

Wenn der Geist den Geist aufgibt

Drei Dhamma-Reflektionen

von

Bernd Golz

für die

BGM (2021)

Titel: Wenn der Geist den Geist aufgibt
Autor: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V. © 2021

Inhalt:

Vorwort	S. 1
Spiegel 1: Ein bisschen Spaß muss sein.	S. 4
Spiegel 2: Wer, wenn nicht ich?	S. 15
Ein "geistreiches" Nachwort	S. 30
Spiegel 3: Eine unzeitgemäße Betrachtung	S. 36
Dhamma-Dana Projekt der BGM	S. 44

What is mind? No matter.
What is matter? Never mind.

(Thomas H. Key)

Vorwort

Ja, korrigiert denn niemand diese Texte bevor sie veröffentlicht werden?! Schon der Untertitel ist falsch geschrieben: es heißt doch Reflexionen!

Ihr lieben Orthographen, Ihr habt ja so Recht. Aber erstens können trotz mehrfachen Gegenlesens nach wie vor Fehler vorhanden sein, denn schließlich werden diese Texte nicht von professionellen Redakteuren redigiert, sondern von Menschen die dies ehrenamtlich und trotzdem sorgfältig tun. Aber es sind halt auch nur Menschen.

Zudem wagt es der Autor so mit der Sprache zu spielen, dass sie ihrem eigentlichen Zweck, nämlich der Kommunikation - hier, der Vermittlung des Dhamma - gerecht wird.

Ein Reflektor reflektiert und dieser Vorgang wird aus wenig nachvollziehbaren Gründen dann Reflexion genannt. Dies erinnert mich aber zu sehr an den Reflex, also einen blitzartigen Reaktionsmechanismus.

Hier soll aber über ein schwieriges Thema reflektiert werden, d.h. der Leser¹ darf das Gelesene im Spiegel der eigenen Erfahrung und des eigenen Verständnisses ruhig und eingehend betrachten und sollte nach Möglichkeit eben nicht reflexartig mit Zu- oder Abneigung darauf reagieren.

Worum es in der Dhamma-Praxis definitiv nicht geht, ist Recht zu haben, sondern darum eine Rechte Ansicht im Sinne der vom Erhabenen gelehrt Wahrheiten zu entwickeln. Dies ist auf der intellektuellen Ebene aber nicht möglich.

Dort wo die Worte enden beginnt die Einsicht. Anschließend kann man sich gerne austauschen um das Erlebte zu sortieren, denn eine Einsicht muss ja auch verstanden werden, um den weiteren Schritten in der Praxis die richtige Richtung zu geben. Der Austausch muss dann auf der verbal-logischen Ebene stattfinden,

1 Auch Frauen können Leser sein, ebenso wie Männer auch Personen oder Fachkräfte sein können. Bitte nicht immer ein grammatikalisches Femininum oder Maskulinum mit dem biologischen Geschlecht gleichsetzen. Dies führt zwangsläufig dazu, dass alle weiblichen Wesen durch ein sprachliches rosa Spitzenhäubchen namens ""innen" diskriminiert werden müssen. Wenn dann noch Personen dazukommen, welche sich über keines der beiden Geschlechter definieren können oder wollen, steht irgendwann die politisch korrekte Form über den Inhalten. Ich kann Ihnen versichern, dass ich nicht im geringsten am Inhalt Ihrer Unterwäsche interessiert bin und daher meine "Mutter"sprache so verwende, wie ich sie gelernt habe. Sollte dies Ihren Missmut erregen, so bitte ich um Toleranz für eine angehende Minderheit.

da nur die wenigsten Menschen unmittelbar von Herz zu Herz kommunizieren können. Sprache ist aber ein zweischneidiges Schwert:

Einerseits brauchen wir sie, um überhaupt mit der Lehre in Kontakt zu kommen - "Das Wort des Anderen." So lehrte der Buddha ja auch 45 Jahre lang in sprachlicher Form.

Andererseits kommt die Sprache sehr schnell an die Grenzen der Vermittlungsmöglichkeit: Versuchen Sie doch einmal den Geschmack von Kirschen zu beschreiben - Sie werden scheitern, selbst wenn Sie versuchen, den Geschmack jemanden zu beschreiben, der bereits Kirschen gegessen hat. Säuerlich und süß sind viele Obstsorten; wie aber kann man das eigentliche Aroma von Kirschen beschreiben?

Nun handelt es sich hierbei um ein simples Geschmackserleben, also eine Alltagserfahrung, die wir mit anderen Menschen seit unserer Geburt teilen. Trotzdem fährt der Logos bereits hier an eine Wand, weil wir die Benennung (*nama*) der Erlebnisform (*rupa*) direkt beim jeweiligen Erleben gelernt haben.

Wie soll es uns dann möglich sein, Erfahrungen die deutlich außerhalb unseres alltäglichen Erlebens liegen, mit Worten treffend auszudrücken?

Wir *bezeichnen* Dinge, wir *beschreiben* Erlebnisse. Ersetzen Sie zeichnen durch malen und schreiben durch kritzeln und es wird sehr deutlich, dass wir uns sprachlich immer nur auf der Oberfläche der Phänomene bewegen: *puṭhu* - das Breite, das Oberflächliche, das Seichte.

Wer nun diese Oberfläche verlassen kann und in die Tiefen der kausalen Erlebnisstruktur vordringt, steht dann vor dem Problem, vor dem alle Menschen standen und stehen, die eine spirituelle Erfahrung gemacht haben: Wie soll man das Nicht-benennbare benennen? Wozu soll man überhaupt davon reden?

Nun, um den Menschen einen Richtungshinweis zu geben, die diese Erfahrungen noch nicht gemacht haben, sich aber ernsthaft darum bemühen. Diese müssen aber in der Lage sein, einen Wegweiser nicht mit dem Weg oder gar dem Ziel zu verwechseln.

Eine endlose semantische und etymologische Diskussion über Wörter stellt nur sicher, dass das Ego niemals den sicheren Hafen des Intellekts verlassen muss, denn auf dem weiten offenen Meer des unmittelbaren Erlebens geriete es in Sprachnot, d.h. in die

Verlegenheit des wortlosen Einsehens, weitab des Festlandes der rhetorischen Komfortzone.

Sollten Sie der samsarischen Insel überdrüssig sein und Lust darauf haben, die Reise zum jenseitigen Ufer anzutreten, dann mögen die nun folgenden Texte Sie dazu ermutigen. Bitte nicken Sie nicht einfach erfreut alles ab, was Ihnen richtig erscheint, sondern prüfen Sie es im Rahmen Ihrer Fähigkeit nach. Und was immer Ihnen fragwürdig erscheint - es ist dann des Hinterfragens würdig. Tun Sie dies mit Ihren Freunden und Weggefährten, aber beschränken Sie sich bitte nicht nur auf Diskussionen, sondern reflektieren und kontemplieren Sie das Gelesene so lange, bis Sie klar und eindeutig erkennen, ob es denn der Rechten Ansicht des Erhabenen entspricht oder nicht.

Ich wünsche Ihnen zumindest viel Freude beim Lesen und wenigstens einen Hauch von Inspiration und Motivation.

Bernd Golz, Santi Loka im Mai 2021

Verwendete Abkürzungen:

AN - Anguttara Nikāya
DN - Dīgha Nikāya
MN - Majjhima Nikāya
SN - Samyutta Nikāya

Ein bisschen Spaß muss sein!

Dhamma für Junkies

Ein bisschen Spaß muss sein, so wird gerne mal gesagt. Warum eigentlich? Warum der Imperativ „muss“? Weil es beim Spaß bei genauer Betrachtung letztlich immer um Zwang geht. Spaß, Freude, Glück und Zufriedenheit sind für den Normalbürger immer mit Bedürfnisbefriedigung verbunden, aber weder wird die Ursache, sprich: die Bedürftigkeit untersucht, noch die vermeintliche Befriedigung in Frage gestellt.

Werfen wir zunächst einen Blick auf die vermeintliche Befriedigung. Haben Sie schon einmal etwas Befriedigendes erlebt? Vermutlich werden Sie die Frage bejahen. Wer nicht?! Aber wenn das, was Sie und ich als befriedigend bezeichnen, tatsächlich dieser Beschreibung gerecht werden würde, warum brauchen wir „es“ dann immer wieder? Ja, gerade wenn etwas als besonders befriedigend erlebt wurde, schreit dies geradezu nach einer Wiederholung: Nach dem Sex ist vor dem Sex, nach dem Konzert ist vor dem Konzert, nach dem tollen Essen ist vor dem tollen Essen, und so fort. Wann tritt denn endlich die versprochene Befriedigung ein, eine die wirklich einmal friedlich ist und nicht ständig nach „wieder, öfter und mehr“ verlangt?

Eine Erinnerung an einen typischen Freitag in jungen Jahren: Man machte früher Feierabend, verbrachte den Nachmittag z.B. mit Sport, traf sich zum gemeinsamen Abendessen, immer mit Blick auf die Uhr, denn man beabsichtigte ja noch in die Spätvorstellung des Kinos zu gehen. Wenn man dann, weit nach Mitternacht, völlig verhirnstrudelt aus dem Kino kam, war eine der ersten Fragen garantiert: „Geh‘n wir noch was trinken, oder wollt ihr schon heim?“ Egal was man an dem Tag schon alles unternommen und erlebt hatte - es war nie genug.

In einem Gedicht schrieb Theodor Storm (1817-1888):

Der eine fragt: Was kommt danach?

Der andre fragt nur: Ist es recht?

Und also unterscheidet sich der Freie von dem Knecht.

Wer aber ist hier der Freie, wer der Knecht? Zunächst mag es wirklich wie Freiheit erscheinen, fragen zu können, was denn als nächstes auf dem Programm steht. Die Möglichkeit der Auswahl. Nur, ist es denn tatsächlich eine Möglichkeit wählen zu *können* oder ein Zwang wählen zu *müssen*?

Freiheit? Knechtschaft! Lächerliche Lakaien ihrer Leidenschaften blicken voller Arroganz auf diejenigen herab, die in ihren Augen die Diener sind.

Aber wer hat den strengeren, unnachgiebigeren Herrn? Einen brutalen Antreiber, der sie rund um die Uhr, Tag für Tag auf Trab hält: „Iss jetzt dies, trink jetzt das, kauf jenes, schau dort hin, geh da hin, ...!“

Wie bei jeder Sucht gilt es, diese zunächst einmal überhaupt als eine solche anzuerkennen. Das setzt aber das Erkennen voraus und dazu muss man hinsehen wollen. Die vermeintliche Befriedigung ist aber nichts anderes als eine Sucht, nämlich die Sinnensucht, welche ständig bedient werden muss, um eine noch viel größere Sucht die dahinter liegt, zufriedenzustellen: die Selbstsucht. Dieses essentielle Bedürfnis, ein bestimmter Jemand sein oder werden zu wollen, jemand der nur auf eine ganz bestimmte Weise glücklich und zufrieden sein kann, zwingt uns unablässig dazu, den angenehmen Sinneszufluß aufrecht zu erhalten. Wie unsere jahrzehntelangen Bemühungen um diese Befriedigung beweist: sie ist der zwecklose Versuch am Untauglichen.

Es gibt Menschen, die dem hiesigen Winter gen Süden entfliehen, andere versuchen der Sommerhitze durch Reisen in kühlere Regionen zu entkommen. Den Stadtmensch zieht es auf's Land, den Landmensch in die Stadt. Europäer machen in Asien Urlaub und die Asiaten reisen zu uns. Mit gigantischem technischen Aufwand führen wir das Leben von Amöben, welche auch nichts anderes tun, als angenehme Lebensbedingungen zu suchen. Homo sapiens?

Nichtsdestotrotz erleben die meisten, angeblich vernunftbegabten Menschen ihr Amöbendasein nicht als solches. Wie es ein Herr in schönster Verblendung einmal ausdrückte: „Ich sehe mein Leben aus der Perspektive des Zugewinns.“

Ein Zugewinn ist aber, wie der Name schon sagt, etwas das wächst und mehr wird. Was aber wächst und wird mehr, wenn wir durch ständiges Wiederholen und Nachlegen des immer Gleichen nur wieder den Grad an Zufriedenheit erlangen, den wir schon einmal hatten, jetzt aber ganz offensichtlich nicht mehr haben? Das was hier als Zugewinn bezeichnet wird, ist bestenfalls Niveauregulierung, eigentlich aber Verlustausgleich.

Sehen Sie sich doch einmal den Spülkasten in Ihrer Toilette an: Wie viel Wasser ist dort schon hineingeflossen? Es müssen Kubikmeter sein. Und wie viel Wasser befindet sich tatsächlich darin? Einige wenige Liter. Das sogenannte befriedigende Zugewinnerleben ist nichts weiter als ein Spülkastendasein. Mit zunehmenden Alter lässt sich auch der Abfluss nicht mehr so gut kontrollieren und der Zufluss verkalkt zunehmend. Es wird

immer schwieriger das Zufriedenheitsniveau zu halten und der Zustand ständigen Mangels tritt immer deutlicher zu Tage.

Wie oben erwähnt, liegt dem Wunsch nach Sinnesbefriedigung eine Bedürftigkeit, ein chronischer Mangel zu Grunde. Woher kommt dieser Mangel? Es ist das andauernde Bedürfnis nach Selbst-Bestätigung.

In der ersten der Vier Edlen Wahrheiten beschreibt der Buddha genau dieses Problem: Es existiert Dukkha – das Nicht-zufriedenstellende.

Was aber ist dieses Nicht-zufriedenstellende? Es ist das Aneinanderhaften, die Zusammenballung der fünf Daseinsgruppen oder Erlebniskategorien zu einem Persönlichkeitserleben: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Absichten und Bewusstheit verklumpen zu einem Selbst-Erleben. Da dieses Selbst-Erleben aber ausschließlich auf unbeständigen, ja geradezu flüchtigen Komponenten beruht, ist es gar nicht möglich jemand zu „sein“ (im Sinne einer festen, beständigen, klar begrenzten und unabhängigen Persönlichkeit), sondern es ist ein ständiges Werdens-Streben, welches nie an ein Ziel gelangt – nie an ein Ziel gelangen kann!

Solange dieses unsinnige Werdens-Streben nicht als solches erkannt wird, sind die Menschen gezwungen, bis zu ihrem Lebensende wie ein Esel der vor der Nase baumelnden Karotte des Befriedigungsversprechens nachzulaufen. Oder wie es jemand sehr treffend formulierte: Der Tod ist das endgültige Scheitern der Selbstoptimierung.

Um nun das Werdens-Streben, also diese Sucht der Selbst-Bestätigung, als eine echte Suchtkrankheit erkennen zu können, genügt es, wie bei jeder Sucht, sich auf Entzug zu setzen. Wie geschieht dies? Durch freiwillige Selbstbehinderung, wie es ein edler Freund und Wegbegleiter einmal bezeichnete. Wenn Ihnen der Begriff *Selbstbehinderung* zu rabiät erscheint, können Sie gerne auch Selbstbeschränkung dazu sagen. Diese ist sehr einfach zu erlangen: Setzen Sie sich einfach einmal hin und tun das, was Sie so oft schon tun wollten: nichts!

Nehmen Sie sich einmal eine halbe Stunde Zeit, in der Sie keine wichtigen Aufgaben zu erledigen haben. Schauen Sie, dass Sie weder hungrig noch durstig sind (wenn möglich auch kein Völlegefühl haben). Blase und Darm sollten auch soweit entleert sein, dass sie sich in dieser halben Stunde nicht unangenehm bemerkbar machen. Sitzen Sie aufrecht aber nicht steif an einem Ort der nicht viel Ablenkung bietet. Sie befinden sich in einer friedlichen und nicht bedrohlichen Umgebung. Niemand zwingt Sie zu irgend etwas. Machen Sie sich klar, dass es in den nächsten

dreißig Minuten keine Aufgabe zu erledigen gibt. Sie müssen nichts erreichen oder am Ende irgendein Resultat vorweisen. Sie dürfen jetzt einfach heiter-gelassen verweilen. Vorsicht: es geht hierbei nicht darum, apathisch abzuhängen oder bräsig stumpf vor sich hinzudösen.

Können Sie hellwach und klar diesen gegenwärtigen Moment, so wie er ist, erleben ohne korrigierend einzugreifen? Es ist ein Angebot des Friedens und der Freiheit. Sind Sie in der Lage, dieses Angebot anzunehmen? Und wenn ja, für wie lange?

Nach wie viel Minuten (oder bereits Sekunden) fängt der Kampf mit der Gegenwart an? Welche Reaktionen tauchen auf? Langeweile, Unmut, Ängste? Das Abschweifen in Erinnerungen, Phantasien, Hoffnungen oder Befürchtungen? Eigentlich gäbe es keinen Grund zur Unzufriedenheit, denn alle körperlichen Bedürfnisse sind gestillt und geistig haben wir auch keine Aufgabe, keinen Stress. Warum halten wir es im gegenwärtigen Moment, so wie er ist, nur so kurz aus? Weil er dem Ego kein Futter bietet. Weil wir die Flüchtigkeit aller Eindrücke erkennen könnten und in dieser Instabilität das Ego keinen Halt fände.

Um die Selbst-Illusion aufrecht zu erhalten, muss der süchtige Geist seinen „Stoff“ bekommen und dieser Stoff ist je nach Charakter unterschiedlich ausgeprägt. „Es“ muss etwas in einer bestimmten Form erlebt werden. Dieses „Es“ ist die Illusion eines festen, beständigen und von der (Außen-)Welt unabhängigen Selbst und dieses Selbst definiert sich über bestimmte Attribute, welche kontinuierlich gepflegt werden müssen.

Manche identifizieren sich über ihre Tätigkeiten und sind gezwungen ständig etwas zu tun, nämlich „ihre“ Arbeit, die „sie selbst“ geleistet haben, wobei sie komplett ignorieren, dass egal was sie tun, nichts davon völlig selbstständig und unabhängig von anderen Personen und äußeren Umständen zustande kommen kann.

Andere brauchen den ständigen Sinneskitzel in Form von Klängen, Bildern, Gerüchen und Geschmäckern. Abwechslung um jeden Preis, nur ja kein Innehalten, keine Stille oder Pause, denn sonst würde der mangelnde Ereignisschub das Ego zum Taumeln bringen.

Nicht zuletzt gibt es auch sehr viele, die sich über ihren Intellekt definieren. Diese brauchen zwar weniger die groben Sinnesreize, wohl aber Futter für den Verstand. Ob es sich dabei um tiefstinnigste Philosophien handelt oder um technisch-wissenschaftliche Planspiele ist zweitrangig, Hauptsache der geistige Hund hat einen saftigen Knochen: „Ich denke, also bin ich!“.

Was allen gemein ist: ein Befriedigungsgefühl ist nur unter

bestimmten äußeren Umständen und mit beträchtlichem Aufwand an Energie zu erreichen – und immer nur temporär. Echte, beständige Zufriedenheit kann so nicht verwirklicht werden.

Nur wen bereits im Laufe des Lebens die Ahnung beschleicht, dass bei diesen „Befriedigungen“ etwas ganz grundsätzlich nicht stimmt, wird das Interesse und auch den Mut(!) aufbringen, sich und seine Denk- und Verhaltensmuster einer echten Analyse zu unterziehen. Das Ausrufungszeichen hinter Mut steht dort durchaus zu Recht, denn es gehört eine gehörige Portion Mut dazu, das eigene Selbstbild zu zerlegen, denn dieses entpuppt sich schon sehr schnell als bloße Vorstellung und was hinter dieser Da-vorstellung zum Vorschein kommt, ist oft sehr ernüchternd, wenn nicht gar schockierend.

Bereits die oben erwähnte Zen-Übung des nicht-eingreifenden, rein beobachtenden Verweilens (jap.: shikantaza) offenbart sehr schnell die Grundkräfte, welche uns ständig durch das Leben ziehen und pressen: Gier und Hass. Auch wenn diese Begriffe äußerst zutreffend sind, rufen sie häufig Protest hervor: „Ich hasse doch niemanden!“ „Ich bin doch kein gieriger Mensch!“ Nun, auch in verdünnter Form bleibt eine Säure eine Säure; Sie können schließlich auch mit edelstem Balsamico-Essig Kalkreste auflösen. Und mit Sicherheit würden Sie Abstand davon nehmen, Katzenpisse zu trinken, selbst wenn diese in extrem verdünnter Form serviert würde. Aber gut, ich biete Ihnen zwei verträgliche Euphemismen für Gier und Hass an: Begehren und Aversion, einverstanden?

Nicht selten bekommt man von Neulingen (aber auch von alten Hasen) bei sog. Retreats (dt.: Meditations-Klausuren oder -Exerzitien) zu hören, dass in den ersten Tagen die Zustände, wegen denen man sich ja erst zu einem Retreat entschlossen hat, immer schlimmer würden. Dieser Eindruck täuscht; es zeigt sich unser mentaler Ist-Zustand nur erstmals ungeschminkt und dieser Anblick passt meist nicht zum Selbstbild und wird deshalb vehement geleugnet. „Ich bin doch nicht *so!*“ Keineswegs, aber *das* Ich ist so und genau darum geht es in der Dhammapraxis – dieses erlebte Ich genau zu betrachten, sein Zustandekommen zu erkennen und der Frage Raum zu geben, ob es denn erstrebenswert ist, dieses niemals zufriedenstellende Ich weiter zu kultivieren.

Hier stellt sich die Weiche zwischen Wohlbefinden (Wellness) und Entzug, Entsüchtung und letztlich völliger Befreiung. Durch bestimmte Methoden, unter Zuhilfenahme der Gruppendynamik, können geschickte

Lehrer(?) ihren Schülern (Kunden) leicht den Eindruck vermitteln, das Problem der ständigen Unzufriedenheit ließe sich wegkonzentrieren. Was ja nachweislich auch funktioniert – nur, wie lange? Na eben bis zum nächsten (kostenpflichtigen) Retreat. Anstatt die Ursachen zu beseitigen, werden sie neu verpackt, um die Symptome temporär zu lindern. Mittels bestimmter Techniken wird dem Begehren nach angenehmen Zuständen und der Aversion gegen den gegenwärtigen Istzustand nachgegeben und so versucht, eine dauerhafte Befriedigung zu erreichen. Dass sich so aber kein Frieden finden lässt, ist schon allein deshalb offenkundig, weil diese Techniken meist einen bestimmten Rahmen (Ort, Gruppe, Guru, etc.) erfordern, welcher im Alltag niemals aufrecht zu erhalten ist.

Eine Lehre, die zur Auflösung dieser chronischen Unzufriedenheit namens Dukkha führen soll, muss eben auch der Bezeichnung „Lehre“ gerecht werden, d.h. sie muss eine nachvollziehbare Theorie enthalten, die sich dann aber auch in eine orts-, gruppen- und lehrerunabhängige, sprich: selbstständige Praxis entwickeln kann.

Der Weg in die (Sucht-)Freiheit beginnt mit diesem beobachtenden Verweilen, welches uns ermöglicht, den Ist-Zustand klar und unverzerrt zu betrachten. Wenn uns das, was wir dann sehen nicht gefällt – um so besser. Weshalb sollten wir praktizieren, wenn es nicht einen unschönen Grund dafür gäbe? Das, was wir da erkennen können, ist unsere Ausgangslage. Diese nicht zu akzeptieren oder gar zu leugnen, wäre nicht nur wenig hilfreich im Sinne einer Befreiung, sondern schlichtweg absurd.

Der nächste Schritt besteht darin, dieses Verweilen auszudehnen, oder um es sehr deutlich auszudrücken: sich dem Entzug auszusetzen, ohne sofort reaktiv einzuknicken. Was passiert tatsächlich, wenn ich meiner Gier und meinem Hass nicht sofort nachgebe? (Verzeihung, ich meinte natürlich das Begehren und die Aversion.)

Was passiert, wenn ich der Ego-Quengelei nicht Folge leiste? Sie wird lauter. Je länger ich einfach still verweile, desto mehr Geschütze fährt das „arme und vernachlässigte“ Selbst jetzt auf: Unmut, Ärger bis hin zum Zorn über diese „schwachsinnige Zeitverschwendung!“, Langeweile, die in Träumerei flüchtet; Unwohlsein bis hin zur Panikattacke. Wenn alle psychischen Werkzeuge versagen und man trotzdem sitzen bleibt, greift das Ego in die physische Trickkiste: Schmerzen, die uns klar machen, dass wir unsere Gesundheit nachhaltig schädigen, wenn wir diese minutenlange Tortur nicht sofort abbrechen. (Wobei anzumerken ist, dass manche Personen auf Grund von bestimmten Erkrankungen, wie etwa Hämorrhoiden oder Bandscheibenproblemen tatsächlich besser daran

täten, im Gehen und Stehen zu Üben, was übrigens ebenso gut funktioniert.)

Wenn Sie Ihre Lebenszeit auch bereits in Jahrzehnten messen und falls Sie über eine durchschnittliche Verdauung verfügen, dann rechnen Sie sich doch einmal aus, wie oft Sie in diesem Leben schon auf dem „Topf“ saßen und ihren Darm entleert haben. Sie dürften eine fünfstellige Zahl als Resultat erhalten. Waren Sie immer in der gleichen Verfassung bei diesem Vorgang? Wohl kaum; Sie werden Ihr Häufchen mal müde, mal wach, mal gesund, mal krank, mal glücklich oder traurig versenkt haben. Genau diese Haltung ist bei einer Meditation, welche zu einer brauchbaren Einsicht verhelfen soll von Nöten. Es spielt nicht die geringste Rolle, in welchem mentalen Zustand Sie sich befinden wenn Sie meditieren; Sie können trotz aller Unannehmlichkeiten einfach sitzen und beobachten. (Einzig auf die Darmentleerung sollte dabei verzichtet werden.)

Gelingt es Ihnen, etwas länger bei der Sache – bei Ihrer Sache – zu bleiben, können Sie einige sehr interessante Phänomene beobachten:

1.) Was auch immer an mentalem Tumult auftaucht, er erweist sich als unbeständig. Selbst länger anhaltende Zustände, wie Ärger, Angst oder depressive Stimmungen sind bei genauerer Betrachtung gar nicht so gleichförmig, stabil und kontinuierlich, wie sie auf den ersten und oberflächlichen Eindruck erscheinen.

2.) Wenn diese Zustände a) unbeständig sind und b) ohnehin von mir nicht erwünscht sind: Was haben diese Zustände dann tatsächlich mit mir zu tun?

3.) Wie ist es überhaupt möglich irgendeine Beschreibung des gegenwärtigen Geisteszustandes zu machen? Offenbar gibt es hier eine übergeordnete Instanz, die Bescheid weiß. Aber diese Instanz selbst ist mit den Geisteszuständen gar nicht involviert! Das Wissen um den Ärger ist nicht verärgert; das Wissen um die Angst ist nicht verängstigt; usw..

4.) Das Kennenlernen dieser distanzierten Erlebnisebene schafft zunehmend größer werdende Inseln von Stille und Frieden. Eine ganz neue Glückserfahrung wird gemacht: man lernt das „grundlose“ Glück kennen. Grundlos in zweierlei Hinsicht:

Erstens gibt es keinen ersichtlichen Grund im herkömmlichen Sinne für dieses Glücksempfinden, schließlich tut man ja mal nichts, um einen solchen Zustand zu erreichen. Es wird nichts konsumiert, man sucht keinen speziellen Ort mit „Eventcharakter“ auf, ja ganz im Gegenteil: man verweilt evtl. gerade bei einem Geisteszustand der eigentlich alles andere als angenehm ist! Diese „Grundlosigkeit“ im alltäglichen Sinne ist

natürlich durchaus kausal, aber diese Kausalität beruht auf der nicht-wollenden und nicht-ablehnenden Haltung gegenüber dem, was jetzt so ist, wie es eben ist.

Zweitens ist dieses Glückserlebnis deshalb grundlos, weil diese Quelle sich nicht erschöpft; man kann ihr nie auf den Grund kommen. Alle anderen, gewöhnlichen Freuden sind meist sehr schnell ausgeschöpft, weil sich entweder die äußeren Umstände verändern oder bei gleich bleibenden Umständen sich die innere Einstellung dazu ändert. Hören Sie sich einfach Ihr Lieblingsmusikstück ununterbrochen den ganzen Tag an und Sie wissen, was ich meine. Oder verbringen Sie einfach mehr Zeit im Kreise Ihrer Liebsten – also sehr, sehr viel mehr Zeit...

Hier ist aber eine Freude erlebbar, die auf der Freiheit von allen Begebenheiten beruht. Ein Glück das auf einer Unbewegtheit basiert, wie ein Rohr, das nicht von den Durchflüssen mitgerissen wird. Anders ausgedrückt: Das Erleben ist unabhängig vom Erlebnis; der Geist ist nicht sein Inhalt. Das leidende, süchtige Ego ernährt sich aber ausschließlich von den Erlebnissen, den Geistesinhalten. Dies gilt es jetzt genauer zu untersuchen.

Das rein beobachtende, nicht-eingreifende Verweilen erlaubt, ab einer gewissen Stabilität, feinere Strukturen des alltäglichen Erlebnisprozesses zu erkennen. Unser gesamtes menschliches Lebens-Erleben beruht auf Sinneskontakt, wobei der Buddha zu den uns bekannten fünf Sinnen auch das Denken als Sinn begreift. Sinneskontakt kann in drei Komponenten zerlegt werden: Das Erfassende, das Erfasste und das Erfassen. Am Beispiel des Sehens sehr leicht nachvollziehbar: Das Sehende (Auge incl. Zubehör), das Gesehene (Form, Farbe und/oder deren Veränderung), der Sehvorgang (Seheindruck). Wie bei einem Bleistift: Spitzes Ende, stumpfes Ende und der Schaft, der die Enden verbindet. Keine der Komponenten kann an und für sich existieren. Falls Sie jetzt einwenden wollen, das ein Auge auch für sich allein, ohne ein zu Sehendes und einen Sehvorgang existieren kann, dann haben Sie „Auge“ im Zusammenhang von Sinneskontakt nicht verstanden. Die reine „Biomasse“ mag im pathologischen Sinne ja als Auge bezeichnet werden, zum Auge als solches wird es erst durch den Kontakt. Ein blinder Mensch mag zwar auch über zwei gallertartige Auswüchse verfügen, Augen als solche stehen ihm leider nicht zur Verfügung.

Nun ist aber jeder Sinneskontakt mit dieser, eher technischen Beschreibung nur unzureichend erfasst, denn zu jedem Sinneserleben

gehört ja auch das bewusste Erleben eines solchen. In der Sprache des Buddha heißt dies *Viññāna* und bedeutet wörtlich soviel wie „getrennt wissen“ oder „unterscheidend erkennen“. Dies ist leicht zu verstehen, denn wir wissen ja sehr wohl, ob wir nun sehen oder hören oder schmecken oder was auch immer. Der westliche Begriff des Bewusstseins ist sehr irreführend, da dort von *einem, dem* Bewusstsein ausgegangen wird, in dem sich unser Erleben abspielt. Dieses Bewusstsein ist aber das, was der Buddha als *Viññāna-Khandha* bezeichnet hat, also die Anhäufung aller stattfindenden *Bewusstheiten*.

Zusätzlich gibt es beim Sinneserleben noch eine entscheidende Komponente, welche ausschlaggebend ist für unsere ganze Daseinsproblematik: das Gefühl. Auch hier gilt es, diesen Begriff von unserer landläufigen Bedeutung klar zu unterscheiden. Das, was wir gemeinhin als Gefühle bezeichnen, sind meist Empfindungen oder Emotionen. Diese setzen sich aber aus Wahrnehmung, also Sinneskontakt (Spüren oder Denken), der Bewusstheit darüber und dem begleitenden Gefühl zusammen. Das begleitende Gefühl kennt aber nur zwei Kategorien: angenehm oder unangenehm.²

Wird nun eine Sinneswahrnehmung von einem angenehmen Gefühl begleitet, tritt umgehend das Begehren (*Gier*) auf, diesen Zustand zu steigern oder zumindest zu halten. In Begleitung eines unangenehmen Gefühls tritt die *Aversion* (*Hass*) auf den Plan und bemüht sich diesen Umstand zu vermeiden. So oder so: ein klarbewusstes Erkennen dieser begleitenden Gefühlserscheinung und somit ein unbewegtes Erleben findet nicht statt, sondern sofort reagieren die ungebändigten Triebe mit Pro oder Contra und zwingen uns zu einer Reaktion. Eine Reaktion, die wie gesagt eine Zwangshandlung darstellt und somit weit entfernt von jeder vermeintlichen „Willensfreiheit“ ist und außerdem meist überflüssig, wenn nicht gar unheilsam ist. Diese Reaktionen führen nämlich zwangsläufig zu einer Situationsänderung, auf die wieder mit dem gleichen Muster reagiert werden muss, *ad infinitum*.

Der klassische Suchtzirkel: Aus unreflektierter Unzufriedenheit wird nach einer Lösung gegriffen, die, weil sie nur die Symptome bekämpft,

2 Das häufig als neutral bezeichnete Gefühl gibt es lt. den Lehrreden nicht. Was sehr wohl existiert ist ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl, welches je nach dem, ob es als solches überhaupt erkannt wird, als angenehm erlebt wird, ansonsten als unangenehm. (Siehe z.B. MN44 oder in der *Vedanā-Samyutta* SN 36,3)

Das was als „neutrales Gefühl“ bezeichnet wird, ist das gesamte *Vedanā-Khandha*, also die Gesamtmasse aller akuten Gefühle, welche sich gerade die Waage halten und somit ein sowohl-als-auch und kein weder-noch Gefühl!

Hier liegt entweder Unkenntnis der Lehre vor oder ein Mangel an Klarblick oder beides.

automatisch wieder zum Ausgangspunkt der Unzufriedenheit zurückleitet, was zum erneuten Greifen der vermeintlichen Lösung führt, nun mit Dosiserhöhung, ... , Burnout, Depression, ... , Drogenkonsum, Psychopharmaka, ... , ... , Tod, Wiedergeburt, Alter, Krankheit, Tod: Gehen Sie zurück auf Los, ziehen Sie keine Erkenntnis ein und fangen Sie das immer gleiche Spiel von vorne an.

Ein bisschen Spaß müsste jetzt schon sein, aber was macht noch Spaß beim Blick in den Spiegel oder am Grab eines geliebten Menschen?

Was unterscheidet nun einen völlig erwachten Menschen (*Arahant*) von einem, der das Ende des Heilpfades noch nicht erreicht hat? So ein Arahant erlebt auch ein Sehen, Hören, Denken, etc., spricht: er sieht, hört und denkt und scheint sich in seinem Verhalten nicht großmächtig von dem anderer Menschen zu unterscheiden.

Der Unterschied besteht darin, dass bei uns (Sie gestatten, dass ich auch Sie zum Kreise der Unerleuchteten zähle?) eben kein Sehen, Hören oder Denken stattfindet, sondern dass bei uns ein „Ich sehe etwas.“, „Ich höre etwas.“, „Ich denke etwas.“ geschieht. Es kommt mangels klarbewusstem Erkennen (*sati-sampajañña*) zu einem folgenschweren mentalen Bruch:

Dort wo ein Arahant bestenfalls unterscheidet, dort trennen wir und schaffen so ein ICH in einer davon getrennten WELT. Das Erleben wird von einem angeblich unabhängigen Erleber abgesondert, obwohl beides, wie gesagt zwar unterscheidbar, nicht aber trennbar ist. Wenn nun dieser durch Verblendung erzeugte Erleber mit „seinem“ Erleben nicht zufrieden ist – und wie könnte er es sein, wenn sich das Erleben ständig verändert? – versucht er ebenso ständig das Erleben, spricht: die Welt seinen Bedürfnissen anzupassen, mit den bekannten Resultaten.

Der nicht länger verblendete Arahant hat dieses unsinnige Bemühen eingestellt und sich von seiner Rolle als Ego-Akteur im Welt-Theater verabschiedet und lebt seither in heiter-gelassener Zufriedenheit. Außenstehende können dies aber nicht erkennen, denn auch ein Arahant erlebt ja nach wie vor Wahrnehmung durch Sinneskontakt, mitsamt den damit verbunden angenehmen, aber auch unangenehmen Gefühlen. Nur ist bereits der Ausdruck „... ein Arahant erlebt ...“ irreführend, weil eigentlich niemand mehr da ist, der etwas erlebt; es findet einfach nur ein Erleben statt.

Dies ist vielleicht der wesentliche Unterschied zwischen dem Heilsuchenden und dem, der es bereits gefunden hat: diese „m“: Ein

Erleben statt mein Erleben, ein Körper statt mein Körper, ein Gedanke statt mein Gedanke. Der Unterschied scheint marginal zu sein, aber wie heißt es im Shinjin Mei so schön: „Ein Haarbreit Abstand und schon klaffen Himmel und Hölle auseinander.“

Wir rotieren unablässig auf der samsarischen Töpferscheibe auf wechselnden Umlaufbahnen, ohne jemals wirklich ein zufriedenstellendes Ende zu erreichen. Kämpfen wir aber gegen die Zentrifugalkräfte des Begehrens und der Aversion (darf ich Gier und Hass sagen?) an und erreichen den Mittelpunkt der Töpferscheibe – unseren Mittelpunkt, nämlich den unbewegten, klarbewussten Geist – dann gibt es keine Umlaufbahn mehr, kein Rotieren, denn der Mittelpunkt dreht sich nicht. Dort ist der Ausgang aus Samsara, wie in Dantes „Göttlicher Komödie“, wo der Ausgang aus der Hölle mitten in ihr zu finden ist.

Wir müssen uns nicht bemühen irgendwohin zu kommen oder besondere magische Fähigkeiten und Kräfte zu entwickeln. Es ist alles schon da was wir brauchen und auch das, was der Buddha als das Ungeborene, das Nicht-Bedingte, das Nicht-Gestaltete, das Todlose bezeichnet hat, also Nibbana, auch dies war und ist nie getrennt von uns; wir können es nur nicht sehen, weil wir in unserem Gier&Hass-Kettenkarussell zu schnell daran vorbeirasen.

Früher antwortete ich gerne auf die Frage, warum ich denn Zen praktiziere mit: „Weil ich verrückt bin!“ Ver-rückt im wahrsten Sinne des Wortes, nämlich aus der Mitte des Friedens herausgerückt und meine Aufgabe ist es nun, mich zu Zen-rieren. Wenn man sich hier nicht im Wortspiel verliert, erkennt man die einfache aber tiefe Wahrheit dahinter.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie es schaffen Ihr Kettenkarussell wenigstens so weit zu verlangsamten, dass Sie die Strukturen der unheilsamen Selbstsucht erkennen können und evtl. sogar den Knopf zum Anhalten finden. Möge Ihnen der Ausstieg gelingen.

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse.

* * *

P.S.: Vergessen Sie bitte nicht, gelegentlich ein Heißgetränk Ihrer Wahl in Begleitung von etwas Gebäck zu verzehren, denn:

Ein bisschen Spaß *darf* sein!

Wer, wenn nicht ich?

Ein paar Gedanken zum Selbst, der Selbstlosigkeit und dem Weg dort hin.

Zum Auftakt einige Zitate aus den Lehrreden des Erhabenen, die Begriffe wie Persönlichkeit, Wesen, o.ä. zum Inhalt haben:

SN 23.3 Lebensdrang (*bhavanetti*, wörtl.: der Führer zum Dasein.)

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sávatthí, im Jeta-Hain, im Kloster Anáthapindikas.

2. Da begab sich der Ehrwürdige Rádha zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder. Seitwärts sitzend sprach der Ehrwürdige Rádha zum Erhabenen also:

3. "Vom Lebensdrang spricht man, o Herr, und von der Aufhebung des Lebensdranges. Was nun, o Herr, ist der Lebensdrang, und was ist seine Aufhebung?"

4.-8. "Was da, o Rádha, bei der Körperlichkeit - beim Gefühl - bei der Wahrnehmung - bei den Gestaltungen - beim Bewusstsein Wille, Gier, Lust und Begehren ist, Sich-Anschließen und Anhängen, das Sich-Festlegen, Eingewöhnen und Hinneigen des Geistes - das nennt man Lebensdrang. Die Aufhebung davon, das ist die Aufhebung des Lebensdranges."

SN 23.2 Lebewesen

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sávatthí, im Jeta-Hain, im Kloster Anáthapindikas.

2. Da begab sich der Ehrwürdige Rádha zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder. Seitwärts sitzend sprach der Ehrwürdige Rádha zum Erhabenen also:

3. "Von einem (Lebe-)Wesen spricht man, o Herr. Inwiefern nun, o Herr, spricht man von einem (Lebe-)Wesen?"

4. "Was da Wille, Gier, Lust und Begehren zur Körperlichkeit ist, da hängt man (*satto*), da hängt man fest (*visatto*); daher heißt es (Lebe-)Wesen (*satto*).

5.-8. Was da, o Rádha, Wille, Gier, Lust und Begehren zum Gefühl ist - zur Wahrnehmung - zu den Gestaltungen - zum Bewusstsein, da hängt man, da hängt man fest; daher heißt es (Lebe-)Wesen.

9. Es ist, o Rádha, wie wenn kleine Knaben oder Mädchen mit Sandburgen spielen. Solange sie zu diesen Sandburgen nicht die Gier verloren haben,

Willen, Dürsten, Verlangen und Begehren nicht verloren haben, da hängen sie an diesen Sandburgen, sind vernarrt in sie, schätzen und lieben sie leidenschaftlich.

10. Wenn aber, o Rádha, diese kleinen Knaben oder Mädchen die Gier nach diesen Sandburgen verloren haben, den Willen, das Dürsten, Verlangen und Begehren verloren haben, da werden sie diese Sandburgen mit Händen und Füßen niederreißen, zerstören und zertrümmern, werden aufhören, damit zu spielen.

11. Ebenso auch, o Rádha, reißt nieder die Körperlichkeit, zerstört und zertrümmert sie, hört auf, mit ihr zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben!

12. Reißt nieder das Gefühl, zerstört und zertrümmert es, hört auf, damit zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben!

13. Reißt nieder die Wahrnehmung, zerstört und zertrümmert sie, hört auf, damit zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben!

14. Reißt nieder die Gestaltungen, zerstört und zertrümmert sie, hört auf, damit zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben!

15. Reißt nieder das Bewusstsein, zerstört und zertrümmert es, hört auf, damit zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben! Denn Versiegung des Begehrens, o Rádha: das ist Nibbána!"

SN 22.105 Die Persönlichkeit

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sávatthí, im Jeta-Hain, im Kloster des Anáthapindika.

2. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:

3. "Die Persönlichkeit (*sakkàya*) will ich euch zeigen, ihr Mönche, die Entstehung der Persönlichkeit, die Aufhebung der Persönlichkeit und den zur Aufhebung der Persönlichkeit führenden Weg.

4. Was nun, ihr Mönche, ist die Persönlichkeit? 'Die fünf Gruppen des Anhangens', wäre zu antworten. Welche fünf? Die Gruppen des Anhangens 'Körperlichkeit', 'Gefühl', 'Wahrnehmung', 'Gestaltungen', 'Bewusstsein'. Dies nennt man, ihr Mönche, die Persönlichkeit.

5. Was nun, ihr Mönche, ist die Entstehung der Persönlichkeit? Es ist dieses Begehren, das Wiedergeburt erzeugende, mit Lustgier verbundene, sich da und dort ergötzende, nämlich das Sinnlichkeits-Begehren, das

Daseins-Begehren, das Nichtseins-Begehren. Dies nennt man, ihr Mönche, die Entstehung der Persönlichkeit.

6. Was nun, ihr Mönche, ist die Aufhebung der Persönlichkeit? Es ist eben dieses Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Verwerfen, Abstoßen, die Befreiung, die Loslösung. Dies nennt man, ihr Mönche, die Aufhebung der Persönlichkeit.

7. Was nun, ihr Mönche, ist der Weg, der zur Aufhebung der Persönlichkeit führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich: Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Tun, Rechter Lebensunterhalt, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung. Dies nennt man, ihr Mönche, den Weg, der zur Aufhebung der Persönlichkeit führt.

SN 5.10 Vajirá

1. In Sávathí.

Da nun kleidete sich die Bhikkhuní Vajirá zur Vormittagszeit an, nahm Almosenschale und Obergewand und ging, Almosen zu sammeln, nach Sávathí.

2. Nachdem sie in Sávathí ihren Almosengang beendet hatte, begab sie sich nach der Mahlzeit, vom Almosengang zurückgekehrt, dorthin, wo sich der Andhawald befand, den Tag (dort) zu verbringen. Nachdem sie tief in den Andhawald hinein gegangen, setzte sie sich am Fuße eines Baumes nieder, den Tag (dort) zu verbringen.

3. Da nun begab sich Mára, der Böse, in dem Wunsche, bei der Bhikkhuní Vajirá Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und sie von der geistigen Sammlung abzubringen, dorthin, wo sich die Bhikkhuní Vajirá befand. Nachdem er sich dorthin begeben hatte, redete er die Bhikkhuní Vajirá mit der Strophe an:

"Von wem ist denn dieses Lebewesen(*) gemacht?

Wo ist der Verfertiger des Lebewesens?

Wie ist das Lebewesen entstanden, wie wird das Lebewesen aufgehoben?"

4. Da nun kam der Bhikkhuní Vajirá dieser Gedanke: "Was für ein Mensch oder Nichtmensch spricht denn da die Strophe?"

5. Da nun kam der Bhikkhuní Vajirá dieser Gedanke: "Mára, der Böse, ist es, der in dem Wunsche, bei mir Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und mich von der geistigen Sammlung abzubringen, die Strophe spricht."

6. Da nun wusste die Bhikkhuní Vajirá, dass es Mára, der Böse, sei, und erwiderte Mára, dem Bösen, mit den Strophen:

"Warum hängst du so am Wort "Lebewesen"?"

Das ist nur deine Irrlehre, Mára.

Wo da nur eine *Anhäufung von bloßen Gestaltungen* ist, da nimmt man kein Lebewesen wahr.

Denn wie bei Ansammlung der Bestandteile das Wort "Wagen" entsteht, so entsteht, wenn die Lebensbestandteile vorhanden sind, der Ausdruck "Lebewesen".

Aber nur das Leiden entsteht da, Leiden ist vorhanden und vergeht. Nichts außer dem Leiden entsteht, nichts anderes als das Leiden wird aufgehoben."

7. Da merkte Mára, der Böse: es kennt mich die Bhikkhuní Vajirá, und verschwand auf der Stelle leidvoll und betrübt.

(*) *satto*. Der Begriff umfasst alle fühlenden Wesen einschließlich der Götter. Vgl. *satta-loka*, Bezeichnung der 31 Welten von der Hölle bis hinauf zu der Welt, wo es weder Vorstellung noch Nichtvorstellung gibt.

MN 44,2

„Ehrwürdige, man spricht von ‚Persönlichkeit, Persönlichkeit(*). Was wird vom Erhabenen Persönlichkeit genannt?“

„Freund Visàkha, die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt; das heißt, die Daseinsgruppe der Form, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe des Gefühls, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Gestaltungen, an der angehaftet wird, und die Daseinsgruppe des Bewusstseins, an der angehaftet wird. Diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt.“

(*) „Persönlichkeit“ (*sakkāya*) ist der Wahn, der durch Anhaften an die Daseinsgruppen zustande kommt, hier gleichgesetzt mit Dukkha; nicht zu verwechseln mit „Person“ (*puggalā*), der sog. Individualität, die auch Erleuchtete besitzen.

Soweit so gut. Aber worum geht es ausschließlich?

MN 22,38

„Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, Dukkha und das Aufhören von Dukkha.“

Was aber ist Dukkha?

SN 56.11 Dhammacakkappavattana Sutta

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Lieben ist Leiden; was man verlangt, nicht erlangen, ist Leiden.

Kurz gesagt: die fünf Gruppen des Ergreifens sind Leiden.

(*Saṅkhittena pāñcupādanākkhandhā dukkhā.*)

Siehe auch z.B. DN 22, MN 9, MN 141

Ergo: Dukkha (nicht zu verwechseln mit *dukkha-vedana* oder nur im Sinne der *loka-dhammas!*) ist nichts was wir haben und somit loswerden müssen. Dukkha ist das Selbsterleben an sich - wir haben kein Dukkha, wir sind Dukkha; wir erleben kein Dukkha, das verblindet Erleben ist Dukkha!

Dukkha als ein von uns separates Problem anzusehen, welches *wir* dann von *uns* entfernen wollen, gleicht dem törichtem Versuch, sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen zu wollen. "Ich bin mit *mir* unzufrieden, daher muss *ich mich* verbessern."

Samsara: das endlose Scheitern der Selbstoptimierung.

Nichtsdestotrotz erfreut sich die Kultivierung von Dukkha in buddhistischen Kreisen großer Beliebtheit:

Was bewegt einen Menschen dazu, sich auf einem Kissen niederzulassen und wenig spektakuläre Übungen durchzuführen? Sicher nicht die vollkommene Zufriedenheit mit dem Leben und der eigenen geistigen Befindlichkeit. Es dürfte sich wohl eher um eine Aversion (*dosa*) gegenüber dem Istzustand handeln – "Ich will nicht so sein, wie ich bin." (*vibhava-tanhā*). Daher das Begehren (*lobha*) nach einem anderen Seinszustand (*bhava-tanhā*) oder wenigstens nach einem angenehmen Erleben (*kāma-tanhā*). In der irrigen Annahme (*moha*) mittels einer bestimmten Technik dauerhaftes

Glück (in der Zukunft) installieren zu können, werden diese Übungen dann absolviert.

Ein bereits in den Grundlagen der Buddhalehre unterrichteter Mensch kann sofort erkennen, dass hier die Ursachen für Dukkha gepflegt werden.

Wie in den o.g. Lehrreden ausführlich dargelegt, definiert sich Dukkha zusammenfassend als die Identifikation mit den fünf Erlebniskategorien, den Khandhas oder anders ausgedrückt: *pāñcupādanākkhandhā* ist das, was wir als Wesen, Persönlichkeit oder Individualität bezeichnen und auch so erleben.

Persönlichkeit oder Individualität beschreibt mehr die Innenperspektive, als Personen oder Wesen bezeichnen wir eher die außen und als von uns getrennt erlebten (oder auch nur gedachten) Persönlichkeiten oder Individualitäten. Diese Außensicht ist aber nichts weiter, als die nach außen projizierte Innensicht.

Alle "mein", "mir", "mich", "ich" oder "selbst" sind nur verschiedene Interpretationen dieses Verklumpungseffekts der Erlebniskategorien. Diese Zusammenballung lässt sich in einem Dreistufenprogramm namens EGO schematisch darstellen:

1.) E wie Entnehmen, Erfassen, Ergreifen.

Die Khandhas sind bekanntlich keine statischen Dinge, sondern nur die Klassifizierung von verschiedenen erlebbaren Prozessen. Es existiert keine Körperlichkeit, kein Gefühl, keine Wahrnehmung, keine Absicht und keine Bewusstheit an und für sich allein. Sie alle sind bedingt entstandene Phänomene, welche einer rapiden Veränderung (basierend auf der zugrundeliegenden Unbeständigkeit) unterliegen. Gleich fünf Bächen, die unaufhörlich den Strom unseres Erlebens speisen. Diesem Strom wird regelmäßig ein bestimmtes Quantum entnommen, nämlich gerade dort, wo das Begehren gerade am größten ist. Wie mit einer Schöpfkelle wird dem gewaltigen Ereignisstrom eine begrenzte Menge entnommen und somit vom restlichen Fluss sozusagen separiert. Es wird "meines" und der Rest ist dann "nicht meines". Die Dualität nimmt ihren Lauf:

2.) G wie Gefrieren.

Das Abgetrennte wird sozusagen eingefroren, also fixiert und so

seiner lebendigen Dynamik beraubt. Aber nur so ist es möglich das "Meinmachen" zu rechtfertigen. Dieser abgetrennte Klumpen kann jetzt als fester, beständiger Wesenskern betrachtet werden, das Ich ist geboren. Und weil es ein Ich, sprich: *mich* gibt, ist es gerechtfertigt von "mein" zu reden. Die Rückkopplung ist perfekt. Das Meinmachen schafft das Ich und das Ich erlaubt das Meinmachen. Fehlt nur noch die Persönlichkeitsstruktur, das fertige Selbst. Dies geschieht durch:

3.) O wie Oberflächengestaltung.

Je nach kammischer Veranlagung werden jetzt die Facetten der Persönlichkeitsstruktur eingeschliffen und poliert. Manche Menschen sind simpel gestaltet, andere sehr Facettenreich. Diese Facetten des Selbstjuwels wollen jetzt zum Leuchten und Scheinen gebracht werden und suchen nun alles, was dem dienlich ist und meiden alles, was die schöne Oberfläche zerkratzen und abstumpfen lassen würde. Der oberflächliche, seichte Mensch (*puthujjana*) ist perfekt.

Dieser Vorgang ist kein einmaliger, sondern geschieht unablässig von Augenblick zu Augenblick, also wie bei einer Eiswürfelmaschine, nur dass hier ständig Egomomentwürfel produziert werden und so die Illusion einer Ich-Kontinuität (Persönlichkeit) erzeugen.

Jede Verinnerlichung – Versenkung – würde den eigentlichen Aufbau dieser Persönlichkeit erkennen lassen. Würde dann noch Energie hineingesteckt werden, bestünde gar die Gefahr diese EGO-Juwel zum Schmelzen zu bringen. Daher scheut der "Seichtling" jegliche spirituelle Praxis wie der Teufel das Weihwasser. Dies geschieht ganz automatisch, denn der Unwissenheitstrieb (*avijjā*) fungiert nicht nur als "Selbst-Auslöser" sondern ebenso als Selbstschutz.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele eifrig Praktizierende ganz unbemerkt nur ihr Ego pflegen: "*Ich bin ein Buddhist.*" "*Ich muss meine Praxis vorantreiben.*" "*Ich möchte nicht wiedergeboren werden.*" "*Meine Meditation ist noch nicht zufriedenstellend.*" Und dergleichen mehr.

Dann wird der Kampf mit den Kilesas aufgenommen, die fälschlicherweise als böartige Fremdkörper im eigenen (sic!) Geist betrachtet und so prompt wieder vereinnahmt werden (E-G-O), statt

sie als das anzusehen, was sie eigentlich sind: bedingt entstandene und vorübergehende Phänomene – wenn sie denn vorübergehen dürften.

Unter Punkt 1.) wurde extra der Begriff "Ergreifen" mitaufgenommen, denn häufig ist auch von den fünf Gruppen des Ergreifens zu lesen oder hören. Dieser Begriff erweckt aber oft den falschen Eindruck, dass da "jemand" ist, der ergreift, also "Ich bin's doch der ergreift und somit muss ich auch wieder loslassen." Womit wir bei einem ebenso beliebten wie verbreiteten Unsinn in der Meditationsszene angelangt wären: Dem Loslassen.

Da das Vereinnahmen jeglichen Erlebnisaspekts (*mamankara*) ja den Ich-Eindruck bedingt und nicht umgekehrt, auch wenn der Seichtling dies umgekehrt erlebt, gibt es auch niemanden der loslassen könnte.

Die Idee jemand zu sein, in dessen Macht es steht, etwas loslassen zu können, weil man(?) es selbst(!) erfasst hat, bestätigt ja nur diesen Selbst-Eindruck (*atta*).

Bildlich gesprochen geht die falsche Ansicht (*micchā-ditthi*) von einem mentalen Greifarm aus, der wie bei einem Bagger zugreift und zum Loslassen entsprechend eine Kraft in der Gegenrichtung aufwenden muss.

Das Anhaften oder besser: Aneinanderhaften funktioniert aber eher wie bei einem Elektromagneten: Je höher die angelegte Spannung, desto stärker ist die magnetische Wirkung (Haftkraft). Die Spannung entsteht zwischen zwei Polen, also hier die Dualität zwischen innen und außen, zwischen mein und nicht-mein. Die Höhe der Spannung entspricht dem Grad der Verblendung, also dem Maß der Überzeugung, dass das Erlebte auch den Tatsachen entspricht. Diese Spannung kann nur durch unmittelbare Einsicht (*vipassana*) in den illusorischen Charakter des Erlebten verringert werden. Eine solche Einsicht läuft aber dem Ego dermaßen zuwider, dass diese nicht durch bloßes logisches Denken erlangt werden kann.

Ein Dhammastudium kann zwar eine Dhammapraxis unterstützen, diese aber niemals ersetzen!

Eine intensive Auseinandersetzung mit den Lehrreden ist insofern schon nützlich, weil man sich mit heilsamen und heilstauglichen Gedanken beschäftigt. Aber die notwendige

unmittelbare Einsicht in die Kausalstruktur der Phänomene (*yathabutha-nanadassana*) ist auf der intellektuellen Ebene schlichtweg unmöglich. Man kann nicht summen und gleichzeitig das Summen sprachlich beschreiben. Ebenso wenig kann man den Gesamtprozess der Bedingten Entstehung erkennen, während man sich in der Unterstruktur der verbal-logischen Interpretationsebene befindet. Worüber man spricht und nachdenkt, davon ist man getrennt! Jede sprachliche Benennung (*nama*) einer Erlebnisform (*rupa*) ist bereits dualistisch. Es gibt dann "jemanden" der "etwas" beschreibt → Ich und die (Erlebnis-)Welt.

„Ich erwog: ‚Dieses Dhamma, das ich erlangt habe, ist tiefgründig, schwer zu sehen und schwer zu verstehen, friedvoll und erhaben, **durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen**, subtil, von den Weisen zu erfahren.“
(MN 26)

Allerdings erlangt man echte Einsicht auch nicht durch stupide, statische Konzentration, welcher es an Weisheit und Gewahrsein mangelt.

Wenn ein hochdynamischer Prozess untersucht werden soll, ist es wenig ratsam, den Charakter dieses Prozesses zu ignorieren und stattdessen mit stumpfer Beharrlichkeit ein Meditationsobjekt zu fixieren, welches nichts mit unserer akuten Befindlichkeit zu tun hat und uns schlimmstenfalls auch nicht im geringsten interessiert.

Wird dann *Sati* noch mit Achtsamkeit übersetzt, was die meisten mit Fokussierung oder Konzentration, sprich: Sammlung (*samadhi*) gleichsetzen, wurde der Achtfache Pfad bereits zum siebenfachen verkürzt.

Nicht selten klagen Praktizierende über ständig auftauchende Gedanken, welche als störend empfunden werden. Einige gehen sogar so weit, dass sie sich darum bemühen, ihre Konzentration soweit einzuengen, dass im Idealfall gar keine Gedanken mehr aufkommen sollen. Dabei besagt der sechste Punkt des Achtfachen Pfades aber ausdrücklich, dass der Geist keineswegs stillgelegt werden soll, sondern dass heilstaugliche Gedanken hervorgebracht und kultiviert werden sollen! *Samma Vayama* wird also komplett gestrichen. Schon hat der Pfad nur noch sechs Glieder!

Ajahn Suvaco kommentierte das absurde Bemühen, den Geist stillzulegen sehr treffend:

"Warum findet es der Geist so schwer, ruhig zu werden? Warum ist er nicht sehr ruhig? Der natürliche Zustand des Geistes ist der zu denken, also über Objekte nachzudenken. Der Geist hat immer seine Objekte. Wenn wir also den Geist dazu bringen wollen nicht zu denken - nichts in sich zu haben - dann ist das sehr schwer. Es ist alles andere als einfach. Es ist so, als wollte man den Wind dazu bringen nicht zu wehen. Wenn er nicht weht, dann nennt man ihn nicht "Wind", dann nennt man ihn "Luft". Der Wind muss hin und her wehen. In gleicher Weise muss der Geist über Objekte nachdenken, bei den Objekten bleiben. Aber kluge Menschen bringen ihren Geist dazu über Dinge nachzudenken die nützlich sind, sich mit Dingen zu befassen die nützlich sind." (aus: Das kluge Herz, im DDP)

Die eigentliche Bedeutung und Funktion von *Sati* ist jedoch genau dies zu überwachen, also ein Gewahrsein darüber, was im Geist abläuft und wie. Dann aber auch die Erinnerung an das 'warum und wozu', d.h. die Verbindung zum ersten Pfadpunkt, nämlich der Rechten Ansicht. Wenn jedoch kein Wissen und Verständnis davon vorhanden ist worum es überhaupt geht, nämlich um Dukkha und dessen Auflösung und somit um eine Einsicht in den Prozess von *pāñcupādanākkhandhā*, dann fällt der erste Punkt des Pfades auch noch weg. Dann bleibt im besten Fall noch *Sila* übrig, was zwar sehr wertvoll ist, aber in Kombination mit einer Absicht (*sankappa*) die mangels Weisheit kaum als eine Rechte bezeichnet werden kann und der Überbetonung einer sinnlosen Konzentration verbleibt ein fünffacher Pfad im samsarischen Kreisverkehr: "We're on a road to nowhere, ..." (Besser wäre: "now here!")

Wir definieren "Geist" über seine verschiedenen Funktionen, aber diese sind nicht der Geist³. Die Funktionen (Wahrnehmung, Bewusstheit, Denken, Erinnerung, etc.) sind bedingt entstandene und daher vergängliche Phänomene. Dieser Vergänglichkeit können wir aber nur deshalb gewahr sein, weil es einen unvergänglichen Bezugsrahmen gibt – nämlich den Geist und nicht seine Inhalte. So wie das Flussbett das nicht mit fließt, ist *dieser* Geist der Hintergrund der nicht vergeht, weil er nicht bedingt ist, der nicht sterben kann, weil er erst gar nicht geboren wurde. (Ajahn Sumedho: "The unborn, the unconditioned, the deathless.").

3 Siehe auch "Nachwort" ab Seite 30

Vorsicht!: "unvergänglich" bedeutet keinesfalls ewig, denn dies ist ja ein zeitlicher Begriff und prompt wäre man in die Falle getappt und hätte "den ewigen Geist" geschaffen. Die Lehre des Erhabenen ist aber zeitlos (*akālika*), was den Prozess-Charakter des Erlebens aber nicht in Frage stellt.

Es ist die Identifikation mit den sich stets verändernden Geisteshalten (E-G-O), die für diese Ich-Werdung verantwortlich ist, welche den leidhaften samsarischen Prozess erlebt. Gerade das Gewahrsein dieses Identifikationsvorgangs vermindert aber die Anhaftung. Je geringer die Faszination (*raga*) für die *Geistesinhalte* wird, desto leichter gelingt es, sich von ihnen abzuwenden und *sich* (noch besteht ja ein Ich-Eindruck) dem Todlosen zuzuwenden (MN 64). Diese Übung gleicht dem durchaus schwierigen Unterfangen, sich während eines Kinofilms der Leinwand gewahr zu sein oder während eines Konzerts die Stille zu erleben. Aber ohne Leinwand kein Film und ohne Stille kein Konzert.

Wir achten gewöhnlich auf die Dinge im Raum, nicht aber auf den Raum selbst. Wir sehen das Licht, nicht die Dunkelheit. Wir hören die Töne, nicht die Stille. Aber es ist nicht der Raum der unsere Bewegungsfreiheit einschränkt, sondern das Zuviel an Dingen darin (Messis). Es ist nicht die Dunkelheit die blind macht, sondern zu viel Licht (z.B. Schneeblindheit). Es ist nicht die Stille die taub macht, sondern zu viel Lärm. Daher ist es auch nicht der Geist der verblendet, sondern die *Geistesinhalte*. Wieder einmal gilt: Weniger ist mehr!

Der Rückzug in die notwendige Abgeschiedenheit (*viveka*) geschieht zwar zunächst auf der körperlichen Ebene (*kaya-viveka*), für die Befreiung brauchen wir aber die Abgeschiedenheit von Geist/Herz (*citta-viveka*). Diese Abgeschiedenheit ist aber nicht durch geistige Aktivität zu erlangen, sondern durch gleichmütiges, nicht-unterscheidendes Gewahrsein (siehe auch Seng Tsan, Shinjin Mei – "Lied vom Vertrauen in den Geist", im DDP).

Solange da "jemand" existiert, der vermeint (*maññani*) "sich" von "seinen" *Geistesinhalten* distanzieren zu können, wird dem Anhaftungsprozess stets neue Nahrung zugeführt. Wenn nun noch Konzentration (*samādhi*) stets mit Gewahrsein (*sati*) verwechselt wird und Rechtes Gewahrsein (*samma sati*), also das Zusammenspiel von Weisheit (*paññā*) und Geisteskultivierung

(*bhavana*) gar nicht bekannt ist, verkümmert die vermeintliche Praxis zu einer sehr anstrengenden und statischen Konzentrationsübung, die unter bestimmten – sehr unbeständigen – Bedingungen kurzzeitig zwar ein angenehmes Erleben (*sukha vedana*) ermöglicht, aber langfristig keinerlei Fortschritt in Richtung Befreiung bringt.

Somit geht es in der Praxis ausschließlich darum, den Dukkha-Gestaltungsprozess als einen solchen zu erkennen und zu durchschauen.

Wir erfahren Prozesse als linear zeitlich, aber bereits die Physik hat erkannt, dass Zeit nicht linear ist, sondern an den Raum gekoppelt und somit durch Masse gekrümmt wird, ergo nicht linear ist.

Auch berichten Menschen die eine Nahtoderfahrung gemacht haben über die Schwierigkeit, das Erlebte zeitlich auszudrücken: Wörter wie "Gleichzeitigkeit" oder "Zeitlosigkeit" werden dann bestenfalls als Hilfsbegriffe verwendet.

Wir erleben unser Leben wie aus der Sicht eines Radventils, welches sich stets nur in eine Richtung bewegt, das gesamte Rad bewegt sich jedoch in alle Richtungen gleichzeitig. Eine (unbeabsichtigte) Nahtoderfahrung oder eine gezielte spirituelle Übung erlauben jedoch ein Erleben aus der Radperspektive (*unio mystica*), also ein Erleben der Gesamtheit aller Bewegungen. Das Dhamma zielt jedoch zur Nabe: Bewegung erleben, ohne "selbst" bewegt zu sein.

Drehen Sie einmal ihren Kopf nach links.

Dabei drehen Sie aber nur Ihr Gesicht nach links, der Hinterkopf dreht sich jedoch zur rechten Seite hin! Wir sind gesichts- also oberflächenfixiert (*puthujjana*) und ignorieren die Gesamtheit der Zusammenhänge. Jede gegenwärtige Handlung ist immer auch Zukunft und Vergangenheit: *kamma*, das Handeln an das man sich dann erinnern kann und *kamma-vipakka*, also die zukünftigen Folgen dieses Handelns.

Es ist unmöglich die Gegenwart zu verlassen und in eine Zukunft zu gelangen. Wir werden niemals in der Zukunft sterben, es wird ein gegenwärtiger Moment sein, sowie dieser jetzt, welcher ja

auch seit anfangloser Zeit ein zukünftiger war! Die Zeitbegriffe von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft dienen nur dazu, uns in dem verblendeten Erlebnisprozess zurechtzufinden und daher hat sich die Avantgarde der Physik längst von diesem menschlichen Konstrukt von Zeit losgesagt.

Auch die Lehre des Buddha ist zeitlos (*akāliko*), was aber oft nur im chronologischen Sinne verstanden wird, ähnlich einem "zeitlos" schönen Möbelstücks. Die Lehre bezieht sich aber ausschließlich auf den gegenwärtigen Moment:

MN 2 Sabbasavasutta

„Auf solche Weise erwägt er unweise: ‚Gab es mich in der Vergangenheit? Gab es mich nicht in der Vergangenheit? Was war ich in der Vergangenheit? Wie war ich in der Vergangenheit? Was war ich, und was bin ich daraufhin in der Vergangenheit geworden? Wird es mich in der Zukunft geben? Wird es mich in der Zukunft nicht geben? Was werde ich in der Zukunft sein? Wie werde ich in der Zukunft sein? Was werde ich sein, und was werde ich daraufhin in der Zukunft werden?‘ Oder ansonsten ist er über die Gegenwart verwirrt: ‚Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo kam dieses Wesen her? Wo wird es hingehen?‘“

SN 42.11 Bhadra

"Würde ich dir, Vorsteher, im Hinblick auf vergangene Zeiten Aufgang und Untergang des Leidens darlegen: 'So war es in vergangenen Zeiten', dann würdest du in Bedenken und Schwanken geraten. Würde ich dir, Vorsteher, im Hinblick auf künftige Zeiten Aufgang und Untergang des Leidens darlegen: 'So wird es in künftigen Zeiten sein', dann würdest du in Bedenken und Schwanken geraten. Aber, so wie ich, Vorsteher, hier sitze und du da sitzt, will ich dir Aufgang und Untergang des Leidens darlegen. Das höre und achte wohl auf meine Rede".

Immer versucht der Erhabene seine Zuhörer auf die aktuelle, unmittelbar erkennbare Realität der Wirklichkeit hinzuweisen. *Yathā-būtha-ñāṇa-dassana*: Eine der Wirklichkeit (*būtha*) entsprechende Einsicht/Erkenntnis. Aber *būtha* kann auch Wesen bedeuten (siehe MN 1), somit hieße es: Eine der Wesen (*būtha*) entsprechende Einsicht/Erkenntnis. Da aber Wesen nur gestaltet (*sankhara*) also gewirkt sind, ist unser "Eigen-Wesen", das Selbst, auch nur ein gewirktes Ich, eben eine Wirkl-*ICH*-keit.

Das (ein-)gebildete Ich als Kern des Erlebens. Im Gegensatz dazu die Realität des Dhamma. Jetzt könnte daraus der falsche Schluss gezogen werden, die Wirklichkeit wäre das Subjektive und Relative und dementsprechend sei die Realität das Objektive und Absolute. Dabei ist es genau umgekehrt! Seit Albert Einstein ist eigentlich bekannt, dass alles was wir erleben nur im Verhältnis ausgedrückt werden kann, also in Relation steht und somit relativ ist. Oder um es mit Goethe zu sagen: "Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis."

Der verblendete Geist erst schafft das angeblich Objektive; er ist der Imperator der das Absolute definiert. Aber tatsächlich ist nur Relation erkennbar, daher die Aussage in MN 28:

"Einer, der bedingte Entstehung sieht, sieht das Dhamma; einer, der das Dhamma sieht, sieht bedingte Entstehung."

Wenn wir den ganzen Absatz lesen, aus dem dieses Zitat stammt, sind wir wieder bei *pāñcupādanākkhandhā*, also der Ursache von Dukkha:

28. Die Form, die auf solche Weise ins Dasein getreten ist, wird in die Daseinsgruppe der Form, an der angehaftet wird, eingeschlossen. Das Gefühl, das auf solche Weise ins Dasein getreten ist, wird in die Daseinsgruppe des Gefühls, an der angehaftet wird, eingeschlossen. Die Wahrnehmung, die auf solche Weise ins Dasein getreten ist, wird in die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an der angehaftet wird, eingeschlossen. Die Gestaltungen, die auf solche Weise ins Dasein getreten sind, werden in die Daseinsgruppe der Gestaltungen, an der angehaftet wird, eingeschlossen. Das Bewusstsein, das auf solche Weise ins Dasein getreten ist, wird in die Daseinsgruppe des Bewusstseins, an der angehaftet wird, eingeschlossen. Er versteht so: Auf diese Weise, in der Tat, kommt das Einschließen, Einsammeln und Anhäufen in diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, zustande. Nun wurde dies vom Erhabenen gesagt: "Einer, der bedingte Entstehung sieht, sieht das Dhamma; einer, der das Dhamma sieht, sieht bedingte Entstehung." Und diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, sind bedingt entstanden. Die Begierde, das Frönen, die Neigung und das Festhalten an diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, ist der Ursprung von Dukkha.

Der Kreis schließt sich und dieser kleine Exkurs in die Tiefen der Lehre soll nun auch sein Ende finden.

Fazit: Jedes "persönliche" Bemühen um Befreiung ist der natürliche Ausgangspunkt jeder spirituellen Praxis. Wenn "ich" "mich" um "meine" "persönliche" Entwicklung bemühe, dann ist dies eigentlich nur ein Teil der Problembeschreibung, welche aber durchaus legitim ist, denn auch der Erhabene empfahl seinen Mönchen:

"Darum aber, Anando, wahrt euch selber als Leuchte, selber als Zuflucht, ohne andere Zuflucht,..."

Aber nach der Anerkennung der Ausgangslage folgte der Hinweis auf den Lösungsweg:

"...die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht."
(DN 16.2.5)

Die Lehre kann aber nur der verstehen und umsetzen, der erkennt, dass wir nicht vom Problem getrennt sind und "es" in der Zukunft lösen "werden", sondern dass "wir" das Problem sind, das ausschließlich *unmittelbar* gelöst werden kann.

Danke für Ihr Interesse.

Ein "geistreiches" Nachwort

Der vorangehende Text wurde einigen Freunden und Wegbegleitern zum Testlesen vorgelegt und bei allen tauchten in unterschiedlicher Form die Fragen auf: "Was meinst Du mit Geist?

Welcher Pali-Begriff ist damit gemeint? Mano, Citta, Viññāṇa?"

Obwohl ich selbst lange genug ohne Erfolg versucht habe, diese Fragen auf verbal-logischer Ebene zu beantworten, möchte ich trotzdem nochmals versuchen, mit Worten auf das hinzuweisen, was mit Worten nicht auszudrücken ist.

Worte können nur als Diskussions- oder Reflektionsgrundlage dienen. Diese Grundlage soll aber der Ausgangspunkt sein, von dem aus man sich auf den Weg macht, um die Antwort auf die Frage "Was ist Geist?" selbst zu erleben, denn die Antwort ist nur erleb-, nicht aber beschreibbar. Die entstandenen Diskussionen haben erneut die Aussage des Erhabenen bestätigt:

„Ich erwog: ‚Dieses Dhamma, das ich erlangt habe, ist tiefgründig, schwer zu sehen [...], **durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen**, subtil, von den Weisen zu erfahren.“ (MN 26)

In der gleichen Lehrrede finden sich auch folgende Zeilen:

Wenn ich das Dhamma lehren würde, würden andere mich nicht verstehen, und das wäre ermüdend und beschwerlich für mich.‘ Darauf fielen mir spontan diese Verse ein, die man niemals zuvor gehört hatte:

„Das Dhamma lehr‘n, genug davon,
Das selbst für mich so schwierig war;
Denn niemals wird‘s verstanden sein
Von jenen voller Gier und Haß.
Gehüllt in Lust und Dunkelheit
Sie tiefes Dhamma niemals seh‘n;
Dies schwimmt nicht mit der Weltlichkeit,
Tiefgründig, schwierig und subtil.‘

Indem ich dies erwog, neigte mein Geist eher zur Untätigkeit als zum Lehren des Dhamma.

Selbst dem Buddha erschien es zunächst unmöglich, das von ihm Erkannte sprachlich zu vermitteln und wer die Lehrreden kennt weiß, dass diese nur so von Analogien, Allegorien und Metaphern wimmeln – alles ein Zeugnis davon, dass die durchaus erfahrbare Wahrheit mit direkten Worten schwer zu vermitteln ist.

Zu unserem "Geistproblem" nochmal ein längerer Ausschnitt der, im obigen Text nur kurz erwähnten Lehrrede (MN 64):

[...], „Wiederum, mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt er in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin.“ „Was auch immer darin an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein existiert, er sieht diese Zustände als vergänglich, als Dukkha, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst.

Allein diese Aufgabe ist anspruchsvoll genug und würde, erfolgreich absolviert, zumindest die erste Verstrickung auflösen und so den Stromeintritt gewähren. Nun folgt aber der scheinbar unlogische und somit für bloße Denker auch unlösbare Teil:

Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn so zum todlosen Element: „Dies ist das friedvolle, dies ist das höchste, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung allen Begehrens, die Lossagung, das Aufhören, Nibbàna.“ [...]

Denn WIE und WOMIT wendet sich der Übende von allen Khandhas ab, wenn diese unser gesamtes Erleben beschreiben und ausmachen? Oder gibt es doch ein von den Khandhas unabhängiges Erleben? Das Todlose wird ja zu Lebzeiten erlebt und dieses Erleben ist ein klar-bewusstes und somit geistiges Erleben. Der Vorgang der Abwendung von den Khandhas und die Hinwendung zum Todlosen findet in den Jhanas statt, also im Zustand von Rechtem Gewahrsein und Rechter Sammlung.

Hier muss die Frage gestattet sein: Was ist denn gewahr und gesammelt? Was ist das, was uns ermöglicht, die dynamischen Prozesse der Khandhas erkennend zu erleben? Oder anders

gefragt: Vor welchem Hintergrund finden die Khandha-Prozesse statt? Ohne einen kontrastreichen Hintergrund können wir keine Buchstaben und Wörter lesen. Ohne den Hintergrund der Stille können wir keine Klänge erleben. Und ohne den Hintergrund der Ruhe und des Friedens wäre die Unruhe und Rastlosigkeit der Khandhas gar nicht erfahrbar.

Da die Sprache nicht von Arahants sondern von verblendeten Weltlingen geschaffen wurde, entstammt sie deren Denk- und Wahrnehmungsgewohnheiten. Der Weltling hat nie gelernt auf den Hintergrund zu achten, denn sein Überleben hing und hängt vom Vordergründigen ab. Daher fehlen auch passende Begriffe für das, was nicht bedingt entstanden ist. Auch der Erhabene, der durchaus in der Lage war bestimmte Phänomene klar zu definieren, musste beim Nibbana passen und konnte nur eine ganze Liste von Bezeichnungen für das Unbeschreibliche liefern: das Ungeborene, das Nicht-Bedingte, das Todlose, das höchste Glück,

Die in den Sutten auftauchenden Begriffe wie "reiner Geist" oder "ungestütztes Bewusstsein" sind ja auch nur Hilfswörter, die auf das Nicht-Benennbare hinweisen. Es gibt müßige Diskussionen darüber, ob diese Hilfsbegriffe nun das Nibbana bezeichnen oder nicht. Hierbei wird aber gerne übersehen, dass Nibbana bereits im Diesseits erlebt wird. Wenn nun das Nicht-Bedingte vom Erleben bedingt und somit getrennt wäre, könnte man dann noch vom Nicht-Bedingten sprechen? Der verblendete Geist trennt und *benennt* (nama) aber jede *Form* des Erlebens (rupa) und schafft so das samsarische Spannungsfeld von Ich & Welt. Ein Erleben das weder einen Erleber, noch ein von ihm getrenntes Erlebnis kennt, übersteigt das Fassungsvermögen des ungeschulten Menschen.

Es lohnt, einen Blick auf die Substantivierung unserer Sprache zu werfen. Da unser menschliches Dasein ein Untersystem eines Untersystems von Untersystemen ist, findet unser Lebenserleben innerhalb sehr enger Grenzen statt. Wir können weder Ultraschall hören, noch Infrarot- oder UV-Licht sehen. Wir sind nicht in der Lage Magnetfelder zu spüren oder Radioaktivität direkt zu erkennen. All diese Dinge mussten wir von unserer Erlebniswelt heraus indirekt ableiten. Was es darüber hinaus noch alles geben mag, bezeichnet die moderne Physik als "dunkel", also außerhalb dem Lichte unserer Erkenntnis liegend.

Aber selbst innerhalb dessen, was wir vermeintlich erfassen können, ist dieses Fassungsvermögen äußerst beschränkt, denn obwohl wir um die unabdingbaren und daher untrennbaren Zusammenhänge vieler Phänomene wissen, sind wir (als Ungeübte) nicht in der Lage, sie zusammenhängend zu erleben.

Ein paar Beispiele: Wir sind uns zwar im Klaren darüber, dass wir ohne den Luftsauerstoff in dieser Form nicht existieren können, trotzdem betrachten wir unseren Körper als von der Luft getrennt. Wir betrachten Fische als im Wasser lebende Tiere, aber der lebendige Fisch ist essentiell mit dem Wasser verbunden. Unterscheidbar ja, aber nicht trennbar, denn wenn wir den Fisch vom Wasser trennen bleibt nur noch der "kulinarische Fisch" übrig, also eine, von uns als Fisch bezeichnete Nahrungsquelle.

Diese trennende Substantivierung, sprich: sprachliche Verhackstückung von abhängigen Prozessen führt dann auch zu großer, leidhafter Verwirrung, wenn wir z.B. den Leichnam eines geliebten Menschen betrachten. Die Fragen kleiner Kinder bei Todesfällen und Beerdigungen machen die Erwachsenen dann oft auf ihre falsche und unzureichende Ansicht aufmerksam:

"Wo ist denn die Oma jetzt?"

"Die ist jetzt im Himmel und da hat sie keine Schmerzen mehr und da geht es ihr richtig gut."

"Warum weinst du dann, wenn's ihr gut geht?" "..."

"Wenn die Oma im Himmel ist, was ist dann in der Kiste?"

"Also das im Sarg, das ist, ... ist nur, ... also,"

Ist es der knochengestützte biomechanische Proteinklumpen, den wir als Körper bezeichnen? Sind es die mentalen Prozesse und deren Komponenten, die wir als Geist bezeichnen?

Wir müssen den Körper unabhängig von der essentiellen Luft betrachten, denn wenn wir den Luftsauerstoff mit einbeziehen, wären wir bereits beim Sauerstoffkreislauf, also der Photosynthese der Pflanzen und damit bereits bei der Sonne und deren Kernfusionsprozess und so weiter. Wo endet unser Körper tatsächlich? Diese Überlegung sprengt den fassbaren Erlebnisrahmen des gewöhnlichen Menschen und er ist gezwungen einen begrifflichen Schnitt zu machen (Substantiv), um in seiner Form (über-)leben zu können: Der Körper, die Luft, die Pflanze, die Sonne, usw..

Nun definieren wir "den Geist" ebenso begrenzt, weil wir das was Geist eigentlich ist, (noch) nicht erfassen können. So wie Physiker nicht sagen können, was Energie eigentlich ist, sehr wohl aber die mannigfaltigen Erscheinungsformen von Energie (Strahlung, Materie, Bewegung, etc.) beschreiben können, so können wir zwar die vielfältigen Erscheinungsformen, d.h. für uns: Erlebnisformen von "etwas" erfahren – etwas, das wir dann aus sprachlicher Hilflosigkeit mit dem Sammelbegriff "Geist" titulieren: mentale Vorgänge und deren Komponenten.

Als es dem Buddha gelang, alle Trübungen des Geistes zu beseitigen und er so in der Lage war, ein allumfassendes, nicht-getrenntes, nicht-bedingtes Erleben zu erfahren, konnte er die wechselseitige Prozesshaftigkeit jeglicher Phänomene auch als solche erkennen. Diesen Prozess-Charakter haben auch die Physiker schon ansatzweise erkannt und vertreten daher den Standpunkt, dass Substantive eigentlich nur im Sinne von substantivierten Verben zu vertreten sind (Prof. Dürr: "Wirks").

So sprechen wir ja auch vom "Gehen", was aber bekanntlich kein Ding ist. Auch der Begriff "Wetter" ist nur der Sammelbegriff für viele sehr komplexe, hochdynamische, interagierende Prozesse. Daher wäre es besser, statt den Begriff "*der* Geist" zu verwenden, lieber von einem "*Geisten*" zu reden. So könnte zumindest die irreführende Ansicht vermieden werden, der "reine Geist", das "ungestützte Bewusstsein" wäre doch so etwas, wie das ewige All-Eine, also Gott, Weltseele oder ähnliche, auf halbem Wege stecken gebliebene Einsichten.

Um ein "*Geisten*" zu erleben, muss man sich aber von den ersten beiden Ebenen der Weisheit, nämlich Wissen (*sutamāya-paññā*) und Verstehen (*cintamāya-paññā*) verabschieden und zur höchsten bzw. tiefsten Ebene vordringen – dem Erleben (*bhavanamāya-paññā*). Wer in der Lehre bewandert ist, kennt auch die fünf Heilsfähigkeiten und -kräfte und weiß daher, dass Weisheit durch Vertrauen ausgeglichen werden muss, um eine mögliche "Kopflastigkeit" zu vermeiden. Um die letzte Stufe der Weisheit zu verwirklichen, braucht es den vom Vertrauen genährten Mut, sich so auf die Wahrheiten des Erhabenen einzulassen, dass die intellektuelle Ebene verlassen werden kann: Die Reise vom Kopf zum Herz beginnt und nur dort sind echte Einsichten möglich. Wer sich in endlosen Begriffsdefinitionen verliert, welche ja wieder

von definitionsbedürftigen Begriffen abhängen, wird aus der semantischen Achterbahn nicht herausfinden.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass all die vielen Worte nur dazu dienen, Ihnen Lust zu machen, die Erfahrungsebene zu erreichen, um dort das unsägliche Ding namens Geist als Nicht-Ding zu erleben, sondern als einen nicht bedingten Prozess reinen Friedens. Mögen Sie dort verweilen.

* * *

Eine unzeitgemäße Betrachtung

Nehmen wir uns ein wenig Zeit, um über selbige nachzudenken. Dabei geht es natürlich nicht um die gleichnamige Wochenzeitschrift, sondern um *die* Grundgröße unseres Lebens schlechthin, wobei der Begriff *schlecht*-hin durchaus angemessen ist, wie im Nachfolgenden dargestellt werden soll.

Wenn wir unser Leben etwas genauer betrachten, also unter Zuhilfenahme der Frage, was denn „Leben“ überhaupt sein soll, dann lässt sich schnell feststellen, dass das Wort Leben eigentlich nur die Kurzform von Erleben darstellt. Wie es der Physiker John Wheeler einmal zutreffend ausdrückte: „Kein grundlegendes Phänomen ist ein Phänomen, bis es ein beobachtetes Phänomen ist.“ Anders gesagt: Was nicht erlebt wird, existiert auch nicht.

Doch wie sieht das Lebens-Erleben aus? Um diese Frage zu beantworten, gibt es sicherlich viele verschiedene Zugänge. Hier soll uns nur der buddhistische interessieren, besser gesagt eine Variante aus den Lehren des Erhabenen.

Der Buddha benennt verschiedene grundlegende Erlebnisqualitäten oder Grundarten unseres Erlebens (pali: *dhātu*). Da wären zunächst die vier *dhātus*, welche häufig auch mit „Elemente“ übersetzt werden: Das Erdelement, das Wasserelement, das Luftelement und das Feuerelement. Was hier etwas antiquiert klingt, findet sich aber nach wie vor in den modernen Naturwissenschaften, wo die ersten drei als Aggregatzustände bezeichnet werden: fest, flüssig und gasförmig. Das sog. Feuerelement könnte man als den energetischen Anteil dieser Phänomene bezeichnen, also die Temperatur und die Bewegung, wobei Temperatur ja nichts anderes als die Eigenbewegung der Atome oder Moleküle ist. Mit diesen vier Grundarten ist nahezu unserer gesamtes physisches Erleben abgedeckt: Materie in ihrer festen, flüssigen oder gasförmigen Erscheinungsform, die Temperatur dieser Materie und was diese Materie „tut“, also ob sie vibriert, strömt, weht, schwingt oder strahlt.

Ajahn Sumedho wies in einigen seiner Vorträge darauf hin, dass diese vier *dhātus* aber nur im Raum existieren können und somit das Raum-*dhātu* ihnen quasi übergeordnet ist. Tatsächlich kann es keine Materie ohne Raum geben und sowohl Temperatur

als auch Bewegung benötigen Raum.

Da aber über diese Grundarten des Erlebens nur dann Angaben gemacht werden können wenn sie erlebt werden, heißt das, dass sie im Bewusstsein stattfinden oder andersherum gesagt, alles was uns nicht bewusst ist, wird nicht erlebt. Somit ist das Bewusstseins-*dhātu* die oberste Instanz unseres Lebens-erlebens.

Wenn Sie nun über diese Betrachtung der genannten sechs *dhātus* reflektieren, werden Sie vermutlich zustimmen, dass mit ihnen unsere gesamte physische Erlebniswelt beschrieben werden kann. Wirklich? Fehlt nicht eine ganz entscheidende Größe die unabdingbar für unser Leben ist? Es fehlt doch die Grundgröße der Naturwissenschaften, der Technik, der Wirtschaft, der Politik, des Sports und aller privater Belange: die Zeit!

Warum hat der Buddha, dieser brillante Analytiker des Lebens, kein Zeit-*dhātu* genannt? Sicher nicht aus Unachtsamkeit, sondern eher weil er erkannt hat, dass Zeit als solche keine Grundart ist.

Zeit ist ein illusorisches Konstrukt des verblendeten Geistes welches benötigt wird, um mit der Prozesshaftigkeit aller Phänomene überhaupt zurechtzukommen. Dies hat auch die Physik schon des längeren erkannt und versucht bei der Beschreibung von Energie, Materie und Kräften mehr und mehr ohne dieses Konstrukt auszukommen.

Dass die Zeit sich von den sechs o.g. *dhātus* unterscheidet, können Sie selbst unmittelbar feststellen. Untersuchen Sie einfach Ihr momentanes Erleben bezüglich der vier Grundarten von fester, flüssiger, gasförmiger und energetischer Qualität. Dies dürfte Ihnen nicht allzu schwer fallen: Sie spüren die Festigkeit Ihres Körpers, den festen Sitz- oder Stehplatz unter dem Körper, Ihre feste Kleidung, die feste und flüssige Nahrung, die gasförmig Atemluft und die Temperaturen der genannten Dinge. Sie sehen Licht, hören Töne, riechen Düfte, usw. und all dies geschieht im Rahmen des Raumes den Ihr Körper einnimmt und der ihn umgibt – also im fünften der *dhātus*. Es dürfte Ihnen auch nicht schwer fallen, ein Bewusstsein bei dieser Übung festzustellen, einfach schon deshalb, weil Sie sich all dieser Erlebnisqualitäten bewusst sind.

Und nun achten Sie bitte auf die Zeit. Spüren Sie sie? Sehen Sie sie? Können Sie die Zeit hören? (Nein, das Ticken der Uhr ist ein Geräusch, aber nicht die Zeit.) Wie nehmen Sie Zeit wahr? Kann man Zeit überhaupt wahrnehmen? Wir behaupten Zeit

messen zu können, aber was wir eigentlich dabei tun, ist verschiedene Vorgänge, wie z.B. das Schwingen eines Pendels oder das Durchströmen von Sand mit anderen Vorgängen (z.B. dem Kochen von Eiern) zu vergleichen.

Wir behaupten, die Vorgänge geschähen innerhalb der Zeit, aber genau genommen machen die Vorgänge, sprich: die Veränderungen von Phänomenen, unsere Erlebnis-Zeit aus.

Wenn nun Zeit ein illusorisches Konstrukt ist, warum verwendet der Buddha dann immer wieder zeitliche Begriffe in seinen Lehrreden? Es ist von der Vergangenheit die Rede, z.B. von früheren Leben und von zukünftig zu erwartenden Ereignissen, etwa kammischen Resultaten die beschrieben werden.

Dies ist richtig bemerkt, aber der Erhabene verwendet solche Zeitbegriffe immer nur hinsichtlich Samsara, also bzgl. dieser leidhaften Umwälzung des Werdens und Vergehens. Nur hierin spielt Zeit, oder korrekter ausgedrückt: das Zeiterleben, eine Rolle. Wann immer der Buddha von seiner Lehre sprach, bezeichnete er Überlegungen hinsichtlich der Vergangenheit oder Zukunft als „Ansichtengestrüpp“, welches nicht heilstauglich ist. Seine Lehre hingegen nannte er zeitlos (*akaliko*) und entgegen häufig geäußerter Interpretationen bedeutet dies nicht nur, dass seine Lehre, einem zeitlos schönen Möbelstückes gleich, in allen Zeitaltern Gültigkeit besitzt. Dies ist sicher auch richtig und in diesem Sinne ist seine Lehre eine zeitlose, immerwährende Wahrheit.

Wer aber nicht versteht, dass *akaliko* eigentlich „nicht-zeitlich“ bedeutet und somit eine Negation von Zeit darstellt, der verpasst einen ganz entscheidenden Aspekt des Dhamma und verbaut sich vielleicht sogar den Zugang zu einem echten, tiefgehenden Verständnis.

Zeitlosigkeit bedeutet aber nicht die Leugnung von Zeit, also die Behauptung, Zeit existiere eigentlich gar nicht. Zeit existiert sehr wohl, aber es wird gerne übersehen (oder vergessen), dass jedes Existieren ein Erleben bedeutet. Der unkritische Weltling geht aber stillschweigend davon aus, dass alles Erlebte unabhängig von seinem Erleben existiert.

Besonders zwei Erlebnisse werden immer als absolut betrachtet und nie hinterfragt: das Selbst und die Zeit – aber weder das eine noch das andere hält einer kritischen Überprüfung stand.

Wie aber kann man sich Zeitlosigkeit vorstellen? Sofern eine Vorstellung überhaupt Sinn macht und nicht zu noch mehr falscher Ansicht führt, möge nachfolgendes Beispiel vielleicht zur Klärung beitragen:

Stellen Sie sich vor, Sie stehen bei Wind im Freien. Es ist ein sonniger Tag. Sie besteigen einen sehr hohen Turm. Dort weht der Wind noch heftiger als am Boden. Sie werden nun zu einer Ballonfahrt eingeladen. Die Vorstellung von noch größerer Höhe führt dazu, dort oben noch stärkeren Wind zu erwarten. Steigen Sie aber ein und auf, dann werden Sie zu Ihrer großen Verblüffung feststellen, dass Sie dort oben im offenen Ballonkorb keinen Wind erleben! Warum? Weil der Ballon sich synchron mit dem Wind bewegt. Das Nicht-Wind-Erleben bedeutet aber keinesfalls, dass der Wind nun zum Erliegen gekommen ist oder dass er gar vernichtet wurde; es findet nur kein direktes, unmittelbares Wind-Erleben mehr statt. Sehr wohl kann die Bewegung des Ballons über der Landschaft erlebt werden und die wehenden Haare bei Menschen außerhalb des Korbes beobachtet werden. Sie als Ballonfahrer werden aber davon nicht mehr berührt.

Nun lassen wir den Ballon dicht über einen Hügel fliegen. Sie werfen eine Ankerleine aus. Sobald die wind-synchrone Ballonfahrt nun abgebremst wird, spüren Sie sofort wieder den Wind im Ballonkorb. Auch würde das Anbringen eines Propellers zur Beschleunigung des Ballons spürbaren Fahrtwind erzeugen.

Ebenso verhält es sich mit Dukkha, also jener leidhaften Selbst-Erfahrung, die der Erhabene als das zu lösende Problem beschrieben hat. Der Buddha hat von sich als Tathagata gesprochen, was soviel heißt wie der „so Gekommene, so Gegangene“. Im Zen-Buddhismus wird oft eine So-heit erwähnt und die Ajahns Sumedho und Payutto sprechen gerne von „It's like this“ oder „Just so“.

Wir sind aber weder „einfach so“, noch können wir das Erlebte einfach so lassen wie es ist, nämlich bedingt entstanden und bedingt vergehend. Wir sind unwissenheitsbedingt gezwungen ständig ins Erleben einzugreifen und darin herumzupfuschen. Das mag sich grob anhören und Sie evtl. empören, aber wann hat es die verblendete Menschheit jemals geschafft, auf heilsame Weise zu wirken?

Wann immer wir etwas Angenehmes erleben, treten wir auf die

Bremse und wollen dem vergänglichen Moment befehlen: „Verweile doch, du bist so schön!“, ist das Erleben jedoch unangenehm, treten wir auf's Gas und wollen nichts wie weg, dann kann uns *anicca* gar nicht schnell genug gehen.

Da wir aber nicht den Hauch einer Chance haben, den zugrundeliegenden Prozess zu verzögern oder zu beschleunigen, erleben wir Stress, sprich: Dukkha. Einzig das völlige Durchschauen der bedingten Entstehung führt zur Akzeptanz der So-heit und mit ihr einher geht das stressfreie, zeitlose Erleben aller Phänomene. Dieses Erleben ignoriert nicht den Prozess-Charakter des Erlebens, es hört nur auf, diesen Prozess subjektiv zu kategorisieren und damit leidhaft zu interpretieren.

Das Selbst-Erleben ist auch ein Zeit-Erleben, denn nur im Spannungsfeld von Vergangenheit und Zukunft kann sich die Ich-Illusion überhaupt entfalten. Das Ego ist nichts anderes als ein ständiger Abgleich des gegenwärtigen Geschehens mit bereits Vergangenen und eine entsprechende Hochrechnung in eine vermeintliche Zukunft: „So soll es werden.“ oder „So soll es auf keinen Fall werden!“.

Trotz unserer Fähigkeit zur Retrospektive existiert keine Vergangenheit an sich; alles was wir als Vergangenheit bezeichnen, sind gegenwärtige Gedanken an nun nicht mehr erlebbare *Gegenwarten* oder haben Sie jemals in einer Vergangenheit gelebt? Sie erinnern sich nur an vergangene gegenwärtige Momente. Ebenso verhält es sich mit der sog. Zukunft: Selbst uralte Menschen, denen es nachweislich über viele Jahrzehnte nicht gelungen ist eine Zukunft zu erreichen, sind ernsthaft davon überzeugt, erst in der Zukunft zu sterben. Schlimm wird es, wenn man erkennen muss, dass der Tod immer in der Gegenwart eintritt.

Gegenwart wird aber erst dann zur (zeitlosen) Gegenwart, wenn wir ihrer *gegenwärtig* sind, d.h. über ein ausreichendes Maß an *sati* verfügen. Entgegen der landläufigen buddhistischen Ansicht besitzt der Weltling (*puthujana*) diese Fähigkeit aber gar nicht, erst der einsichtige Nachfolger (*sekha*) hat diese Fähigkeit erlangt und muss sie nun völlig entfalten.

Das Selbst(-erleben) braucht die Zeit und schafft sie deswegen. Das Zeit-erleben wiederum bestätigt das Selbst: „Ich war, ich bin

und ich werde sein.“ Dieser Zirkelschluss ist nicht zu durchbrechen, wenn Fragen à la Vacchagotta gestellt werden: „Gibt es ein Selbst? Gibt es kein Selbst?“ Ebenso macht es wenig Sinn zu fragen, ob denn nun Zeit existiert oder nicht. Dies erinnert an den Jahrhunderte währenden Streit zwischen den Theisten und den Atheisten, welche sich meist als Anti-Theisten entpuppen:

„Existiert Gott oder nicht?“ Die einen versuchen nun, entgegen jeder vernünftigen Logik, das zu beweisen, was sie selbst voraussetzen. Die anderen versuchen die Nicht-Existenz des Vorausgesetzten zu beweisen. Ein tragik-komischer Tauziehungswettbewerb der sofort beendet wäre, wenn die Parteien in der Lage wären, das Tau (hier: die Gottesidee) fallen zu lassen. Die alte dualistische Schaukelei zwischen „Es kann nicht sein, was nicht sein darf!“ und „Es kann nur sein, was sein muss!“.

Ich erlebe ein Selbst, also gibt es ein Selbst. Wenn *ich* denke, dann gibt es auch *mich* als den Denker: „Cogito ergo sum.“

„Wer, was und wo soll denn dieses Selbst sein?“, fragen andere und machen *sich* auf die Selbstsuche (sic!) und übersehen, dass sowohl die Bestätigung, wie auch die Leugnung von etwas, eben dieses „etwas“ bereits etabliert.

Wenn wir also die Lehre des Buddha hinsichtlich *anatta* und *akaliko* verstehen wollen, dann dürfen wir Selbst und Zeit nicht stillschweigend voraussetzen und diese dann als Gegebenheiten untersuchen wollen. Die Analyse dieser Phänomene erfordert Fragestellungen, welche völlig ergebnisoffen sein müssen und nicht das gewünschte Resultat bereits als Prämisse in die Untersuchung einschleppen.

Ja, wir erleben ein Selbst in der Zeit. Wäre dem nicht so, bräuchten wir weder einen völlig erwachten Buddha, noch seine Lehre. Aus welcher Illusion heraus sollte sonst erwacht werden? Es gäbe kein Problem, genauer gesagt gäbe es uns dann auch nicht, denn das (Wieder-)Erscheinen aller Wesen ist ja bereits die Folge des Problems. Die Frage um das Problem überhaupt als solches erkennen zu können, um es dann eventuell zu lösen lautet: Wie kommt dieses Selbst- und Zeiterleben eigentlich zustande?

Hier wird weder das ganz offenbare Erleben eines Phänomens geleugnet, noch wird das Phänomen als absolute Realität gewürdigt. Diese Form der Untersuchung schließt ja nicht a priori einen substanziellen Kern der Phänomene aus. Nur sucht diese

Form der Untersuchung nicht nach ihm. Es wird nur zerlegt und gesiebt. Sollte der Goldklumpen einer ewigen unteilbaren Seele gefunden werden, dann wäre dies in Ordnung. Wenn nicht, geht aber auch keine (religiöse) Welt unter. Sollte eine Zeit als reale, unabhängige, hinter den Phänomenen liegende Grundgröße zu finden sein, dann wäre dies sicher für viele Erklärungsmodelle unseres Universums und unseres Lebens sehr nützlich. Wenn aber nicht, dann kann man sich von bestimmten Theorien verabschieden und endlich neue Wege gehen, welche (heils-)tauglicher sind als seinen Intellekt z.B. an Singularitäten zu verschleifen, wie es in der Physik z.T. nach wie vor getan wird.

Wir klammern zu sehr an unseren Sprachen, vergessen aber dabei, dass diese von unwissenden Menschen über Jahrtausende entwickelt wurden, um deren verblendete Befindlichkeit zu beschreiben. Dabei gibt es noch Völker, welche wesentlich näher bei und mit der Natur und deren So-heit leben und in deren Sprachen sich unsere Probleme kaum oder gar nicht ausdrücken lassen.

Ein Missionar versuchte einmal, einen der letzten kaum berührten Volksstämme im tropischen Regenwald zu missionieren, d.h. die friedlichen und zufriedenen Menschen dort davon zu überzeugen, dass es doch besser wäre, sich schlecht und schuldig zu fühlen, um dann anschließend um Erlösung aus diesem Elend zu beten. Da er nun kaum erwarten konnte, dass die einheimische Bevölkerung seine Sprache lernen würde, nur um herauszufinden womit er sie beglücken möchte, sah er sich wie jeder Missionar gezwungen, zunächst einmal deren Sprache zu erlernen. Nun gab es aber in der Sprache dieser Menschen weder Personalpronomen noch Tempa! Wie sollte er nun das Problem der Erbsünde ohne erste Person Singular und das Präteritum vermitteln? Er scheiterte (zum Glück seiner Opfer) an seiner Aufgabe.

Versuchen Sie doch selbst einmal Ihre Wahrnehmung, Ihre Erlebnisse und Ihre Probleme sprachlich auszudrücken, ohne Begriffe wie „mein, mir, mich, ich“ oder „selbst“ zu verwenden. Verwenden Sie ausschließlich das Präsens. Sie werden feststellen, dass dies zunächst unmöglich ist und auch mit sehr viel Übung eine enorme Herausforderung darstellt, weil unser Lebens-Erleben auf die zeitliche Ego-Perspektive angewiesen ist.

Sollte es Ihnen jedoch gelingen, durch fortgeschrittene meditative Übung wenigstens annähernd so etwas wie echte Gegenwärtigkeit, also diese So-heit zu erleben, dann werden Sie verblüfft feststellen, dass Sie zum Ausdruck dieses unmittelbaren Erlebens entsprechend nur die Gegenwartsform benötigen und dass auch auf Personalpronomen verzichtet werden kann. Selbst die Substantive entfallen mehr und mehr und letztlich bleibt reines Erleben prozesshafter Vorgänge: sehen, hören, schmecken, denken, freuen, trinken, pinkeln, husten, sitzen, ... so sein.

Je weniger das Ego sich aufbläht, desto weniger Zeitraum nimmt es ein. Kein Selbst benötigt keine Zeit. Was bleibt ist Einklang und Frieden oder das, was der Erhabene als das *amara-dhātu* bezeichnet hat: das Todlose. Bis dorthin mag ein weiter Weg vor uns liegen, nichtsdestotrotz ist es ein Weg. Der Erhabene sprach nicht von entweder Erwachen oder nicht, nach dem Motto: „Knapp daneben ist auch vorbei“, sondern beschrieb den Fortschritt in der Praxis mit dem allmählich abfallenden Grund des Meeres. Sicher müssen wir zunächst den Deich (unserer beschränkten Ansichten) finden, überwinden und dann am Strand ankommen, aber bereits die nassen Füße bringen schon Kühlung. Ebenso müssen wir zunächst unsere beschränkte Weltsicht von „Ich in der Zeit“ überhaupt als beschränkt und fragwürdig anerkennen, dann aber ist es durchaus möglich, mit den entsprechenden Übungen des Gewahrseins sich dem Hier und Jetzt anzunähern, denn hier ist immer auch jetzt. Diese Annäherung bringt aber eine echte Einsicht in den illusionären Charakter von Selbst und Zeit und macht dann natürlich Laune, diesem Weg in den Strom weiter zu folgen.

Nehmen Sie sich doch die Zeit dafür, solange es Sie und die Zeit in dieser begünstigten Form noch gibt.

* * *

Dhamma-Dana Projekt der BGM

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 so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspannen 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 umspannen.“ (Itiv 26)

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de
www.buddhismus-muenchen.de