

Der Umgang mit Krankheit anhand von Beispielen von kranken Menschen im Pāḷikanon

Christina Garbe

Einleitung

Das Thema Krankheit ist ein Thema, welches uns als Menschen lebenslänglich begleitet. In jedem Moment besteht die Gefahr, daß dieser Körper, den unser Bewußtsein wahrnimmt, von der einen oder anderen, schwerwiegenden oder leichteren Erkrankung befallen wird. Auch Unfälle stellen ein ständiges Risiko, welchem der Körper ausgesetzt ist, dar. Es gibt bestimmte Schutzmaßnahmen, wie zum Beispiel das Verweilen in heilsamen Geisteszuständen, gesunde Ernährung, Vermeiden von Risiken. Aber letztendlich gibt es keinen Schutz vor Krankheiten. Wir können auch nicht planen, wann eine Krankheit gelegen kommt oder nicht. Es kann uns in jedem Moment unseres Lebens eine Krankheit überfallen, ob wir jung oder alt sind, spielt dabei keine Rolle.

Im Folgenden werden einige Suttā des Pāḷikanon zu diesem Thema betrachtet.

Wir finden unterschiedliche Menschen, ordinierte und nicht-ordinierte, erwachte und noch nicht-erwachte, die im Pāḷikanon beschrieben werden. Der Buddha oder seine Schüler geben unterschiedliche Praxisanleitungen.

Der Krankheitszustand wird bei allen Personen in gleicher Weise mit drei Pāḷibegriffen, die verschiedene Aspekte von Krankheit vermitteln, beschrieben:

Ābādhiko: Dieses Wort drückt vor allem das Bedrückende einer Krankheit aus, in dem Sinn, daß eine Krankheit jemanden niederdrückt.

Dukkhiro: Ein zentraler Begriff in der Buddha-Lehre mit unterschiedlichen Nuancen der Bedeutung; in diesem Fall von Krankheit ist der Begriff am Besten mit leidend zu übersetzen, im Sinn von einer schlechten Sache.

Bāḷhagilāno: Das Wort *bāḷha* drückt etwas Heftiges, Schweres aus, das Wort *gilāno* drückt die Folge oder den Begleitumstand einer Krankheit, nämlich Erschöpfung, aus.

Außerdem finden wir zwei Begriffe für Krankheit:

Ābādhā im Sinn von Bedrückung und *roga* abgeleitet von *rujati* im Sinn von Gebrechen, Verletzung, Schmerz, allgemein werden beide Worte mit Krankheit übersetzt.

Beispiele

Es gibt ein Sutta im Khandha Saṃyutta, wo der Buddha von einem Kranken, dem Bhikkhu Assaji, gebeten wird, zu ihm zu kommen.¹ Er ging aus Mitgefühl (*anukampa*) zu ihm. Die genauen Beschwerden werden nicht vermittelt. Es werden die gewohnten Begriffe zur Beschreibung der Krankheit gegeben: *ābādhiko dukkhiro bāḷhagilāno*. Es wird auch beschrieben, daß die Schmerzen nicht nachlassen. Der Buddha fragte, ob der kranke Bhikkhu in irgendeinem Sinn Reue (*vipaṭisāro*) und Unruhe (*kukkucca*) empfinde. Diese Geisteszustände scheinen für ihn eine Krankheitsursache darzustellen. Der Bhikkhu Assaji erwiderte, daß er diese Geisteszustände erfährt. Der Buddha fragte, ob es ethische Überschreitungen gebe. Diese gab es nicht. Er empfand Reue und Unruhe weil er Konzentration nicht erreichen konnte. Früher konnte er die Körpergestaltungen mit Konzentration beruhigen. Nun gelang es ihm aufgrund der starken Schmerzen nicht mehr Konzen-

¹ Vgl. SN 22. 88

tration zu erlangen und er befürchtete, Konzentration zu verlieren.

Der Buddha stellte heraus, daß es Weltentsager und Brahmanen gebe, die Konzentration als das Wesentliche und Eigentliche sehen, diese befürchteten dann, Konzentration zu verlieren.

Der Buddha fragte ihn daraufhin nach Vergänglichkeit der fünf Gruppen: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewußtsein. Er erklärte das aus Vergänglichkeit folgende Unbefriedigende und die daraus folgende Selbstlosigkeit. Er stellte heraus, daß jemand, der so sieht, vom Daseinskreislauf befreit wird. Er ging dann auf Gefühle näher ein. Wenn jemand versteht, daß Gefühle, ob angenehm oder unangenehm, vergänglich sind, hält man nicht mehr daran fest. Man erfreut sich nicht daran. Man ist nicht mehr an Gefühle gefesselt. Man versteht Gefühle, die mit dem Körper enden als solche und auch Gefühle, die mit dem Leben enden als solche. Man versteht, daß alle Gefühle an denen man sich nicht erfreut mit dem Tod abkühlen werden.

Es wird hier nicht erwähnt, ob der Bhikkhu Asajji von der Krankheit geheilt wurde. Asajji war auch der Name eines der Bhikkhus der fünf ersten Bhikkhus, die Arahantschaft erreichten beim Hören des zweiten Lehrvortrags des Buddha, dem Anattalakkhaṇasutta. Um diesen kann es sich hier jedoch nicht handeln, denn ein Arahant hat keine Reue und Unruhe mehr und begeht auch keine ethischen Überschreitungen.

Die Anleitungen des Buddha sind klar. Es ist wichtig, auch im Fall einer schweren Krankheit *vipassanā* zu praktizieren und gerade auch die entsprechenden Gefühle zum Objekt der Betrachtung zu machen. Durch diese Praxis kann es dann zur geistigen Heilung, nämlich zur Befreiung von erneuter Geburt, kommen. Die Konzentrationsmeditation führt dagegen nur zu erneuter Geburt in Götterbereichen. Wenn das direkte Entstehen und Vergehen der fünf Daseinsgruppen aufgrund mangelnder Konzentrationsfähigkeit nicht gesehen werden kann, ist es doch wichtig, die Vergänglichkeit zu kontemplieren. So entsteht Bewußtsein begleitet von Weisheit, welches zum Erreichen der Arahantschaft führen kann oder zu erneuter Geburt mit Zugang zum Dhamma.

Es ist sehr wichtig, mit diesen Betrachtungen der Vergänglichkeit, des Unbefriedigenden und der Selbstlosigkeit aller Erscheinungen vertraut zu sein, um sie dann in schwierigen Situationen anwenden zu können. Steht man unter dem Einfluß von Narkosewirkungen oder starken Schmerzmitteln, wie es heute häufig der Fall ist, oder hat man sehr starke Schmerzen, ist die geistige Kraft geschwächt und der Geist kann nur auf gewohnte, gut gefestigte Reaktionen zurückgreifen..

Von einem anderen schwer kranken Bhikkhu namens Khemaka wird in SN 22. 89 berichtet. Er hatte ebenfalls starke Schmerzen, die nicht zurückgingen. Hier fand ein Gespräch nicht mit dem Buddha statt, sondern mit einer Gruppe anderer Bhikkhus, vermittelt über den Bhikkhu Dāsaka. Der Bhikkhu Khemaka sagte, daß er in den fünf Gruppen nichts als Selbst oder als etwas zu einem Selbst Gehörendes sieht. Er sagte jedoch, daß er kein Arahant sei, da er bei den fünf Gruppen als Ganzes noch die Vorstellung ‚Ich bin‘ habe.

Er unterscheidet hier, daß er dieses nicht mit falscher Sicht als ‚Dieses bin ich‘ bezogen auf eine einzelne Gruppe sieht. Die Bhikkhus lassen nachfragen, ob er Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen oder Bewußtsein denn als Selbst sieht. Diese Diskussion scheint den Bhikkhu Khemaka seinen Schmerz vergessen zu lassen, denn er nimmt seinen Stock und geht selbst zu den Bhikkhus, um die Diskussion mit ihnen persönlich zu führen. Er erklärte, daß mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln, was das Erreichen der Nichtwiederkehr bedeutet, noch ein Rest an Dünkel mit der Vorstellung von ‚Ich‘ bleibt. Er erklärte dann selbst, daß bei fortgesetzter Praxis des Betrachtens der Vergänglichkeit in den fünf Gruppen auch dieser Rest einer Ich-Wahrnehmung verschwindet. Am Schluß des Sutta wird berichtet, daß durch das Gespräch und die Erläuterung des Bhikkhu Khemaka die sechzig Bhikkhus als auch der Bhikkhu Khemaka selbst, Arahantschaft erreichten. Über den Verlauf der körperlichen Krankheit des Bhikkhu Khemaka gibt es keinen Bericht. Wir sehen hier, daß das differenzierte Lehren des Dhamma, selbst im Fall von schwerer Krankheit, grundsätzliche Heilung von Geburt brachte.

In SN 35.74 wird von einem neuen Bhikkhu berichtet, der krank war und mit den drei Attributen *ābādhiko dukkhito bālhaḡilāno* beschrieben wird. Der Buddha wurde gebeten, ihn aus Mitgefühl (*anukampa*) aufzusuchen. Als der Buddha bei diesem Bhikkhu angekommen war, fragte er ihn auch, ob die Schmerzen abnehmen, ob er Unruhe und Reue empfinde und ob es ethische Überschreitungen gebe, aufgrund derer er sich Vorwürfe mache. Der Bhikkhu erzählte, daß sein Zustand sich nicht verbessere, daß die Schmerzen zunehmen würden.

Auf die Frage nach ethischen Überschreitungen, erwiderte der Bhikkhu, daß er das Leben als Bhikkhu unter dem Erhabenen nicht wegen der Ethik führe, sondern um Lust durch Leidenschaftslosigkeit zu überwinden. Der Buddha lobte diese Motivation und erklärte die Vergänglichkeit der sechs Sinnesgrundlagen (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist), sowie das Unbefriedigende, welches aus der Vergänglichkeit folgt und die sich daraus ergebende Selbstlosigkeit dieser Grundlagen. Er führte dann weiter aus, daß ein im Dhamma gebildeter edler Schüler ernüchtert wird gegenüber diesen sechs Sinnesgrundlagen. Auf die Ernüchterung folgt die Leidenschaftslosigkeit und durch die Leidenschaftslosigkeit wird er befreit. Wenn er befreit ist, versteht er, daß es keine Geburt mehr gibt, daß das heilige Leben gelebt wurde, daß es nichts mehr zu tun gibt und daß es keinen weiteren Daseinszustand mehr geben wird.

Der neue Bhikkhu erfreute sich an den Worten des Erhabenen. Ihm ging das fleckenlose Dhammaauge auf. Er verstand, alles was die Natur des Entstehens hat, hat auch die Natur des Endens. Er erlangte also, obwohl er schwer erkrankt war, den Stromeintritt. Über den Verlauf der körperlichen Krankheit wird nicht berichtet.

Im nächsten Sutta SN 35. 75 wird von einem anderen Bhikkhu in derselben Weise berichtet. Doch dieser Bhikkhu verstand die Lehre des Buddha so, daß sie zum endgültigen Nibbāna ohne Überreste führen sollte (*anupādāparinibbāna*). Der Buddha gab ihm dieselben Praxisanleitungen gemäß der sechs Sinnesgrundlagen wie im vorhergehenden Sutta und dieser Bhikkhu erreichte Ara-hantschaft, das Überwinden aller Einstömungen, während der Belehrung.

Im Anuruddha Sutta finden wir den Bericht von dem ehrwürdigen Anuruddha, ein weit entwickelter Schüler des Buddha.² Auch er war schwer erkrankt. Viele Bhikkhus gingen zu ihm. Sie sahen offensichtlich, daß die schmerzhaften Gefühle seinen Geist nicht affizierten, denn sie fragten ihn: „Durch welches Verweilen, in dem der ehrwürdige Anuruddha verweilt, vereinnahmen aufgestiegene und bestehende schmerzhaftige Gefühle das Bewußtsein nicht?“

Der ehrwürdige Anuruddha beschrieb die vier Grundlagen der Achtsamkeit in der üblichen Weise wie sie vom Buddha erklärt wurden. Er praktizierte diese. Durch diese Praxis können aufgestiegene unangenehme, schmerzhaftige Gefühle das Bewußtsein nicht vereinnahmen.

Der ehrwürdige Anuruddha empfahl an verschiedenen Stellen im Pāḡikanon, die vier Grundlagen der Achtsamkeit kontinuierlich zu praktizieren. Nur so sind sie in schwierigen Fällen, wie starken unangenehmen Gefühlen, im Geist präsent und die Praxis kann angewandt werden. Durch das klare beobachten schmerzhafter Gefühle entstehen im Geist angenehme oder neutrale Gefühle, im Fall von angenehmen auch von Freude begleitet. So wird das heilsame Ertragen schwerer Krankheiten möglich und die wahre Natur der Gefühle kann erkannt werden. So kann in schwierigen Situationen das Erwachen stattfinden.

Im Bojjhaḡa Saṃyutta finden wir zwei Suttā über Krankheiten bei weit entwickelten Schülern des Buddha, bei dem ehrwürdigen Mahāmoggallāna und dem ehrwürdigen Mahākassapa. Beide waren schwer erkrankt. Beide wurden vom Buddha aufgesucht. Beide berichteten, daß ihre Beschwerden nicht zurückgehen: „Für mich ist dieses nicht zu ertragen, es geht nicht besser. Die unangenehmen Gefühle nehmen für mich sehr zu, sie gehen nicht zurück. Zunahme ist zu erkennen und nicht Rückgang.“

Der Buddha ging dann nicht weiter auf die körperlichen Beschwerden ein, sondern lehrte die sieben Erwachensglieder. Diese führen, wenn sie entwickelt werden und häufig praktiziert werden, zu direktem Wissen, zum Erwachen, zum Nibbāna.

2 Vgl. SN 52. 10

Er erinnerte also einen fortgeschrittenen Schüler an die Erwachensglieder, die diesem bekannt sein sollten. Sowohl der ehrwürdige Mahāmoggallāna als auch der ehrwürdige Mahākassapa waren glücklich und erfreut über die Belehrung des Erhabenen. Und beide erhoben sich aus der Krankheit. So wurden die Krankheiten beider Schüler durch Hören des Dhamma und die daraus entstandene Freude genesen.

Der Buddha ist selbst krank

Im nächsten Sutta des Bojjhanga Saṃyutta wird vom Buddha berichtet, daß er ebenfalls schwer erkrankt war. Hier bat er den ehrwürdigen Mahācunda für ihn die sieben Erwachensglieder zu wiederholen. Auch er erhob sich daraufhin von der Krankheit und war genesen.

In SN 47. 9 finden wir einen Bericht über den Buddha, als er krank war in den letzten Monaten seines Lebens. Er verbrachte die Regenzeit im Beluvadorf in der Nähe von Vesālī. Nachdem der Erhabene die Regenzeit begonnen hatte, überfiel ihn eine ernste Krankheit, begleitet von starken schmerzhaften Gefühlen, die zum Tod führen. Aber der Erhabene ertrug diese dort achtsam, klar verstehend und ohne gequält zu sein. Dann dachte der Erhabene Folgendes: „Es ist nicht passend für mich, wenn ich mich nicht an meine Begleiter wende und mich nicht um den Bhikkhusaṅgha kümmere, bevor ich in das Parinibbāna eintrete. Nun sollte ich diese Krankheit mit Energie unterdrücken und sollte das Leben entschlossen gestaltend verweilen.“ Dann unterdrückte der Erhabene also mit Energie diese Krankheit und verweilte das Leben entschlossen gestaltend.

Der Erhabene erholte sich von der Krankheit. Nicht lange, nachdem er sich von der Erkrankung erholt hatte, verließ er die Unterkunft und setzte sich im Schatten der Unterkunft auf einen vorbereiteten Sitz. Dann näherte sich der ehrwürdige Ānanda dem Erhabenen und sagte: „Es ist sichtbar für mich, verehrter Herr, daß es dem Erhabenen gut geht; es ist sichtbar, verehrter Herr, daß der Erhabene sich erholt hat; es ist sichtbar, verehrter Herr, daß der Erhabene genesen ist. Aber, verehrter Herr, mein Körper war wie betäubt, sogar die Richtungen waren nicht klar erkennbar für mich, die Lehre war nicht klar für mich durch die Erkrankung des Erhabenen. Aber, verehrter Herr, für mich war es irgendwie eine Art Erleichterung: Der Erhabene wird so lange nicht in das Parinibbāna eingehen, bis er es nicht organisiert hat, gegenüber dem Bhikkhusaṅgha noch etwas zu äußern.“

Der Buddha antwortete, daß er die Lehre ohne etwas zurückzuhalten gelehrt habe. Es gab keinen Bhikkhu im Bhikkhusaṅgha, den er als Nachfolger ernennen würde.

Er sagte über sich: „Aber nun bin ich alt, gereift, habe hohes Alter, bin wirklich weit gegangen, habe ein hohes Alter erreicht. Mein Alter erreicht nun achtzig Jahre. Angenommen, Ānanda, ein sehr alter Wagen, mit Riemen repariert, bewegt sich vorwärts, genauso nehme ich an, bewegt sich der Körper des Sogegangenen mit Hilfe von Riemen vorwärts.“

Zu der Zeit, wenn der Sogegangene keine Zeichen beachtet und durch das Ende gewisser Gefühle die zeichenlose Konzentration des Geistes erreicht und darin verweilt, dann ist zu dieser Zeit der Körper des Sogegangenen angenehmer.“

Er empfahl Ānanda die Zuflucht im Dhamma zu nehmen. Er erklärte diese Zuflucht als die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

10 Betrachtungen

Im Anguttara Nikāya³ finden wir ein bekanntes Sutta an den Bhikkhu Girimānanda. Er wird wie alle anderen genannten Bhikkhus als schwer erkrankt beschrieben. Ānanda berichtete dem Buddha von der Krankheit des Girimānanda und bat ihn, den Bhikkhu Girimānanda zu besuchen. Doch in diesem Fall ging nicht der Buddha selbst zu dem Kranken, sondern beauftragte Ānanda, den kranken Bhikkhu Girimānanda zehn Wahrnehmungen (*saññā*) zu lehren. Der Buddha wußte schon, daß beim Hören dieser zehn Wahrnehmungen die Krankheit des Girimānanda verschwinden würde.

3 Vgl. AN 10. 60

Diese zehn Wahrnehmungen sind:

- die Wahrnehmung der Vergänglichkeit (*anicca-saññā*),
- die Wahrnehmung der Selbstlosigkeit (*anatta-saññā*),
- die Wahrnehmung des Unschönen (*asubha-saññā*),
- die Wahrnehmung des Nachteils (*ādīnava-saññā*),
- die Wahrnehmung des Überwindens (*pahāna-saññā*),
- die Wahrnehmung der Leidenschaftslosigkeit (*virāga-saññā*),
- die Wahrnehmung des Endes (*nirodha-saññā*),
- die Wahrnehmung des Unerfreulichen der gesamten Welt (*sabbaloka-anabhirati-saññā*),
- die Wahrnehmung der Wunschlosigkeit gegenüber allen Gestaltungen (*sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā*),
- die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem (*ānāpānasati*).

Die Vergänglichkeit soll an einem abgeschiedenen Platz allein bezüglich der fünf Daseinsgruppen betrachtet werden.

Die Selbstlosigkeit soll ebenfalls an einem abgeschiedenen Platz allein praktiziert werden, jedoch bezüglich der sechs inneren und äußeren Grundlagen.

Die Wahrnehmung der Nicht-Schönheit soll bezogen auf die 32 Körperteile praktiziert werden. Hier wird nicht ausdrücklich von Abgeschiedenheit gesprochen.

Die Wahrnehmung des Nachteils ist auch eine Einsichtsstufe der Vipassanā-Meditation. Durch fortgesetzte Betrachtung der Vergänglichkeit werden die Nachteile der einzelnen Teile, die Existenz ausmachen, gesehen und Existenz wird immer mehr im Allgemeinen als nachteilig gesehen. Diese Betrachtung wird hier jedoch vom Buddha nicht erklärt. Er empfiehlt eine Kontemplation über die Nachteile des Körpers bezüglich diverser Krankheiten. Auch diese Wahrnehmung soll in Abgeschiedenheit und allein praktiziert werden.

Die Wahrnehmung der Überwindung bezieht sich auf die Achtsamkeit auf die Gedanken: aufgestiegene sinnlichen Gedanken (*kāma vitakkaṃ*) sollen vollkommen überwunden werden, ebenso Gedanken der Böswilligkeit (*byāpāda vitakkaṃ*) und Gedanken der Grausamkeit (*vihiṃsā vitakkaṃ*). Außerdem sollen schlechte, unheilsame Dinge vollkommen überwunden werden.

Die Wahrnehmung der Leidenschaftslosigkeit soll wieder abgeschieden und allein praktiziert werden. Es ist eine Kontemplation über den Frieden, das Erhabene, die Beruhigung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Grundlagen, den Zerfall des Durstes, über die Leidenschaftslosigkeit, über Nibbāna.

Die Wahrnehmung über das Ende ist in gleicher Weise zu praktizieren.

Die Wahrnehmung des Unerfreulichen der gesamten Welt beinhaltet das Überwinden jeglicher Anhaftung an latente Tendenzen, Neigungen und Festlegungen bezüglich der Welt.

Die Wahrnehmung der Wunschlosigkeit gegenüber allen Gestaltungen ist eine Kontemplation über das Besorgniserregende, die Scham, den Ekel bezüglich aller Gestaltungen.

Die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem wird als letztes genannt. Sie soll wieder abgeschieden und allein praktiziert werden und beinhaltet die 32 Schritte der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, wie sie in MN 118 beschrieben werden und somit sowohl Konzentrations- als auch Vipassanā-Meditation beinhalten.

Wir sehen hier, daß der Buddha ein umfassendes Programm nannte, welches Ānanda dem kranken Girimānanda vermitteln sollte. Der Buddha wußte bereits, als er Ānanda die zehn Meditationen erklärte, daß es sein könnte, daß die Krankheit des Girimānanda sofort verschwinden könnte und so geschah es dann auch. Sofort, nachdem er nur von diesen zehn Meditationen gehört hatte, gingen seine Beschwerden zurück und er stand von seinem Krankenlager auf.

Wir finden keine anderen Hinweise über den Bhikkhu Girimānanda im Pāḷikanon. Es ist anzuneh-

men, daß er mit diesen Meditationen und Kontemplationen vertraut war und er diese sehr schnell erfassen konnte, während Ānanda sie erklärte. Diese Kontemplationen beinhalten ein vollkommenes Loslassen der Welt durch das Erkennen der Nachteile und Gefahren von Existenz. Durch dieses Loslassen konnte die Krankheit verschwinden.

Haushälter

Im Satipaṭṭhāna-Saṃyutta erfahren wir von zwei Haushältern, die schwer erkrankt waren und deren Zustand genauso beschrieben wird, wie in den bereits genannten Suttā.

Der Haushälter Sirivaḍḍha war schwer erkrankt und bat den ehrwürdigen Ānanda, zu ihm zu kommen. Der ehrwürdige Ānanda fragte ihn, ob er geduldig sei, die Schmerzen ertragen könne und diese zurückgehen würden. Der kranke Haushälter berichtete jedoch, daß sein Krankheitszustand sich verschlimmerte und die Schmerzen zunahmen. Ānanda empfahl ihm, die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu praktizieren. Der kranke Haushälter erwiderte, daß er mit diesen vertraut sei und diese auch praktizieren würde. Außerdem ließ er Ānanda wissen, daß bei ihm die fünf niederen Fesseln nicht mehr zu finden seien. Er sagte damit, daß er ein Nichtwiederkehrer sei. Über den weiteren Verlauf der körperlichen Krankheit und der Schmerzen wird nicht berichtet.⁴

Im nächsten Sutta des Satipaṭṭhāna Saṃyutta wird ebenfalls von einem Haushälter, der schwer krank war, berichtet. Derselbe Hintergrund wird dargestellt. Auch hier suchte Ānanda den kranken Mann auf. Auch dieser Haushälter namens Mānadinna beichtete, daß er mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit vertraut sei und diese auch praktiziere. Auch er läßt Ānanda wissen, daß er die Nichtwiederkehr erreicht hat:

„Nein, ich bin nicht geduldig und es geht nicht weiter. Bei mir setzen sich starke schmerzhaft Gefühle fort, sie gehen nicht zurück; ihre Fortsetzung ist zu erkennen und nicht ihr Rückgang. Aber, verehrter Herr, wenn ich von so starken schmerzhaften körperlichen Gefühlen berührt werde, verweile ich mit dem Geist im Körper, den Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend, achtsam. Dabei überwinde ich Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Bei den Gefühlen ..., beim Bewußtsein ... Bei den Dingen die Dinge betrachtend verweile ich, eifrig, klar verstehend, achtsam. Dabei überwinde ich Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Und was vom Erhabenen als diese fünf niedrigen Fesseln gelehrt wird, sehe ich nicht irgendeine davon bei mir selbst, die nicht überwunden wurde.“⁵

Auch hier gibt es keinen Bericht über den Verlauf der körperlichen Beschwerden.

Im Sotāpatti Saṃyutta finden wir den Bericht von dem ebenfalls schwer erkrankten Haushälter Dīghāvu.⁶ Dieser Haushälter bat seinen Vater, zum Buddha zu gehen und ihn um Hilfe in Form eines Besuchs bei dem Schwerkranken zu bitten. Der Buddha besuchte ihn und wie an anderen Stellen fragte er nach dem Befinden des Kranken und ob die Beschwerden abnehmen würden. Der kranke Haushälter konnte keinen Rückgang der Beschwerden erkennen, sie nahmen zu. Hier empfahl der Buddha die Betrachtungen über die neun Eigenschaften des Buddha, die sechs Eigenschaften des Dhamma und die neun Eigenschaften des Saṅgha, der Gemeinschaft der Erwachten zu praktizieren, um vollkommene Klarheit über diese zu bekommen.

Außerdem empfahl er ihm, Ethik, die den Edlen gefällt, die ungebrochen, nicht abgeschnitten, unbefleckt, unbeschmutzt, befreiend ist, die von den Weisen gepriesen wird, die unberührt und zu Konzentration führend ist, zu entwickeln. Diese vier Betrachtungen werden Glieder des Stromeintritts genannt und müssen bei einem Stromeingetretenen vollkommen entwickelt sein.

Der Haushälter bestätigte, daß die vier Glieder des Stromeintritts bei ihm alle zu erkennen seien. Er lebte nach diesen Dingen.

Der Buddha erklärte ihm dann eine weiterführende Praxis: „Wenn du, Dīghāvu, in diesen vier Gliedern des Stromeintritts gefestigt bist, solltest du außerdem sechs zu Wissen führende Dinge entwickeln. Hier, Dīghāvu, solltest du in der Betrachtung der Vergänglichkeit aller Gestaltungen verweilen, in der Vergänglichkeit das Unbefriedigende wahrnehmend, in dem Unbefriedigenden

4 Vgl. SN 47. 29

5 Vgl. SN 47. 30

6 Vgl. SN 55. 3

Selbstlosigkeit wahrnehmend, Überwinden wahrnehmend, Leidenschaftslosigkeit wahrnehmend, das Ende wahrnehmend. So, Dīghāvu, solltest du üben.”

Auch über diese Praxis der Vipassanā-Meditation sagte der Haushälter Dīghāvu, daß er mit dieser vertraut sei und entsprechend verweile.

Aber er hatte noch ein Problem, nämlich daß sein Vater nach seinem Abscheiden nicht in Schwierigkeiten geraten möge.

Der Buddha antwortete: „Mein lieber Dīghāvu, denke nicht so. Komm, du lieber Dīghāvu, betrachte gut mit Aufmerksamkeit das, was der Erhabene dir gesagt hat,”

Nachdem der Erhabene dem Anhänger Dīghāvu diese Ermahnung gegeben hatte, stand er auf und ging. Dann, nicht lange nachdem der Erhabene gegangen war, starb der Anhänger Dīghāvu.

Dann näherte sich eine große Anzahl Bhikkhus dem Erhabenen. Sie verehrten den Erhabenen und setzten sich an eine Seite. Als sie an einer Seite saßen, sagten diese Bhikkhus zum Erhabenen:

„Dieser Anhänger namens Dīghāvu, dem der Erhabene in Kürze eine Ermahnung gegeben hat, ist gestorben. Was ist seine Richtung? Wo ist er weiter hingekommen?”

„Weise war der Anhänger Dīghāvu, er folgte der Lehre gemäß der Lehre, er bereitete mir mit Diskussionen über die Lehre keine Schwierigkeiten. Bei dem Anhänger Dīghāvu sind die fünf niedrigen Fesseln vollkommen zerfallen, er ist spontan geboren und dort wird er das vollkommene Nibbāna erreichen, und nicht weitergehen von der Welt.”

In demselben Saṃyutta finden wir einen Bericht von dem Haushälter Anāthapiṇḍika, der ebenfalls schwer erkrankt war.⁷ Anāthapindika war einer der großen Spender des Buddha und des Saṅgha und hatte schon bei der ersten Begegnung mit dem Buddha, nicht lange nach dessen Erwachen, den Stromeintritt erlangt. Er hatte ein großes Kloster in Sāvatthi für den Saṅgha bauen lassen. Der Buddha verbrachte dort viele Regenzeiten.

Anāthapiṇḍika bat einen seiner Leute, zum ehrwürdigen Sāriputta zu gehen und diesen zu bitten, zu ihm zu kommen.

Auch hier kann Anāthapiṇḍika auf die Frage Sāriputtas keine Besserung feststellen.

Sāriputta erinnerte ihn an die Vorteile des Stromeintritts, den Anāthapiṇḍika erreicht hatte. Er erinnerte ihn, daß er nach dem Tod nicht mehr auf einen Abweg geraten könne, nicht mehr in einem qualvollen Bereich geboren werden könne.

Er empfahl ihm, sich an seine vollkommene Klarheit bezüglich Buddha, Dhamma und Saṅgha, sowie an seine ungebrochene Ethik zu erinnern. Er ging davon aus, daß dadurch die unangenehmen Gefühle auf der Stelle verschwinden würden. Er erinnerte ihn auch an den edlen achtfachen Pfad, den es im Bewußtseinsstrom des Anāthapiṇḍika gab.

Tatsächlich ließen durch diese Belehrung die unangenehmen Gefühle des Anāthapiṇḍika sofort nach und er bot dem ehrwürdigen Sāriputta und dem ehrwürdigen Ānanda sein Essen an.

Als Ānanda dem Buddha von dem Besuch bei Anāthapiṇḍika erzählte, lobte dieser Sāriputta.

Im nächsten Sutta⁸ (vgl. SN 55. 27) wird erneut von Anāthapiṇḍika, der wieder schwer erkrankt war, berichtet. Dieses Mal machte Ānanda ihn auf die vier Glieder des Stromeintritts aufmerksam und erklärte ihm, daß diese zu Furchtlosigkeit führen würden. Anāthapiṇḍika bestätigte, daß er diesen vier Glieder folge und daß er alle Praktiken, die der Buddha für Haushälter empfohlen hatte, praktizierte. Er hatte keine Furcht und Unsicherheit.

An anderer Stelle im Pāḷikanon wird von den letzten Stunden vor dem Tod des Haushälters Anāthapiṇḍika berichtet.⁹ Anāthapiṇḍika bat auch hier einen seiner Leute, zum ehrwürdigen Sāriputta zu gehen und diesen zu bitten, zu ihm zu kommen.

Auch hier konnte Anāthapiṇḍika auf die Frage Sāriputtas keine Besserung feststellen. Er hatte starke Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und Fieber, die er mit Gleichnissen beschrieb. So als ob ein starker Mann seinen Kopf mit einem scharfen Schwert aufspaltete, so schnitten ungestüme Winde durch seinen Kopf. So als ob ein starker Mann ein zähes Lederband wie ein Stirnband um

7 Vgl. SN 55. 26

8 Vgl. SN 55. 27

9 Vgl. MN 143

seinen Kopf zusammenzöge, so gab es heftige Schmerzen in seinem Kopf. So als ob ein geschickter Schlachter oder sein Gehilfe den Bauch eines Ochsen aufschlitzte, so schlitzten ungestüme Winde seinen Bauch auf. So als ob zwei starke Männer einen schwächeren Mann packten und ihn über einer Grube voll heißer Kohlen rösteten, so gab es ein heftiges Brennen in seinem Körper.

Sāriputta lehrte ihn, er solle nicht an den sechs inneren und äußeren Sinnesgrundlagen anhaften und das darauf gestützte Bewußtsein nicht entwickeln.

Ebenso sollte er üben, nicht an den entsprechenden Bewußtseinsarten (Augenbewußtsein, Ohrbewußtsein, ...), den entsprechenden Berührungen (*phassa*) und den entsprechenden Gefühlen anzuhaften und das darauf gestützte Bewußtsein nicht entwickeln.

Er sollte sich üben, an den sechs Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewußtsein) nicht anzuhaften und auch hier das darauf gestützte Bewußtsein nicht entwickeln.

Er sollte sich üben, an den fünf Gruppen (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewußtsein) nicht anzuhaften und das darauf gestützte Bewußtsein nicht entwickeln.

Er sollte sich üben, an den vier nicht-materiellen Gebieten nicht anzuhaften und Bewußtsein würde sich darauf gestützt nicht entwickeln.

Er sollte sich üben, nicht an dieser Welt und der jenseitigen Welt anzuhaften und Bewußtsein würde sich darauf gestützt nicht entwickeln.

Er sollte sich üben, nicht an dem anzuhaften, was gesehen, gehört, empfunden und erlebt wird, was vom Geist angestrebt und untersucht wird, und Bewußtsein würde sich darauf gestützt nicht entwickeln.

Sāriputta vermittelte ihm also auf dem Sterbebett eine umfassende Praxis, die auf das Loslassen aller Erscheinungen abzielt.

Anāthapiṇḍika weinte, nachdem er diese Übungsanleitungen erhalten hatte. Er sagte, er habe in den vielen Jahren, in denen er den Buddha und den Saṅgha verehrte, nie einen derartigen Vortrag gehört. Sāriputta erwiderte, daß der Dhamma in dieser Weise eigentlich nicht weißgekleideten Anhängern gelehrt würde, sondern nur, denen, die in die Hauslosigkeit gezogen sind. Anāthapiṇḍika bat darum, daß auch weiß gekleideten Haushältern solche Vorträge gegeben werden sollten, denn unter diesen gibt es auch einige, die wenig Staub auf den Augen haben.

Kurz nachdem Sāriputta und Ānanda gegangen waren, starb der Haushälter Anāthapiṇḍika und erschien bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod im Tusita Himmel wieder. Danach ging der ehemalige Anāthapiṇḍika, nun ein junger Deva von wunderschöner Erscheinung, zum Erhabenen. Nachdem er den Erhabenen verehrt hatte, stand er zur Seite und sprach in Versform lobend über den Saṅgha und besonders über Sāriputta.

Anāthapiṇḍika war vorher durch das Reflektieren der Vorteile des von ihm erreichten Stromeintritts von einer schweren Krankheit geheilt worden. In diesem Fall in der Sterbestunde versuchte Sāriputta ihn das vollkommene Loslassen aller bedingt entstandenen Erscheinungen zu lehren, vermutlich, um ihm kurz vor dem Tod noch das Erreichen der Arahantschaft zu ermöglichen. Aber Anāthapiṇḍika wurde in einem Götterbereich erneut geboren, wie der Buddha bestätigte, erreichte also nicht das höchste Ziel der Lehre.

Im Aṅguttara Nikāya finden wir einen Krankheitsbericht von einem Ehemann, der geheilt wurde durch ein offenes Gespräch mit seiner Frau.

Der Haushälter Nakulapitā war schwer erkrankt. Seine Frau Nakulamātā versuchte ihm alle Sorgen, die ihn begleiten könnten vor dem Sterben, zu nehmen. Sie erklärte ihm, daß es keinen Grund zur Sorge gäbe, die Kinder zu ernähren. Sie hatte Fähigkeiten, um den Lebensunterhalt zu verdienen.

Ebenso sollte er keine Sorge haben, daß sie einen anderen Ehemann nach seinem Tod haben werde. Sie wies ihn darauf hin, daß beide sechzehn Jahre Keuschheit gelebt hatten und daß sie weiter so leben würde.

Auch die Befürchtung, daß Nakulamātā den Buddha und den Saṅgha nicht mehr aufsuchen würde, nahm sie ihm. Sie erklärte ihm auch, daß sie in Sīla fest verankert sei, daß sie die Konzentrationsmeditation beherrsche, daß sie im Dhamma fest verankert sei, daß es Zweifel diesbezüglich nicht mehr gebe,

Als der Haushälter diese Ausführungen seiner Frau gehört hatte, legte sich plötzlich seine Krankheit. Er erhob sich von seinem Krankenlager und hatte die Krankheit überstanden. Kaum aber hatte er sich von seinem Krankenlager erhoben und war genesen, da begab er sich, auf einen Stock gestützt, zum Erhabenen. Der Erhabene lobte Nakulamātā für ihre klaren Worte und ihre geistige Fürsorge und bestätigte alles, was sie über sich bezüglich des Dhamma gesagt hatte.

Wie man allgemein mit einem kranken Upāsaka (nicht-ordinierter Anhänger) sprechen soll

Im Sotāpatti Saṃyutta¹⁰ gibt der Buddha seinem Cousin Mahānāma Anweisungen wie man mit einem schwer erkrankten weisen Anhänger sprechen sollte. Mahānāma hatte darum gebeten.

Der Buddha empfahl daraufhin über den erlangten Stromeintritt zu sprechen und den Erkrankten an die vier Glieder des Stromeintritts zu erinnern.

Außerdem sollte man dem schwer Erkrankten vermitteln, daß er das Verlangen nach Vater und Mutter, nach Frau und Kindern und nach den fünf Sinnesobjekten aufgeben solle, da er sterben muß und dieses Verlangen für ihn dabei überhaupt nicht nützlich sei.

Man sollte die Aufmerksamkeit des Erkrankten auf die Devabereiche richten. Wenn er seine Aufmerksamkeit auf diese Bereiche richten kann, solle er sie außerdem auf die Brahmawelt richten. Wenn er dazu fähig ist, solle man ihm die Vergänglichkeit dieser Brahmawelten und die mit der Brahmawelt verbundene Identitätsvorstellung erklären. Wenn der Kranke dann seinen Geist über die Brahmawelt erhoben hat und auf das Ende der Persönlichkeit richten kann, gibt es keinen Unterschied mehr zwischen einem befreiten Bhikkhu und einem befreiten Anhänger, denn Befreiung ist Befreiung.

Fünf Dinge, die bei einem kranken Mönch zu Arahatschaft führen

Zu einer Zeit hielt sich der Buddha im Wald bei Vesālī auf. Dort gab es eine Halle für kranke Bhikkhus. Er schaute dort auf einen kranken Bhikkhu und erklärte den Bhikkhus, wenn fünf Dinge bei einem Kranken nicht verschwinden, sei dieser fähig, als Kranker Arahatschaft, den Zerfall der Einströmungen mit Befreiung durch Weisheit nach nicht langer Zeit zu erreichen.

Diese fünf Dinge sind:

- die Betrachtung der Nicht-Schönheit des Körpers,
- die Kontemplation des Widerlichen der Nahrung,
- die Wahrnehmung des Unerfreulichen der gesamten Welt,
- das Betrachten der Vergänglichkeit aller Gestaltungen,
- die Wahrnehmung des Todes.¹¹

Selbstmord

Wir finden zwei Fälle von Bhikkhus im Pālikanon, die ausgelöst durch die sehr starken Schmerzen Selbstmord begingen. Es ist einmal der Bhikkhu Vakkali¹² und außerdem der Bhikkhu Channa¹³. Man muß bedenken, daß es zu der Zeit keine medizinische Diagnostik gab, keine Palliativmedizin, keine Schmerzmittel und keine operativen Eingriffe. Eine vage Diagnose war allein aufgrund der Schmerzen und ihres Ortes möglich.

Der Bhikkhu Vakkali war schwer erkrankt und ließ den Buddha bitten, ihn aus Mitgefühl aufzusuchen. Der Buddha ging zu ihm und fragte nach seinem Befinden. Vakkali konnte nur berichten, daß die Beschwerden zunehmen und nicht zurückgehen. Der Buddha fragte ihn, ob er Reue oder Unruhe empfinde und ob es Überschreitungen der Ethik bei ihm gebe. Der Bhikkhu Vakkali erwiderte es gebe Reue und Unruhe bei ihm nicht aufgrund ethischer Vergehen, sondern aufgrund der Tatsache, daß er aus mangelnder Kraft nicht in der Lage war, den Buddha zu sehen. Der Buddha

¹⁰ Vgl. SN 55. 54

¹¹ Vgl. AN 5. 121

¹² Vgl. SN 22. 87

¹³ Vgl. MN 144

sagte, daß es kein Grund zur Reue sei, seinen fauligen Körper zu sehen. Er erklärte, daß wenn jemand die Lehre sehe, dann sehe er auch ihn.

Der Buddha lehrte ihn dann in Form von Frage und Antwort die Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und die Selbstlosigkeit der fünf Daseinsgruppen. Er verließ dann den Kranken.

In der Nacht begaben sich zwei Devas zum Erhabenen. Seitwärts stehend sprach die eine Deva zum Erhabenen: ‚Der Mönch Vakkali wünscht Befreiung.‘ Die andere Deva sagte: ‚Gewiß wird jener Befreiung finden.‘ Der Erhabene ließ diese Botschaft dem kranken Vakkali ausrichten und daß er sich nicht vor irgendetwas zu fürchten habe.

Vakkali hatte sich inzwischen auf den Geierberg tragen lassen, weil er nicht im Haus sterben wollte.

Der Bhikkhu Vakkali erklärte den Bhikkhus, daß bei ihm keine Zweifel darüber bestehen, daß die fünf Gruppen vergänglich, unbefriedigend und ohne Selbst seien und daß er danach keinen Wunsch und kein Verlange habe.

Die Bhikkhus verließen ihn und gingen zurück zum Buddha. Der Bhikkhu Vakkali brachte sich selbst mit einem Messer um.

Der Buddha bestätigte den anderen Bhikkhus dann, daß das Bewußtsein des Bhikkhu Vakkali sich nirgendwo mehr manifestiert habe, was bedeutet, daß er Arahantschaft erreicht hatte.

Einen anderen Fall von Selbstmord eines Bhikkhu aufgrund von starken Schmerzen finden wir über den Bhikkhu Channa.¹⁴ In diesem Fall besuchten der ehrwürdige Sāriputta und der ehrwürdige Mahācunda den Kranken. Sie fragten nach seinem Befinden und der Bhikkhu Channa konnte über keine Besserung berichten, sondern über Zunahme der Schmerzen in Kopf und Bauch. Er sagte auch, daß er nicht mehr leben wolle und sich mit einem Messer das Leben nehmen wolle. Der ehrwürdige Sāriputta versuchte, ihm dieses auszureden und bot ihm Hilfe bezüglich passender Nahrung, Medizin und Betreuung an.

Sāriputta fragte ihn, ob er die sechs inneren und äußeren Grundlagen mit dem entsprechenden Bewußtsein als Selbst und ‚mein‘ betrachtet. Der Bhikkhu Channa antwortete, daß er diese Dinge nicht als ‚mein‘ oder Selbst betrachte.

Sāriputta fragte weiter, was er mit direktem Wissen erkannt habe, um zu dieser Einsicht zu gelangen. Channa antwortete, er habe das Ende dieser Dinge gesehen.

Mahācunda erklärte ihm dann weiter, daß man diese Lehre des Erhabenen ständig beachten müsse. Das man sich auf nichts mehr stützen solle, daß es dann Stille gebe, dadurch keine Neigung zu etwas auftrete, daß es keine Kommen und Gehen mehr gebe und daß es dann kein Sterben und Wiedererscheinen mehr gebe, daß es kein Diesseits und Jenseits gebe und auch kein Dazwischen. Dieses ist das Ende von Dukkha.

Dann verließen der ehrwürdige Sāriputta und der ehrwürdige Mahācunda den ehrwürdigen Channa. Kurz nachdem sie gegangen waren, nahm der ehrwürdige Channa das Messer und tötete sich. Der Buddha bestätigte, daß der Bhikkhu Channa untadelig war und Arahantschaft erreicht hatte.

Das Hören der Lehre

Der Bhikkhu Phagguna war schwer erkrankt. Der Buddha besuchte ihn und gab ihm eine Belehrung. Der Inhalt der Belehrung wird nicht genannt. Kurze Zeit nachdem der Buddha ihn verließ, starb dieser Bhikkhu. Ānanda erzählte dem Buddha von dem Tod des Bhikkhu und daß dieser klare Fähigkeiten hatte. Der Buddha erklärte, daß dieser Bhikkhu noch nicht von den fünf niederen Fesseln befreit war, also noch nicht Nichtwiederkehr erreicht hatte. Jedoch durch das Anhören der Lehre wurde er von den fünf niederen Fesseln befreit. Diese Befreiung brachte klare Fähigkeiten hervor. Daraufhin erklärte der Buddha Ānanda die Vorteile des Hörens oder Erinnerns der Lehre.¹⁵ Wenn der Schüler noch nicht von den niederen Fesseln befreit ist, kann er durch das Hören der Lehre vom Buddha selbst oder von einem seiner Schüler in der Todesstunde von diesen befreit werden.

¹⁴ Vgl. MN 144 und SN 35. 87

¹⁵ Vgl. AN 6. 56

Wenn der Schüler den Buddha nicht in der Todesstunde sieht und den Dhamma nicht von ihm hört, aber den Dhamma, wie er ihn früher gehört hat, selbst im Geist reflektieren kann, kann er auch so von den fünf niederen Fesseln in der Todesstunde befreit werden.

Wenn der Schüler bereits die fünf niederen Fesseln überwunden hat und der Buddha oder ein Schüler ihn besucht und ihm eine Belehrung gibt, kann er dadurch Arahantschaft erreichen.

Wenn der Schüler bereits die fünf niederen Fesseln überwunden hat, aber den Buddha nicht in der Todesstunde sieht und den Dhamma nicht von ihm hört, er aber den Dhamma, wie er ihn früher gehört hat, selbst im Geist reflektieren kann, kann er auch so Arahantschaft erreichen.

Zusammenfassung

Dem Buddha ging es bei seinen Belehrungen weniger um das Heilen einer akuten Erkrankung, als um das Verstehen des Dhamma und um das Erreichen einer Erwachensstufe. Das Ziel seiner Belehrungen war, Menschen vom leidhaften Daseinskreislauf zu befreien.

Man muß bedenken, daß es zu Lebzeiten des Buddha keine Schmerzmittel und keine Notfalloperationen gab und auch keine Diagnostik mit modernen Geräten. Allein der Grad des Schmerzes und der Ort der Schmerzen konnten auf eine bestimmte Krankheit hinweisen.

Der Buddha fragte häufig nach der geistigen Ursache von Krankheit, ob der Kranke in irgendeinem Sinn Reue (*vippaṭisāro*) und Unruhe (*kukkucca*) empfinde oder ob es ethische Überschreitungen gebe.

Die Vipassanā-Meditation anhand der fünf Daseinsgruppen oder der sechs Sinnesgrundlagen stand im Mittelpunkt seiner Belehrungen eines kranken Menschen, denn nur durch die Vipassanā-Meditation kann dem Leiden ein endgültiges Ende gesetzt werden. Diese Praxis ist sowohl für Ordinierte, als auch für Haushälter/innen gut zu praktizieren.

Die Vipassanā-Meditation hat Priorität vor der Samatha-Meditation, weil sie zur endgültigen Befreiung von Leiden führt, während die Samatha-Meditation zu Geburt in vergänglichen Götterbereichen führt und nicht zum Verstehen von Existenz.

Auch direkt vor dem Tod sollte der Kranke die Achtsamkeit auf Gefühle richten und Gefühle, die mit dem Körper enden als solche und auch Gefühle, die mit dem Leben enden als solche erkennen. Man sollte verstehen, daß alle Gefühle, an denen man sich nicht erfreut, mit dem Tod abkühlen werden.

Um zur Vipassanā-Meditation zu kommen, sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu praktizieren. Man sollte mit ihnen gut vertraut sein, um sie im Krankheitsfall anwenden zu können. Sie führen sowohl zur Linderung von körperlichen Beschwerden, als auch zum Erreichen des endgültigen Ende des Leidens, Nibbana. Es ist der Weg, um mit körperlichen und geistigen Beschwerden heilsam umzugehen.

Wichtig ist es auch keine unheilsamen Geisteszustände aufkommen zu lassen, wie Reue, Unruhe oder Sorgen. Diese Geisteszustände sind mit Abneigung (*dosa*) verbunden und führen zu erneuter Geburt in qualvollen Bereichen.

Es ist gut, einen Kranken an seine Erreichungen im Dhamma zu erinnern.

Die sieben Erwachensglieder (Achtsamkeit, Untersuchen der Dinge, Energie, Freude, Stille, Konzentration, Gleichmut) werden auch in mehreren Suttā als geistige Medizin genannt. Selbst wenn diese dem Kranken bekannt sind, ist es gut, sich an diese zu erinnern, sie so weit wie möglich zu entwickeln und sich daran zu erfreuen. Sie sind die Instrumente, um das Erwachen zu erlangen, die endgültige Heilung von allen Krankheiten.

Das Hören der Lehre bei schwerer Krankheit kann zur Todesstunde zum Erreichen der Nichtwiederkehr führen oder auch, wenn diese bereits erreicht wurde, zur Arahantschaft.

Der Buddha hat die Menschen unterstützt im Fall von Krankheit, sämtliche Anhaftungen an Exi-

stenz durch Kontemplationen zu loszulassen. Er lehrte Kranke

- die Betrachtungen der Nicht-Schönheit des Körpers,
- des Widerlichen der Nahrung,
- des Unerfreulichen allen Daseins oder
- der Wunschlosigkeit gegenüber allen Gestaltungen.

Um diese Kontemplationen im Fall von Krankheit praktizieren zu können, sollte eine gewisse Vertrautheit damit vorhanden sein. Außerdem sollten die Vipassanā-Stufen des Nachteils, der Leidenschaftslosigkeit und des Wunsches nach Befreiung bereits durchlaufen sein. Für Ungeübte können derartige Betrachtungen sonst zu Abneigung führen. Diese Betrachtungen sind nur sinnvoll, wenn sie mit heilsamem Bewußtsein praktiziert werden und dann das Loslassen aller Gestaltungen unterstützen, so daß kein Verlangen nach irgendeiner Existenzform mehr auftreten kann.

Das wesentliche an Krankheit für den buddhistischen Einsichtsweg ist eigentlich, daß die erste edle Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden, im Fall von Krankheit mit Schmerzen direkt erfahren und somit verstanden werden kann. Wenn wir mit der Lehre und der Praxis vertraut sind, können wir die zweite edle Wahrheit, das Verlangen als Ursache des Leidens, ausschließen. Dazu ist eine gut entwickelte, korrekte Achtsamkeitspraxis notwendig. Dadurch, durch die Erfahrung eines Höhepunkts von Leiden, kann vollkommenes Loslassen vom Wunsch nach Existenz auftreten und es kann einer der Pfade, bis zum Pfad des endgültigen Erwachens, auftreten. Es kann in einem Moment der direkten Erfahrung direktes Wissen über Dasein entstehen. Zu dieser Einsicht kann es unter dem Einfluß von Narkotika, die heute häufig verabreicht werden und die die geistige Erkenntnisfähigkeit einschränken, nicht kommen.

Dem Buddha ging es allein um die letztendliche Befreiung von Existenz, da Existenz an sich Leiden ist. Es ging ihm nicht darum, medizinisch körperliches Leiden ohne Einsicht zu überwinden. Körperliche Heilung und die Anwendung damals zugänglicher Medizin wurde nicht abgelehnt, diente aber allein der dadurch geschaffenen besseren Prismöglichkeiten.