

# Der *Innenspiegel*

Ein dhammatisches Vexierspiel

Bernd Golz

für die

BGM 2024

## Inhalt

Der Reflektor	S. 1
Der heilige Geist und die unbefleckte Empfängnis	S. 13
Dhamma-Dana-Projekt der BGM	S. 24

*„Was hilft es zu leben, wenn man nur ein Pflanzenleben führt; was hilft es zu sehen, wenn es nur geschieht, um Tatsachen im Gedächtnis anzuhäufen; was hilft mit einem Wort die Erfahrung, wenn sie nicht geleitet wird durch die Reflexion.“*

(Friedrich Wilhelm der Große)

### Abkürzungen:

AN	–	Anguttara Nikāya
DN	–	Dīgha Nikāya
MN	–	Majjhima Nikāya
SN	–	Anguttara Nikāya
Ud	–	Udāna

# Ein Blick in den *Innenspiegel* oder die Kunst des Reflektierens

## Ein Schau-genau-Spiel in zwei Akten.

### 1. Der Reflektor

Das klingt wie der Titel eines 90er-Jahre Actionfilms: Arnold Schwarzenegger in "Reflektor II – Die Rache des toten Winkels".

Spaß beiseite, denn das Reflektieren ist in der Dhammapraxis das Werkzeug schlechthin:

*"Rāhula, welche Mönche und Brahmanen auch immer in der Vergangenheit ihre körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen geläutert haben, sie alle haben sie geläutert, indem sie immer wieder darüber reflektierten. Welche Mönche und Brahmanen auch immer in der Zukunft ihre körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen läutern werden, sie alle werden sie läutern, indem sie immer wieder darüber reflektieren. Welche Mönche und Brahmanen auch immer in der Gegenwart ihre körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen läutern, sie alle läutern sie, indem sie immer wieder darüber reflektieren. Daher, Rāhula, solltest du dich so üben: 'Wir wollen unsere körperliche Handlung, unsere sprachliche Handlung und unsere geistige Handlung läutern, indem wir immer wieder darüber reflektieren.'" (MN 61)*

"Aber wie geht eigentlich reflektieren und wie funktioniert es?" Dies wurde ich einstmals von einer Frau gefragt, die keinen rechten Zugang dazu finden konnte.

Solche Fragen finde ich sehr wertvoll, denn sie zeigen, daß sich ein Mensch ernsthaft mit der Materie auseinandersetzt und nicht einfach alles abnickt und hofft, daß niemand nachfragt, wie es verstanden wurde oder gar umgesetzt wird.

Ist reflektieren nicht banal? Man blickt in den Spiegel und sieht sich. Ebenso reflektiert man mental; was soll denn daran so schwer sein?

Ist es tatsächlich so simpel?

Nun, ich bin weder der Schnellste, noch der Hellste, denn ich habe über sieben Jahre gebraucht, um die Erste Edle Wahrheit tatsächlich zu verstehen und um den Moment zu erleben, wo Umgestürztes aufgerichtet

und Verborgenes aufgedeckt wird und Licht ins Dunkel kommt. Erst dann wurde die Zufluchtnahme zu einer Realität und nicht nur ein auswendig gelerntes Lippenbekenntnis.

Es mußten dann noch weitere Jahre vergehen, bis ich den Unterschied zwischen *sati* und *samādhi* erleben durfte und ich aufhörte, auf die unsägliche Seminarhausgleichung hereinzufallen:

*Sati* = Achtsamkeit = Fokussierung = Konzentration = Sammlung = *samādhi*. *Sati* ist aber nicht *samādhi*, niemals!

Daher bin ich sehr vorsichtig geworden, wenn das Ego sagt: "Ist doch alles ganz einfach!" Vielleicht bin ich kein Maßstab für die "Überflieger", aber nicht umsonst sagte der Erhabene, daß das Dhamma, welches von ihm erlangt (und so gelehrt) wurde, "*schwer zu sehen, schwer zu verstehen und durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen*" sei. (MN 26)

Was bedeutet also ein Reflektieren im Dhamma-Sinne? Zunächst ein Reflektieren im psychologischen Sinn, wie es in der o.g. Lehrrede (MN 61) an den jungen Rāhula beschrieben wird. Dort geht es überwiegend um die *Auseinandersetzung* mit den persönlichen Verhaltensmustern, d.h. man denkt zunächst *über* gedankliches, sprachliches und körperliches Verhalten in diversen Lebenssituationen *nach*. In der Dhammapraxis geht es dabei um das Etablieren der ethisch-moralischen Standards (*sīla*), denn *sīla* erstreckt sich von den Vorbereitungslehren bis hinein in den Achtfachen Pfad.

Um die Selbst-Problematik auflösen zu können und zum Erkennen von Nicht-Selbst (*anattā*) zu gelangen, bleibt uns gar nichts anderes übrig, als unsere Ausgangssituation, nämlich das Selbst-Erleben, anzuerkennen und dieses erlebte Selbst ethisch so zu stabilisieren, daß es eine Zuflucht wird, die diesen Namen auch verdient:

*"Darum aber, Ānanda, nehmt euch selber als Leuchte, selber als Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht."* (DN 16.2.5)

Auch im Dhammapada finden wir ein ganzes Kapitel mit zehn Versen zum Selbst. Ein Selbst als erlebtes Phänomen wurde vom Erhabenen ja auch nie geleugnet – wie könnte er das, schließlich ist das Selbst ja das Epizentrum von *dukkha*, also dem Kernthema seiner Lehre.

Aber erst mit einem sittlich stabilen Selbst ist es möglich, durch eine weiterführende, tiefer gehende Form der Reflektion, dieses Selbst als illusionär zu durchschauen und dadurch den Auflösungsprozeß einzuleiten.

Was unterscheidet nun diese tiefer gehende Form der Reflektion von der oben genannten, auch in der Psychologie benutzten Form?

Ich kann zum Beispiel durch das Betrachten von Photographien, die längst vergangene Begebenheiten zeigen, über diese Situationen und mein Verhalten in ihnen nachsinnen. Ein distanzierteres Betrachten aus einem psychologischen Sicherheitsabstand: Ich kann jederzeit die Bilder wechseln oder beiseite legen.

Anders beim physischen Spiegel: Hier kann und muß ich betrachten, was jetzt so ist, wie es ist. Wenn mir der Anblick nicht behagt, kann ich zwar die Reflektion abbrechen, oder gar den Spiegel zertrümmern, was aber nichts am Gezeigten ändern würde. Es ist ein großer Unterschied, ob ich distanziert über etwas nachdenke, oder ob ich unmittelbar mitdenke. Letzteres erfordert bereits sehr viel Gewahrsein (*sati*), aber eben auch eine gehörige Portion Mut zur Ehrlichkeit (*sīla*), um die erlebte Realität nicht sofort gewohnheitsmäßig zu interpretieren.

Dies ist, wie alles Ungewohnte, gar nicht so leicht, aber wenn es gelingt, so oft wie möglich, das Denken, Reden und Handeln zu beobachten und bei Bedarf zu korrigieren, dann ist das Übungsfeld *sīla* gut bestellt. Ganz nebenbei wird schon die Grundlage von *sati* gelegt, welche wir im nächsten Übungsfeld, nämlich der geistigen Kultivierung (*bhāvanā*) dringend benötigen.

Dieses dritte Übungsfeld, nach einem seiner Bestandteile auch *samādhi* genannt, ist es, wo die psychologische Reflektion in eine Form der Reflektion übergeht, welche zur Unterscheidung meist mit Meditation bezeichnet wird. Schauen wir dazu nochmal kurz in die MN 61:

*"Was meinst du, Rāhula: Wozu ist ein Spiegel da?"*

*"Zum Reflektieren, ehrwürdiger Herr."*

Wenn wir diesen Dialog im Original betrachten, so finden wir folgendes:

*"Taṃ kiṃ maññasi, rāhula, kimatthiyo ādāso?"*

*"Paccavekkhaṇattho, bhante."*

Ein Blick ins Wörterbuch offenbart uns, daß *ādāso* zwar Spiegel heißt, *paccavekkhana* jedoch keineswegs mit Spiegelung oder Reflexion übersetzt wird, sondern mit "Betrachtung/Überlegung".

Wovon sprechen wir nun, wenn wir das Wort Meditation benutzen und wie können wir die anfängliche, eher oberflächliche Reflektion von einer weiterführenden, tiefer gehenden (*opanayiko*) sprachlich unterscheiden? Mehrfach wurde ich schon gefragt, ob ich denn nicht die Kontemplation meine.

Wenn wir uns verständigen wollen, so kommen wir um die Klärung der Begriffe nicht herum. Dazu schlage ich jetzt einmal die drei Wörter "Meditation", "Kontemplation" und "Reflexion" jeweils im Lexikon und im Fremdwörterbuch nach:

Meditation:

**L:** beschauliches Nachdenken; religiöse Versenkung

**F:** religiöse Versenkung; tiefes Nachsinnen; sinnende Betrachtung

Kontemplation:

**L:** mystische Betrachtung, religiöse Versenkung  
(kontemplativ: beschaulich, besinnlich)

**F:** 1. Mystik: Versenkung in das Wort und Werk Gottes; betrachtendes Nachdenken

2. allgemein: reine Anschauung, beschauliche Betrachtung

Reflexion:

**L:** Überlegung; abwägendes Denken; kritische Selbstbetrachtung

**F:** auf die eigenen Handlungen und Gedanken gerichtetes, prüfendes Nachdenken

Wie Sie sehen können, haben wir es bei der Meditation und Kontemplation mit zwei Gummibegriffen zu tun, die man sich so hinbiegen kann, wie es beliebt. Von der beschaulichen Betrachtung (was ohnehin eine Tautologie ist!) bis hin zur mystisch-religiösen Versenkung ist alles drin, wobei wir den Begriff "Versenkung" erst noch zu definieren hätten: Entspricht er der sog. Vertiefung, also *jhāna*? Aber bedeutet *jhāna* tatsächlich Vertiefung? Diese leidige Streitfrage möchte ich hier nicht aufgreifen.

Einigen wir uns jedoch auf den Begriff der Reflektion<sup>1</sup>, dann finden wir dieses "auf die eigenen Handlungen und Gedanken gerichtetes, prüfendes Nachdenken" wie in der MN 61 beschrieben. Das kann dann in eine, sogar äußerst "kritische Selbstbetrachtung" weitergeführt werden und bleibt trotzdem Buddhas Spiegel-Analogie gerecht. Diese Weiterführung möchte ich anhand eines Beispiels verdeutlichen:

Betrachten wir z.B. ein Werbeplakat, so können wir, aus angemessener Distanz, die Werbebotschaft auf ihren ethisch-moralischen (*sīla*) Inhalt hin überprüfen. Wird zum Alkoholkonsum aufgefordert, oder nur zum Verzehr von mehr Gemüse? So wie in der MN 61 beschrieben und der Definition des Rechten Bemühens (*samma vāyāma*) entsprechend, können wir den unheilsamen Charakter der Alkoholwerbung erkennen und uns davon abwenden, bzw. den heilsamen Charakter der Gemüsewerbung erkennen und uns weiter damit beschäftigen. Dies kann nun auf zwei Arten geschehen:

1. Auf sprachlich-diskursiver Weise, indem wir uns weitere Gedanken über unsere Ernährung machen, etwa ihrer Herstellung und deren Folgen. Ebenso können wir unsere geistige Nahrung auf ihren Wert hin untersuchen, wo sie herkommt und was sie mit uns macht. Dies wird in zahlreichen Lehrreden auch so behandelt.

2. Wir verlassen unsere distanzierte, sprachlich-diskursive Ebene und gehen näher an das Plakat heran. Dabei hört die Gurke und der Salat auf, solches zu sein und wir sehen nurmehr eine grüne Fläche. Bei weiterer Annäherung offenbart sich dann aber etwas sehr Überraschendes: Die grüne Fläche besteht ausschließlich aus blauen und gelben Punkten! Kein bißchen Grün ist mehr vorhanden. Dies entsteht erst, wenn mangels optischer Trennschärfe, die eigentlich vorhandenen blauen und gelben Punkte zu einer grünen Farbfläche interpretiert werden. Jeder der einen Farbdrucker hat weiß, daß alle der unglaublich vielen Farbvarianten, die wir ausdrucken können, sich aus gerade einmal drei Grundfarben zusammenmischen lassen (plus das weiße Papier und die schwarze Tinte für den hell/dunkel-Kontrast).

---

<sup>1</sup> Warum ich mich beharrlich weigere, Reflexion zu sagen und zu schreiben, habe ich im Vorwort zu "Wenn der Geist den Geist aufgibt" bereits dargelegt.

Die zweite Variante ist nun die, die wir benötigen, um *dukkha* und seine Ursachen erkennen zu können, denn ebenso wie alle Farbvarianten aus den drei Grundfarben bestehen, haben alle *dukkha*-Varianten ihren Ursprung in den drei Wurzeltrübungen Gier (*rāga, lobha*), Haß (*dosa*) und Verblendung (*moha*).

Die zweite Variante benötigt also kein anderes Werkzeug, keine grundsätzlich andere Vorgehensweise. Wir nähern uns nur dem „Meditationsobjekt“ mehr an, so wie wir bei einem Mikroskop die Vergrößerungsstufe wechseln, nicht aber das ganze Mikroskop.

Diese selbst-kritische, analytische Annäherung führt dann letztlich zur völligen durchschauenden Auflösung der Selbst-Illusion, oder wie Viriya es an einem Übungstag anhand des Beispiels vom Narziss anzudeuten versuchte:

"Was würde passieren, wenn Narziss bei der Betrachtung seines Spiegelbildes immer näher an die spiegelnde Wasseroberfläche herankommen würde und sie schließlich berührte?"

Nun, Spiegelndes, Gespiegeltes und der Spiegel würde zusammenfallen und das Ergebnis wäre das, was der Buddha in der Bahiyo-Sutta erwähnte: "... *dann Bāhiyer, bist 'du' weder 'hier' noch 'jenseits' noch 'dazwischen': Das eben ist das Ende des Leidens.*" (Ud I,10)

Leider war Narziss so sehr in sein Selbstbild verliebt, daß er keinerlei Interesse hatte, dieses zu zerstören. Die Folge ist bekannt: Er wurde von Zeus in eine Blume verwandelt – und Blumen welken bekanntlich...

Auch wir sind meist zu sehr in unsere Selbstbilder vernarrt, als daß wir den Wunsch verspürten, doch einmal ganz nah heranzutreten. Ein Herr war einmal so ehrlich einzugestehen, daß er lieber seine Selbstbild pflegt, weil ihm der Blick in den Dhamma-Spiegel weh täte. Verständlich, denn was es dort zu sehen gibt, hat meist wenig mit unseren Selbstbildern zu tun. Nicht umsonst verwendete der Buddha den Begriff *citta*, was ja wörtlich "Bild" oder "Gemälde" bedeutet.

Um nun die Schwierigkeit bei der tiefer gehenden Reflektion zu verstehen, welche aber unbedingt erkannt und überwunden werden muß, gehen wir zurück zur materiellen Reflektion – und zurück in die früheste Kindheit.

Auch wenn wir uns selbst vielleicht nicht an diese Zeit zu erinnern vermögen, so können wir doch bei Kleinkindern ein sehr interessantes Phänomen beobachten:



Stellen wir uns einmal eines dieser kleinen Kinder vor, wie es, kaum des Gehens fähig, neben der Mutti dahinstopselt. Nehmen wir weiter an, dies geschähe in einem dieser großen Einkaufszentren. Was es da alles zu gucken gibt! Und dann kommt eine bodentiefe Spiegelfront. Und da ist dann dieses andere Kind hinter der Scheibe. Das Kind stapft auf den Spiegel zu und tappt an die Scheibe und das Kind dahinter kommt heran und schaut das Kind davor an und klopft auch an die Scheibe. Aber dann! Dann taucht hinter diesem fremden Kind die Mama auf! Das Kind ist irritiert und dreht sich zur Mutti um. Die Mutti ist hinter ihm. Das Kind wendet sich wieder dem Spiegel zu – noch mal die Mutti!?

Und die Mama fragt: "Na, wer ist denn da?" Diese Frage stellt sich das Kind wohl auch, wenn auch nicht *expressis verbis*: Wieso ist die Mama einmal hier und einmal da, bei dem anderen Kind?

Die Psychologie erklärt diese Irritation damit, daß wir Menschen erst ab einem gewissen Alter mental zur Selbstreflektion befähigt sind. Ebenso sind unter den Säugetieren auch nur die höheren Primatenarten dazu in der Lage, "sich" in einem Spiegel zu erkennen. Wenn man z.B. einem Schimpansen unbemerkt einen Farbfleck auf der Stirn anbringt, so kann dieser ihn in einem Spiegel als solchen erkennen und er wird an seiner eigenen Stirn reiben, um den Fleck zu entfernen. Ein ausgewachsener Bär hingegen wird in einem Spiegel immer nur einen anderen Bären erkennen und entweder flüchten oder sein Spiegelbild attackieren.

Dies zeigt sehr deutlich, daß Sehen und Wahrnehmen zwei Paar Stiefel sind. Was wir wahrnehmen ist das, was wir als wahr annehmen. Für das Kleinkind steht wahrlich und wahrhaftig eine zweite, gleich aussehende Mama mit einem anderen Kind hinter der Scheibe. Erst wenn diese Scheibe als ein Spiegel verstanden wird – verstanden werden kann – ist das Kind in der Lage, das Gesehene als Spiegelbilder des eigenen Körpers und des Körpers der Mutter zu erkennen.

Diese Entwicklungsstufe oder besser: Entwicklungshürde müssen wir aber bei der tiefgehenden Reflektion erst einmal nehmen. Der gewöhnliche, im Dhamma unerfahrene Mensch reflektiert nämlich genau wie ein Kleinkind vor dem Spiegel. Das Reflektierte wird nicht als reine Spiegelung des Eigenen erkannt, sondern es gibt da jemanden hier, der etwas dort betrachtet.

Ebenso wie wir in einem physischen Spiegel nicht unser Gesicht sehen, sondern nur dessen Reflektion, können wir bei der meditativen Reflektion auch nur eine Spiegelung sehen, d.h. das Reflektierte ist nicht das Reflektierende, zeigt aber eine Ansicht davon. Dies klingt kompliziert und abstrakt, daher nun der Versuch, diese Problematik etwas anschaulicher darzustellen:

Der Erhabene hat uns nicht mit einer vagen Skizze abgespeist, die wir zu glauben haben, sondern uns ganz konkrete Strukturen vorgezeichnet und uns eingeladen, diese selbst zu sehen (*ehi-passiko*) und ermuntert, als vernunftbegabte Wesen, diese eigenständig nachzuvollziehen (*paccatam veditabbo viññūhī*). D.h., er hat uns ganz klar gesagt, worauf wir den Spiegel ausrichten sollen und was es dann zu erkennen gilt.

Dies fängt bei der Aufgabe der Ersten Edlen Wahrheit an, nämlich *dukkha* als solches zu verstehen und zu erleben. Da *dukkha* als die Zusammenballung der fünf Erlebnisfacetten (*khandhas*) definiert wird, *dukkha* aber auch der Persönlichkeit (*sakkāya*) entspricht, sind wir aufgefordert, unser Selbsterleben als die Komposition jener *khandhas* zu erkennen und einzusehen, daß keine der beteiligten Komponenten die Bezeichnungen "mein", "mir", "ich" oder "Selbst" rechtfertigt. Diese Erkenntnis führt im Idealfall zu einer solchen Erschütterung des gewohnten Selbst-Verständnisses (*sakkāya-ditthi*), daß diese erste der sog. Fesseln bzw. Anjochungen gesprengt wird und der Stromeintritt erfolgt.

Nun gibt es aber sehr viele, durchaus eifrig Übende, die seit Jahren fleißig so praktizieren, sich aber trotzdem noch nicht zu den gesicherten Nachfolgern zählen mögen. Woran mag das liegen? Sind sie unfähig oder ist jene Übung verkehrt? Ich sage mal: Weder, noch.

Natürlich gibt es in der großen Masse nur wenige, "mit wenig Staub auf den Augen", die tatsächlich befähigt sind, das Dhamma sehen zu können. Dies liegt aber meist daran, daß die vielen *Seichtlinge* einfach zu sehr damit beschäftigt sind, die Welt ihren Sinnesbegierden anzupassen. Aber zu behaupten, daß all jene, die bereits Zweifel daran haben, daß in Samsara dauerhafte Befriedigung zu erlangen ist und deshalb den Weg zur Lehre Buddhas gefunden haben, auch größtenteils unfähig wären, diesen Weg dann auch zu beschreiten, geht mir zu weit.

Natürlich müssen die fünf Heilsfähigkeiten (*indriya*), nämlich: Vertrauen (*saddhā*), Tatkraft (*virīya*), Gewahrsein (*sati*), Sammlung

(*samādhi*) und Weisheit (*paññā*) erst erworben und erlernt werden, aber die Anlagen dazu sind bereits vorhanden – wie sonst könnten wir sie entwickeln?

Bei der Dhamma-Reflektion gibt es zunächst das Problem, daß sich der Betrachter, dem Narziss gleich, so in sein Selbst-Bild verliebt, daß er zwar scheinbar wie ein Erwachsener reflektiert, also das Gespiegelte nicht irritiert als fremd betrachtet, aber dafür komplett die Seiten wechselt und sich auf der anderen Seite sieht, quasi seine bessere Hälfte!

Einmal war ich bei einer jungen Mutter zu Besuch, die gerade Ihren Sohnemann frisch bewindelte. Sie deutete auf eine gerahmte Photographie an der Wand und sagte: „Das bin ich!“ Natürlich war sie nicht geistesgestört und hielt sich für einen Wandbehang; sie redete natürlich von der auf dem Photo dargestellten Person. Diese war ein kleines Mädchen, welches, breit grinsend, seine Milchzähne zur Schau stellte.

Was hatte diese Photographie eines kleinen Mädchens mit der erwachsenen Frau zu tun, die selbst schon reproduziert hat? Nichts. Es war diese selbstverliebte Verblendung, in gespiegelten Abbildungen – auch wenn diese Jahrzehnte alt sind – das Bild für sich selbst zu halten. Diese Art der Reflektion ist daher nicht gemeint, wenn wir bei der eingehenden Dhamma-Reflektion von der „kindlichen“ Ebene sprechen. Die zeigt sich beim Nähertreten, wenn über die *khandhas* reflektiert werden soll.

An der Übung, über die *khandhas* zu reflektieren, ist ja nichts verkehrt. Die sehr große Khandha-Saṃyutta enthält sehr viele Lehrreden nur zu diesem Thema und immer wieder findet man die Übungsanweisung, die der erfahrene Schüler sicher bereits auswendig kann:

*"Daher, ..., was es irgend an Körperlichkeit gibt – an Gefühl – an Wahrnehmung – an Gestaltungen – an Bewußtsein, vergangen, künftig, gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe: von jeder Körperlichkeit – von jedem Gefühl – von jeder Wahrnehmung – von allen Gestaltungen – von jedem Bewußtsein gilt: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst'. – So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu betrachten."*

(z.B. SN 22,49)

Das Problem liegt nicht in besagter Übung, sondern im Verständnis von ihr. So denken viele Übende anscheinend korrekt zu reflektieren, wobei sie nur scheinbar korrekt reflektieren. Ein bedeutender Unterschied!

Das Mißverständnis ergibt sich aus der Form der Übersetzung, welche unsere egozentrierte Sprache benutzt, welche sich aus der verblendeten Selbst- und Weltsicht entwickelt hat. So bleibt dann auch die „kindliche“ Reflektionsstufe unbemerkt, denn wie ein Kind nun einmal nicht auf Knopfdruck plötzlich reif sein kann, können wir, ohne "das Wort des (weisen) Anderen" nicht eine höher entwickelte Ebene des Erkennens einnehmen. Anders ausgedrückt: Ohne einen Buddha wüßten wir gar nichts von *dukkha/sakkāya*. Wenn wir, von uns allein heraus, bei der Selbst-Reflektion schon erkennen könnten, daß wir einem Trugbild aufsitzen, wozu bräuchte es einen Buddha? Was könnte dann noch an Verborgenen aufgedeckt werden? Aber genau da ist ja der erste, entscheidende Schritt in Richtung Heilspfad, nämlich anzuerkennen, daß wir falsche Ansicht haben und somit zunächst auch noch falsch reflektieren. Kein Grund sich schlecht oder gar unfähig zu fühlen; es liegt einfach in der Natur der Sache.

Sehen wir uns die Übungsanweisung noch einmal genau an:

Für jedes *khandha* gilt: *"Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst". – So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu betrachten."*

Aber sehen wir dies tatsächlich der Wirklichkeit gemäß, wenn wir in den mentalen Spiegel sehen und auf das jeweilige *khandha* deuten und sagen: "Dies ist nicht **mein**, das bin **ich** nicht, das ist nicht **mein** Selbst"? Wird hier nicht ganz automatisch und *selbst*-verständlich (sic!) die Position jenes Kindes eingenommen, das auf sein Spiegelbild deutet und meint "dies bin nicht ich, dies ist ein anderes Kind"?

Die *khandhas* der Wirklichkeit gemäß zu betrachten heißt jedoch, ganz klar zu erkennen, daß das Reflektierte eben genau jenes Selbst widerspiegelt, das da gerade über "sich" reflektiert! Natürlich rechtfertigt keine der einzelnen Komponenten (*khandha*) die Bezeichnung "mein", "ich" oder "Selbst". Aber alle zusammen bilden genau die Persönlichkeit ab, die in den Spiegel sieht. Diese Persönlichkeit sieht aber nicht das Zusammenspiel (*upādāna*) der *khandhas* und die sich daraus ergebende erste Fessel der "Selbst-Körper-Ansicht" (*sakkāya-ditthi*):

"Ich bin das alles nicht! Ich bin ja der/die vor dem Spiegel!" Der/die Erkennende: Jenes ominöse 6. *khandha*; das mit Verblendung gepanzerte Refugium des Ego.

Solange wir beim Reflektieren nicht unser erlebtes Selbst als ein Konstrukt erkennen können, sondern immer, dem Kleinkind gleich, auf das deuten, was wir sehen, ohne dabei den Selbstbezug herzustellen, was ja die echte Reflektion ausmacht, können wir bis zum Nimmerleinstag auf die beobachteten Komponenten deuten und, in der Hoffnung auf Befreiung, unser Zaubersprüchlein aufsagen: "*Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.*" Nur werden wir bei der nächstbesten Gelegenheit aber genau das wieder erleben: "*Mein Knie tut weh!*", "*Ich bin traurig.*", "*Das habe ich selbst gebacken!*"

So schreibt R. G. de S. Wettimuny im Vorwort zu seinem Buch "Die Lehre des Buddha und ihre wesentliche Bedeutung"<sup>2</sup>:

*"Es gibt jedoch immer wieder Personen, denen die Lehre des Buddha leicht verständlich erscheint. Sie erscheint allerdings nur einfach, weil sie diese objektiv und in begrifflicher Art und Weise betrachten und dann weiterreichen. Wie ein Mann, der einen Korb Mangos ergreift, den Deckel öffnet, sich die Mangos anschaut, den Deckel wieder schließt, und den Korb weiterreicht.*

*Die Lehre im Stil der Gelehrten betrachtend denkt er: „Was ist denn so schwierig daran, Vergänglichkeit, Nicht-Selbst und Leiden zu verstehen?“ So wie man einen Wagen in seine Bestandteile zerlegen kann, und dabei nichts Ewiges und aus sich selbst heraus Bestehendes finden kann, so zerlegt er die Persönlichkeit (die fünf Gruppen des Ergreifens) in Einzelteile und diese in weitere Teilchen, und verkündet dann, daß er nirgendwo ein Selbst gefunden hat. Daher denkt er, er nimmt das Nicht-Selbst wahr!*

*Das Ergebnis davon ist, daß er damit effektiv jeden weiteren Fortschritt für sich ausgeschlossen hat. Trotz des meisterlichen Zerlegens seiner eigenen Persönlichkeit in so viele Bestandteile wie nur möglich, und trotz seines Nichtauffindens eines aus sich selbst heraus bestehendes Dings, betrachtet er seine Persönlichkeit immer noch als „mein Selbst“!*

---

<sup>2</sup> Verfügbar unter [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

*Er steht immer noch dort wo er angefangen hat, obwohl er meint, Fortschritte gemacht zu haben.*

*Die „Leichtigkeit“ des Verstehens zeigt nur die Flachheit des Verstehens. Was mir vor einem Jahrzehnt, als ich selber wie ein Gelehrter vorgegangen bin, einfach erschien, das empfinde ich jetzt als keineswegs mehr so einfach. Das liegt jedoch nicht daran, daß meine Denkkapazität nachgelassen hat, sondern weil die Bemühung in mir eine Lösung für das Problem meiner eigenen Existenz zu erkennen, beunruhigenderweise genau dieselben Schwierigkeiten ans Licht gebracht hat, die ich früher als leicht abgetan habe."*

Daher ist es dringend erforderlich, zunächst diese, noch unterentwickelte Stufe der Reflektion zu erkennen (oder zumindest anzuerkennen), um dann mit der Reflektion der Reflektion zu jener Stufe zu gelangen, die die befreienden Einsichten bietet. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

## 2. Der heilige Geist und die unbefleckte Empfängnis

Na, na! Kein Grund sich gleich am Weihwasser zu verschlucken!

Keine Sorge, es wird jetzt nicht katholisch; die Überschrift ist nur eine ironische Wortspielerei – wir bleiben bei der Sache. Oder besser: Wir versuchen nicht *bei* der Sache zu bleiben, sondern ins Herz der Sache vorzudringen – in *medias res*, wie der Lateiner gerne sagt und was meinem Verständnis des *Meditierens* näher kommt.

Stellen wir uns nochmals vor den physischen Spiegel und strecken ihm unser Bäuchlein entgegen (oder den wohlgeformten Bauch). Sehen Sie Ihren Nabel? Ja, aber nur, wenn Sie nicht in den Spiegel gucken, sondern direkt Ihren Bauch betrachten. Was Sie im Spiegel sehen, ist nicht Ihr Nabel, sondern dessen Spiegelbild. Sie haben nur einen Nabel. Einverstanden?

Sollten Sie bereits in der Lage sein, Ihre akute Befindlichkeit in die fünf *khandhas* aufzuspalten, dann wenden Sie sich doch der Wahrnehmung oder der Bewußtheit zu. Was meinen Sie: Gibt es eine Art Wahrnehmung, die eine zweite Art Wahrnehmung wahrnimmt? Gibt es ein Bewußtsein, das sich eines weiteres Bewußtseins bewußt ist?

Sicherlich gehören Wahrnehmung und Bewußtsein zu den *khandhas*, was soviel wie Haufen oder Bündel bedeutet. Aber diese Anhäufung bezieht sich auf die sechs verschiedenen Arten der von Gefühl gespeisten Wahrnehmung (*saḷāyatana*) und deren zugehörige Bewußtheit:

*"Gefühl, Wahrnehmung und Bewußtsein, Freund – diese Geisteszustände sind miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, einen dieser Zustände von den anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können. Denn, was man fühlt, das nimmt man wahr, und was man wahrnimmt, das erfährt man. Deshalb sind diese Geisteszustände miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, einen dieser Zustände von den anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können."* (MN 43)

*"Wenn nun, ihr Mönche, einer sagt: 'Außerhalb von Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen will ich des Bewußtseins Kommen oder Gehen, Schwinden oder Entstehen, Wachstum, Entwicklung, Fülle verkünden' – so besteht keine Möglichkeit dafür."* (SN 22,53)

Es gibt also weder ein Bewußtsein an sich, noch gar ein zweites "übergeordnetes" Bewußtsein, welches sich vom "normalen" Bewußtsein abspalten kann und *über* dieses dann Bescheid weiß.

Solange also "ich" "mir" "meines" Bewußtseins bewußt bin, ist der Wurm drin – und ganz offenbar mehr als nur einer!

Hier findet genau jene unsägliche Spaltung statt, die einen "objektiven" Beobachter vom Subjekt abtrennt. Um es mit Heinz v. Förster zu sagen: „Objektivität ist die Wahnvorstellung, Beobachtungen könnten ohne die Beobachter gemacht werden.“ Dies gilt ganz besonders, wenn das Subjekt zu einem Meditations*objekt* gemacht wird!

In der Kette des Abhängigen-Zusammen-Entstehens (*paṭicca-samuppāda*) wird dieser abspaltende Wahn durch das Zusammenspiel von *viññāṇa* und *nāma-rūpa* beschrieben. Aber, wie oben bereits erwähnt:

### **Was beim Reflektieren betrachtet wird, ist das Bild des Betrachters!**

Das Kind sieht nur sich im Spiegel, nimmt aber ein getrenntes Wesen wahr. Der reflektierende Erwachsene sieht auch nur sich selbst, erkennt sich aber nicht und trennt, mangels Weisheit, den Beobachter vom Beobachteten.

Sobald dies aber erkannt wird, verläßt der Übende die Subjekt-Objekt-Ebene der Reflektion, bei der *man* den Körper und die erlebten Gefühle noch distanziert betrachten kann (*kāyānupassanā* und *vedanānupassanā*), und gelangt zur dritten Stufe von *satipatthāna*, nämlich der Betrachtung des Geistes als solchen (*cittānupassanā*). Hier gilt, was bereits am Eingang des Apoll-Tempels in Delphi zu lesen stand: „Erkenne dich selbst!“

Für den Dhamma-Übenden bedeutet diese Aufforderung aber nicht, das Gespiegelte für *sich* Selbst zu halten, sondern den *Selbst*-gestaltenden Prozeß als einen solchen zu erleben und dessen Resultat, nämlich die gerade reflektierende Persönlichkeit, als ein Konstrukt zu erkennen.

Mit dieser Einsicht endet die Persönlichkeits-Ansicht (Stromeintritt) und mit dem vollkommenen Durchschauen und der ernüchterten Abwendung kollabiert letzten Endes die gesamte Leid behaftete Ich-Welt-Dualität.

Luang Pū Dūn hat dies in einem Gedicht kurz und knapp auf den Punkt gebracht:



*Wenn sich der Geist nach außen streckt, wird Leid erweckt.  
Als Frucht von diesem Außenlauf tritt Leiden auf.  
Der Geist sich selber zugewandt, wird Pfad genannt.  
Die Frucht, wenn Geist den Geist erkennt, ist Leidensend'.<sup>3</sup>*

„Der Geist sich selber zugewandt“ bedeutet, daß der reflektierende Spiegel als ein solcher erkannt wird. Die jeweiligen Geistesinhalte verlieren an Bedeutung, weil sie sich ohnehin ständig verändern. Es kommt zur Ernüchterung (*nibbidā*) und Entreizung (*virāgā*), d.h. man wendet sich völlig ernüchert von den Erlebnisgehalten ab, weil sie jeden Reiz verloren haben und wendet sich dem unmittelbaren Erleben zu.

Um beim *Bild* zu bleiben: Der Begriff *citta* kann lt. Pāli-Deutsch Wörterbuch verschiedene Bedeutungen haben: Bild/Gemälde; aber auch Herz/Geist, Bewußtsein, Denkorgan/Denkprozeß.

Aber all diese verschiedenen Begriffe haben eines gemeinsam, nämlich daß sie nicht das sind, was sie beinhalten. Van Goghs Sonnenblumen sind ein bekanntes Gemälde, Picassos Guernica aber ebenso. Beide Bilder zeigen völlig verschiedene Inhalte. Gehe ich nun z.B. durch eine der Münchner Pinakotheken, dann kann ich Bilder ansehen, bis mir schwindelig wird. Irgendwann verschwimmen die Inhalte ineinander und werden durch ihre schiere Menge bedeutungslos. Aber was haben trotzdem alle Bilder gemein? Sie sind nur Bilder. Aber was macht ein Bild zum Bild? Was ist das wechselnde Vordergründige und was ist der stets gleiche Hintergrund, der aber wegen der ihn verdeckenden Farben nie gesehen und beachtet wird.

Im übertragenen Sinne heißt das: Wenn die Geistes-, Bewußtseins- und Denkinhalte sich ohnehin auf Grund unkontrollierbarer Bedingungen immerzu verändern – was ist dann der stete Hintergrund, der das gestaltete Gedanken-Bild trägt und auf dem die Farbe anhaftet? Das Bild, und sei es noch so strahlend schön, hat einen Inhalt, ist aber nicht der Inhalt. Wenn „Maler Herz“, wie Fritz Schäfer so schön sagte, seine Gestaltungsarbeit einstellt, dann bleibt die Leinwand leer: ein inhaltsloses Bild des Friedens.

Der Perspektivwechsel von der Oberfläche zum Hintergrund führt dazu, daß die Selbstbild-Komponenten (*khandhas*) uninteressanter werden und somit auch kein gewohntes Selbstbild mehr zeigen können. Man ist, wie

---

<sup>3</sup> Aus: Meister der Morgenröte, S.47. Erschienen bei Muttodaya-Dhamma.

bei o.g. Werbeplakat, zu nahe am Geschehen, als daß man das Gesamtbild noch erkennen könnte.

Eigentlich sollte ich sagen: Man *wäre* zu nahe dran, denn wer dies schon einmal ernsthaft probiert hat, wird bestätigen können, wie die Gravitationskraft von *avijjā* einen davon abhält, den Persönlichkeitsorbit zu verlassen. Die erste Fessel schneidet spürbar ein, aber von nun an weiß man, wo/wie man sie finden kann, um an ihrer Ablösung zu arbeiten.

Einen Zugang dazu bietet ein Wechsel der Fragestellung. Statt weiter zu fragen: „Was für Inhalte kann ich erkennen, und entsprechen sie *sīla*?“ stellt sich nun die Frage: „Wie kann ich überhaupt eine Aussage zum Erkannten machen? Wie wird erkannt? Wie zum Kuckuck funktioniert dieser Spiegel?“

Die Frage: „Was erkennt?“ halte ich für irreführend, denn sie impliziert bereits wieder ein „etwas“, das da erkennt. Von dort ist es dann nicht mehr weit zu einem „jemand“ der erkennt: „The one who knows.“ Siehe: 6. *khandha*; dieser, aus der Verblendung geborene Wunsch, daß da doch irgendetwas Festes, Beständiges sein möge, auf das sich das Ego stützen kann.

Auch interessant dazu ist eine, z.T. wild interpretierte kurze Lehrrede in der Anguttara-Nikāya:

*Lauter, ihr Mönche, ist dieser Geist; doch er wird verunreinigt von hinzukommenden Befleckungen.*

*Lauter (pabhassara, wtl: klar/glänzend), ihr Mönche, ist dieser Geist (citta); und er ist frei von hinzukommenden (āgantukehi) Befleckungen (upakkilesehi). (AN I,10)*

Hier werden zwei Varianten von *citta* genannt: einmal mit, einmal ohne Befleckungen bzw. Trübungen.

Das Paliwort *pabhassara* wird hier (palikanon.com) mit "lauter" übersetzt, was in diesem Fall sicher nicht das Gegenteil von „leiser“ bedeutet. Im Wörterbuch finden wir unter *pabhāsa*: Glanz, Schein, Schönheit und somit wäre beim zugehörigen Adjektiv die oben beim Zitat in Klammern angegebene Übersetzung durchaus angebracht. Warum aber das eher veraltete Wort "lauter"?

Vermutlich hat sich der Übersetzer daran erinnert, daß der Buddha dieses Wort auch bei einem anderen Gleichnis verwendet hat, nämlich dort, wo er von der "Läuterung" von Gold spricht. Diese Läuterung führt dazu, daß das Gold klar, rein, glänzend und strahlend wird. Eine Läuterung ist also eine Klärung, so wie es in dem Wort "Erläuterung" noch gebräuchlich ist, d.h. Erläuterung = Erklärung. Etwas das lauter ist, ist somit klar und rein, sprich: frei von Trübung und Verunreinigung. Dies trifft bei der AN I,10 den Nagel auf den Kopf.

"Äh, Moment!", mögen da manche nun ausrufen, "Das Wort "lauter", also klar und rein, bezieht sich doch auf den Geist/*citta*, welcher in beiden Fällen, ob mit oder ohne Befleckungen, stets rein und klar ist. Wo bliebe da die Läuterung? Wäre sie denn überhaupt noch nötig, wenn der Geist doch ohnehin schon strahlend rein ist?"

Preiset den Herrn (oder die Dame), die diese Frage stellt! Denn ohne deren Klärung(!) landen wir sonst bei den "Wir sind schon erleuchtet, wir wissen es nur nicht"-Buddhisten, die vermeinen, nichts mehr tun zu müssen.

Dazu eine Anekdote aus Ajahn Jayasāros Buch "Aus der Feder eines guten Freundes" – *Buddha-Natur schützt vor Faulheit nicht* (S. 146):

*Nachdem ein ehemaliger Schüler von Ajahn Chah das Mönchsein aufgegeben hatte und nach Amerika zurückgekehrt war, begann er sich dort für andere Schulrichtungen des Buddhismus zu interessieren.*

*Als Ajahn Chah 1976 Amerika besuchte, stellte jener alte Schüler ihm eine Frage: „Viele Leute haben die Ansicht, nicht praktizieren zu müssen, weil der Geist von Natur aus schon rein ist und wir alle ja die ursprüngliche Buddha-Natur besitzen. Deshalb sei es nicht nötig, zu praktizieren, richtig?“*

*Ajahn Chah antwortete: „Angenommen, du hast etwas Sauberes wie diesen Teller zum Beispiel und ich kacke dir ein Häufchen drauf, würdest du dann etwa sagen, dieser Teller ist ursprünglich sauber und rein, deshalb müsstest du jetzt nichts tun, damit er sauber wird?“*

Dieses, geradezu fatale Mißverständnis hält sich nach wie vor in manchen Traditionen. Was bedeutet es nun, daß ein an sich lauterer Geist einmal mit, einmal ohne Befleckungen/Trübungen (*kilesas*) beschrieben wird und

welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

Nun, zunächst einmal ist es eine sehr frohe Botschaft, denn es heißt, daß der Geist von Trübungen klärbar ist. Wäre *citta* als solche nicht rein, sondern von den Trübungen durchdrungen, dann wäre eine Klärung schwer bis unmöglich. Ich versuche dies an zwei Beispielen zu erläutern.

1. Das hoffentlich nicht zu schwer verständliche chemische Beispiel:

Um überleben zu können sind wir auf klares, sauberes Trinkwasser angewiesen. Der Genuß(?) von trübem, verunreinigtem und mit allerlei Keimen und Schadstoffen belastetem Wasser führt zu Krankheiten oder gar zum Tod. Zum Glück können wir Wasser aber klären/läutern. Die ganz natürliche Klärung ist der Wasserkreislauf, bei dem Wasser einfach in den Seen und Meeren verdunstet, die Verschmutzungen zurück läßt und als sauberes Wasser in Form von Regen wieder zurückkommt. Aber warum funktioniert das denn überhaupt? Weil das Wasser an sich, also die H<sub>2</sub>O-Moleküle als solche, nicht "befleckt" werden können, sondern alle Verschmutzungen nur im Wasser gelöst werden und sich somit zwischen den Wassermolekülen tummeln. Gäbe es Schadstoffe, die kleiner als die Moleküle wären und in diese eindringen – wie sollten wir diese wieder herausbekommen? Ebenso die *citta*: Nur weil sie an sich klar und rein ist, können Befleckungen hinzukommen, aber eben auch wieder entfernt werden.

2. Ein mehr alltägliches Beispiel, daß wohl leichter verständlich ist, aber auch die Konsequenzen, die sich für uns daraus ergeben, deutlich aufzeigt:

Stellen Sie sich sie eine transparente Scheibe vor, z.B. ein Brillenglas, ein Helmvisier, eine Windschutzscheibe oder eine Fensterscheibe. Stellen Sie sich weiter vor, diese Scheiben wären, bis zur Undurchsichtigkeit vollkommen verschmutzt. Sie können nicht hindurch sehen, Ihnen fehlt der "Durchblick". Alles was Sie erkennen können, sind hellere und dunklere Schemen, Farbschlieren und schattenhafte Bewegungen, welche von Ihnen, entsprechend Ihrer Veranlagungen und Erfahrungen gedeutet werden. Sie sehen nicht die Realität, also das, was so ist, wie es ist (Soheit: *tathāta*), sondern nur Ihre Wirklichkeit, also ein gewirktes, gestaltetes (*saṅkhāra*) Ich-Erleben: Wirklichkeit.

Um sich nun Durchblick zu verschaffen und somit einen Einblick (*vipassanā*) in die Realität zu erhalten, sind Sie gezwungen die

Befleckungen von der Scheibe zu entfernen. Fensterputzen ist angesagt!  
Dies werden Sie aber niemals tun, wenn sie...

a.) die Befleckungen überhaupt nicht als solche erkennen und Sie den Status quo als natürlich und normal und nicht der Veränderung für nötig befinden.

b.) nicht wissen, daß tatsächlich eine klar-transparente Scheibe vorliegt, die reinigbar ist.

Aber eben nur weil die Scheibe klar und transparent ist, ist eine Reinigung, die den Ein-, Durch- und Ausblick verschafft, überhaupt erst möglich. Nur selbst-reinigend (!) ist sie nicht – das müssen wir schon selber (nochmal !) machen (siehe Dhp 165).

Bezogen auf die beiden genannten Arten von *citta* heißt das, daß wir unser Selbstbild erst einmal *sīla*-gemäß restaurieren und reinigen müssen, denn nur ein sauberes Bild kann eingehend untersucht werden. Solange die *kilesas* eine Schmutzschicht bilden, erkennen wir kein klares Bild, bzw. zeigt unser Spiegel nicht das, was es eigentlich zu sehen gäbe und es wird sehr schwer, Farbe und Leinwand zu unterscheiden.

Die Sache hat aber einen Haken. Um diesen rechtzeitig erkennen zu können, bevor wir evtl. eines schönen Tages an ihm hängen bleiben, nochmal zurück zum Wort "lauter". Es wird auch im Sinne von "nur/ausschließlich" verwendet: "Im Garten – lauter Schnecken!"

Je besser und umfangreicher die Läuterung/Reinigung, desto klarer und umfassender der Durch- und Ausblick. Die Krönung ist dann jene *Unio mystica*, die, um beim Bild zu bleiben, dem Rundumblick eines Panoramaraumes in einem Bergrestaurant gleichkommt. Man ist vor "lauter" Weite so überwältigend, daß sich das betrachtende Selbst völlig in der phantastischen Aussicht verliert und vergißt. Die vollkommen saubere Scheibe erlaubt die Illusion einer All-Einheit. Dieser Täuschung einer Nicht-Getrenntheit fallen jährlich Millionen von Vögeln zum Opfer, weil sie große saubere Fensterflächen nicht erkennen können und vermeinen durchfliegen zu können.

Der spirituelle Genickbruch kommt spätestens dann, wenn auf äußerst schmerzhafteste Weise erlebt werden muß, daß dieser Zustand eben

nicht das glückselige Ende bedeutet und man aus großer Höhe wieder abstürzt:

*"Da, ihr Mönche, gewinnt ein Mensch, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung. Daran erfreut er sich nun, hat Verlangen danach, fühlt sich darin glücklich. Dabei verharrend, dahin geneigt, häufig darin verweilend, ohne darin nachzulassen, erscheint er nach dem Tode unter den Göttern der Brahmawelt wieder. Deren Lebenszeit aber währt eine Weltperiode. Ein Weltling nun, der seine Lebenszeit dort abgelebt hat und so viele Jahre, wie eine Lebenszeit jener Gottheiten währt, dort vollständig zugebracht hat, geht zur Hölle, zur Tierwelt oder ins Gespensterreich." (AN IV,123)*  
[Dito die anderen Vertiefungen und *arūpa*-Bereiche.]

Wer sich hier zu früh freut, darf dies in späteren Geburten bereuen, denn die Scheibe, welche Innen/Selbst von Außen/Welt trennt, ist ja nach wie vor vorhanden. Daher ist das Erkennen der Scheibe (hier: *citta*) das Wesentliche, denn was soll eine spätere Neuverschmutzung verhindern, solange der "Schmutzfänger" noch da ist?

Die Scheibe (bzw. die Leinwand des Bildes) muß noch weg und dies ist erst der Fall, "wenn Geist den Geist erkennt", wie Luang Pū Dūn sagte. Erst dann ist „Leidensend“. Was immer dann an Trübungen und Befleckungen auftreten mag: sie finden keinen Halt mehr. Diese Haltlosigkeit beschreibt der Buddha an anderer Stelle sehr schön:

*"Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn da ein Haus stünde oder eine Halle, und es wären da auf der Nordseite oder auf der Südseite oder auf der Ostseite Fenster, und es dränge bei Aufgang der Sonne durchs Fenster ein Strahl hinein, wo fände der einen Halt?" – "An der westlichen Wand, Herr!"*

*"Wenn aber, ihr Bhikkhus, keine westliche Wand da wäre, wo fände er dann einen Halt?" – "Auf dem Erdboden, Herr!"*

*"Wenn aber, ihr Bhikkhus, kein Erdboden da wäre, wo fände er dann einen Halt?" – "Im Wasser, Herr!"*

*"Wenn aber, ihr Bhikkhus, kein Wasser da wäre, wo fände er dann einen Halt?" – "Er fände überhaupt keinen Halt, Herr!" [...]*

*"Wenn nach dem Nahrungsstoff Bewußtsein, ihr Bhikkhus, keine Begierde vorhanden ist, wenn keine Freude daran vorhanden ist, wenn kein Durst danach vorhanden ist, dann hat das Bewußtsein keinen Halt gefunden und ist nicht zu Wachstum gekommen.*

*Wo aber das Bewußtsein keinen Halt gefunden hat, und nicht zu Wachstum gekommen ist, da tritt auch Name und Form nicht in die Erscheinung.*

*Wo Name und Form nicht in die Erscheinung tritt, da findet keine Mehrung der Gestaltungen statt.*

*Wo keine Mehrung der Gestaltungen statt findet, da tritt künftighin keine Wiedergeburt und Neuerstehung ein.*

*Wo künftighin keine Wiedergeburt und Neuerstehung eintritt, da gibt es künftighin nicht Geburt, Alter und Tod.*

*Wo es aber künftighin Geburt, Alter und Tod nicht gibt, das, ihr Bhikkhus, behaupte ich, ist frei von Schmerz, frei von Angst, frei von Verzweiflung." (SN 12,64)*

Es findet also durchaus noch Empfang (im Sinne von Sinneserfahrung) statt, aber keine anhaftende Befleckung. Die unbefleckte Empfängnis einmal anders betrachtet! Es wird empfangen, aber nicht ergriffen und behalten, weil nichts – und somit niemand – mehr da ist, das einen Haftgrund (im doppelten Wortsinn) mehr bietet.

Wie bei einem Fensterrahmen, dem die Scheibe fehlt: Das Licht kann herein, der Schall kann herein, aber Staub und Schmutz findet keinen Halt, d.h. Sinneswahrnehmung ist weiterhin möglich, aber der Klarblick kann nicht mehr befleckt und somit getrübt werden, was damit auch jeglicher Geburt (also der Entstehung einer abgetrennten Erlebnisform) die Grundlage entzieht. Der leere Fensterrahmen entspricht der äußeren Form des Arahants, jener kammische Rest, der noch bis zum Tod des Körpers übrigbleibt. Siehe dazu auch das "stützenlose Bewußtsein", bzw. das Bewußtsein, das keine Stütze mehr (für ein Selbst) bietet:

*"Dieses stützenlose Bewußtsein entwickelt sich nicht weiter, und keine neue Wiedergeburt anhäufend ist man befreit. Aufgrund der Befreiung ist man gefestigt." (SN 22,53)*

Somit muß das ganze Bild (*citta/viññāṇa*) letztlich komplett zerlegt und aufgegeben werden, ansonsten besteht die große Gefahr, den strahlenden

Geist, das stützenlose Bewußtsein fälschlich für das Ewige und somit Todlose zu halten:

*"Viertens, aus welchem Anlass, durch welchen Zusammenhang erklären jene ehrsamten Asketen und Brahmanen teilweise die Ewigkeit, teilweise die Nichtewigkeit und erklären das Selbst und die Welt als teilweise ewig und teilweise nichtewig? Es gibt, ihr Mönche, manchen Asketen und Brahmanen, der ist Logiker und Forscher. Er geht logisch heran und forscht nach und sagt nach seiner eigenen Erkenntnis: 'Was man das Auge nennt, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper, dies ist das Selbst, vergänglich, unbeständig, nicht ewig, veränderlich. Was aber Gemüt, Geist, Bewusstsein genannt wird, dies ist das Selbst, unvergänglich, beständig, ewig, unveränderlich, bleibt ewig gleich und bleibt ewig dort.' Dieses ist, ihr Mönche, die vierte Möglichkeit, aus welchem Anlass, durch welchen Zusammenhang einige Asketen und Brahmanen teilweise die Ewigkeit, teilweise die Nichtewigkeit erklären und das Selbst und die Welt als teilweise ewig und teilweise nichtewig erklären." (DN 1,2,13)*

**Fazit:** Es gilt also zunächst einmal, bei der Meditation einen Selbstbezug herzustellen, anstatt ausschließlich nur über das Dhamma nachzudenken. Dieser Selbstbezug ist der Beginn der Reflektion. Nun wird das Selbst ethisch stabilisiert und vorgereinigt (*sīla*).

Anschließend heißt es, sich mehr für den Entstehungsprozeß als für die bereits entstandenen Produkte zu interessieren, aber sich auch einzugestehen, daß diese Art der Reflektion auf einer verblendeten Entwicklungsstufe beginnt, ja sogar beginnen muß, wenn wir denn die Lehrreden ernst nehmen. Wir können nun einmal nicht erst die Gipfelaussicht haben und deswegen dann den Berg besteigen. Wir fangen unten an. Ein Quentchen Demut hat noch niemanden geschadet. Diese erste Einsicht, nämlich die der Nicht-Einsicht, kann jedoch dazu führen, daß der Wunsch nach Klarsicht den Weg zur Rechten Ansicht ebnet.

Wird die verblendete Dualität bei der Reflektion tatsächlich erkannt, so kann mit dieser Erkenntnis – des zuvor Verdeckten, im Dunkeln liegenden – der Weg zum Strom eingeschlagen werden, indem man anfängt "den Geist dem Geiste zuzuwenden", sprich: man so nahe an den Spiegel kommt, daß aus den *khandhas* kein Selbst-Bild mehr komponiert werden kann. So lange und intensiv, bis der Geist und seine Gestaltungsprozesse vollständig erkannt, durchschaut und somit transzendiert sind –



und unser persönlicher Narziss ins kalte Wasser fällt und aus seinen selbstverliebten Träumereien aufwacht!

Extreme Kurzfassung:

Dreckiges Fenster suchen, finden, putzen, sich am Durchblick erfreuen. Fenster öffnen, Fenster ausbauen und sich zwischenzeitlich mit Heißgetränk nebst Gebäck belohnen.

Frohes Schaffen!

\* \* \*

P.S.: Ich danke meinen Kalyāṇamittas Bernd Wolf und Viriya für die Unterstützung und die kritischen Anmerkungen.

## **Dhamma-Dana Projekt der BGM**

[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

### **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

## **Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)**

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

*„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen sowie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)*

## **Bücherbestellungen**

[dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)

## **Kontakt zur BGM**

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

[bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)

Titel: Der *Innenspiegel*  
Autor: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V. © 2024  
Alle Rechte vorbehalten.