

***Saññā* und *atta* - Lug und Trug**

BGM 2023

www.dhamma-dana.de

Dieser Text wurde mit der Hilfe, Anregung und Kritik vieler Dhammafrende von Viriya (Manfred Wiesberger) erstellt.

Die Suttenzitate wurden palikanon.com und suttacentral.net entnommen.

Dīgha Nikāya, die Längeren Lehrreden (D)
Majjhima Nikāya, die Mittleren Lehrreden (M)
Saṃyutta Nikāya, die Gruppierten Lehrreden (S)
Aṅguttara Nikāya, die Angereihten Lehrreden (A)
Dhammapada, der Wahrheitspfad (Dhp)
Udāna, die feierlichen Sinnsprüche (Ud)
Itivuttaka, Aphorismen (Itiv)
Sutta Nipāta, Sutta Bruchstücke (Sn)
Therīgāthā, die Sprüche der Nonnen (Thig)
Theragāthā, die Sprüche der Mönche (Thag)
Paṭhisambhidāmagga, Der analytische Weg (Patis)
Visuddhi Magga, Der Weg zur Reinheit. (Vism)

Zitierte Autoren:

Ajahn Amaro (AA)
Ajahn Buddhadasa (AB)
Bernd Golz (BG)
Bhikkhu Sujato (BS)
Bhikkhu Thanissaro (BT)
Buddhistisches Wörterbuch (Bwtb)
Fritz Schäfer (FS)
Kai Zumwinkel (KZ)
Nyanaponika Mahathera (Nyp)
Paul Debes (PD)
Tusnelda Aabendschajn (TA)
Thānissaro Bhikkhu (TB)

Leer - hohl - kernlos

S 22, 95: „Es ist, ihr Mönche, wie wenn im letzten Monat des Sommers zur Mittagszeit eine Luftspiegelung erscheint. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, als hohl würde sie da erscheinen, als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Luftspiegelung ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Wahrnehmung gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, als hohl würde sie da erscheinen, als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in der Wahrnehmung ein Kern sein!“

Nachsinnen und gründlich untersuchen

Luftspiegelungen können Reisende in die Irre führen, wenn diese Zerrbilder nicht als solche durchschaut werden. Erfahrene Reisende jedoch sind in der Lage, sie zu erkennen und sich nicht von ihnen auf Abwege leiten zu lassen, gleich wie verlockend sie auch erscheinen mögen. Aus der Sicht des Erhabenen ist jegliche Art von *saññā* ein Zerrbild ohne innere Realität. Wir sehen das normalerweise anders, weil wir nicht genau hinsehen, was wir über unsere Sinne wirklich vermittelt bekommen.

Nehmen wir einmal den Sehsinn als Beispiel. Was sehe ich tatsächlich und was sehe ich nicht? Stimmt das vorgestellte Bild meines Körpers mit dem, was ich sehe, überein? Habe ich einen Kopf, wenn

ich nicht gerade in den Spiegel sehe oder denke ich mir diesen einfach dazu.¹

Desgleichen, was höre, rieche, schmecke ich wirklich von mir? Welche Körperempfindungen habe ich wirklich? Fühle ich tatsächlich verschiedene Teile meines Körpers oder gar nur Druck, Bewegung, Temperatur?

Wie fügen sich diese Erlebnispixel zu einem Körperbild, einer Selbstwahrnehmung zusammen? Hält die *saññā*, die ich von mir, insgesamt und nicht nur auf den Körper bezogen, habe, wirklich einer gründlichen Prüfung stand? Letzten Endes läuft jede Erforschung der *khandha* auf das Durchschauen von *saññā* hinaus, daher ist es von großer Bedeutung zu verstehen, was mit diesem Wort gemeint ist.

***Saññā* - unübersetzbar - ein komplexer Begriff**

Saññā ist einer der wichtigsten Begriffe, die in den Reden des Erhabenen Verwendung finden. Und er ist ebenso einer der am meisten Unterschätzten und Missverstandenen. Zum Teil liegt das daran, dass uns die Übersetzung dieses Begriffs mit 'Wahrnehmung' in die Irre führt, denn das, was wir heute im Westen darunter verstehen, ist ganz und gar nicht das, was *saññā* im ursprünglichen buddhistischen Kontext bedeutete. Deshalb wollen wir - auf der Grundlage der Madhupiṇḍika Sutta (M 18) und der Potṭhapāda Sutta (D 9) - diesen Terminus technicus und seine Auswirkungen näher untersuchen.

Das Wort *saññā* bildet sich aus der Wurzel *jñā*, 'wissen', und der Vorsilbe *sam*, 'mit', 'zusammen'. *Sam + jñā > saññā*; die Verbform ist *sañjānāti*, 'zusammenerkennen', 'wahrnehmen', 'wiedererkennen'. Das klingt trügerisch einfach und verständlich genug, so dass man es abhaken kann und keine Notwendigkeit mehr sieht, *saññā* genauer zu betrachten. Sieht man sich allerdings an, wie *saññā* in den Suttan verwendet wird, ergibt sich ein wesentlich komplexeres Bild, das sich nicht mit *einer* Übersetzung wiedergeben lässt. Sehen wir uns die verschiedenen Aspekte dieses Wortes einmal an:

¹ Verschiedene Wahrnehmungsexperimente:

https://www.headless.org/german/on_having_no_head.htm

1. *Saññā* im Sinn von ›Wahrnehmung‹ oder bisweilen auch ›Vorstellung‹, ein Sich-bewusst-machen, betreffs der Identität/Qualität/Wert von etwas. Hier geht es um Denken/Konzeptbildung:

A III, 63: „Aus der Wahrnehmung sage ich, ihr Mönche, ergibt sich die Sprache.“)

2. *Saññā* im Sinne von Wiedererkennen, ist so etwas wie, eine ‘Markierung’, eine ‘Orientierungshilfe’, ein ‘Anhaltspunkt’, der bei entsprechender Interpretation, eine Information für mich enthält. (Dies ist laut Vism. die Aufgabe von *saññākkhandha*.) Insofern ist jedes wiedererkannte Objekt potenziell ein Auslöser, ein Stimulus für damit assoziierte Ansichten und Handlungen, seien sie heilsam oder unheilsam.
3. *Saññā* ganz konkret, als Gegenteil von Ohnmacht/Bewusstlosigkeit wie auch von Koma, Narkose, Tiefschlaf, also im Sinne von Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstsein.

M 43: „Was man fühlt, das nimmt man wahr, und was man wahrnimmt, dessen ist man sich bewusst.“ (*vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vijānāti*).

Das, wodurch man als ganze Persönlichkeit auf die Eindrücke der Welt reagiert, das, wodurch man sich als ‘sich’ wahrnimmt.

4. *Saññā* als Grundeinstellung des Charakters einer Person, die dadurch Dinge generell in einer bestimmten Weise wahrnimmt, nämlich: heftig, kritisch, ablehnend, zugewandt, pessimistisch, optimistisch, oder im Idealfall wie ein Deva, ein Brahma oder gar darüberhinausgehend: „durch völlige Aufhebung der Form-Wahrnehmungen, durch das Schwinden Sinnes-Wahrnehmungen, durch das Nichtbeachten der Vielheits-Wahrnehmungen.“ (A IV, 190)
5. *Saññā* als zu entfaltende und einzuübende geistige Vorstellungen verwendet, denen man im Rahmen der Meditationspraxis seine ganze Aufmerksamkeit widmet und die zum Todlosen führen.²

² A X, 101 *Samaṇasaññā* Sutta

6. *Saññā* als *sankhāra*, eine Gestaltung/Fabrikation/Zusammenbauung, abhängig von der Gestaltung des Körpers, der Gestaltung der Sprache und der Gestaltung des Geistes³, die wiederum durch

„Drei mönchische *saññā*, ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, bringen sieben Dinge zustande.

Welches sind die drei mönchischen *saññā*?

„In veränderte Verhältnisse bin ich eingetreten.

Von anderen abhängig ist mein Lebensunterhalt.

Ein anderes Benehmen muss ich zeigen.“

Dies sind die drei mönchischen *saññā*, welche, wenn entfaltet und häufig geübt, sieben Dinge zustande bringen. Welche sieben?

Standhaft wird man in der Erfüllung und Befolgung der Sittenregeln; man wird frei von Begehrlichkeit; fühlt sich nicht beklommen; überhebt sich nicht; hat Liebe zur geistigen Schulung; ist sich des rechten Zweckes bewusst bei den zum Leben nötigen Bedarfsgegenständen; und man lebt voller Tatkraft.“

A X, 56-57: „Zehn *saññā*, ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, bringen hohen Lohn und Segen; sie münden im Todlosen, enden im Todlosen. Welche zehn?

(56) Die *saññā* der Unreinheit (des Körpers), des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidhaften in der Vergänglichkeit, der Ich-losigkeit im Leidhaften, des Aufgebens, der Entsüchtung und des Erlöschens.

(57) Die *saññā* der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins; die Vorstellung eines Knochengerippes, einer von Würmern angefressenen Leiche, einer blau-schwarz verfärbten Leiche, einer zerstückelten Leiche, einer aufgedunsenen Leiche.“

³ M 44: "Das Einatmen und das Ausatmen, Freund Visākha, ist die Gestaltung des Körpers;

Gedankenfassung und diskursives Denken sind die Gestaltung der Sprache;

Wahrnehmung und Gefühl sind die Gestaltung des Geistes." ...

"Freund Visākha, das Einatmen und das Ausatmen ist körperlich, diese Zustände sind eng mit dem Körper verbunden; deshalb ist das Einatmen und das Ausatmen die Gestaltung des Körpers.

Zuerst fasst man Gedanken und denkt diskursiv und anschließend beginnt man zu sprechen; deshalb sind Gedankenfassung und diskursives Denken die Gestaltung der Sprache. Wahrnehmung und Gefühl sind geistig; diese Zustände sind eng mit dem Geist verbunden; deshalb sind Wahrnehmung und Gefühl die Gestaltung des Geistes."

saññā gestaltet werden. Durch diese drei interagierenden Prozesse ist es uns möglich unser Wahrnehmen und Erleben, mit dem richtigen Verständnis, erst heilsam zu gestalten und schließlich zum Erlöschen zu bringen.

Im Gegensatz zum Weltling ist dieser Gestaltungsprozess beim Arahant, der beim „Gesehenen, Gehörten, usw. nicht die geringste (aus der) Wahrnehmung abgeleitete Ansicht/Konzeption hat“, erloschen. (Sn 802)

Sn 732: „Denn seine Gestaltungen sind zur Ruhe gebracht (*sabbasankhārasamathā*) und seine Wahrnehmungen beendet (*saññānam uparodhanā*) und *dukkha* aufgehoben wurde (*dukkhakkhayo*)“.

7. *Saññā* als Wahrnehmung einer persönlichen Selbstidentität:

In M 106 setzt der Erhabene, Wahrnehmungen mit Persönlichkeit gleich „Sinnesvergnügen, sinnliche Wahrnehmung, Form und Wahrnehmung von Form jetzt und in Zukunft, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, Wahrnehmungen des Nichtsheitsgebiets, und Wahrnehmungen des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung - „sie alle sind Wahrnehmungen“. ... Sinnesvergnügen, sinnliche Wahrnehmung, Form und Wahrnehmung von Form jetzt und in Zukunft, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, Wahrnehmungen des Nichtsheitsgebiets, und Wahrnehmungen des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung - „dies ist persönliche Identität (*sakkāya*), soweit sich persönliche Identität erstreckt.““ (gekürzt)

In S 22, 81 erläutert der Buddha dies in Bezug auf die *khandha*:

S 22, 81: „Es ist da, ein unerfahrener Weltmensch... Der betrachtet/sieht/nimmt wahr (*samanupassati* - zusammen (mit Nichtwissen) sehen) die Körperlichkeit (etc.) als das Selbst. Solche Betrachtung aber: eine (geistige) Gestaltung [*sañkhāra*] ist sie. Von solcher Gestaltung aber, was ist ihre Ursache, ihre Entstehung, ihre Herkunft, ihr Ursprung? Das Begehren, das in einem unerfahrenen Weltmenschen aufsteigt, wenn er ein Gefühl empfindet, entstanden aus einem mit Nichtwissen verbundenen Sinnen-Eindruck - daraus entstanden ist solche Gestaltung. So ist denn, ihr Mönche, diese

(geistige) Gestaltung vergänglich, zusammengesetzt, bedingt entstanden; und auch dieses Begehren, und auch dieses Gefühl, dieser Sinnen-Eindruck, und auch dieses Nichtwissen ist vergänglich, zusammengesetzt, bedingt entstanden.“⁴

Und in S 22, 47 erläutert der Buddha den Bedingungs-zusammenhang des Teufelskreises von ‘Ich bin’ und Sinneserfahrung:

S 22, 47: „Diejenigen Asketen und Priester, die Mannigfaches als das Selbst betrachten, alle diejenigen betrachten (eben nur) die fünf Gruppen des Anhangens (als das Selbst) oder eine von ihnen.

Welche fünf? Es ist da, ihr Mönche, ein unerfahrener Weltmensch...; der betrachtet die Körperlichkeit als das Selbst oder das Selbst als Körperlichkeit besitzend oder die Körperlichkeit als im Selbst oder das Selbst als in der Körperlichkeit. Er betrachtet das

⁴ BS: They regard form as self. *rūpaṃ attato samanupassati*. But that regarding is just a conditioned phenomenon. *Yā kho pana sā, bhikkhave, samanupassanā saṅkhāro so*.

And what’s the source, origin, birthplace, and inception of that conditioned phenomenon?

So pana saṅkhāro kiṃnidāno kiṃsamudayo kiṃjātiko kiṃpabhavo?

When an unlearned ordinary person is struck by feelings born of contact with ignorance, craving arises.

Avijjāsamphassajena, bhikkhave, vedayitena phutṭhassa assutavato puthujjanassa uppannā taṇhā; That conditioned phenomenon is born from that. *tatojo so saṅkhāro*.

So that conditioned phenomenon is impermanent, conditioned, and dependently originated. And that craving, *Sāpi taṇhā aniccā saṅkhatā paṭiccasamuppannā*.

that feeling, that contact, *Sāpi vedanā, sopi phasso anicco saṅkhato paṭiccasamuppanno*. and that ignorance are also impermanent, conditioned, and dependently originated.

Sāpi avijjā aniccā saṅkhatā paṭiccasamuppannā.

That’s how you should know and see in order to end the defilements in the present life.

Evampi kho, bhikkhave, jānato evaṃ passato anantarā āsavānaṃ khayō hoti.

M 148: „Nun, ihr Bhikkhus, ist dies der Weg, der zum Ursprung der persönlichen Identität führt (*sakkāyasamudayagāminī paṭipadā*). Man betrachtet [... etwas ...] so: ‘Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.’ (*eso me attā’ti samanupassati*).

Gefühl - die Wahrnehmung - die Gestaltungen - das Bewusstsein als das Selbst oder das Selbst als (Gefühl...) Bewusstsein besitzend oder das Bewusstsein als im Selbst oder das Selbst als im Bewusstsein. Bei solcher Betrachtung schwindet ihm nicht (die Einstellung des) 'Ich bin'.

Wenn ihm aber, ihr Mönche, (die Einstellung des) 'Ich bin' nicht geschwunden ist, so kommt es zur Bildung der fünf Sinnesfähigkeiten, nämlich der Sinnesfähigkeit des Gesichts, des Gehörs, des Geruchs, des Geschmacks und des Körpergefühls.

Es besteht dann, ihr Mönche, Geist, es bestehen Geistobjekte, es besteht das Element 'Nichtwissen'. Wenn nun ein unerfahrener Weltmensch ein Gefühl empfindet, das entstanden ist aus einem mit Nichtwissen verbundenen Sinneseindruck, dann denkt er: 'Ich bin'. Und er denkt: 'Dies bin ich'; er denkt: 'Ich werde sein'; er denkt: 'Nicht werde ich sein'; er denkt: 'Körperlich werde ich sein'; er denkt: 'Unkörperlich werde ich sein'; er denkt: 'Bewusst werde ich sein'; er denkt: 'Unbewusst werde ich sein'; er denkt: 'Weder bewusst noch unbewusst werde ich sein'."

Jedes Betrachten, Ansehen, Wahrnehmen, jede Vorstellung von etwas als Selbst, jede Identifikation ist eine Fabrikation, entstanden aus einem mit Nichtwissen verbundenen Sinnen-Eindruck, dem damit verbundenen Gefühl und dem entsprechenden Begehren.

Im Gegensatz dazu macht sich ein Erwachter, nachdem er etwas weise erkannt (*abhijānāti*) hat, keine Vorstellungen (*maññati*) darüber, identifiziert sich nicht mit oder im Gegensatz dazu, sieht etwas nicht als ‚mein‘ an und erfreut sich nicht daran. (siehe M 1)

A VI, 63: „Sechs *saññā* gibt es: *saññā* von Formen, von Tönen, von Düften, von Säften, von Körperereindrücken und von Geistobjekten. -

Was aber ist die bedingte Entstehung der *saññā*? Durch Sinneneindruck, ihr Mönche, ist die Entstehung der *saññā* bedingt. -

Was aber ist die Verschiedenartigkeit der *saññā*? Anders, ihr Mönche, ist die *saññā* bei den Formen, anders bei den Tönen, bei den Düften, bei den Säften, bei den Körperereindrücken und anders bei den

Geistobjekten. Das, ihr Mönche, nennt man die Verschiedenartigkeit der *saññā*.

Was aber ist das Ergebnis der *saññā*? Aus der *saññā* sage ich, ihr Mönche, ergibt sich die Sprache. Denn je nachdem man etwas „*gesaññāt*“ hat, drückt man es in Worten aus (*voharati*): ‘Solch eine *saññā* hatte ich.’ Das, ihr Mönche, nennt man das Ergebnis der *saññā*. -

Was aber ist die Aufhebung der *saññā*? In der Aufhebung des Sinneneindrucks, ihr Mönche, besteht die Aufhebung der *saññā*. - Dieser edle achtfache Pfad aber ist der zur Aufhebung der *saññā* führende Weg, nämlich: Rechte Erkenntnis . . .

Insofern nun, ihr Mönche, der edle Jünger solcherart die *saññā* erkennt, sowie ihre bedingte Entstehung, ihre Verschiedenartigkeit, ihr Ergebnis, ihre Aufhebung und den zu ihrer Aufhebung führenden Weg, insofern kennt er diesen durchdringenden Wandel, die Aufhebung der *saññā*. Wurde also gesagt, dass man die *saññā* zu erkennen hat. . ., so wurde das eben deshalb gesagt.“

Wahrnehmung prinzipiell: Was man fühlt, das nimmt man wahr

In M 18, Der Honigkuchen, worin der ehrwürdige Mahā Kaccāna einen Ausspruch des Erhabenen erklärt, heißt es:

M 18: „Mahā Kaccāna besitzt große Weisheit. Wenn ihr mich nach der Bedeutung von diesem gefragt hättet, hätte ich es euch genauso erklärt, wie es von Mahā Kaccāna erklärt worden ist.“ ... Und der ehrwürdige Ānanda sagt, dass „jeder im Herzen fähige Bhikkhu beim weisen Untersuchen der Bedeutung dieser Lehrrede über das Dhamma, innere Befriedigung und Zuversicht im Herzen (*cetaso*) finden würde, wie wenn jemand den süßen köstlichen Geschmack eines Honigkuchens genießen würde.“

Das weist darauf hin, dass es mit einem rein intellektuellen Verständnis der im Folgenden erläuternden Zusammenhänge nicht getan ist, ebenso wenig wie die Beschreibung eines Honigkuchens einen köstlichen

Geschmack hervorrufen würde, sondern, dass man diese rekursiven, sich gegenseitig bedingenden Zusammenhänge direkt erfahren muss.

„Bedingt durch Sinnesorgan und Sinnesobjekt entsteht Sinnesbewusstsein; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt⁵.

Durch den Kontakt bedingt ist Gefühl.

Was man fühlt (*vedeti*), das nimmt man wahr.

Was man wahrnimmt (*sañjānāti*), darüber denkt man nach.

Worüber man nachdenkt (*vitakketi*), darüber ufert man begrifflich aus (*papañceti*).

Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgefert ist, bedrängen einen Mann die Konzepte, die von begrifflicher Ausuferung geprägt sind (*papañcasaññāsaṅkhā*), und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, beziehen.“

Es gibt drei Hauptzutaten in diesem Rezept: **Gefühl, Wahrnehmung und Bewusstsein.**

Von diesen sagt M 43: „diese *dhamma* (Dinge) sind miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, eines dieser *dhamma* von den anderen (vollständig) zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können.“

Wenn die Zutaten vermischt sind, kann man sie nicht mehr trennen - „denn, was man fühlt, das nimmt man wahr, und was man wahrnimmt, das erfährt man/dessen ist man sich bewusst.“

„*vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vijānāti*“

Aber jemand mit einem geschulten Gaumen kann sie anhand ihrer jeweiligen Geschmacks-Eigenheiten immer noch unterscheiden.

⁵ „Kontakt“ ist das Zusammentreffen von Subjekt und Objekt, Ich und der Welt.

**„Bedingt durch Sinnesorgan und Sinnesobjekt entsteht
Sinnesbewusstsein; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt.
Durch den Kontakt bedingt ist Gefühl.“**

Im anfänglichen Prozess, nämlich: Auge plus Form ergibt *viññāna*, ist Gefühl noch nicht enthalten. Hier setzt die Anweisung an Bahiya ein:

Ud I, 10: „Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten, wird sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann, bist ‘du’ nicht ‘dort’ Bāhiyer, dann ist ‘das’ nicht ‘deine’ Sache, dann Bāhiyer, bist ‘du’ weder ‘hier’ noch ‘jenseits’ noch ‘dazwischen’: Das eben ist das Ende des Leidens.“

Was der Buddha hier anregt, ist effektiv, dass man das anfängliche „bloße Sehen“ etc., den Kontakt, nicht zu *saññā* ausbaut. Genauer gesagt, dass man den *saññā*-Komplex, so deutlich und klarbewusst durchschaut, dass Nichtwissen und Ich-machen und Mein-machen darin keinen Platz mehr finden.

Während eine mit Affekten/Gefühl/Wertung versetzte *saññā* und zu geistigem Ausufern führende Wahrnehmung eine Handlungsanregung mit einer mehr oder weniger ichbezogenen Komponente ist, handelt es sich bei dem vom Erhabenen hier beschriebenen um ein ‘Gewahrwerden’ (*abhijānāti*), das nicht von Gefühl geprägt und nicht egoistischen Charakters ist, sondern nüchtern, sachlich und der Wirklichkeit entsprechend und das ggf. ein - dieser Grundhaltung entsprechendes - Handeln (*kiriya*) impliziert.

M 1: „Der Weltling nimmt z.B. Erde wahr (*pathaviṃ pathavito sañjānāti*), dann jedoch „identifiziert er sich mit Erde, identifiziert er sich in Bezug auf Erde, identifiziert er sich als Erde, identifiziert ‘Erde’ als ‘mein’, erfreut sich an Erde“.⁶

⁶ *pathaviṃ pathavito saññatvā pathaviṃ maññati, pathaviyā maññati, pathavito maññati, pathaviṃ meti maññati, pathaviṃ abhinandati.*

Der Tathāgata hingegen erkennt, durchschaut, versteht (*abhijānāti*) z.B. Erde als Erde, jedoch „identifiziert sich nicht mit Erde, identifiziert sich nicht in Bezug auf Erde, identifiziert sich nicht als Erde, identifiziert ‘Erde’ nicht als ‘mein’, erfreut sich nicht an Erde.“

S 36, 12: „Wenn unermüdlich ist ein Mönch, bewusstseinsklar und ohn’ Bezug, der wird als Weiser dann durchschaun, was irgend an Gefühl es gibt.“

Sn 778: „Von beiden Enden [Sinnen-Eindruck ist das eine Ende, Entstehung des Sinnen-Eindrucks das andere] wende er den Willen, durch Sinnen-Eindrucks völliges Verstehen ohne Gier. Wobei er selbst sich tadeln müsste, das nicht tuend, ist unbefleckt der Weise durch Gesehenes, Gehörtes. *Saññā* verstehend, kann die Flut er kreuzen, ein Muni, der von jedem Greifen unbefleckt.“

S 22, 47: „Es bestehen wohl die fünf Sinnesfähigkeiten, doch wird dabei das Nichtwissen vom erfahrenen, edlen Jünger aufgegeben, und Wissen entsteht. Infolge der Nichtwissensaufhebung und der Wissensentstehung hegt er nicht solche Gedanken: ‘Ich bin’, ‘Dies bin ich’, ‘Ich werde sein’, ‘Nicht werde ich sein’, ‘Körperlich werde ich sein’, ‘Unkörperlich werde ich sein’, ‘Bewusst werde ich sein’, ‘Unbewusst werde ich sein’, ‘Weder bewusst noch unbewusst werde ich sein’.“

Wie schön für Bahiya, dass er das sogleich richtig verstand, die Flut kreuzen konnte und das sichere Ufer erreichte.

Übersetzung KZ: „Nachdem er Erdelement als Erdelement wahrgenommen hat, stellt er sich Erdelement vor, er macht sich Vorstellungen im Erdelement, er macht sich Vorstellungen vom Erdelement ausgehend, er stellt sich vor ‘Erdelement ist mein’, er ergötzt sich am Erdelement“.

„Was man fühlt, das nimmt *man* wahr.“

Phassa versetzt mit *vedanā* führt ein persönliches Element - **man** (Ich-bin) - in den „Wahrnehmungsprozess“ ein. Das Gefühl stellt den Bezug zu einer Persönlichkeit (*sakkāya*), her. Dieser wahrnehmenden Person liegt *tanhā* Durst oder Begierde zugrunde⁷. Gefühl erzeugt Lust, Hass oder Täuschung, abhängig von der Qualität oder der subjektiven Gefühlsresonanz des ‘Fühlenden’.

S 12, 45: „Aus der Berührung (*phassa*) als Ursache entsteht Gefühl; aus Gefühl als Ursache entsteht der Durst, aus Durst als Ursache entsteht Anhaften, ...“

Was bedeutet die Tatsache, dass der Begriff *tanhā* hier anstelle des Begriffs *saññā* verwendet wird, für unser Verständnis von „*saññā*“? „Durst“ enthält zweifellos eine Stellungnahme gegenüber dem Sinnesobjekt, „Ich will es!“, „Ich will es nicht!“, „Es ist mir egal!“ was auf eine Handlungsanweisung hinausläuft. Kurz gesagt, *vedanā* lässt *kilesa* entstehen, *saññā* lässt *diṭṭhi* entstehen. *Saññā* unter dem Einfluss von *avijjā* impliziert also *tanhā*, *kilesa* und *micchā-diṭṭhi*.

⁷ Bwtb: „Was, ihr Mönche, ist die Entstehung des Leidens? Es ist jenes zum Wiederdasein führende, mit Lust und Gier verbundene, hier und da Gefallen findende Begehren, nämlich: das sinnliche Begehren (*kāma-tanhā*), das Daseinsbegehren (*bhava-tanhā*), das Nicht-Daseinsbegehren (*vibhava-tanhā*).“

Mit Hinsicht auf die Sinnenobjekte unterscheidet man 6 Arten von Begehren: Begehren mit Hinsicht auf Formen, (*rūpa-tanhā*), Töne, (*sadda-tanhā*), Düfte, (*gandha-tanhā*), Geschmäcke, (*rasa-tanhā*), Körperindrücke (*potthabba-tanhā*), Geistobjekte (*dhamma-tanhā*).

Mit Hinsicht auf das dreifache Dasein unterscheidet man 3 Arten des Begehrens: Sinnliches Begehren (*kāma-tanhā*), Begehren nach Feinkörperlichem Dasein (*rūpa-tanhā*), Begehren nach Unkörperlichem Dasein (*arūpa-tanhā*).

Das gesamte Begehren wird erst mit Erreichung der Heiligkeit überwunden.

Viññāṇa und *saññā* werden von derselben kognitiven Wurzel *jñā* „wissen“ abgeleitet; daher scheinen sich die Funktionen von *saññā* und *viññāṇa* im kognitiven Prozess in gewisser Weise zu überschneiden. Bei *viññāṇa* handelt es sich jedoch um das primäre, unterscheidende Wissen der Erlebnisinhalte⁸, während *saññā* das auf *vedanā* basierende, mit „Erinnerungen“ angereicherte und zu einer „Persönlichkeit“ verknüpfte Wahrnehmen, Sich-bewusst-Werden eines Objekts ist und Handlungsanregungen impliziert. Wobei das Objekt (mein) das Subjekt (Ich) stützt und umgekehrt.

S 22, 47: „Wenn ihm aber, ihr Mönche, ‘Ich bin’ nicht geschwunden ist, so kommt es zur Bildung der fünf Sinnesfähigkeiten, nämlich der Sinnesfähigkeit des Gesichts, des Gehörs, des Geruchs, des Geschmacks und des Körpergefühls.“

Wir hätten also beispielsweise in etwa folgende Wahrnehmungen, nämlich:

- (1) bei *viññāṇa*: ›Rote Erdbeere vor grünen Blättern‹ und
- (2) bei *saññā*: „Eine mich angehende (das Ich), mir willkommene (angenehmes Gefühl aufgrund von Erinnerung), zu pflückende (die Handlungsanregung) rote Erdbeere vor grünen Blättern“. *Saññā* ist demnach ein interpretierendes Wahrnehmen stark ‘persönlichen’ Charakters.

Was heißt das? Wir konstruieren und interpretieren unser gegenwärtiges Erleben aufgrund vergangener Erfahrungen. Dieser Konstruktionsprozess ist für uns zumeist unsichtbar. Unser Gehirn nutzt unsere Erfahrung aus der Vergangenheit um eine Hypothese - eine Vorhersage - eine Simulation - eine Vorstellung - kurz, eine (Für-)Wahrnehmung zu erstellen, was in uns und der Welt um uns gerade geschieht.

Wir lernen vom Säuglingsalter an multisensorische Eindrücke (innerlich und äußerlich) zu Konzepten zu verdichten und sie im

⁸ S 22, 79: „Des Sauren ist man sich bewusst, des Bitteren, Scharfen, Süßen, Herben, Mildern, Salzigen, Nichtsalzigen. Weil man sich bewusst ist, ihr Mönche, daher heißt es ‘Bewusstsein‘.“

Bedarfsfall wieder auszubreiten (*papañceti*) und mit dem sensorischen Input (innerlich und äußerlich) abzugleichen.

Der Wahrnehmungsprozess läuft also zumeist nach schon vorgegebenen Programmen - völlig ohne unser Zutun ab. Deshalb ist es nicht leicht ihn zu verändern und 'sich' mit 'seinen' Erinnerungen, Affekten, Assoziationen, Plänen, Deutungen nicht einzubringen - die Welt „da draußen“ wird „da drinnen“ gemacht. Darüber Kontrolle zu erlangen, das ist nur mittels intensiver Schulung zu schaffen, zumindest aber können wir damit beginnen, Verantwortung dafür zu übernehmen.

Warum fühlt man, was man fühlt?

Jede Situation, jeder Sinneseindruck, löst Veränderungen in der Körperphysiologie - neue *dhatu* Kombinationen - aus. Der Körper übermittelt dem Gehirn ständig einen aktuellen Körperzustandsbericht (*kayasamphassa*), der als - angenehm, unangenehm, weder-angenehm-noch-unangenehm (*sukha, dukkha, adhukkhamasukha*) - oder ruhig, erregt, neutral - wahrgenommen wird. Da dieser Körper aus altem *kamma* gestaltet ist, sind diese Empfindungen *kamma-vipaka* und/oder Umweltfaktoren⁹, also etwas, das gefühlt werden muss, solange man sich mit einem Fleischleib herumplagen muss.¹⁰

Gleiches gilt für den Geist, auch er ist natürlich durch altes *kamma* aufgebaut und auf verschiedenen Ebenen konditioniert.

⁹ S 36, 21: Hervorgerufen durch Galle, Schleim, Wind, deren Zusammenfall, durch Klimawechsel, durch verkehrtes Verhalten, durch Unfälle, durch Reife des Wirkens, *Sīvako*, steigen etliche Gefühle auf.

¹⁰ S 35, 145: „Was ist, ihr Mönche, altes Wirken? Das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper; der Geist (*mano*) sind als durch altes Wirken/Wollen zusammengebraut und als etwas, das gefühlt/erlebt werden muss, zu betrachten. BS: It should be seen as produced by choices and intentions, as something to be felt. *purāṇakammaṃ abhisankhataṃ abhisañcetaṃ vedaniyaṃ datṭhabbaṃ*

Daher kommen die geistigen *vedana*, *somanassa*, *domanassa* und *upekkhā*¹¹, oder der „Geistzustandsbericht“ (*manosamphassaja*) noch hinzu.

Den geistigen *vedana* liegen Gestaltungen (*sankhara*), gewohnheitsmäßigen Reaktionen (*gathi*) und Neigungen (*anusaya*) zugrunde.¹² (Debes spricht von Triebresonanz.)

Das gilt für den Nicht-Erwachten. Für den Arahant hingegen gilt:

S 36,6: „Nur ein Gefühl empfindet er, ein körperliches, kein gemüthafes. ... Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein Mann von einem Pfeil angeschossen würde, aber kein zweiter Pfeil würde nach ihm geschossen. Dieser Mensch, ihr Mönche, wird also nur das Gefühl von e i n e m Pfeil empfinden.“

Warum nimmt man wahr, was man wahrnimmt?

Worin besteht nun der Zusammenhang zwischen Gefühl und *saññā*?

Vedanā kommt von *vid* (wissen) - genauer das, wie etwas gewusst oder wahrgenommen wird und das ist grundlegend entweder positiv oder negativ.

¹¹ S 48, 40: „Er erkennt: ‘Erschienen ist mir diese Fähigkeit zum Trübsinn (*domanassa*) (etc.), und zwar mit einem Zeichen (*nimitta*), mit einer Quelle (*nidana*), mit einer geistigen Gestaltung (*sankhara*), mit Bedingungen (*paccaya*).“

¹² AB: „Jedes Mal, wenn Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) oder Verblendung (*moha*) im Geist aufsteigen, hinterlassen sie sich anhäufende Ablagerungen, *anusaya*. Eine von Gier verursachte Ablagerung nennen wir *kāma-rāga-anusaya*, die Neigung (der Trieb, die Tendenz) oder die Gewohnheit nach etwas zu lüsten. Die Ablagerungen von Widerwillen bis Hass nennen wir *patigha-anusaya* und die von Verblendung und Nichtwissen *avijjā-anusaya*, gewohnheitsmäßige Ignoranz. Wenn also eine Befleckung (*kilesa*) auftritt und wieder verschwindet, verschwindet sie nicht vollständig, sondern lässt etwas zurück, und dieser Rückstand wird schließlich zur Neigung.“

Wir projizieren Körperzustandsmeldungen und Geistzustandsmeldungen auf Objekte außerhalb von uns und glauben aufgrund der Gefühle Dinge und Personen seien inhärent positiv oder negativ. Hinzu kommen Bezeichnungen, Bestimmungen und Bewertungen, wodurch die Parameter der jeweils aktuellen Situation abgeglichen werden, sowie das Verhältnis des Wahrnehmenden zum Objekt. Das alles braut sich zu einem Zusammenkennen (*sañjānāti*) zusammen. Das persönliche stellungnehmende Element wird in den Wahrnehmungsprozess eingeführt, während bis dahin von nicht-persönlichen Phänomenen die Rede war. Aus der Vermengung von *vedanā* und *saññā* entsteht *tanhā*, der Ursprung der persönlichen Identität (*sakkaya*), die begehrlche Persönlichkeit, die handlungsfähig, aber vor allem auch handlungsbedürftig ist.

┌ M 9: „Mit dem Ursprung von Gefühl ist der Ursprung von Begehren.
└ Mit dem Aufhören von Gefühl ist das Aufhören von Begehren.“

┌ M 44: „Die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden
└ vom Erhabenen Persönlichkeit genannt.“

„Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach.“

Paul Debes kommentiert diesen Satz wie folgt: „Das Pāliwort *vitakketi* bedeutet: bedenken, mit dem Geist angehen, Stellung nehmen. Die spontane geistige Stellungnahme entspricht im Allgemeinen der Stärke des Gefühls, mit dem das Erlebnis besetzt ist; und in der Folge wird das als angenehm herantretende Erlebnis auch weiterhin in diesem Sinne bedacht. Nehmen wir an, ein Mensch sieht in einem Schaufenster eine ihm sehr köstlich erscheinende Delikatesse. Er hat die Wahrnehmung von etwas sehr Angenehmem, Vielversprechendem. Begehren steigt in ihm auf, Verlangen, Fiebern und der Wille, das Angenehme zu bekommen. Er überlegt, ob er genug Geld dabei hat, geht in den Laden und kauft das Gewünschte.

Er ist seiner triebhörigen Anschauung „Das Gute da will ich haben“ gefolgt.

Er kann aber auch die Anschauung haben: „Lohnt es sich denn, dafür Geld auszugeben? Besser, ich spare das Geld für das und das Wichtigere. Die Delikatesse ist im Nu verspeist, u.U. belastet sie die Verdauung und ist also ungesund; ich habe nur einen kurzen Genuss, der auch noch meine Gesundheit beeinträchtigt.“ Ein solcher stellt einen augenblicklichen Genuss um späteren Wohls willen zurück.

Und ein Mensch kann auch überlegen: „Wenn ich jetzt diesem Verlangen folge, diese Sache positiv bewerte, dann habe ich damit meine Triebe, Tendenzen, meine Gier verstärkt, bin ein noch mehr Dürstender, Hungernder, Abhängiger geworden. Ich verlasse dieses Körperleben als ein noch Bedürftigerer, der wegen seiner Bedürftigkeit verletzbar und aggressiv ist, und bin damit weit entfernt von dem Wohl der Bedürfnisfreiheit.“ (PD)

Für den auf dem Weg Befindlichen ist es zumeist unrealistisch eine konzeptfreie *saññā* zu erfahren. Wir denken nun einmal gerne und das ist sowohl ein Fluch wie auch ein Segen, wenn wir dieses Werkzeug richtig zu benutzen lernen. Deshalb hat der Erhabene gesagt:

A X, 56-57: „Zehn Vorstellungen, ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, bringen hohen Lohn und Segen; sie münden im Todlosen, enden im Todlosen. Welche zehn?

(56) Die Vorstellung der Unreinheit (des Körpers), des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidhaften in der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit im Leidhaften, des Aufgebens, der Entsüchtung und des Erlöschens.

(57) Die Vorstellung der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins; die Vorstellung eines Knochengerippes, einer von Würmern angefressenen Leiche, einer blau-schwarz verfärbten Leiche, einer zerstückelten Leiche, einer aufgedunsenen Leiche.“

Wie verändert sich unser Verhalten und Erleben, wenn wir diese *saññā* einüben? Was macht es beispielsweise mit mir, wenn ich mir immer wieder vor Augen führe, dass ich ohne Identität, ohne Besitz, nackt und

allein gekommen bin und auch so wieder gehen werde? Wird das zu Loslassen oder zu Festhalten führen?

Saññā ist immer mit Wertung/Bedeutung - für mich - verbunden. Die Einübung der zehn *saññā* soll letztlich dazu führen diese zu ändern bis hin zu *sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāyā* - Nichts, was immer es auch sei, ist es wert als Ich oder Mein aufgegriffen zu werden (S 35, 80).

Auf das Wie kommt es an. Geschicktes, heilsames und diszipliniertes Denken führt zum Todlosen - ungeschicktes Denken führt zur „Vielfalt der Gedanken und *saññā*, die der Geist hervorbringt und die das Herz bedrängen“ (*papañcasaññāsaṅkhā*).

Die Realität von *saññā* sieht für den Nichterwachten also folgendermaßen aus:

***saññā* = Ich-bin + Sinneseindruck + Gefühl + Gedanken**

Saññā ist also mehr als Wahrnehmung/Wiedererkennen/Vorstellung und es gibt in der Tat hier viel zu ergründen und zu durchschauen. Wenn der Kognitionsprozess hier enden würde, hätten wir noch kein sehr großes Problem, doch leider nimmt das Unheil hier erst richtig seinen Lauf.

Uferloses Ausufern

Für das Neugeborene ist die Welt voller verwirrender Dinge, welche die Aufmerksamkeit auf sich lenken. Als Reaktion darauf hat uns die Evolution mit der Fähigkeit zu selektiver Aufmerksamkeit ausgestattet, die unbewusst die Reizflut auf das begrenzt, was uns interessiert, was für uns relevant ist, wozu wir eine Neigung entwickelt haben. Es ist Teil der menschlichen Entwicklung zu lernen, weniger wahrzunehmen als wir könnten.

So schneiden wir uns im Laufe des Lebens personalisierte Filter aus Neigungen und Begehrlichkeiten zurecht. Diese schützen unser Selbstbild und Selbstverständnis und bewahren uns somit auch davor, unsere Überzeugungen in Frage stellen zu müssen. „Dabei handelt es sich im Sinne des Dhamma des Erhabenen um eine massive Störung, die nicht nur verhindert, dass wir die Dinge so erkennen, wie sie

tatsächlich sind (Soheit - *tathāta*), sondern sie trägt massiv zur Bildung der "Ich-Welt-Illusion" bei, sprich: zur Erhaltung von *dukkha*.¹³

So kommt es letztlich zu dem, was der Buddha als Verdrehtheiten oder Persionen der *saññā* bezeichnet:

A IV, 49: „Vier Verdrehtheiten/Persionen gibt es, ihr Mönche, in der *saññā*, den Gedanken und den Ansichten. Welche vier? Vergängliches für unvergänglich halten: das, ihr Mönche, ist eine Verdrehtheit in der *saññā*, den Gedanken und den Ansichten. Leiden für Glück halten: das, ihr Mönche, ist eine Verdrehtheit in der *saññā*, den Gedanken und den Ansichten. Was ichlos ist, für ein Ich halten: das, ihr Mönche, ist eine Verdrehtheit in der *saññā*, den Gedanken und den Ansichten. Was nicht-schön ist, für schön halten: das, ihr Mönche, ist eine Verdrehtheit in der *saññā*, in Gedanken und in Ansichten.“

Der Erhabene macht hier den engen Zusammenhang zwischen *saññā*, Denken und begrifflichem Ausufern deutlich - eine Ansicht formt/gestaltet unsere Gedanken und diese wiederum formt unsere *saññā*, die *saññā* formt die Gedanken, die Gedanken formen die Ansicht, die Ansicht formt ... usw. usf. - ein Teufelskreis von *papañca*. *Papañca* entsteht aufgrund von *tanhā* (Begehren), *māna* (Ich-bin-Dünkel) und *ditṭhi* (Ansicht/Meinung), so wird *saññā* verdreht und nährt wiederum die *papañca* bedingenden Faktoren.

Thag. 989/990 und AN VI,14: Wer der Weltausbreitung (*papañca*) ganz ergeben ist,
den Tieren gleich sich an der Weltausbreitung erfreut,
wird das Nibbāna nicht erlangen, jene höchste Sicherheit.
Wer aber der Weltausbreitung nicht ergeben ist,
wer sich am Pfad der Nicht-Ausbreitung (*nippapañca-pada*) erfreut:
Der wird das Nibbāna erreichen, die höchste Sicherheit.

¹³ Bernd Golz: „Papañca - die vielfältige Entfaltung“ Vortrag und Pdf https://www.dhamma-dana.de/vortraege?order_by=date&sort=desc

Das Hauptproblem dabei: Input, der unser Selbstgefühl bestärkt, lassen wir gerne zu, während das, was unsere zerbrechlichen Egos und grundlegendsten Glaubenssätze bedroht, herausgefiltert wird. Dazu kommen Ideologien, Angst vor Konflikten, Angst vor Veränderung, der Wunsch sich konform mit der Masse zu verhalten und natürlich Sex, Geld und Macht bzw. die Aussicht darauf, kurz alle möglichen Ausdrucksformen der Hemmungen (*nivarana*) und Fesseln (*samyojana*), die uns blind machen gegenüber unserem eigenen Wohl und dem der anderen und die die Auswahl der zur Verfügung stehenden Informationen mitbestimmen. Anders ausgedrückt:

M 18: „Worüber man nachdenkt, darüber ufernt man begrifflich aus. Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgeufert ist, bedrängen einen Mann die Konzepte, die von begrifflicher Ausuferung geprägt sind, und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Objekte, die mit den Sinnen erfahrbar sind, beziehen.“

Auch die Wissenschaft hat den Prozess, über den wir hier sprechen, erkannt:

„Immer wenn unser Gehirn seine geniale Strategie eines einheitlichen und dynamischen Porträts der Wirklichkeit verfolgt, werden wir bewusst. Zuerst erzeugt unser Gehirn eine Simulation der Welt, die so perfekt ist, dass wir sie nicht als ein Bild in unserem Geist erkennen können. Dann generiert es ein inneres Bild von uns selbst als einer Ganzheit. Dieses Bild umfasst nicht nur unseren Körper und unsere mentalen Zustände, sondern auch unsere Beziehung zur Vergangenheit und Zukunft - ein bewusstes Selbstmodell. Durch die Einbettung des Selbstmodells in das Weltmodell wird ein Zentrum geschaffen. Dieses Zentrum ist das, was wir als unser Selbst erleben. Es ist ein Werkzeug zur Planung und Kontrolle unseres Verhaltens und ein Instrument, um das Verhalten anderer zu verstehen. Es ist ein Produkt automatisch ablaufender, dynamischer Selbstorganisation.

Das Selbstmodell erlaubt dem biologischen Mechanismus sich als Einheit zu begreifen.“ (Der Ego-Tunnel, Metzinger)

„‘Welt’ und ‘Ich’ werden so erlebt, als ob da außerhalb unseres Erlebens von Ich und Welt noch einmal eine (materielle) Welt und ein

Ich wären, die unsere sechs Sinne als Wahrnehmungsbilder reproduzieren - nicht produzieren. ... Ein Geist, der (sich) 'Ge-bilde' einbildet und sie so deutet, als bestünden sie 'an sich' - kann man den einen gesunden Geist nennen? ... Ein Geist, der sich nicht als Geist kennt, ist wahnsinnig. Der Wahn aus dem Fieber von Hinneigung, Abneigung und Blendung ist der universale Simulator jener virtuellen Realität, die wir Existenz nennen.“ FS

Kurz gesagt: Das Zusammentreffen von Sinn-Objekt-Bewusstsein ergibt Kontakt (Ich&Weltsimulation) Der Komplex *vedanā - saññā - vitakka* ergibt das Selbstmodell.

Das größte Problem dabei ist das Ausufern (*papañca*) auf der Basis dieses phänomenologischen Zentrums. Hierbei kommt es zur Persönlichkeitsansicht (*sakkayaditthi*): Etwas als ich oder mein zu betrachten, oder etwas als in mir enthaltend seiend, bzw. mich als in etwas enthaltend seiend zu betrachten. (M 44). Letztendlich handelt es sich bei *papañcasaññāsankhā* also um Persönlichkeitsausbreitung. Bhikkhu Sujato übersetzt dementsprechend: “Concepts of identity that emerge from the proliferation of perceptions” (*papañcasaññāsankhājātiko*).

„Wenn man also am Ende des Prozesses bei *papañca-saññā-sankhā* angelangt ist, gibt es „ich hier und die Welt da draußen“ und den Spannungszustand zwischen beiden - entweder Spannung mit etwas, das ich will, was ich nicht habe, oder etwas, vor dem ich Angst habe, dass es mich erwischt und von dem ich weg will. Es gibt eine Dualität. Und diese Subjekt-Objekt-Dualität ist fest verankert, „ich hier“ und „die Welt da draußen“, und daraus entsteht der Zustand der Spannung und des *dukkha*.“ AA

Warum tun wir das?

Dummerweise ist *papañcasaññāsankhā* (Persönlichkeitsausbreitung) etwas Willkommenes, Ergötzliches, an dem man sich festhalten kann, etwas, in dem wir Beständigkeit-Glück-Kontrolle zu finden hoffen, etwas, dessen Leerheit und Leidhaftigkeit wir erst erkennen müssen.

S 22, 60: „Weil nun aber, Mahāli, Körperlichkeit - Gefühl - *saññā* - Gestaltungen - Bewusstsein (auch) Wohlgefühl (geben), mit Wohlgefühl verbunden, von Wohlgefühl begleitet sind, nicht (immer) begleitet sind von Leiden, daher gelüftet es die Wesen nach Körperlichkeit -Gefühl - *saññā* - Gestaltungen - Bewusstsein. Durch solches Gelüsten werden sie gefesselt, gefesselt werden sie befleckt.“

TB: „Mit anderen Worten, das Wohlgefühl, das in den Aggregaten zu finden ist, ist die Hauptursache dafür, warum wir sie begehren und an ihnen festhalten und ein Selbstgefühl um sie herum aufbauen. Auch ohne die Vorstellung, dass die Aggregate beständig sind, werden wir uns dafür entscheiden, an ihnen festzuhalten, solange wir glauben, dass die Freuden, die wir aus ihnen/ durch sie beziehen können, die Anstrengung wert sind, die erforderlich ist, um an ihnen festzuhalten. (...) Wir identifizieren uns zum Beispiel mit unserem Körper sowohl als Produzent als auch als Konsument von Genüssen. Wir können ihn verwenden, um Nahrung zu finden; wenn er isst, nehmen wir an den angenehmen Gefühlen teil, die er hervorrufen kann. Das gleiche Prinzip gilt für die übrigen Aggregate. Unsere Gedanken und Wahrnehmungen helfen uns, durch die Welt zu navigieren; und befriedigende Gedanken und Wahrnehmungen machen uns an und für sich glücklich. Jedoch bringt jede Annahme eines Selbst, egal wie das Selbst definiert ist, jeder Akt der Annahme eines Selbst ein gewisses Maß an Leiden mit sich.“

Was tun?

Glücklicherweise eröffnet uns D 21 dank der Fragen des Sakka auch einen Ausweg:

D 21: „Wie, Herr, erreicht der Mönch eine angemessene Methode, die zur Austilgung des Impulses der Vorstellung der Vielfältigkeit führt?“

„Geistige Freude, Oberhaupt der Götter, ist von zweifacher Art, man soll sich ihr widmen oder nicht widmen und auch geistiger Kummer, Oberhaupt der Götter, ist von zweifacher Art, man soll sich

ihm widmen oder nicht widmen und auch Gleichmut, Oberhaupt der Götter, ist von zweifacher Art, man soll sich ihm widmen oder nicht widmen.

... Wenn man weiß von der geistigen Freude/Kummer/Gleichmut: Wenn ich mich dieser geistigen Freude/Kummer/Gleichmut widme, dann werden die unheilsamen Dinge mehr und die heilsamen Dinge werden weniger, einer derartigen geistigen Freude/Kummer/Gleichmut soll man sich nicht widmen. Wenn man weiß von der geistigen Freude/Kummer/Gleichmut: Wenn ich mich dieser geistigen Freude/Kummer/Gleichmut widme, dann werden die unheilsamen Dinge weniger und die heilsamen Dinge werden mehr, einer derartigen geistigen Freude/Kummer/Gleichmut soll man sich widmen. Das gibt es mit Denken und Überlegen und ohne Denken und Überlegen. Das ohne Denken und Überlegen ist das Vorzüglichere.

... So, Oberhaupt der Götter, erreicht der Mönch eine angemessene Methode, die zur Austilgung des Impulses der Vorstellung der Vielfältigkeit führt.“

Der Erhabene setzt hier bei den geistigen Gefühlen *somanassa*, *domanassa* und *upekkhā* an und empfiehlt als ersten Schritt einen Perspektivwechsel: statt angenehm-unangenehm bzw. positiv-negativ als Handlungsmaxime zu nehmen, soll sich die Betrachtung nun auf den zielführenden Nutzen also auf heilsam und unheilsam richten.

Wir kennen das auch aus M 19:

M 19: „Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid, oder zum Leid anderer oder zum Leid beider; es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten, und führt zu Nibbāna hin. Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne, und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang, sogar eine Nacht und einen Tag lang, sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre.“¹⁴

¹⁴ "Meditieren heißt, in einer Idee aufgehen und sich darin verlieren. Während Denken heißt, von einer Idee zur anderen hüpfen, sich in Quantitäten tummeln, Nichtigkeiten anhäufen, Begriff auf Begriff verfolgen. Meditieren und Denken,

Und auch hier ist der zweite Schritt das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken.

M 19: „Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen könnte ich meinen Körper ermüden, und wenn der Körper ermüdet ist, wird der Geist überanstrengt, und wenn der Geist überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.’ Also festigte ich meinen Geist innerlich, beruhigte ihn, brachte ihn zur Einheit und konzentrierte ihn.“

Denken und Fühlen sind auf’s Engste miteinander verbunden, deshalb dieselbe Vorgehensweise, aber sie sind nicht untrennbar. Denken kann man zur Ruhe bringen (Gefühl auch, aber erst beim Erlöschen von *saññā* und Gefühl), man muss es nur wollen:

D 9: „Das Denken selbst ist ein niederer Zustand. Es wäre besser, nicht zu denken. Würde ich mit dem Denken und Fantasieren fortfahren, würden diese *saññā*, diese Bewusstseinszustände, die ich erreicht habe, schwinden und es könnten gröbere entstehen. So will ich nicht mehr denken oder fantasieren.’ Und er hält sich daran. Und ihm, der nicht mehr denkt oder fantasiert, schwinden die *saññā* und Bewusstseinszustände, die er hatte; und keine anderen - gröbere als diese - entstehen.“

Selbstverständlich ist das leichter gesagt als getan, denn die Freude, das Ergötzen und das Willkommen Heißen der Denktätigkeit und deren Ausuferungen sind alte Gewohnheiten und schwer zu überwinden. Daher empfiehlt M 2 die Dinge nicht zu erwägen, die für das Erwägen ungeeignet sind, und lieber Dinge zu erwägen, die für das Erwägen geeignet sind, damit noch nicht entstandene Triebe nicht entstehen, und bereits entstandene Triebe überwunden werden. M 20 vergleicht dieses Vorgehen damit einen groben Keil mit Hilfe eines feineren herauszuschlagen, mit dem Ziel den Geist innerlich zu festigen, zu beruhigen, zur Einheit zu bringen und zu konzentrieren. In M 133

das sind zwei divergierende, unvereinbare Tätigkeiten." Emile Cioran (1911-1995)

schließlich weist der wiederum ehrwürdige Mahā Kaccāna darauf hin, das zeitliche Ausufern zu beschränken:

M133: „Man lass’ Vergangenes nicht aufersteh’n,
Auf Künftiges man nicht die Hoffnung bau’;
Denn das Vergangene liegt hinter uns,
Das Künftige ist noch nicht angelangt.
Stattdessen, einsichtsvoll erkenne man,
Was in der Gegenwart entstanden ist;
Man wisse es und sicher sei man sich,
Unüberwältigt, unerschütterlich.“

Dazu benötigt man: „Achtsamkeit und Wissensklarheit, also „auf rechter Achtsamkeit gegründete Erkenntnis und Weisheit, von der alle unsere Lebensäußerungen in Tat, Wort und Gedanken bestimmt werden sollten.“ (Nyp)

A VIII, 9: „Da merkt er, wie die Gefühle in ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden; er merkt, wie die *saññā* in ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden; er merkt, wie die Gedanken in ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden.“

Diese schrittweise Umorientierung und Umstrukturierung des Geistes gelingen nur nach und nach. Ein schönes Gleichnis dafür geben die Bilder der Zähmung des Ochsen oder Bullen aus dem China des 12. Jahrhunderts.

Der Hirte hat den Ochsen verloren und ist auf der Suche nach ihm - schließlich findet er die Spur des Ochsen - den Spuren nachgehend, findet er den Ochsen - er fängt den Ochsen ein und zähmt ihn - bis er auf ihm nach Hause reiten kann - wo schließlich Hirte und Ochse vergessen werden bzw. die Begrifflichkeiten ihre Bedeutung verlieren.¹⁵

¹⁵ Im Theravada finden wir die frühesten Ochsen-Gleichnisse für die Meditationspraxis unter anderem im Maha Gopalaka Sutta (M 33).

Das bringt uns zu einem weiteren, wenn auch nicht buddhistischen, Gleichnis und dem Wort Ergötzen (*nandi*), das sich in M 18 auf das Ergötzen an Konzepten, die von begrifflichem Ausufernd geprägt sind bezieht, in M 38 und M 148 auf das Ergötzen am Gefühlten und das in S 22, 5 als Ergötzen an den *khandha* genannt und als Anhaften definiert wird: Was da nun Ergötzen an der Körperlichkeit - Gefühl - *saññā* - Gestaltungen - Bewusstsein ist, das ist das Anhängen (*upādāna*).

Nandi kommt von dem tamilischen Wurzelwort *nandhu*, das wachsen, gedeihen oder erscheinen bedeutet, und in Sanskrit wie in Pali die Bedeutung von Erfreuen, Ergötzen und Zufriedenheit hat. Dieser Begriff umfasst also im Kern die Zufriedenheit mit Ausbreitung, das Ergötzen an der Vielfaltswelt.

Nun haben fast alle Shiva-Tempel Steinbilder eines liegenden Nandi, der ganz der Gottheit zugewandt und auf sie konzentriert ist. Ein schönes Bild, des sich dem Höchsten zugewandten Geistes, der, im Gegensatz zu dem der Welt zugewandten schuftenden und leidenden Ochsen, sich ganz dem Absoluten widmet und sich *darin* ergötzt.

So gelangt man schließlich zum Abschluss, zum Ende aller unheilsamen Zustände:

M 18: „Bhikkhu, was die Quelle anbelangt, durch welche die Konzepte, die von begrifflichem Ausufernd geprägt sind, einen Mann bedrängen: wenn dort nichts gefunden wird, woran man sich ergötzen könnte, was man willkommen heißen könnte und woran man sich festhalten könnte, dann ist dies das Ende der Neigung zur Begierde, der Neigung zur Abneigung, der Neigung zu Ansichten, der Neigung zum Zweifel, der Neigung zum Dünkel, der Neigung zur Begierde nach Werden, der Neigung zur Unwissenheit; dies ist das Ende des Gebrauchs von Knüttel und Waffe, von Streit, Zank, Streitgesprächen, Anschuldigung, Gehässigkeit und falscher Rede; hier hören diese üblen unheilsamen Zustände ohne Überbleibsel auf.“

Poṭṭhapāda-Sutta

Nachdem wir den Wahrnehmungskomplex und seine inhärente Problematik erläutert haben, können wir uns nun dem Erlöschen desselben zuwenden. In D 9 fragt Poṭṭhapāda den Erhabenen nach dem höheren (oder tieferen) Erlöschen der Wahrnehmung (*abhisaññānirodha*).¹⁶

Gewöhnlich wird aus dem Begriff des „höheren Erlöschens der Wahrnehmung“ gefolgert, dass es sich dabei um etwas handelt, das sich dem Übenden nur in einer hoch entwickelten mentalen Verfassung offenbart, wie z.B. „die Unendlichkeit des Raumes“. Doch kann es sich dabei auch um etwas handeln, das auch in einer Alltagssituation wahrnehmbar ist, z.B. „das Dorf“, „die Menschen“, wie uns M 121 zeigt:

M 121: „Ānanda, so wie dieser Palast von Migāras Mutter leer von Elefanten, Vieh, Hengsten und Stuten ist, leer von Gold und Silber, leer von einer Zusammenkunft von Männern und Frauen, und nur diese Nicht-Leerheit gegenwärtig ist, nämlich die Singularität, die von der Sangha der Bhikkhus abhängt; genauso achtet ein Bhikkhu - indem er nicht auf die *saññā* ‘Dorf’ achtet, nicht auf die *saññā* ‘Menschen’ achtet - so achtet er auf die Singularität, die von der *saññā* ‘Wald’ abhängt. Sein Geist dringt in jene *saññā* ‘Wald’ ein und erlangt Zuversicht, Beständigkeit und Entschlossenheit. Er versteht so: „Was immer es an Störungen geben mag, die von der *saññā* ‘Dorf’ abhängen, jene sind hier nicht gegenwärtig; was immer es an Störungen geben mag, die von der *saññā* ‘Menschen’ abhängen, jene sind hier nicht gegenwärtig“.“

Wird eine *saññā* durch eine andere ersetzt, so ist die nicht gegenwärtige, nicht vorhandene *saññā* erloschen. Wir können also

¹⁶ Man ist sich uneins was *abhi* hier bedeutet, „höher“ oder „betreffend“, ebenso bei *saññā*, bedeutet es Wahrnehmung oder Bewusstsein. Trätow/ Maitrimurti übersetzen „bewusste Wahrnehmung“. Es kommt nur an zwei Stellen des Sutta vor. Sonst wird durchwegs nur *saññā* verwendet.

sagen, dass es auch für den Weltmenschen ein *saññānirodha* geben muss - und mit dieser Annahme können wir dem Poṭṭhapāda Sutta große praktische Bedeutung verleihen. Denn mit dem Erlöschen der *saññā* haben wir ständig zu tun - wie oft z.B. erlischt die *saññā* des Atems während der Meditation, weil der Geist abwandert? Während wir uns mit dem Inhalt der *saññā* befassen, übersehen wir deren Vergänglichkeit, das wiederum sorgt für die Identifikation mit der *saññā*. Zeit das zu ändern.

D 9: „Da haben denn einige gesagt: „Ohne Anlass, ohne Grund gehen dem Menschen Wahrnehmungen auf und gehen unter; zu einer Zeit, zu der Wahrnehmungen aufgehen, ist man wahrnehmend, zu einer Zeit, zu der Wahrnehmungen untergehen, ist man nichtwahrnehmend (*asaññī*).“ So haben einige das höhere Erlöschen der Wahrnehmung erklärt. ...“

Es gab noch weitere Theorien wie etwa „Wahrnehmung ist das Selbst des Menschen, sie kommt und geht. Zu der Zeit, wo sie kommt, ist er ein Wahrnehmender, zu der Zeit, wo sie geht, ist er ein Nichtwahrnehmender.“ Oder: „Brahmanen und Asketen oder Gottheiten mit übernatürlicher Kraft zwingen dem Menschen Wahrnehmung auf oder nehmen sie ihm fort. Zu der Zeit, wo sie aufgezwungen ist, ist er ein Wahrnehmender, zu der Zeit, wo sie fortgenommen ist, ist er ein Nichtwahrnehmender.“

D 9: „In dieser Angelegenheit, Poṭṭhapāda, liegen jene Asketen und Brahmanen völlig falsch, die gesagt haben: „Ohne Anlass, ohne Grund gehen dem Menschen Wahrnehmungen auf und gehen unter“. Und warum das? Weil ja, Poṭṭhapāda, aufgrund von Ursachen und Bedingungen dem Menschen Wahrnehmungen aufsteigen und wieder vergehen.“

Die anderen Asketen und Brahmanen liegen mit ihren Thesen natürlich ebenso falsch und der Buddha fährt fort:

D 9: „Einige Wahrnehmungen steigen durch Übung auf (*sikkhā ekā saññā uppajjati*), und einige vergehen durch Übung (*sikkhā ekā saññā nirujjhati*). Was ist nun diese Übung?“ sagte der Erhabene.

„Hier, Poṭṭhapāda, erscheint in der Welt der Erhabene, Heilige, vollkommen Erwachte, der in Wissen und Handeln Vollendete, der Gutgegangene, der Kenner der Welt, der unübertroffene Lenker der zählbaren Menschen, der Meister von Göttern und Menschen, der Erwachte, der Erhabene. Der verkündet (die Wahrheit über) die Welt mit ihren Göttern, Māras, Brahmas, Asketen und Brahmanen, Menschheit und Gottheit, nachdem er sie durch seine höheren geistigen Kräfte selbst verstanden und durchschaut hat. Er legt die Lehre dar, die am Anfang gute, in der Mitte gute, am Ende gute, die bedeutsame, die wortgetreue, predigt den vollständigen, völlig geläuterten Reinheitswandel.

Diese Lehre hört ein Hausherr oder der Sohn eines Hausherrn oder ein in einem anderen Stande Geborener. Der entwickelt, nachdem er die Lehre gehört hat, Vertrauen zum Vollendeten.“

Was wird hier beschrieben? Die Entwicklung des Vertrauens in den Vollendeten ist nichts anderes, als dass eine bestimmte *saññā*, die vor der Belehrung durch den Buddha bestand, durch eine andere „der Buddha hat die Wahrheit erkannt und ist vertrauenswürdig“ ersetzt wird. Man könnte von „*ditthisaññānirodha*“ sprechen: Durch die Stimme eines anderen oder durch eigene Erfahrung verändert sich Ansicht - eine Ansicht erlischt, eine andere steigt auf - dadurch verändert sich *saññā*, dadurch verändert sich das Verhalten, dadurch verändert sich Erleben, dadurch verändert sich Ansicht, verändert sich *saññā*, usw.: Ein gestalteter Gestaltungsprozess, dessen Gesetzmäßigkeit man sich im Rahmen der vier veredelnden Wahrheiten zu Nutze machen kann.

In der Buddhalehre wird *saññā* und ihre Umgestaltung so zu einem wesentlichen Werkzeug im Zuge des geistigen Trainings:

A IX, 16, *Saññā Sutta*: „Neun *saññā*, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, bringen hohen Lohn und Segen; sie münden im Todlosen, enden im Todlosen. Welche neun?“

Die *saññā* der Unreinheit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidhaften in der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit im Leidhaften, des Aufgebens und der Entsüchtung.“

In M 114 heißt es, dass, wenn ein Buddha in der Welt erscheint, es für Verständige möglich ist, nach und nach „geistig gesund“ zu werden, durch den „Erwerb von Wahrnehmung“ (*saññāpaṭilābha*), der die Abnahme unheilsamer Zustände und die Zunahme heilsamer Zustände in einem, der ihn pflegt, verursacht.

M 114: „Der Erwerb von Wahrnehmung (*saññāpaṭilābham*) ist von zweierlei Art, sage ich: was zu pflegen ist und was nicht zu pflegen ist. Und der Erwerb von Wahrnehmung ist entweder von der einen oder von der anderen Art.’ So wurde es vom Erhabenen gesagt. Und worauf bezog sich das Gesagte?“

„Ehrwürdiger Herr, solcher Erwerb von Wahrnehmung, der die Zunahme unheilsamer Zustände und die Abnahme heilsamer Zustände in einem, der ihn pflegt, verursacht, sollte nicht gepflegt werden. Aber solcher Erwerb von Wahrnehmung, der die Abnahme unheilsamer Zustände und die Zunahme heilsamer Zustände in einem, der ihn pflegt, verursacht, sollte gepflegt werden.“

„Und welche Art von Erwerb von Wahrnehmung verursacht die Zunahme unheilsamer Zustände und die Abnahme heilsamer Zustände in einem, der ihn pflegt? Da ist jemand habgierig und verweilt mit einer Wahrnehmung, erfüllt von Habgier; er trägt Übelwollen in sich und verweilt mit einer Wahrnehmung, erfüllt von Übelwollen; er ist grausam und verweilt mit einer Wahrnehmung, erfüllt von Grausamkeit. Solcher Erwerb von Wahrnehmung verursacht die Zunahme unheilsamer Zustände und die Abnahme heilsamer Zustände in einem, der sie pflegt.“

„Und welche Art von Erwerb von Wahrnehmung verursacht die Abnahme unheilsamer Zustände und die Zunahme heilsamer Zustände in einem, der sie pflegt? Da ist jemand nicht habgierig und verweilt mit einer Wahrnehmung, losgelöst von Habgier; er ist ohne Übelwollen und verweilt mit einer Wahrnehmung, losgelöst von Übelwollen; er ist nicht grausam und verweilt mit einer

Wahrnehmung, losgelöst von Grausamkeit. Solcher Erwerb von Wahrnehmung verursacht die Abnahme unheilsamer Zustände und die Zunahme heilsamer Zustände in einem, der sie pflegt.“

Die Übung besteht also darin, eine unheilsame/ungeschickte *saññā* loszulassen und eine andere zu erwerben, sie aufzugreifen und zu entwickeln.

Demnach könnten wir beim sogenannten ‘Tathagatagang’ vom fortschreitenden Erlöschen von Wahrnehmung (*anupubbābhisaññānirodha*) sprechen¹⁷:

asilasaññānirodha: „Ein solcher Bhikkhu, vervollkommnet in *sīla*, sieht [nimmt wahr] aufgrund seiner moralischen Zügelung von keiner Seite Gefahr.“

anidirysaññānirodha: „Er erfährt [nimmt wahr] in sich selbst das tadellose Glück, das der Aufrechterhaltung dieser edlen Sinneszügelung entspringt.“

asatisampajannasaññānirodha: „Da ist der Bhikkhu klar bewusst [wahrnehmend] beim Hin- und Hergehen, beim Hinblicken und Wegblicken, ... beim Sprechen und beim Schweigen.“

asantuṭṭhosaññānirodha: „Wie ein beschwingter Vogel, wohin er auch fliegt, nur mit der Last seiner Federn fliegt, so wandert auch der Bhikkhu, wohin er auch geht, nur mit den Roben und der Almosenschale. So ist der Bhikkhu zufrieden.“ [so nimmt er Zufriedenheit wahr.]

nivaranasaññānirodha: „Ebenso, Poṭṭhapāda, stellt der Mönch bei sich, die noch nicht aufgegebenen fünf Hemmungen als Schulden, als Krankheit, als Gefängnis, als Dienerschaft, als ein unwegsames Gebiet fest [er nimmt sie so wahr]. Genauso wie Schuldenfreiheit, Gesundheit, Gefängnisbefreiung, ein freier Mann zu sein, ein sicheres Gebiet, Poṭṭhapāda, so ist es, wenn ein Mönch bei sich feststellt: ‘Diese fünf Hemmungen sind beseitigt.’“

asamadhisaññānirodha: „Während er so diese fünf Hemmungen als in sich aufgehoben erkennt [wahrnimmt], wird er freudig gestimmt. Freudig gestimmt wird er heiter. Heiteren Herzens wird der Körper

¹⁷ Selbstredend sind die folgenden Paliwörter eine reine Erfindung von mir, die - ebenso wie die Einfügungen in Klammern - zur Verdeutlichung meiner Argumentation dient.

beruhigt/entspannt. Körperberuhigt empfindet er Glück. Des Glücklichen Geist sammelt sich. So gewinnt er, ganz abgeschieden von den Sinnesdingen, abgeschieden von unheilsamen Zuständen, das erste *jhāna*, ... Die sinnliche Wahrnehmung, die er vorher hatte, verschwindet (*tassa yā purimā kāmasaññā, sā nirujjhati*). Zu dieser Zeit ist eine wahre, aber subtile Wahrnehmung von *pīti* und *sukha* (*vivekajapītisukhasukhumasaccasaññā*) gegenwärtig, geboren aus Abgeschiedenheit, und er ist einer, der *pīti* und *sukha* wahrnimmt. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen. Das aber ist Übung“, sagte der Erhabene.“ ... (Desgleichen bis einschließlich (*ākiñcaññāyatana*)).

D 9: „Sobald nun, Poṭṭhapāda, der Bhikkhu die Kontrolle über die Wahrnehmung erlangt hat/Verantwortung für die eigene Wahrnehmung übernimmt (*bhikkhu idha sakasaññī¹⁸ hoti*), schreitet er Stufe für Stufe fort, bis an die Grenze/Gipfel der Wahrnehmung (*saññaggam*).“¹⁹

¹⁸ *Saka*: der eigene Besitz. Aufgrund des Verständnisses, dass man die eigene Wahrnehmung verändern kann, übernimmt man Verantwortung dafür.

M 152: „Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge eine Form (etc.) sieht, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches- und-Unerfreuliches. Falls er wünschen sollte, ‘Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme’, so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, ‘Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme’, so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, ‘Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden und Nicht-Abstoßenden wahrnehme’, so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, ‘Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden und Abstoßenden wahrnehme’, so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, ‘Möge ich in Gleichmut verweilen, achtsam und wissensklar, indem ich sowohl das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeide’, so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem, achtsam und wissensklar.“
Die Betrachtungsweise des Arahants ist nicht mehr durch Anhaftung an Gefühl gebunden. Er kann die Dinge aus beliebigen Blickwinkeln betrachten.

¹⁹ M 111: „Wiederum, ihr Bhikkhus, mit dem völligen Überwinden des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung trat Sāriputta in das Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl ein und verweilte darin. Und seine

Hinter der Wahrnehmung steckt Wollen (*chanda, cetanā*), es findet bei jeder Wahrnehmung eine Entscheidung statt, sei sie bewusst wie beim Üben (*sikkha*) oder unterbewusst wie beim normalen Weltmenschen und diese geistige Aktivität muss geschickt eingesetzt aber letztlich überwunden werden.

„Hat er diese (Kontrolle) erreicht, so sagt er sich: „Geistige Aktivität (Beabsichtigen, Intentionalität) dulden bekommt mir schlechter (*cetaya-mānassa me pāpiyo*), keine geistige Aktivität dulden bekommt mir besser; wenn ich weiter wollen und wählen würde (*ceteyyam, abhisāṅkhareyyam*), würden mir diese (bis jetzt von mir erreichten) Wahrnehmungen untergehen und andere, gröbere Wahrnehmungen aufgehen, angenommen, ich würde nichts mehr wollen?“ So will und wählt er eben nicht mehr, und da geht auch diese Wahrnehmung unter und eine andere, gröbere Wahrnehmung steigt nicht auf, und er erreicht Erlöschen. Auf solche Weise kann das aufeinanderfolgende höhere Erlöschen der Wahrnehmung bei klarer Bewusstheit erlangt werden (*anupubbābhisaññānirodha-sampajāna-samāpatti*).“²⁰

Triebe wurden zerstört, indem er mit Weisheit sah. Er trat achtsam aus jenem Erreichungszustand heraus. Nachdem er das getan hatte, betrachtete er die vergangenen Zustände, die aufgehört und sich verändert hatten, folgendermaßen: ‘Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie.’“

²⁰ S 51,15: „Zu welchem Zwecke wird denn wohl, Herr Anando, beim Asketen Gotamo der Brahma-Wandel geführt?“ „Zur Überwindung des Wollens, Brahmane, wird beim Erhabenen der Brahma-Wandel geführt.“

M 52: „Aber was auch immer produziert und willentlich herbeigeführt ist, ist vergänglich, dem Aufhören unterworfen. Auf dieser Grundlage stehend, erlangt er die Vernichtung der Triebe. Aber wenn er die Vernichtung der Triebe nicht erlangt, dann wird er aufgrund jener Begierde nach dem Dhamma, jenes Entzückens über das Dhamma, mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln, einer, der dazu bestimmt ist, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerscheinen und dort Nibbāna zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren.“

„Sagt aber nun der Erhabene, dass es nur einen Gipfel der Wahrnehmung gibt, oder gibt es deren mehrere?“

„Ich lehre sowohl einen als auch mehrere.“

„Inwiefern sagt der Erhabene, dass es sowohl einen Gipfel der Wahrnehmung als auch deren mehrere gibt?“

„Da man nacheinander das Erlöschen einer jeden Wahrnehmung erlangt, erkläre ich, dass es sowohl einen Gipfel der Wahrnehmung als deren mehrere gibt.“²¹

Potṭhapāda fragt weiter:

„Geht nun zuerst die Wahrnehmung auf und dann das Verstehen/Wissen (*ñāṇam*) oder zuerst das Verstehen und dann die Wahrnehmung? Oder gehen Wahrnehmung und Verstehen in ein und demselben Augenblick auf?“

M 140: „Er formt keinerlei Bedingung und erzeugt keinerlei Willensregung in Richtung Dasein oder Daseinsmöglichkeit. Weil er keinerlei Bedingung formt und keinerlei Willensregung in Richtung Dasein oder Daseinsmöglichkeit erzeugt, haftet er an nichts in der Welt an. Wenn er nicht anhftet, ist er nicht aufgeregt. Wenn er nicht aufgeregt ist, erlangt er persönlich Nibbāna.“

²¹ A IX, 31: Neun stufenweise Erlöschungen (*anupubba-nirodha*) gibt es, ihr Mönche. Welche neun?

Für den in die erste Vertiefung Eingetretenen sind die sinnlichen Wahrnehmungen (*kāmasaññā*) erloschen.

Für den in die zweite Vertiefung Eingetretenen sind Gedankenfassen und Überlegen erloschen. [bzw. die Wahrnehmung davon]

Für den in die dritte Vertiefung Eingetretenen ist Verzückerung erloschen.

Für den in die vierte Vertiefung Eingetretenen ist Ein- und Ausatmung erloschen.

Für den in das Gebiet der Raununendlichkeit Eingetretenen sind die Formwahrnehmungen erloschen.

Für den in das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit Eingetretenen ist die Wahrnehmung des Raununendlichkeitsgebietes erloschen.

Für den in das Nichtsheitsgebiet Eingetretenen ist die Wahrnehmung des Bewusstseinsunendlichkeitsgebietes erloschen.

Für den in das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung Eingetretenen ist die Wahrnehmung des Nichtsheitsgebietes erloschen.

Für den in die ‘Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl’ Eingetretenen sind Wahrnehmung und Gefühl erloschen.“

„Die Wahrnehmung geht zuerst auf und dann das Wissen. Durch das Aufsteigen der Wahrnehmung erfolgt das Aufsteigen des Wissens. Und man weiß: „Mein Wissen entstand aufgrund einer bestimmten Bedingung (*So evaṃ pajānāti: ‘idappaccayā kira me ñāṇaṃ udapādī’ti.*)“²². Auf diese Weise kannst Du sehen, wie Wahrnehmung erst aufsteigt und dann Wissen und dass es aufgrund des Aufsteigens von Wahrnehmung zum Aufsteigen von Wissen kommt.“²²

„Ist nun, Herr, die Wahrnehmung das Selbst einer Person? Oder ist die Wahrnehmung eine Sache und das Selbst eine andere?“

„Was setzt Du denn als Selbst voraus, Poṭṭhapāda?“

„Ein grobstoffliches, formhaftes Selbst nehme ich an, aus den vier großen Elementen zusammengesetzt, ernährt von fester Nahrung.“

Hier mag es hilfreich sein, eine andere Quelle der indischen Gedankenwelt zu Hilfe zu nehmen, um das Verständnis zu erleichtern. Die Taittiriya Upanishad, sie sagt - *annamaya kosha*²³: „Menschen bestehen aus einem materiellen Körper, hergestellt durch die gegessene Nahrung.“

²² TA: Ein Text, M 43, stellt fest: „Was man fühlt, das *saññāt* man; was man *saññāt*, das *viññāṇat* man.“ Diese drei Akte gehören lt. Text zusammen. die Darstellung einer gegenseitigen Beziehung, einer Zusammengehörigkeit, die in jedem Moment gegeben ist. Hier liegt eindeutig keine Abfolge vor, sondern eine Gegenseitigkeit, und zwar im jeweils selben Moment. Es gibt eine weitere Möglichkeit, den obigen Passus zu interpretieren, und zwar durch eine andere Übersetzung. Die Pāli-Grammatik erlaubt nämlich eine ganz andere Interpretation des Anfangs der beiden Halbsätze, nämlich statt des „Was ...“ ein „Dass ...“. Dann hieße es, wenn wir dies in beiden Fällen tun: „Dass man fühlt, das *saññāt* man; dass man *saññāt*, das *viññāṇat* man.“ In Paraphrase: Was man fühlt, nämlich z.B. Glück, das *saññāt* man auch, man *saññāt* also Glück; dass man Glück *saññāt*, das *viññāṇat* man (das stellt man fest). Der Text widerspricht somit nicht dem üblichen Schema, welches *viññāṇa* vor *saññā* ansiedelt.

²³ Maya wird assoziiert mit Schlaf, Täuschung, Magie, Illusion - ein *upakkilesa*.

Kommentar: „Es ist der Fleischleib, mit dem wir uns vorrangig identifizieren und für den wir alles tun, um ihn zu ernähren, ihn gesund und unverletzt zu erhalten.“

Oder in den Worten von Wilhelm Busch:

„Das Zahnweh, subjektiv genommen, ist ohne Zweifel unwillkommen. Doch hat's die gute Eigenschaft, dass sich dabei die Lebenskraft, die man nach außen oft verschwendet, auf einen Punkt nach innen wendet, und hier energisch konzentriert. Kaum wird der erste Stich verspürt, kaum fühlt man das bekannte Bohren, das Rucken, Zucken und Rumoren - und aus ist's mit der Weltgeschichte, Vergessen sind die Kursberichte, die Steuern und das Einmaleins. Kurz, jede Form gewohnten Seins, die sonst real erscheint und wichtig, wird plötzlich wesenlos und nichtig. Ja, selbst die alte Liebe rostet - man weiß nicht, was die Butter kostet - denn einzig in der engen Höhle des Backenzahnes weilt die Seele. Und unter Toben und Gesaus reift der Entschluss: Er muss heraus!!“

Wie konstruiert sogar dieser materielle Körper ist, zeigt z.B. das berühmte Experiment der Gummihand-Illusion: Probanden sitzen an einem Tisch und blicken auf eine vor ihnen liegende, lebensechte Gummihand. Ihre richtige Hand halten sie hingegen versteckt unter der Tischplatte. Dann berührt der Experimentator sowohl das Imitat als auch die echte Hand simultan mit einem Pinsel. Die widersprüchliche Kombination aus visuell wahrgenommener und gefühlter Berührung erzeugt bei den Freiwilligen den Eindruck, die vor ihnen liegende Hand sei ihre eigene. Außerdem erleben sie einen vollständigen „virtuellen Arm“, das heißt eine durchgehende Verbindung von der Schulter bis zur Handatrappe. Es entsteht ein Gefühl der Meinigkeit. Die phänomenale Einbettung der Gummihand in unser bewusstes Selbstmodell ist das Ergebnis der genauen Korrelation zwischen den Inputs aus dem Tastsinn und dem Gesichtssinn. Weil das Gehirn die Gleichzeitigkeit der Sinnesreize entdeckt, bildet es ganz automatisch eine neue zusammenhängende Repräsentation. (Metzinger u.a.)²⁴

²⁴ Siehe auch Oliver Sacks: Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte.

Die Taittiriya Upanishad nennt nun eine zweite Schicht/Scheide, *pranamaya kosha*, die Vorstellung eines Atemkörpers, die wir auch in M 118 finden:

M 118: „Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.‘ ... Ich sage, dass dies ein bestimmter Körper unter den Körpern ist, nämlich das Ein- und Ausatmen.“

TB sagt in einem Vortrag, dass es der subtile Atem sei, der es uns ermöglicht den Körper nach dessen Lage im Raum, den Stellungen von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen zueinander sowie deren Veränderungen als Bewegungen wahrzunehmen. (Propriozeption/ Interozeption)²⁵ Man sollte sich bei der Atembetrachtung vorrangig mit der Wahrnehmung des den Fleischkörper durchdringenden Atemkörpers befassen.

Wir können aber auch einfach von der Körpergestaltung (*kāya-saṅkhāra*) sprechen, die aus den verschiedenen *dhātu*-Kombinationen den Eindruck eines substantiellen Körpers fabriziert.

Der Erhabene erklärt nun Poṭṭhapāda eine sehr interessante Tatsache:

D 9: „Auch wenn dem so wäre [mit dem grobstofflichen Selbst], wäre die *saññā* eine Sache und das Selbst eine andere. Du kannst es auf diese Weise sehen: Setzt man ein grobstoffliches Selbst voraus, würden bestimmte *saññā* in einer Person entstehen und andere vergehen. Folglich müssen *saññā* eine Sache sein und das Selbst eine andere.“

²⁵ Die Propriozeption zählt nicht zur Wahrnehmung der Außenwelt, der Exterozeption. Die Propriozeption umfasst jene Empfindungen, die einem Lebewesen die Wahrnehmung des Körpers nach dessen Lage, Stellung und Bewegung in Raum und Zeit ermöglichen, und ist eine Eigenempfindung. Sie wird unterschieden von der Viszerozeption als jenen Empfindungen, die eine Wahrnehmung im Körper enthaltener innerer Organe und deren Tätigkeit ermöglichen. Propriozeption und Viszerozeption lassen sich unter dem Oberbegriff der Interozeption zusammenfassen.

TB: „Der Buddha lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Unbeständigkeit der Aggregate, ihr Entstehen und Vergehen, um zwei Dinge zu beobachten:

(1) Wir haben keine vollständige Kontrolle über sie. Wären sie wirklich Ich oder Mein, könnten wir Körper, Gefühle usw. genau so haben, wie wir sie haben wollten.

(2) Wenn sie wirklich unser Selbst wären, würden wir mit ihnen entstehen, also wäre es unmöglich, sie entstehen zu sehen. In ähnlicher Weise würden wir mit ihnen vergehen, was es unmöglich macht, sie vergehen zu sehen. Aus diesen beiden Gründen können diese Bausteine für unser Selbstgefühl also unmöglich das sein, was wir sind.“

M 148: „Wenn jemand sagt, ‘Das Auge (etc.) ist Selbst’, so ist das nicht haltbar. Das Entstehen und Vergehen des Auges wird deutlich, und da sein Entstehen und Vergehen deutlich wird, würde daraus folgen: ‘Mein Selbst entsteht und vergeht.’ Deshalb ist es nicht haltbar, wenn jemand sagt, ‘Das Auge ist Selbst.’ Daher ist das Auge nicht Selbst.“

D 9: „Dann nehme ich ein geistgeschaffenes (*manomaya*) Selbst an, vollständig in allen Teilen, ohne jeglichen Defekt in den Sinnesorganen.“

In D 2, wie an anderen Stellen, findet sich dazu:

D 2: „Genauso wie, Großkönig, ein Beryll, ... durch den ein Faden gezogen ist ... lenkt und steuert ein Mönch mit einem gesammelten Gemüt, das vollkommen rein, makellos, unbeschmutzt, fleckenlos, geschmeidig, tauglich, fest, unerschütterlich ist, sein Gemüt auf die höchste Erkenntnis. Er erkennt so: ‚Dies ist mein Körper, sichtbar, gebildet aus den vier Elementen, von Mutter und Vater gezeugt, aufgebaut aus Reis- und Getreidebrei, der ist vergänglich, gebrechlich, anfällig, zerbrechlich, zerfallend, aber doch befindet sich mein Bewusstsein darin, ist daran gebunden.‘ ... Jener lenkt und steuert sein Gemüt auf die Erschaffung eines geistgestalteten Körpers. Er erschafft aus diesem Körper einen anderen, sichtbar, geistgestaltet, mit allen Gliedern, fähig zu allen Wahrnehmungen.

Genauso, wie wenn ein Mensch einen Halm aus der Scheide ziehen würde, ... genauso, wie wenn ein Mensch ein Schwert aus der Scheide ziehen würde ... genauso, wie wenn ein Mensch eine Schlange aus der alten Haut ziehen würde, ... genauso lenkt und steuert ein Mönch mit einem gesammelten Gemüt, das vollkommen rein, makellos, unbeschmutzt, fleckenlos, geschmeidig, tauglich, fest, unerschütterlich ist, sein Gemüt auf die Erschaffung eines geistgestalteten Körpers. Jener erschafft aus diesem Körper einen anderen, sichtbar, geistgestaltet, mit allen Gliedern, fähig zu allen Wahrnehmungen.“

Jedoch geht es auch eine Nummer kleiner und das ist etwas, das wir alle ständig tun. Wir schaffen automatisch ein vorgestelltes, geistgeschaffenes Selbst aus Gedanken und Emotionen, das schön oder hässlich, dick oder dünn, das klug oder dumm, arm oder reich, liebenswert und lebenswert oder nicht ist, das diese oder jene Rolle als Schüler, Lehrer, Musiker, Wissenschaftler, Elternteil, Kind, etc. einnimmt, in der Zukunft, der Vergangenheit, in Träumen und eventuell in den jenseitigen Welten. All das ist sprachliche Gestaltung (*vacī-saṅkhāra*), mit der wir ein Narrativ von uns selbst fabrizieren, auf das wir dann hereinfliegen und uns darüber definieren. Während der einige, vollausbildete Geist, wie es scheint, tatsächlich einen „real-existierenden Geistkörper“ erzeugen kann, bringen wir jedoch nur ein kleingeistiges Komitee unterschiedlicher Persönlichkeitsaspekte zustande, die sich häufig gegenseitig behindern. Trotzdem glauben wir an ihre Realität und klammern uns an sie.

Es ist höchst interessant zu beobachten, welche Selbstnarrative wir bevorzugt aufgreifen und warum wir sie als wahr ansehen. Woher weiß ich, dass dieses geistgeschaffene Selbst wahr ist? Warum greife ich es auf? Was wäre, wenn ich es nicht aufgreifen würde?

Taittiriya Upanishad: „Dieser Körper (*manomaya kosha*) ist aus gedanklicher Energie gemacht, er erfüllt die beiden anderen dichteren Körper (*annamaya kosha* und *pranamaya kosha*) und hat dieselbe Form. Kommentar: Das Gewahrsein der meisten Wesen ist hier fokussiert. *Manomaya kosha* ist die Ursache der Vielfalt, die Ursache von Ich-Machen und Mein-Machen.

„Aber auch hier würden doch bestimmte *saññā* in einer Person entstehen und andere vergehen. Folglich müssen *saññā* eine Sache sein und das Selbst eine andere.“

D 9: „Dann nehme ich eben ein nicht-körperliches (*arūpa*) Selbst an, geschaffen aus Wahrnehmung (*saññāmaya*).“²⁶

Citta-saṅkhāra, die Fabrikation, des Beobachters, „the one who knows“, der Wahrnehmende/Empfindende, das gefühlte Selbst des Tiefschlafs, sowie der formlosen Vertiefungen und Bereiche.

Taittiriya Upanishad: Noch tiefer liegt der Körper des Wissens (*vinnanamaya kosha*). Er durchdringt die drei gröberen Körper und hat dieselbe Form.

Kommentar: Wissen, Gewahrsein, Erfahren, Psyche, Ich-bin-Eindruck - hier findet Unterscheiden und Wollen statt. Im Zustand von *vinnanamaya kosha*, erfährt er sich als vom physischen Körper und Psyche verschieden und hält sich für den unabhängigen Wissenden.

S 22, 47: „Wenn ihm aber, ihr Mönche, (die Einstellung des) ‘Ich bin’ nicht geschwunden ist, so kommt es zur Bildung der fünf Sinnesfähigkeiten, nämlich der Sinnesfähigkeit des Gesichts, des Gehörs, des Geruchs, des Geschmacks und des Körpergefühls.“

Wir können das erfahren, wenn wir aus dem Tiefschlaf erwachen und bevor die Sinnestätigkeit einsetzt oder in den Momenten, wenn wir uns von allen *khandhas* distanzieren können.

„Auch hier würden bestimmte *saññā* in einer Person entstehen und andere vergehen. Folglich müssen *saññā* eine Sache sein und das Selbst eine andere.“

²⁶ M 60: „Götter der formlosen Bereiche, die aus Wahrnehmung bestehen“.

***Saññā* geht für den Nicht-Erwachten unausweichlich mit „einer Persönlichkeit (*sakkāya*)“ einher.**

In M 106 heißt es daher:

M 106: „Ānanda, da reflektiert ein edler Schüler so: ‘Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinnessaññā hier und jetzt und Sinnessaññā in künftigen Leben, Formen hier und jetzt und Formen in künftigen Leben, *saññā* von Formen hier und jetzt und *saññā* von Formen in künftigen Leben, *saññā* des Unerschütterlichen, *saññā* des Nichtsheitsgebiets und *saññā* des Gebiets von Weder-*saññā*-noch-Nichts*saññā* - **dies ist Identität (*sakkāya*), soweit sich Identität erstreckt.**“²⁷

D 9: „Poṭṭhapāda, es gibt (Deiner Definition nach) drei Arten von Ich-Identifikation/des Aufgreifens/des Aneignens eines Selbst (*attapaṭilābhā*)²⁸: die grobstoffliche Ich-Identifikation, die geistgeschaffene Ich-Identifikation, die nicht-formhafte Ich-Identifikation. ...

Ich aber lehre den Dhamma, um das Entstehen der grobstofflichen, der geistgeschaffenen und der nicht-formhaften Ich-Identifikation zu verhindern.²⁹ Dadurch schwinden Herzenstrübungen

²⁷ Die Taittiriya Upanishad postuliert eine weitere *kosha*, *anandamaya kosha*, ein einheitliches, unveränderliches Erleben des Friedens, des Glücks und des Gleichmuts, erst danach stößt man angeblich zum „wahren Selbst“ vor.

<https://savy-international.com/yoga/manomaya-kosha/>

²⁸ Annahme, Aufgreifen, Erlangen eines Selbst, der Ich-Bild-Formung, Wahrnehmungen, denen wir ein Selbst beilegen, zuordnen, aufdrücken.

²⁹ M 148: „Nun, ihr Bhikkhus, ist dies der Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt. Man betrachtet/sieht/nimmt wahr (*samanupassati*) das Auge (etc.) so: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’ Man betrachtet Formen so: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’ Man betrachtet Sehbewusstsein so: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’ Man betrachtet Sehkontakt so: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’ Man betrach-

und die zur Läuterung neigenden Zustände werden verstärkt. Du wirst mit Deinem eigenen Einsichtswissen hier und jetzt den vollkommenen, reinen Zustand der Weisheitsvollendung erfahren und darin verweilen.“

AB: „Der Buddha lehrte das Aufgeben jeglicher Selbst-Vorstellungen. Wenn die Leute fragten, welches denn das Selbst sei, das man loswerden müsse, so antwortete er, dass es genau das sei, welches sie im Moment dafür hielten und festhielten. Welche Selbst-Vorstellung auch immer hier und jetzt als wirklich, also real existent oder substanzhaft, angenommen werde, sollten sie loslassen und niemals wieder aufgreifen.

Diese falsche Vorstellung von einem Selbst verändert sich dauernd: Einmal hält man den groben, physischen Körper, ein anderes Mal den feinstofflichen Körper und wieder ein anderes Mal das Bewusstsein für das Selbst, je nachdem, auf welche Weise und zu welcher Zeit die Leute es betrachten, und wie tiefschürfend sie sind. Das Selbst ist nur das eine oder andere *dhamma*, das der unwissende Weltmensch ganz selbstverständlich als sein Ego aufgreift.³⁰

Sobald eine Sache als Selbst angenommen wird, sollte sie genau untersucht und dann aufgegeben werden. Dieser Prozess ist fortzusetzen, bis keine Selbst-Vorstellung mehr auftritt, bis es kein Anhaften an ein Selbst mehr gibt, bis nichts mehr im Geist ist, das als Selbst betrachtet wird.“

Allerdings ist das Ziel nicht der Weg. Die langeingeübte Gewohnheit von *attabhāvapaṭilābha* ist der Istzustand; das Ende der Ich-Identifikation ist der Sollzustand. Bevor wir jede Art von Ich-Identifikation

tet Gefühl so: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’ Man betrachtet Begehren so: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’“

³⁰ Siehe auch S 22, 47: „Die Asketen und Brahmanen, die verschiedene Ansichten über das Selbst hegen, betrachteten eben nur die fünf Gruppen des Anhaftens oder eine davon als Selbst.“ und S 22, 83: „In Abhängigkeit vom Ergreifen der Körperlichkeit, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Gestaltungen, des Bewusstseins besteht die Vorstellung „Ich bin“, nicht ohne Ergreifen.“

beenden können, müssen wir wie bei den Wahrnehmungen erst lernen, welche Form in welcher Situation geschickt bzw. ungeschickt ist.

D 9: „... Sollte uns jemand fragen: „Was ist das aber, Freund, für eine gröbere Art der Ich-Identifikation - geistgeschaffene Ich-Identifikation - nicht-körperliche Ich-Identifikation - um deren Verhinderung willen Du das Dhamma lehrst“, so würden wir ihnen antworten: „Das eben (wofür Du Dich in diesem Moment hältst)³¹ ist sie, Freund, die gröbere Art der Ich-Identifikation - geistgeschaffene Ich-Identifikation - nicht-formhafte Ich-Identifikation - um deren Entstehen zu verhindern ich das Dhamma lehre, wodurch die Herzenstrübungen schwinden und die zur Läuterung neigenden Zustände verstärkt werden, und man mag mit eigenem Einsichtswissen hier und jetzt den vollkommenen, reinen Zustand der Weisheitsvollendung erfahren und darin verweilen.“

Nach dieser Rede wandte sich Citta³², der Sohn des Elefantenmeisters, an den Erhabenen und sagte: „Zu einer Zeit, Herr, zu der die gröbere Ich-Identifikation besteht (gegenwärtig ist, entstanden ist, aufgegriffen wird), existieren die geistgeschaffene Ich-Identifikation und die nicht-formhafte Ich-Identifikation nicht. Nur die gröbere Ich-Identifikation existiert dann wirklich. Zu einer Zeit, Herr, zu der die geistgeschaffene Ich-Identifikation besteht, existieren die gröbere Ich-Identifikation und die nicht-formhafte Ich-Identifikation nicht. Nur die geistgeschaffene Ich-Identifikation existiert dann wirklich. Zu einer Zeit, Herr, zu der die nicht-formhafte Ich-Identifikation besteht, existieren die gröbere Ich-Identifikation und die geistgeschaffene Ich-Identifikation nicht. Nur die nicht-formhafte Ich-Identifikation existiert dann wirklich.“³³

³¹ Ajahn Buddhādāsa umschreibt diese Stelle folgendermaßen: „Das (*ayaṃ*) Offensichtliche, das Du in Deinem Geist erlebst und als *atta* aufgreifst, dessen Loslassen zu *sukha* führt.“

³² Citta war zu diesem Zeitpunkt schon sechsmal Bhikkhu gewesen, ist erfahren in *jhāna* und bereits ein *sotāpanna*.

³³ Sowohl KEN als auch MW übersetzen diesen Absatz in Frageform, im Palitext findet sich aber kein Fragezeichen, und sowohl Ajahn Buddhādāsa als auch die Version der Burma Pitaka Association geben ihn als Aussage wieder.

„Zu einer Zeit, Citta, zu der die gröbere Ich-Identifikation besteht, da kann weder von geistgeschaffener Ich-Identifikation noch von nicht-formhafter Ich-Identifikation die Rede sein; nur von gröberer Ich-Identifikation kann zu dieser Zeit die Rede sein. Und ebenso mit den beiden anderen.

Wenn man Dich fragt, Citta: „Hast Du in der Vergangenheit existiert oder hast Du nicht existiert? Wirst Du in der Zukunft existieren, oder wirst Du nicht existieren? Existierst Du jetzt oder existierst Du nicht?“, was würdest Du darauf antworten?“

„Darauf würde ich antworten: „Ich bin in den vergangenen Zeiten gewesen, nicht bin ich nicht gewesen; ich werde in den zukünftigen Zeiten sein, nicht werde ich nicht sein; ich bin jetzt, nicht bin ich nicht.““

„Wenn man Dich aber weiter fragen würde: „Diese vergangene Ich-Identifikation, die Du hattest, ist das Deine einzig wirkliche Ich-Identifikation und sind die gegenwärtigen und zukünftigen Ich-Identifikationen falsch und nicht existent? Oder ist die Ich-Identifikation, die Du in der Zukunft haben wirst, die einzig wirkliche, und die vergangene und die gegenwärtige falsch? Oder ist deine gegenwärtige Ich-Identifikation die einzig wahre?“ So gefragt, Citta, was würdest Du zur Antwort geben?“

„Wenn man mich so fragen würde Herr, würde ich antworten: „Was damals meine vergangene Ich-Identifikation war, das war zu jener Zeit die einzig wirkliche - die zukünftige und die gegenwärtige waren falsch; was einst meine zukünftige Ich-Identifikation sein wird, das wird zu dieser Zeit die einzig wirkliche sein - die vergangene und die gegenwärtige werden falsch sein; was jetzt meine gegenwärtige Ich-Identifikation ist, das ist eben jetzt die einzig wirkliche Ich-Identifikation, die vergangene und die zukünftige sind falsch (sie existieren nicht).“ So würde ich antworten.“

„Ebenso, Citta, kann zu einer Zeit, zu der die gröbere Ich-Identifikation besteht, weder von geistgeschaffener Ich-Identifikation, noch von nicht-formhafter Ich-Identifikation die Rede sein. Und ebenso mit den beiden anderen.

Genauso, Citta, wie von der Kuh die Milch kommt, von der Milch der Rahm, vom Rahm die Butter, von der Butter geklärtes Butteröl und vom geklärten Butteröl das Butterschmalz. Da sprechen wir,

wenn es Milch ist, nicht von Rahm, noch von Butter, noch von Butteröl, noch von Butterschmalz, sondern wir sprechen von Milch. Und wenn es Rahm, Butter, Butteröl oder Butterschmalz ist, dann sprechen wir eben von dem, was es zu diesem Zeitpunkt gerade ist.“

„In gleicher Weise wird die gröbere Ich-Identifikation als gröbere Ich-Identifikation klassifiziert. ... die geistgeschaffene Ich-Identifikation ... die nicht-formhafte Ich-Identifikation als nicht-formhafte Ich-Identifikation klassifiziert.

Aber dies sind nur weltliche Benennungen, weltliche Definitionen, weltliche Ausdrücke, weltliche Erklärungen, mit denen der Vollendete sich ausdrückt, ohne an ihnen festzuhalten.“

Das klare Gewahrsein der entstehenden und vergehenden Ich-Identifikationen ist etwas völlig anderes als das in M 2 beschriebene Dickicht der Ansichten, das in unweisem Erwägen bezüglich des Ich besteht und vor dem der Erhabene eindringlich warnt.

M 2: „Indem er Dinge erwägt, die für das Erwägen ungeeignet sind, und indem er Dinge nicht erwägt, die für das Erwägen geeignet sind, entstehen noch nicht entstandene Triebe in ihm, und bereits entstandene Triebe nehmen zu. 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?’

Wenn er auf solche Weise unweise erwägt, entsteht eine von sechs Ansichten in ihm.

Die Ansicht ‘für mich gibt es ein Selbst’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‘für mich gibt es kein Selbst’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‘ich nehme Selbst mit Selbst wahr’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die

Ansicht ‘ich nehme Nicht-Selbst mit Selbst wahr’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‘ich nehme Selbst mit Nicht-Selbst wahr’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder ansonsten hat er eine Ansicht wie diese: ‘Es ist dieses mein Selbst, das da spricht und fühlt und hier und da die Ergebnisse guter und schlechter Taten erfährt; aber dieses mein Selbst ist unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Vergänglichkeit unterworfen, und es wird so lange wie die Ewigkeit überdauern’.

Diese spekulative Ansicht, ihr Bhikkhus, wird das Dickicht der Ansichten genannt, die Wildnis der Ansichten, die Verdrehtheit der Ansichten, der Wankelmut der Ansichten, die Fessel der Ansichten. Durch die Fessel der Ansichten gebunden, ist der nicht unterrichtete Weltling nicht befreit von Geburt, Alter und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; er ist nicht befreit von *dukkha*, sage ich.“

Der gute Citta scheint das verstanden zu haben, denn er lässt sich abermals ordinieren und „nach nicht langer Zeit hatte er, zu welchem Zweck Söhne aus guten Familien in richtiger Weise vom Haus in die Hauslosigkeit ziehen, das Ziel des unübertroffenen Reinheitswandels in diesem Leben durch seine höheren geistigen Kräfte selbst verstanden und verwirklicht.“

Sn 779

Saññā verstehend, kann die Flut er kreuzen,
Ein Muni, der von jedem Greifen unbefleckt.
Der, unermüdlich strebend, sich den Dorn entzogen,
Trägt nicht Verlangen mehr nach dieser Welt und jener.

