zu realisieren und ist der einzigartige Aspekt der Lehre des Buddha. Daher hat er sie so gründlich erläutert.

Die Beziehung zwischen spirituellen und praktischen Prinzipien

Herzensbefreiung steigert den praktischen Wert von Achtsamkeit, indem sie das Handeln läutert. Befreite Menschen handeln aus einem reinen Herzen heraus und sind nicht in Geistesstrübungen verwickelt. Befreiung ist aber auch freudevollem Arbeiten zuträglich. Sie erlöst die Menschen durch Störungen und Belästigungen unheilsamer Geisteszustände, z.B. von Handlungen, die aus Angst oder Konkurrenzstreben begangen werden. Stattdessen handeln solche Menschen mit einem strahlenden und heiteren Gemüt. Wenn diese Menschen den Wert der Erlösung und des mentalen Wohlbefindens sehen, dann verrichten sie zusätzlich ihre äusseren Aktivitäten auf eine Weise, die ein gerechtes und friedvolles Leben fördert. Kurz gesagt wird ein materieller Fortschritt Hand in Hand mit spiritueller Entwicklung gehen.

Achtsamkeit ergänzt gleichfalls die Befreiung. Allgemein lässt sich sagen, dass, wenn die Leute es sich zu behaglich machen, sie unachtsam werden, indem sie in ihren Bemühungen nachlassen und faul werden. Menschen, die materiell profitieren oder externe Probleme lösen, sind nicht die einzigen, die sorglos werden, sobald sie ein wohlhabendes und komfortables Leben führen. Diejenigen, die sich mit Vergänglichkeit, *dukkha* und *anatta* ausgesöhnt haben, deren Herzen sorglos sind, tendieren ebenfalls dazu, an Glücksgefühlen anzuhaften und aufzuhören sich zu bemühen. Sie kümmern sich nicht mehr länger um unerledigte Angelegenheiten und spornen sich selbst nicht mehr dazu an, persönliche oder soziale Umstände zu verbessern. Der praktische Wert der drei Merkmale verhindert diese Stagnation und motiviert solche Individuen, sich beharrlich weiter zu bemühen.

Kurz gesagt: diese zwei Prinzipien müssen vereint sein, damit Dhamma Praxis vollständig sein kann. Dann inspiriert spiritueller Fortschritt tugendhaftes und freudiges Handeln. Und umgekehrt werden die Handlungen der Menschen wiederum die spirituelle Entwicklung nähren. Eine angemessene Praxis vermeidet sowohl schmerzgeplagtes Handeln als auch selbstgefälliges Nichthandeln. Die Erleichterung, welche die Menschen aufgrund der Praxis erfahren, wird nicht zum Hindernis für weiteres Bemühen. Spirituelle Realisation sichert dann das Handeln ab, und das Handeln fördert spirituelle Realisation. Im Gleichklang wird die Vollendung erreicht.

Sowohl die spirituellen als auch die praktischen Eigenschaften hängen von der Weisheit ab, welche die drei Merkmale erkennt und zu Nichtanhaftung, Hingabe, Entsagung und Befreiung führt. Je tiefer das Verständnis, desto grösser ist die Freiheit und umso höher die Realisation. Wenn man z.B. Zugang zu *jhana* (meditative Vertiefung) hat oder eine Einsicht gewinnt, dann ist man in der Lage, die Vergänglichkeit, *dukkha* und *anatta* innerhalb der Glückseligkeit dieser Zustände zu erkennen, und man hält sich weder an den Glücksgefühlen noch an den Errungenschaften fest.

In praktischen Angelegenheiten ruft die Weisheit die Menschen dazu auf, fleissig zu sein und das Beste aus jeder Angelegenheit zu machen. Ein Verständnis der Kausalgesetze fordert eine Person dazu auf, Ursachen zu ergründen, um Probleme an der Wurzel zu lösen oder in Übereinstimmung mit diesen Gesetzen zu handeln. Dieses Wissen schliesst mit ein, dass man die Ursachen bereits vergangener Vorgänge analysiert, sodass man daraus lernen kann und die notwendigen Bedingungen erkennt, um Unheil zu verhindern und Wohlbefinden zu fördern.

Die zwei Prinzipien offenbaren die höchste Wichtigkeit, die der Lehre um die drei Merkmale zukommt. Das erste Prinzip hebt die Weisheit hervor, welche die Realität durchdringt, indem sie die drei Merkmale versteht. Das zweite Prinzip deutet auf eine emsige Praxis hin, welche aus dem Verständnis der drei Merkmale entspringt. Die Aufgabe der Weisheit ist es, die Wahrheit der drei Merkmale zu realisieren, und mit dieser Realisation ist das Herz befreit. Zur gleichen Zeit motivieren die drei Merkmale eine Person, die bereits einen gewissen Grad an Einsicht besitzt, achtsam zu sein, sich weiter zu bemühen und Verhaltensverstösse zu vermeiden.

Ein Verständnis der drei Merkmale ist die Quelle für rechtschaffenes Handeln, von den Anfangsstadien bis zum Ende. Ein Gewahrsein der drei Merkmale stellt die Motivation für Achtsamkeit und Scharfsinn, das sich Enthalten von Negativem und für rechtschaffenes Verhalten auf allen Ebenen dar. Schlussendlich macht ein vollständiges Verstehen der drei Merkmale vollkommene geistige Freiheit möglich, welches die höchste Errungenschaft jeglichen menschlichen Bemühens darstellt.

Das Weltliche und das Transzendente kommen bei den drei Merkmalen zusammen. Die Befreiung des Herzens ist eine überweltliche Qualität; Achtsamkeit ist weltlich. Die sich gegenseitig unterstützende Natur dieser zwei Prinzipien demonstriert, dass in einem ehrenwerten Leben das Weltliche und das Überweltliche im Einklang existieren. Die Anzeichen dafür kann man klar im Buddha selbst und bei den Arahats erkennen. Vollständig befreit repräsentieren sie den menschlichen Idealzustand, und sie erreichen diese Freiheit durch den Weg der Achtsamkeit. Nur die Arahats werden mit dem Beiwort ‚diejenigen, welche vollendete Achtsamkeit besitzen‘ bezeichnet [3]; sie stellen Paradebeispiele von Menschen da, die ihre Angelegenheiten auf dem Weg der sorgfältigen Aufmerksamkeit abgeschlossen haben. Nachdem sie Arahatschaft erlangt haben, bemühen sie sich weiterhin um das Wohl der buddhistischen Gemeinschaft (*Sangha*) und um alle Wesen. Man sollte dem Vorbild dieser Erwachten folgen, indem man geistige Freiheit realisiert und sich gewissenhaft bemüht [4].

Die Werte, welche durch die drei Merkmale aufgezeigt werden, gewährleisten perfektes ethisches Verhalten, und zwar mit definitiven Konsequenzen. Es gibt zwei Dinge, welche unfehlbares ethisches Verhalten garantieren:

1. Ein Geist ohne Begehren, der kein Verlangen, keine Gelüste und keine Anhaftungen mehr für materielle Objekte verspürt, der keine perversen Gedanken hegt und frei ist von Geistestrübung; ein Ende der Selbstsucht.
2. Erhabenes Glück, welches von Materiellem unabhängig ist und zu dem man ohne ethische Übertretung Zugang hat.

In der Tat reicht die erste Qualität völlig aus, um ethische Unfehlbarkeit zu garantieren. Die zweite ist lediglich eine zusätzliche Bestätigung.

Die Befreiung gewährt diese zwei ethischen Garantien. Ein gründliches Verständnis der Welt und eine Einsicht in die drei Merkmale führen zu einem befreiten Herzen. Begehren und Aversion, welche ja die Grundlage für Fehlverhalten darstellen, verschwinden. Mit anderen Worten: Ethisches Verhalten entsteht automatisch, da keine Impulse vorhanden sind, die zu unmoralischem Verhalten führen könnten. Zusätzlich generiert die Befreiung ein tiefgründiges Glück, welches unabhängig von jeglichen Missetaten entsteht. Erwachte Wesen erfahren Gefühle der Weite und Freude, und einige von ihnen erleben erhabene Zustände der Glückseligkeit (*jhana*) [5]. Wenn sie solche Glückseligkeit erfahren, dann ist es nur natürlich, dass sie kein Interesse daran haben, unehrenhaft zu handeln, um eine andere Form von Glück zu erleben. Man muss jedenfalls verstehen, dass die zweite Garantie verfeinerten Glücks allein noch nicht wirklich verlässlich ist, wenn es sich um eine herkömmliche Form von Glück handelt – wie z.B. in *jhana* – da eine Person, die zu solchen weltlichen Zuständen Zugang hat, immer noch auf das Schwelgen in gröberen Formen von Glück zurück fallen kann. Um wirklich in Sicherheit zu sein muss eine Person die erste Garantie des nicht Begehrens erreichen, wo automatisch überweltliches Glück entsteht.

3) Der Buddha charakterisierte manchmal einen Arahata als jemanden, der ‚unfähig dazu ist, nachlässig zu sein‘ (MN II.478; SN IV. 125). Er führte aus, dass Arahats all die Aufgaben erfüllt haben, welche durch beständiges Bemühen erreicht werden können.

4) Im Abhidhamma steht, dass Arahats – diejenigen, die den ultimativ transzendenten Zustand erreicht haben – mit einem ungeheuer wirksamen Geist handeln (*mahakiriya-citta*), welcher weltlich ist und zur Sinnessphäre gehört.

5) Im Kontrast dazu stellt die Konfrontation mit den drei Merkmalen eine Ursache für Leiden dar, wenn man sie nicht wirklich verstanden hat.

Menschen, die ‚in den Strom eingetreten sind‘ (*sotapanna*), besitzen folgende zwei ethische Garantien: Sie sind makellos in ihrem ethischen Verhalten und sind nicht zu moralischen Grenzüberschreitungen fähig. Die Lehreden bezeichnen erwachte Wesen (*ariyapuggala*)- und zwar vom Stromeintritt aufwärts - als ‚perfekt in ihrem ethischen Verhalten. Wenn wir daher wollen, dass sich ethische Standards fest in unserer Gesellschaft etablieren, dann sollten wir die Verwirklichung des Stromeintritts voran bringen; wir werden dadurch auf wahres Gelingen stossen.

Wenn man nicht dazu in der Lage ist, diese zwei Garantien einzuführen, dann werden die Chancen auf eine ethisch integere Gesellschaft dünn sein, weil die Mitglieder der Gesellschaft von Geistestrübungen infiziert sind und daher dafür empfänglich sind, Grenzen zu verletzen. In so einem Fall müssen Systeme der Kontrolle und der Nötigung geschaffen werden, oder es muss sogar exzessive Gewalt angewendet werden, was keine wahre Lösung oder Sicherheit darstellt. Wir sehen den mangelnden Erfolg von solchen Massnahmen überall. Zum Beispiel erhalten die Menschen heutzutage eine recht hoch entwickelte Bildung, und haben gelernt, was gut und schlecht ist, was förderlich und was schädigend ist. Da sie aber Opfer von Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und Verblendung (*moha*) sind, handeln sie auf unmoralische Art und Weise. Sie schaden sich selbst (z.B. durch Substanzenmissbrauch) und schädigen die Gesellschaft (z.B. durch Kahlschlag der Wälder). Vernünftige Argumente und Strafverfolgung haben am Ende nur einen minimalen Effekt. Wenn die Menschen unfähig sind, die beiden zuvor genannten Garantien einzurichten, dann versuchen sie gemeinhin die folgenden Methoden, um ethische Massstäbe zu fördern und zu beschützen:

- Einschüchterung, indem man Regeln, Gesetze und Bestrafungen einführt. Da diese Gesetze umgangen werden, müssen neue Systeme zur Durchsetzung geschaffen werden. Zusätzlich kann das System aufgrund z.B. von Korruption mangelhaft sein. Das Ergebnis davon ist, dass die Versuche ethische Standards einzuhalten auf immer weiter schwindenden Erfolg treffen.
- Einschüchterungsversuche mit Drohungen durch okkulte Kräfte, z.B. von Göttern und übernatürlichen Kräften. Dies ist dann erfolgreich, wenn die Menschen an solche Kräfte glauben, aber weniger effektiv, wenn die Menschen ein eher wissenschaftliches Verständnis haben, wie es heute verbreitet ist. Diese Art der Einschüchterung schliesst mit ein, dass man ihnen die Angst einflösst, zur Hölle zu fahren.
- Einschüchterung verbunden mit Drohungen, welche die Ehre oder Popularität einer Person betreffen, indem man z.B. sozialen Druck durch Tadel und Misskredit ausübt. Das funktioniert für die einen, aber nicht für die anderen.
- Dem Begehren zuspielen, indem man eine Belohnung oder Entschädigung anwendet, entweder durch Menschen, Götter oder okkulte Kräfte, einschliesslich des Versprechens des Himmelreichs. Diese Methode ist auf verschiedene Art effektiv, abhängig von Ort und Zeit, und ihre Resultate sind ungewiss.
- Ein Appell an die Tugend und Rechtschaffenheit, indem man Schamgefühl, Selbstrespekt und Achtsamkeit ermutigt. Nur wenige Menschen besitzen diese Qualitäten in starker Ausprägung; die Menschen ergeben sich z.B. meist ihrem Verlangen und daher ist ihr moralisches Verhalten inkonsistent. Der Schutz, der durch diese Motivation verliehen wird, ist besonders schwach ausgebildet in einem Zeitalter, indem es vor Versuchungen und niederen Werten nur so wimmelt.

- Ein Appell an den Glauben, indem man den Geist aufgrund starker Überzeugung an ein Ideal heftet. Dies ist nur schwer umzusetzen, und selbst wenn es erfolgreich sein sollte, so ist es unzuverlässig, da der Glaube von etwas Externem abhängig ist. Der Glaube ist kein direktes Wissen, und der ausschliessliche Verlass auf den Glauben ist immer noch von den Geistestrübungen verdunkelt. Gelegentlich intensivieren sich diese Geistestrübungen und verhüllen dann den Glauben, oder der Glaube flaut ab und verschwindet von ganz allein. (Diese Methode schliesst die Konzentrationskraft in den anfänglichen Stadien der geistigen Erlösung mit ein – *cetovimutti*).
- Die Anwendung von Begeisterungskraft (*chanda*), indem man ein starkes Interesse an der Entwicklung von Tugend ermutigt. Diese Kraft ist der Gegenspieler von Begehren, welches wiederum die Auftraggeberin hinter unmoralischem Verhalten ist. Wenn man noch nicht die Befreiung des Herzens kultivieren kann, dann sollte man das Erwecken eines solchen Enthusiasmus betonen, da er eine heilsame Kraft darstellt, zusätzlich in Verbindung mit Weisheit steht und Befreiung viel direkter unterstützt als alle anderen Methoden, die oben erwähnt wurden.

Dhamma Praxis muss auf Selbstbeherrschung vertrauen, um Rechtschaffenheit zu erlangen, und zwar unabhängig davon, welche Triebkraft man benutzt. Um also ethisches Verhalten zu fördern, sollten die Menschen darin unterwiesen werden, über eine strikte Selbstdisziplin zu verfügen. Die Qualität des Erfolgs hängt auch von der Triebkraft ab. Von all den Motivationen, die oben erwähnt wurden, sind das Etablieren von tugendhaften Qualitäten, Vertrauen und Begeisterung die besten, aber man sollte sich daran erinnern, dass diese Kräfte nicht dazu fähig sind, letztendliche Ergebnisse zu bringen. Eine wirklich stabile, ethische Gesellschaft existiert nur dann, wenn die Menschen diese zwei moralischen Garantien einführen: ein freies Herz und erhabenes Glück, welche automatisch von ethischer Integrität zeugen.

Man kann Achtsamkeit als Massstab für die Dhamma Praxis benutzen, indem man sich mit den Arahats vergleicht, welche vollkommene Befreiung mit ausgezeichnetem Fleiss vereinen. Sie integrieren die Kenntnis von der Wahrheit mit makellosem Verhalten, Nicht-Anhaftung mit ernsthaftem Bemühen, und überweltliche Verwirklichung mit verantwortlichem Handeln in der Welt. Sie legen offen dar, wie zwei augenscheinlich uneinige Elemente miteinander in Harmonie existieren können und sich dabei sogar gegenseitig unterstützen. Achtsamkeit ist der Kern jeglichen rechtschaffenen Verhaltens, und ist der Antrieb hinter allen tugendhaften Handlungen von Anfang bis Ende. Wie der Buddha sagte, ist Achtsamkeit vergleichbar mit dem Fussabdruck eines Elefanten, der die Fussabdrücke aller anderen Tieren abdeckt – er bestimmt die Funktion aller anderen Tugenden. Alle Tugenden hängen von Achtsamkeit ab. Ungeachtet aller Tugenden, die in den Schriften beschrieben werden, so ist es die Achtlosigkeit allein, welche diese unterdrückt und entwertet, als ob sie gar nicht existieren würden. Tugenden sind wirklich dann effektiv, sobald Achtsamkeit etabliert ist. Bei normalen Menschen jedoch wird der Fleiss abgemildert oder gehemmt und schlägt in Nachlässigkeit um, da man sich mit verlockenden Sinnesobjekten abgibt. Verlangen verursacht z.B. Trägheit, Sorgen und Zaudern. Das Verhalten der Menschen ist daher kontinuierlich vom Haben wollen eingenommen oder einfach unergiebig. Umgekehrt gilt, dass, desto grösser die Befreiung des Herzens ist, sich eine Person umso weniger in täuschenden Sinnesobjekten ergeht. Und umso gewissenhafter eine Person ist, desto unbeeinflusster bleibt sie von den Geistestrübungen. Freiheit und ernsthaftes Bemühen unterstützen sich auf diese Weise gegenseitig. Zusätzlich stellt das Prinzip der Achtsamkeit eine Mahnung dar, dass alle Personen – inklusive der Edlen Praktizierenden in den Anfangsstadien des Erwachens – immer noch angreifbar sind, solange sie nicht den Arahat Zustand realisiert haben. Sie mögen unachtsam werden, indem sie nach der Zufriedenheit und Erleichterung greifen, die von ihren Errungenschaften herrühren und ihre Tugenden verleiten sie dann auf Abwege. Daher sollten wir uns beständig dazu ermuntern, vorsichtig zu sein und ein Gefühl der Dringlichkeit (*samvega*) zu fördern.

In einer Gesellschaft, in der die meisten Mitglieder eine Neigung zur Achtlosigkeit besitzen, besteht das Gegenstück in Gestalt einer fleissigen Person darin, aus Freundschaft zu handeln und die Menschen zu ermuntern, umsichtig zu sein. Der Gegenwart eines ‚guten Freundes‘ (*kalyanamitta*) kommt eine Schlüsselfunktion zu, welche mit Behutsamkeit als Gegenmittel gepaart ist, wenn alle anderen Tugenden nicht mehr bestehen während einer Periode der Ausgelassenheit, und als eine Antwort auf die Frage: Nachdem man fahrlässig war, was sind die Alternativen zum einfachen Abwarten und auf sich nehmen der schmerzhaften Konsequenzen?

Zusammengefasst bedeutet das, dass die Menschen sich in Acht nehmen sollten und sich ernsthaft sowohl um ihr eigenes als auch der Mitmenschen Wohl und Fortkommen kümmern sollten. Zum Beispiel:

- Die Führungspersonen eines Landes sollten sich bemühen, Frieden und Gemeinwohl zu etablieren, eine gesunde und gerechte Umwelt zu fördern, und die spirituellen Eigenschaften der Menschen zu nähren.
- Religiöse Respektspersonen sollten den Dhamma zum Wohle der Allgemeinheit propagieren, unter Einbeziehung zukünftiger Generationen handeln, und alles in ihren Fähigkeiten stehende tun, um die Wahre Lehre (*Saddhamma*) für alle Wesen überall zu bewahren.
- Die Mönche sollten ihre Pflichten erfüllen und die Menschen mit Bedacht und Umsicht inspirieren. Sie sollten ein Gefühl des Friedens und der Sicherheit schaffen, indem sie keine selbstquälerischen Praktiken auf sich nehmen und indem sie den Pfad eines tugendhaften Lebens lehren.
- Alle Menschen sollten durch die Entwicklung von Eigenständigkeit nach persönlichem Wohlbefinden streben, und für das Wohlergehen der Anderen sorgen, indem sie ihnen wiederum helfen, Eigenständigkeit zu entwickeln. Man sollte Weisheit entwickeln, um den höchsten Nutzen zu erreichen, welcher zur Befreiung und einem integeren Leben führt.

Weil die Menschen, die momentan sorglos und in Behaglichkeit leben, oder sich mit einem Aspekt der Wahrheit zufrieden geben, gewöhnlich nachlässig werden, offerieren geschickte Lehrer üblicherweise Ermahnungen. Sie suchen beständig nach Mitteln, wie sie ihre Schüler ermutigen können, indem sie Rat geben, inspirieren oder sogar frustrieren, und die Menschen in Achtsamkeit etablieren.

3. Befreiung

Obwohl Befreiung ein Bestandteil des spirituellen Pfades ist, besitzt es einige besondere Merkmale. Die Lehrreden definieren den spirituellen Pfad und dessen begleitende praktische Belehrungen, indem sie auf Vergänglichkeit hinweisen, da Vergänglichkeit leicht bemerkt werden kann. Sogar Praktizierende im Anfängerstadium profitieren von den drei Merkmalen, indem sie die praktischen und spirituellen Lehren entsprechend ihres Verständnisses integrieren. Diese dritte Eigenschaft jedoch begleitet die Meditation bezüglich Nicht-Selbst [6](*anatta*), wie z.B. in MN III. 18-19:

6) Die Ergebnisse der Ergründungen von Vergänglichkeit, dukkha und anatta sind miteinander verbunden. Somit hilft es im Befreiungsprozess, wenn man jedes der drei Merkmale untersucht. Der entscheidende Faktor jedoch für die Befreiung besteht im Verstehen von Nicht-Selbst, wie es in den Belehrungen des Buddha bestätigt wird: *Die Wahrnehmung der Vergänglichkeit sollte kultiviert werden, um die Einbildung von ‚Ich bin‘ (asmimāna) zu entfernen. Denn wenn man Vergänglichkeit wahrnimmt, Meghā, dann wird die Wahrnehmung von Nicht-Selbst etabliert. Eine Person, die Nicht-Selbst (in allen Dingen) bemerkt, erreicht die Ausmerzungen der Einbildung ‚Ich bin‘ und realisiert Nibbana.* (Ud. 37; und siehe AN IV 353; 358)

Eine Person betrachtet irgendeine Art materieller FormGefühl Wahrnehmung mentale Gestaltungen und Bewusstsein - sei es vergangen, gegenwärtig oder zukünftig - mit angemessener Weisheit folgendermassen: ‚Dies gehört mir nicht, ich bin das nicht, dies ist nicht mein Selbst.‘ Wenn eine Person auf diese Weise sieht und erkennt, dann gibt es kein ‚Ich‘- Machen (ahankara), ‚Mein‘-Machen (mamankara) und auch keine unterschwellige Tendenz zu Dünkel (mananusaya) in Bezug auf diesen Körper mit seinem Bewusstsein und allen externen Merkmalen. (MN III. 18-19)

Entsprechend werden die geistigen Verunreinigungen von *ahankara*, *mamankara* und *mananusaya* auch *ditthi*, *tanha* und *mana* genannt. Als Gruppe werden sie normalerweise arrangiert als *tanha*, *mana* und *ditthi*. Die Bedeutung dieses Zitats liegt darin, dass eine Person, welche klar die Natur von Nicht-Selbst sieht, die drei Geistestrübungen eliminiert, die in einem Gefühl von Selbst eingebunden sind oder Egozentrik kreieren, nämlich:

- *Tanha*: Egoismus, Selbstsucht; die Suche nach egoistischer Befriedigung und persönlichem Gewinn.
- *Mana*: Dünkel, Stolz, und Selbstverurteilung; der Wunsch nach Erhebung und Kontrolle über Andere; das Streben nach Macht.
- *Ditthi*: Anhaftung an persönliche Meinungen; rigide Überzeugungen, Leichtgläubigkeit und Vernarrtheit bezüglich Theorien, Glaubenssätzen und Idealen.

Diese drei Geistestrübungen werden kollektiv als *papanca* oder *papanca-dhamma* bezeichnet, was mit Aufwiegler oder Unruhestifter übersetzt werden kann: *Papanca* produzieren mentales Ausufernd (Wildwuchs) und Tumult. Sie verursachen mentale Unruhe, Ausschweifungen, Hemmungen und Konfusion. Sie führen eine Person dahin, dass sie von der einfachen und offensichtlichen Wahrheit abweicht. Sie erzeugen neue Probleme und intervenieren bei der vernünftigen Lösung von bereits existierenden Problemen; stattdessen generieren sie zusätzliche Komplikationen und Verwirrung. Sie bestimmen menschliches Verhalten, verursachen Unruhe, Unstimmigkeit, Eroberung und Krieg. Solche Laster sind nicht die einzigen Früchte; selbst wenn eine Person tugendhaft handelt, kann eine versteckte Falle das Verhalten behindern, sobald diese irritierenden Geistestrübungen als Auslöser agieren und die Menschen auf Abwege führen.

Abhängig vom Ausmass der Weisheit kann ein Verständnis der drei Merkmale – besonders der Substanzlosigkeit – diese obsessiven Befleckungen des Geistes abschwächen oder zerstören. Sind diese störenden, begrenzenden und in die Irre führenden Einflüsse einmal abwesend, dann ist der Pfad zu tugendhaftem Verhalten weit offen und grenzenlos. Eine Person kann dann vollen Herzens Tugenden kultivieren, wie zum Beispiel Wohlwollen, Mitgefühl, Wohltätigkeit (*atthacariya*) und Grosszügigkeit.

Schlussfolgerung

Einsicht in die drei Merkmale führt zu Gutherzigkeit, Wachstum und Glück: Die Güte ausgezeichneter Tugend, das Wachstum von Fleiss und das Glück der Weisheit, welches zur Erlösung des Herzens führt.

Glück bildet die Basis, auf der rechtschaffenes Verhalten ruht. Damit ist vorwiegend die Art von Glück gemeint, die unabhängig von materiellen Objekten ist (*niramisa-sukha*). Es handelt sich um ein Glück, welches weder stagniert, noch sauer wird oder zerfällt. Menschen, die die Wahrheit der drei Merkmale durchdrungen haben und deren Glück von materiellen Dingen unabhängig ist, lassen sich nicht mehr von Sinnesfreuden betören. Sie begehen keine üblen Taten, um solchem Vergnügen nachzugehen. Wenn das Vergnügen nachlässt, dann werden sie nicht von Trauer überwältigt; sie sind fähig, Achtsamkeit mit minimaler Störung beizubehalten. Unbeeinträchtigt durch Angstgefühle sind sie in der Lage, an allen Graden von Glück fliessend und vollständig teilzuhaben, einschliesslich der Erbauung ohne jegliches Anhaftung an den feinsten Formen von Glückseligkeit.

Bis hierhin wurden die praktischen Vorteile der drei Merkmale im Ganzen erläutert. An dieser Stelle sollen die Vorteile von jedem einzelnen Merkmal ausgeführt werden:

Die Lehre über Vergänglichkeit beschreibt das Entstehen, die Fortdauer und das Ende aller Dinge, bis hin zum kleinsten Molekül, und schliesst sowohl Geist als auch Materie mit ein. Obwohl die Menschen Vergänglichkeit anerkennen, wenn sie die Veränderung eines Objekts bezeugen, so kann sogar diese Veränderung ihren Glauben an Substanzhaftigkeit weiter bestärken: Sie glauben, dass die Essenz eines Objekts früher von einer ganz bestimmten Beschaffenheit war und jetzt eine andere ist. Dieses Missverständnis führt die Menschen noch mehr zu Selbsttäuschung und Verwirrung. Diejenigen jedoch, die eine echte Einsicht in die Vergänglichkeit gewonnen haben, werden nicht mehr länger in die Irre geführt. Vergänglichkeit ist in ihrer Essenz neutral, weder gut noch schlecht, aber bei den Menschen kann man einige Formen von Veränderung als Wachstum bezeichnen, und andere als Zerfall. Egal in welche Richtung es geht, Wechsel hängt von Ursachen ab: was auch immer zerfällt, kann wieder besser werden, und was besser wird kann wieder zerfallen oder weiter erblühen. Die Menschen selbst sind ein entscheidender Faktor innerhalb dieses Wachstums oder Zerfalls und sind dazu fähig, viele unterstützende Bedingungen zu erzeugen. Daher geschieht Wachstum und Zerfall nicht rein zufällig, sondern sie sind gemäss ihrer Taten menschlicher Beteiligung ausgeliefert (*yathakamma*). Wachstum und Zerfall unterliegen menschlichen Handlungen, ohne dass sie dazu die Einmischung eines übernatürlichen Mittlers benötigen. Vergänglichkeit offeriert daher den Menschen Hoffnung: wenn man sich etwas wünscht, dann muss man die geeigneten Bedingungen fördern. Verbesserung ist möglich, sowohl materiell als auch spirituell; eine unwissende Person kann weise werden, und eine ganz normale Person kann erleuchtet werden. Selbstverbesserung hängt von unserem Verständnis der Ursachen für so eine Veränderung ab, und davon, dass man diese Ursachen erzeugt. Wie gerade beschrieben, ist Wachstum anfällig für Zerfall. Man muss Sorge tragen, dass man die Bedingungen für Zerfall verhindert und die Bedingungen für Wachstum fördert. Eine Person, die dem Niedergang anheim gefallen ist, kann die Situation korrigieren, indem sie die nachteiligen Faktoren verwirft und stattdessen die förderlichen nährt. Darüber hinaus kann spirituelles Wachstum bis zu dem Punkt weiter entwickelt werden, dass man das vollständige Ende jeglicher spiritueller Regression realisiert. Hier stossen wir auf die erhabenste Eigenschaft, welche die Wahrheit mit menschlichem Verhalten verbindet: Weisheit. Man benötigt Weisheit, um zwischen Verfall und wahren Wachstum zu unterscheiden, um zu wissen, welche Faktoren für eine gewünschte Veränderung notwendig sind, und um die Fertigkeiten zu entwickeln, welche diese Faktoren unterstützen. Die Lehre der Vergänglichkeit ist daher von höchster Bedeutung für menschliches Verhalten, indem sie das Potential für Verbesserung offeriert, das Kamma Gesetz bestätigt - dass nämlich menschliche Handlungen Früchte tragen - und die Vertiefung von Weisheit betont.

Neben der Unterstützung für die Menschen, um in ihren weltlichen Beschäftigungen voran zu

kommen, verhindert die Lehre der Vergänglichkeit, dass man ein Sklave gegenüber den Wechselfällen des Lebens wird. Man kann mit Veränderung leben, ohne dass man von den weltlichen Strömungen umher geworfen wird, bis man sich machtlos fühlt sich selbst zu helfen, ganz zu schweigen davon, Anderen zu helfen.

Die Menschen, die nicht mehr davon angetrieben werden, an den begehrenswerten Aspekten des Lebens zu hängen, können klar sehen was wirklich wertvoll ist. Sie behalten keine falschen Vorstellungen mehr bei von dem was förderlich ist, um die Art von Gewinn zu rechtfertigen, der am Ende nur zu Einschränkung und Verderben führt. Sie ziehen den vollständigsten Vorteil aus sowohl materiellem als auch spirituellem Reichtum und sind eine Zuflucht für Andere.

Auf einer elementaren Ebene hilft das Verständnis der Vergänglichkeit, Leid zu lindern, wenn man mit Unglück konfrontiert ist, und es verhindert, dass man sich zu Zeiten des Erfolgs im Schwelgen verliert. Auf einem fortgeschrittenen Level führt es zu einer graduellen Realisation der Wahrheit bis hin zu einem Verstehen von Nicht-Selbst und resultiert in der Befreiung des Herzens – der Abwesenheit von Leid oder in vollständiger mentaler Gesundheit. Die Menschen tendieren dazu, in Zeiten von Verlust oder seelischem Schmerz die Lehre der Vergänglichkeit als Trost zu benutzen, und zwar mit unterschiedlichem Erfolg. Diese Anwendung der Vergänglichkeit ist effektiv, wenn sie angemessen angewendet wird, besonders wenn man jemanden auf diese Wahrheit aufmerksam macht, der das noch nie betrachtet hat. Gewohnheitsmässige Anwendung solcher Selbsttröstung ist jedoch abträglich und damit gleich zu setzen, dass man sich den weltlichen Gezeiten überlässt, oder dass man einfach nicht den vollen Nutzen aus der Lehre der Vergänglichkeit zieht. Solches Handeln ist nicht korrekt im Lichte der Kamma Gesetzmässigkeit; es widerspricht der notwendigen Selbstverbesserung, um das Ziel des Buddha-Dhamma zu erreichen.

Kurz gesagt beinhalten die Vorteile der Lehre über Vergänglichkeit zwei Stadien. Erstens sind die Menschen, die dieses Naturgesetz verstehen, in der Lage Trauer zu verringern oder zu beheben, wenn sie auf unerwünschte Veränderung treffen. Zusätzlich verlieren sie sich nicht im Wunsch nach Veränderung. Zweitens kümmern sie sich gewissenhaft um notwendige Aufgaben, in dem Wissen, dass alle Veränderungen auf Ursachen basieren; diese Veränderungen geschehen nicht in Isolation oder willkürlich. Umgekehrt gibt es Menschen, die beobachten, dass alle Dinge unstabil und flüchtig sind und es sich deshalb nicht lohnt, involviert zu sein. Sie treiben sorglos dahin, befinden sich aber in einem verräterischen Irrtum und handeln verkehrt in Bezug auf Vergänglichkeit. So eine Haltung steht mit der letzten Belehrung des Buddha im Konflikt:

Alle Gestaltungen und alles Gestaltete (alle bedingten Dinge) sind von ihrer Natur her dem Zerfall unterworfen; übe eifrig, sodass du das Ziel erreichst. (DN II. 156)

Um den Nutzen der Belehrungen über *dukkha* zu verstehen, muss man dieses Merkmal in Bezug auf zwei Schlüssellehren untersuchen: Die drei Merkmale und die Vier Edlen Wahrheiten:

1. Davon ausgehend, dass alle bedingten Dinge als Gehäuf flüchtiger Komponente existieren und Geburt, Umwandlung und Niedergang in Konformität mit dem Gesetz der Vergänglichkeit ablaufen, so sind die Dinge generell ein Ort für Veränderung und Konflikt. Sie sind gründlich durchtränkt mit bevorstehendem Zerschlagen und Zerfall. Um ein gewünschtes Objekt zu erhalten, oder um den Fluss des Wechsels in eine gewünschte Richtung zu lenken, braucht es Energie und Führung. Je komplexer und vielfältiger die Bestandteile sind, desto grösser ist das Bemühen und noch akribischer die Mittel, die notwendig sind, um sich mit ihnen zu beschäftigen. Um etwas zu beeinflussen sollte man an den darunter liegenden Ursachen arbeiten und die relative Wichtigkeit dieser Ursachen kennen. Solches weise Handeln führt zu einem Ende des Leidens. Im Gegensatz dazu führt Handeln, welches von fehlgeleiteter Anhaftung angetrieben wird, zu Beengung.

2. Laut der Belehrung über die Vier Edlen Wahrheiten liegt unsere einzige Verantwortlichkeit (*kicca*) angesichts von *dukkha* in präzisiertem Verstehen (*pariñña*). Dieser angemessene Respons auf *dukkha* ist essentiell, wird jedoch meist übersehen. Der

Buddha-Dhamma lehrt, nicht unser Leiden zu vergrößern sondern es stattdessen zu verstehen, damit geschickt umzugehen, und davon frei zu sein: um am Ende wahres Glück zu verwirklichen. Mit anderen Worten leiten uns die Belehrungen der Vier Edlen Wahrheiten dazu an, zu hinterfragen und genauestens persönliche Probleme zu verstehen, ehe man versucht sie zu lösen. Das Hinterfragen von Problemen bedeutet nicht, dass wir uns noch mehr erschaffen oder aufbürden. Im Gegenteil, es handelt sich um eine Methode, um Probleme zu eliminieren. Menschen, die sich dieser Verantwortlichkeit nicht gewahr sind - die von den Edlen Wahrheiten auferlegt wird - mögen auf unangemessene und ziellose Weise auf Leid reagieren und daher ihr Leid vergrößern, indem sie die Welt negativ betrachten.

Diese zwei Dimensionen von *dukkha* - die universelle und die persönliche - und die geschickte Resonanz dazu, wie sie von den oben genannten Lehren auferlegt wurde, bestimmen den praktischen Wert dieses Merkmals.

Das Entstehen und die Auflösung der Dinge offenbart eine ihnen innewohnende Zerbrechlichkeit und Unvollkommenheit. Der Verlauf der Zeit verstärkt noch dieses Manko, während Veränderungen innerhalb und um ein Objekt herum geschehen. Folglich müssen die Dinge sich beständig bemühen, um ihre Form zu behalten oder sie zu verbessern. Für die Menschen erfordert es konstante Korrekturen und Verbesserungen, wenn man eine hohe Lebensqualität beibehalten und Erfüllung finden möchte. Unser impulsiver Widerstand gegenüber den Konflikten, die von Veränderung herrühren, führt generell zu mehr Unglück als zu etwas Gutem, egal um welche Sache es sich handelt: ein materielles Objekt, eine andere Person oder eine Gemeinschaft. Eine Wertschätzung von geeigneter Adaption und Verbesserung ist essentiell und deutet wieder auf die Wichtigkeit von Weisheit hin, welche sich auf alle Dinge in einer Ausgewogenheit bezüglich Ursache und Wirkung einlässt.

Gewöhnliches Glück liegt innerhalb des Bereichs des Merkmals von *dukkha*. Solches Glück ist von Natur aus mangelbehaftet in dem Sinne, dass es Veränderung unterliegt und daher nicht vollständig befriedigend sein kann. Menschen, die ihre Hoffnungen auf diese Form von Glück setzen, gleichen sich in Wirklichkeit dieser Unvollkommenheit an, oder fallen in den Strom des Wechsels hinein; sie werden somit in die jeweilige Richtung der Strömung hinweg geschwemmt. Wenn man enttäuscht ist, dann ist die Seelenqual entsprechend stark wie vorher die Erwartung der Freude. Wenn man auf diese Art nach Glück sucht, so ist das gleichbedeutend mit Sklaverei oder einem Glücksspiel mit dem Leben. Es obliegt uns, Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit anzuwenden während wir Vergnügen aus diesen flüchtigen Formen von Glück ziehen. Trotz der Schwankungen weltlicher Freuden sollte man die nachteiligen Auswirkungen mit folgendem Vorsatz minimieren: ‚Was immer auch passiert, möge ich die Freiheit des Herzens beschützen‘.

Glück ist von zweierlei Art: Ein Glück, welches sich auf Sinnesbegierde ausrichtet, und das Glück eines weit offenen Herzens, welches frei von mentalen Blockaden ist. Die erste Form des Glücks hängt von äusseren Bedingungen ab, um Wünsche zu befriedigen. Die Gemütsart eines Geistes, der von dieser Form von Glück verzaubert ist, besteht vorwiegend aus Ruhelosigkeit, Besitzgier und übertriebener Selbstbezogenheit. Wenn diese nicht zurück gehalten werden, dann verursachen diese egoistischen Eigenschaften Probleme. Es ist nur natürlich, dass diese von äusseren Dingen abhängige Form des Glücks zu einem gewissen Grad von Sucht und Beunruhigung führt. Dieses von materiellen Objekten abhängige Glück (*samisa-sukha*) resultiert aus dem Versuch, ein Gefühl des Mangels oder des Verlusts zu kompensieren.

Die zweite Form des Glücks ist von externen Sinnesobjekten unabhängig; es handelt sich um den eigenständigen und uneingeschränkten Zustand des Geistes. Seine charakteristischen Merkmale sind folgende:

- *Herzensreinheit*: nicht belastet von Geistestrübungen
- *Leuchtkraft*: begleitet von tiefgründiger, grenzenloser Weisheit, bereit zum Ergründen.
- *Ruhe*: eine Abwesenheit von Angst oder Beunruhigung; entspannt und friedvoll.

- *Freiheit*: frei von mentaler Behinderung; geräumig, nicht anhaftend und aufnahmefähig; voller Güte, Mitgefühl und teilnehmender Freude.
- *Erfüllung*: keine Gefühle von Unzulänglichkeit oder Einsamkeit mehr; zufrieden; schon in sich vollständig; wenn verglichen mit dem Körper, einer guten Gesundheit ähnlich.

Die zwei signifikantesten Eigenschaften dieses Geisteszustands sind Ungebundenheit und Weisheit. Zusammen manifestieren sie sich im Geist als Gleichmut (*upekkha*): eine Gleichmässigkeit des Geistes, welche sich auf Dinge auf unvoreingenommene Weise einlässt. Dieses tiefgründige Glück (*niramisa-sukkhā*) ist von höchstem Nutzen für menschliches Verhalten. Es ist völlig sorgenfrei und bei der Lösung von Problemen behilflich. Man kann sagen, dass es sich jenseits von Glück befindet und wird daher als Freiheit vom Leiden bezeichnet. Es kennzeichnet das Ende von Mangel und Unsicherheit.

Die Menschen suchen normalerweise die erste Form des Glücks. Aber sie können nicht immer willentlich die begehrten Objekte erreichen oder behalten, denn diese Dinge sind externen Einflüssen ausgesetzt und sind flüchtig. Man sollte daher versuchen, die zweite Form des Glücks zu etablieren, wenigstens genug davon, sodass man in der Welt in guten Verhältnissen leben kann und Leiden minimiert. Man wird dann wissen, wie man sich gegenüber sinnlichem Glück verhält, ohne dass man dabei für sich selbst oder Andere Bedrängnis auslöst. Ein Verständnis der universellen Charakteristika erzeugt dieses erhabene Glück und führt zu Nicht-Anhaftung.

Glück, welches von externen Bedingungen abhängig ist, benötigt die Interaktion zwischen zwei Parteien, z.B. zwischen zwei Personen oder zwischen einer Person und einem Objekt. Beide Parteien besitzen jedoch das Merkmal von *dukkha*: sie sind von vorgegebenem Konflikt beeinträchtigt. Die Reibung zwischen zwei solchen Wesenheiten steigt in Proportion zum fehlgeleiteten Verhalten der dabei involvierten Personen. Ein Beispiel dafür wären zwei Leute, von denen einer Vergnügen sucht und der Andere Objekt der Begierde ist. Beide Personen besitzen eine ihnen innewohnende Unzulänglichkeit: der erstere ist nicht immer in der Lage, an Vergnügen teilzuhaben, und der letztere befindet sich nicht immer in einem erfreulichem Zustand. Es ist unmöglich, dass beide immer auf der Gewinnerseite sind. Wenn sie diese Tatsache nicht begreifen oder akzeptieren, dann werden sie ihre Befriedigung als Kriterium für Glück ansehen und damit Irritation und Streit verursachen. Zusätzlich schliesst die Fixierung einer Person auf ein Objekt Besitzgier mit ein und den Wunsch, diese Verschmelzung für immer beizubehalten. Dieses Verhalten stellt eine Person in Gegensatz zum natürlichen kausalen Prozess. Solcher Mangel an Weisheit – indem man Befriedigung als den Massstab für Verhalten anwendet – ist einfach nur törichter Trotz, welcher zu zahllosen Varianten von Leid führt.

Abgesehen von zwei miteinander interagierenden Parteien spielen oft zusätzliche Elemente eine spezielle mitwirkende Rolle, z.B. wenn zwei Leute dasselbe Objekt begehren. Frustrierte Begierde tendiert aber dazu, Streitigkeiten zu kreieren, wie z.B. Konkurrenzkampf, Auseinandersetzungen und Diebstahl, welche allesamt Symptome für Leiden darstellen. Je mehr die Menschen sich um ihre Probleme mit Anhaftung kümmern, desto intensiver ist der darauf folgende seelische Schmerz. Aber je grösser die Anwendung von Weisheit ist, desto weniger Probleme bleiben übrig.

Unwissenheit (*moha*) führt zu Egoismus und Gier (*lobha*); ausserstande, ein begehrtes Objekt zu erlangen, kann eine Person ärgerlich (*dosa*) werden. Viele andere Untugenden stammen von diesen drei Wurzelverunreinigungen ab - wie z.B. Geiz, Eifersucht, Misstrauen, Rastlosigkeit, Angst, Feindseligkeit und Faulheit – und generieren einen immer weiter ansteigenden inneren Missklang. Diese Unreinheiten scheiden die Menschen vom Wohlklang der Natur. Die Nachwirkung einer solchen Verleugnung besteht in einem Gefühl von Beengung und Anspannung: das Bussverfahren der Natur. Demzufolge hat sich das *dukkha* der Natur verfestigt und schafft noch mehr intensiven Schmerz für die Menschen, wie z.B.:

- Gefühle der Spannung, Trübheit, Verlegenheit, Erregung, Unsicherheit und Depression.

- Psychologische Störungen und damit im Zusammenhang stehende physische Krankheiten.
- Gewöhnlicher physischer Schmerz, z.B. der Schmerz, den man während einer Krankheit erfährt, welcher übermässig verschlimmert wird durch Begehren und Anhaften.
- Sich ausweitendes Elend, welches dadurch zustande kommt, indem man bei Anderen Unannehmlichkeiten und Bedrängnis verursacht.
- Ansteigende soziale Konflikte, die daher rühren, dass Individuen ihre Geistestrübungen aufpeitschen. Die Konsequenz davon ist soziale Degeneration und Aufruhr.

Das *dukkha* der Gestaltungen (*sankhara-dukkha*) taucht unvermittelt auf, sobald eine Person sich mit den Dingen auf verblendete Weise einlässt und ihnen erliegt. Kurz gesagt aufgrund von Anhaftung.

Die Alternative liegt darin, dass man sich mit Dingen weise beschäftigt, basierend auf einem präzisen Verständnis der Wahrheit. Menschen mit so einem Verständnis wissen, dass die Art von *dukkha*, die den Gestaltungen innewohnt, schlicht ein Merkmal der Natur ist; sie quälen sich nicht damit und kreieren keinen zusätzlichen Konflikt. In dem Wissen, dass es zu Leid führen würde, wenn sie nach den Gestaltungen greifen würden, enthalten sie sich von so einem Zugriff. Indem sie diese Wahrheit akzeptieren, brüten sie keine bedrückenden Geistestrübungen aus. Sie wissen wie man in Harmonie mit der Natur lebt, indem sie Tugenden ausbilden, die innere Weite und Geistesruhe fördern. Solche Tugenden sind z.B.: Liebende Güte (*metta*), Mitgefühl (*karuna*), Anteilnehmende Freude (*mudita*), Gleichmut (*upekkha*), soziale Eintracht (*samaggi*), Kooperation, Selbstaufopferung, Selbstbeherrschung, Geduld, Bescheidenheit und Umsicht. Diese Tugenden wirken vielen Übeln entgegen, wie z.B.: Hass, Feindseligkeit, Eifersucht, Zwietracht, Gier, Genussucht, Starrsinn, Arroganz, Angst, Misstrauen, Trägheit, Vernarrtheit, Geistesabwesenheit und Leichtgläubigkeit. Diese harmonische und weise Lebensführung – indem wir den grössten Nutzen aus den Naturgesetzen ziehen, unsere Freiheit nicht aufgeben und nicht anhaften – ist die ausgezeichnetste Lebensart, wie es in den Worten des Buddha gepriesen wird:

Ein Leben mit Weisheit ist das höchste Leben (paññajivim jivitamahu settham). (Sn.32)

Ein Verständnis von Nicht-Selbst begünstigt das Verhalten auf folgende bedeutungsvolle Weise:

1. Es reduziert Ichbezogenheit und hindert einen daran, persönlichen Gewinn als Handlungsgrundlage anzuwenden. Stattdessen erkennt man den weitläufigeren Nutzen der eigenen Handlungen, da man nicht von einem Ego-Gefühl beschränkt wird. Entsprechend der Nicht-Selbst Natur der Dinge ist ein Objekt abhängig von seinen Ursachen, welche den Kurs formen und steuern, den dieses Objekt nimmt. Aus diesem Grund betont diese Lehre nochmal, dass eine Person mit den Dingen weise in Beziehung treten sollte – und zwar konform mit ihren Ursachen und Bedingungen – welches die effektivste Art und Weise darstellt, wie man mit seinen Bestrebungen Erfolg hat und Leid vermeidet.

2. Betreffend der Anschauung (*ditthi*) weitet dieses Verständnis den Geist und befähigt ihn, Probleme ohne die Einmischung von egoistischen Begierden und Anhaftungen zu bewältigen. Stattdessen bezieht sich der Geist auf ein Objekt im Einklang mit seinem wahren Potential und seiner wahren Natur. Der Geist ist gleichmütig, und fügt sich der ‚Souveränität der Wahrheit‘ (*dhammadhipateyya*) anstatt der ‚Oberherrschaft des Selbst‘ (*attadhipateyya*) nachzulaufen.

3. Auf einer höheren Ebene ist ein Verstehen der Egolosigkeit gleichzusetzen mit dem Wissen um alle Dinge wie sie wirklich sind; es handelt sich um ein endgültiges Verständnis der Wahrheit. Solches vollständige Verstehen führt zu völliger Beseitigung von Anhaften und zur Verwirklichung perfekter Freiheit, welche das Ziel des Buddha-Dhamma darstellt. Jedoch ein klares Verständnis von Nicht-Selbst hängt von einem Verstehen der Bedingten Entstehung und von einer Praxis im Einklang mit dem Achtfachen Pfad ab. [7]

4. Die Drei Merkmale untermauern andere buddhistische Lehren, insbesondere die Belehrungen bezüglich Kamma und des Pfades zur Erlösung. Zum Beispiel: da alle Dinge leer in Bezug auf ein unveränderliches Selbst sind, deshalb ist eine ineinandergreifende kausale Dynamik möglich und unsere Handlungen können Früchte tragen. Und da dieses Selbst nicht fixiert ist, deshalb ist Befreiung möglich. Diese Begründungen müssen jedoch im Kontext der Bedingten Entstehung betrachtet werden, was in einem späteren Kapitel erklärt wird [das ‚spätere Kapitel‘ bezieht sich auf eines aus dem Gesamtwerk des Ehrw. Brahmaganabhara (P.A. Payutto), dem diese Betrachtungen über die drei Daseinsmerkmale entnommen wurden].

Als Abschluss folgen in der englischen Fassung des Texts noch einige Zitatstellen aus den Lehreden des Pali Kanons, die bisher nicht übersetzt wurden.

s

7) Die einfachste Formulierung für die Bedingte Entstehung (*paticcasamuppada*) ist: Wenn dies existiert, dann entsteht das; mit dem Entstehen von diesem, entsteht jenes. Wenn dieses nicht existiert, dann entsteht das nicht; mit dem Aufhören von diesem, hört jenes auf. (S. II 28,65)