

**Fred von Almen**

**Textsammlung**

**Die fünf Daseinsgruppen**



**Texte über Wahrnehmung – Entschlusskraft – Karma –  
Daseinsgrundlagen - Biografie**



## **Band 1**

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Diese Dharma-Texte dürfen kopiert und weitergegeben werden.

Sie dürfen aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Diese Texte sind unter einer Creative Commons-Lizenz lizenziert.

Die in diesem Buch vorgestellten Texte wurden  
dem Angebot des Internets entnommen –  
die genaue Quellen-Angaben sind  
auf der letzten Seite des Buches angegeben.

Dieses Buch wurde als einzelnes Exemplar  
von Udo Slottke, [aquarius2001@web.de](mailto:aquarius2001@web.de),  
aus den Pdf's nach Word formatiert,  
zusammengestellt, gedruckt und gebunden.

Hildesheim, im Juli 2025

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Wie 'wahr' ist unsere Wahrnehmung?</b>	
<b>Befreiung von der Leiden schaffenden Verblendung</b>	<b>1</b>
 <b>Aditthana &amp; Pranidhana</b>	
<b>Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet</b>	
Paramitas	16
Adhitthana - Entschlusskraft	17
Pranidhana - Vision und Wunschgebet	22
 <b>Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens zu den fünf Buddha-Weisheiten</b>	
<b>Die fünf Khandha/Skandha</b>	<b>28</b>
Rupa-Khandha, die Daseinsgruppe der Körperlichkeit / Materie	32
Die Vier Elemente	34
Ausflug in die 'Leerheit'	39
Die 24fache abhängige Körperlichkeit	40
Nama-Rupa	41
Vedana-Khandha, die Daseinsgruppe der Gefühlstönung	41
Schaubild: Wurzel-Kilesa	46
Meditation: Vedana	48
Sañña-Khandha, die Daseinsgruppe der Unterscheidenden Wahrnehmung	52

## Inhaltsverzeichnis - Band 1 - Daseinsgruppen

Sankhara-Khandha, die Daseinsgruppe der Bildekräfte	57
Die 52 Geistesfaktoren (cetasika) im Theravada-Modell	58
Viññana-Khandha, die Daseinsgruppe des Bewusstseins	64
Es gibt sechs Arten von Bewusstsein:	65
Rekapitulierung:	69
Analogien zu den Daseinsgruppen	71
Erstes Beispiel – die einzelnen Khandha:	72
Es folgen die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens zusammengenommen, in drei Beispielen	73
Das Beispiel der Krankheit:	73
Das Beispiel vom Straftäter, der bestraft wird:	74
Das Beispiel vom Kochen und Essen:	75
Das fünfte Beispiel – die 'fünf im Besonderen':	75
Befreiung	77
Die fünf Buddha-Weisheiten	80
Fußnote:	87
<b>Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-selbst</b>	<b>88</b>
Fünf Daseinsgruppen	89
Form (rupa)	90
Gefühlstönung (vedana)	91
Wahrnehmung – Unterscheidungsvermögen (samjñā/sañña)	93
Bildekräfte (samskara/sankhara)	94

## Inhaltsverzeichnis - Band 1 - Daseinsgruppen

Bewusstsein (vijñana/viññana)	95
Nicht-Selbst	97
Auch die Daseinsgruppen sind nicht selbstexistent	98
Die Substanzlosigkeit in allem zu erkennen befreit	98

### **Aufwachen aus den Täuschungen**

#### **Anicca - Dukkha - Anatta - Asubha**

##### **Die vier Verkehrtheiten**

Leiden sehen und anerkennen	102
Wie Leiden entsteht	105
Vergängliches als unvergänglich sehen	106
Unzulängliches als erfüllend sehen	107
Nicht-Selbst als Selbst sehen	107
Unansehnliches als lieblich sehen	108
Die Täuschung der Verkehrtheiten durchschauen	109
Was können wir tun?	112

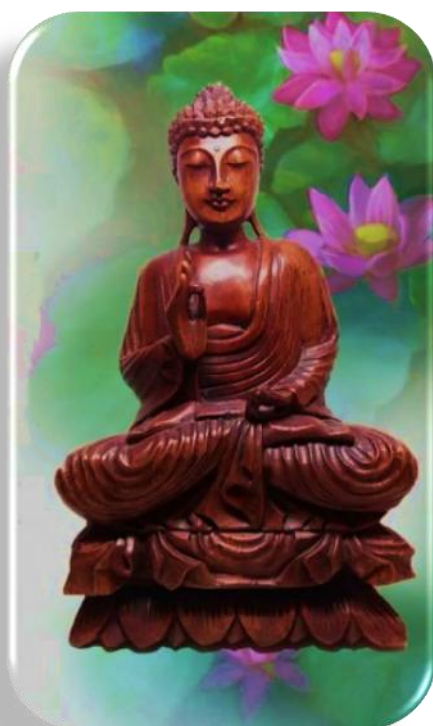
### **Instant Karma: Absicht - Handlung - Wirkung**

<b>Unser Tun prägt uns selbst</b>	115
Ethisch heilsame und ethisch unheilsame Absichten	116
Instant Karma	118
Wir selbst prägen die Welt die wir erfahren	121
Letztlich geht es um Befreiung	124

<b>Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden</b>	126
Was wird ergründet?	129

## Inhaltsverzeichnis - Band 1 - Daseinsgruppen

Schädliche, destruktive Verhaltensmuster erkennen	132
Das Wesen von Gedanken erforschen	134
Ergründen der Vergänglichkeit	135
Unstetes Dasein	136
Meditation der Moment-zu-Moment-Vergänglichkeit	137
Ergründen von Dukkha	139
Von Vergänglichkeit zu Nicht-Selbst	139
Fragen stellen	141
<b>Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren</b>	<b>144</b>
Vertrauen	145
Eigenschaften und Wirkung	146
Begeistertes, überschwängliches Vertrauen	146
Überprüftes Vertrauen	148
Unerschütterliche Gewissheit	149
Bemühen, Energie	149
Vierfaches Bemühen	151
Achtsamkeit	152
Sammlung	154
Befreiende Erkenntnis	155
Die Indriyas ausbalancieren	158
<b>Biografie</b>	<b>160</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>167</b>
<b>Anlage Übersetzungen</b>	<b>169</b>



Fred von Allmen

## **Wie 'wahr' ist unsere Wahrnehmung? Befreiung von der Leiden schaffenden Verblendung**

*«Würden die Pforten unserer Wahrnehmung gereinigt,  
erschiene dem Menschen alles so wie es ist: unendlich.  
Aber der Mensch hat sich selbst so eingeschlossen,  
dass er alles nur durch die engen Risse seiner Höhle sieht.»  
William Blake<sup>1</sup>*

Es sind 18 grundlegendsten Elemente welche in uns 'Erfahrung' bewirken: Durch sechs 'Sinnesorgane' nehmen wir sechs Arten von 'Objekten' wahr, wodurch sechs Arten von 'Bewusstsein' entstehen. Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast- und Denk-Fühl-Bewusstsein.

Damit wir diese dynamischen Prozesse, die unser Leben ausmachen, klar erkennen können, werde ich die sechs Erfahrungs-Prozesse, etwas ausführlicher darstellen:

- Durch den Körper, äußerliche Berührung oder innerliche Empfindung sowie Aufmerksamkeit, entsteht Kontakt und Körperempfindungsbewusstsein tritt auf.
- Wenn das Auge offen ist, Raum, Licht, sowie Aufmerksamkeit da ist und ein Objekt, wie zum Beispiel eine Rose, d. h. eine farbige Form, sich im Sichtfeld befindet, entsteht Kontakt – und damit Seh-Bewusstsein.
- Durch Ohr, Raum, Aufmerksamkeit und Geräusch entsteht Kontakt - und das Hören des Klangs, des Lärms oder der Stimme ist unvermeidbar.
- Ein brennendes Räucherstäbchen, Nase und Aufmerksamkeit: Kontakt erfolgt und Riechen bzw. Riechbewusstsein findet statt.

---

<sup>1</sup> «If the doors of perception were cleansed everything would appear to man as it is, Infinite. For man has closed himself up, till he sees all things through narrow chinks of his cavern.» William Blake, The Marriage of Heaven and Hell.



## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

- Ein Biss in den Apfel, Zunge und Aufmerksamkeit: Kontakt findet statt und Geschmack bzw. Geschmacksbewusstsein wird erfahren.
- Geist-Herz, ein Gedanke oder ein Gefühl, Kontakt entsteht und ein Gedanke oder Gefühl des Ärgers oder der Freude oder was immer wird erlebt.

Wenn also die sechs Organe mit den sechs Objekten in Kontakt treten, entstehen die sechs Arten von Bewusstsein. Dies ergibt 18 Aspekte.

Was dabei eine wesentliche Erkenntnis ist: Diese 18 Erfahrungsaspekte sind eine vollständige Beschreibung unserer persönlichen Welt. Alles was wir je über die Außenwelt wissen, sind Erfahrungen dieser sechs Kanäle.

Das klingt zwar komplex, aber es scheint immer noch ziemlich geradlinig abzulaufen: Wir nehmen wahr, was da ist und erkennen somit die Wirklichkeit so wie sie tatsächlich ist. Punkt. Einfach, oder?

Tatsächlich ist der wahre Sachverhalt bedeutend komplexer. Was bis jetzt beschrieben wurde, sind nur die Prozesse des nackten, simplen Bewusstwerdens. Als wesentlicher Teil dieser Prozesse ist aber Samjñā oder Sañña (in Sanskrit und Pali) mit im Spiel: Erkenntnisfähigkeit, Unterscheidungsfähigkeit, Urteilsvermögen oder eben Wahrnehmung.

Es ist die dritte der fünf Daseinsgruppen oder Khandhas, **die wir sind** und es ist eine sogenannte Geistesfunktion (cetasika), die eng mit Bewusstsein (viññana) verknüpft ist.

Bhikkhu Bodhi <sup>2</sup> beschreibt einen interessanten Aspekt der Wahrnehmung (frei übersetzt): *«Wahrnehmung nimmt die Eigenschaften des Objektes wahr. Dabei setzt sie ein Erkennungszeichen (nimitta), das es ihr erlaubt,*

---

<sup>2</sup> The characteristic of perception is the perceiving of the qualities of the object. Its function is to make a sign as a condition for perceiving again that "this is the same," or its function is recognizing what has been previously perceived. It becomes manifest as the interpreting of the object...by way of the features that had been apprehended. Its proximate cause is the object as it appears. Its proce-

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

dure is compared to a carpenter's recognition of certain kinds of wood by the mark he has made on each.[4] Bhikkhu Bodhi.

---

*ein Objekt wiederzuerkennen, das sie schon vorher wahrgenommen hatte. Dabei interpretiert sie das Objekt mittels dieses Erkennungszeichens, das sie vorher gesetzt hat. Dieses Vorgehen wird verglichen mit dem Erkennen bestimmter Holzarten durch einen Tischler, anhand der Markierung, die er vorher auf jeder Holzart gemacht hat. » [4]*

Oder vielleicht ist es ähnlich wie bei Hänsel und Gretel, die Brotkrumen auf den Weg streuten, damit sie später den Heimweg wiedererkennen würden.

Statt einfach Moment um Moment Sinneserfahrungen zu liefern, bei denen wir wissen was sie sind, laufen auch all unsere spezifischen und allgemeinen Konditionierungen mit, denen wir seit unserer Geburt ununterbrochen ausgesetzt waren:

Unsere Erfahrungen der Vergangenheit bzw. die Art, wie wir sie erinnern, nämlich die Erfahrungen in unserem familiären Umfeld, in Bildung, durch Mitmenschen, durch Kultur und durch Sprache - ein endloser Strom von Einflüssen und damit abgespeicherten Erinnerungen, die uns bis zu diesem jetzigen Moment prägen. Wozu Christina Feldman sagt: *«Wahrnehmung (sañña) kommt nie allein an die Party»*

Christina Feldman, meine Lehrerin und Kollegin, beschrieb in einem ihrer Vorträge diese Wahrnehmungs-Prozesse in vortrefflicher Weise. Ich werde versuchen, diese Vorgänge hier nachzuzeichnen.

In den Prozessen der Erfahrung, die über die sechs Kanäle ablaufen, hat Sañña, Wahrnehmung, verschiedene Funktionen oder Aufgaben. Zum einen ordnet sie den nackten Erfahrungen Bedeutung und Sinn zu: Sie erlaubt uns, den Unterschied zwischen einem Hund und einer Katze zu erkennen. Sie ermöglicht uns, zu verstehen, dass wir das Ei essen müssen und nicht die Schale. Sie übermittelt Information an das Bewusstsein.

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Dazu kommt, dass mit jeder dieser Wahrnehmungsprozesse auch Gefühlstönungen (vedana) erfahren wurde und wird. Das heißt, jeder dieser Erfahrungsmomente war und ist entweder angenehm, neutral oder unangenehm bis schmerzhaft, was ebenfalls als Erinnerung gespeichert wurde und wird.

Dieser Prozess, einschließlich Vedana, informiert uns zum Beispiel darüber, was die jeweiligen Erfahrungen für uns bedeuten, was uns wiederum erlaubt zu erkennen, wie wir darauf reagieren sollten oder möchten. Und damit sind Tür und Tor geöffnet für **‘Mögen’** *oder* **‘Nichtmögen’**, für Anspannung und Druck *oder* Entspannung und Unbeschwertheit, für Freuden *oder* Befürchtungen.

Dadurch wird entschieden, was wir gerne essen und was wir gar nicht mögen, was wir im Supermarkt oder im Internet einkaufen und was nicht, mit wem wir gerne zusammen sind und wem wir lieber aus dem Weg gehen.

Und dies führt uns in die Welt der Assoziationen und Emotionen: *wie* wir reagieren, *wie* wir reden oder antworten, *welche* Wahl und welche Entscheidung wir treffen...

Durch die Wahrnehmungsprozesse, bzw. durch die Erfahrungen, entstehen Erinnerungen. Was erfahren wurde wird gespeichert. Dies ist zu einem guten Teil sehr praktisch: Wenn wir einmal gelernt haben, wie man ein Fahrrad lenkt, wie man Ski fährt oder wie man ein Auto steuert, dann wissen wir es, dann können wir es. Wir brauchen es nicht jedes Mal wieder von Neuem zu lernen. Wir wissen wie wir heißen, wie jemand anderes heißt, wer sie für uns sind und was sie uns bedeuten.

So werden emotionale Assoziationen wie «Vorlieben und Abneigungen» in unseren Sinneserfahrungen und unseren Erinnerungen, bzw. unserem Datenspeicher, angelegt, welche unsere Wahrnehmung mitprägen – und zwar von Moment zu Moment, den ganzen Tag hindurch.

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Die Erinnerung, das heißt, was wir gespeichert haben und die momentane Erfahrung, das sind die Bausteine für den Aufbau «meiner» Welt.

Während wir nun Objekten wie Leuten oder Dingen, Eigenschaften zuschreiben, werden wir zunehmend überzeugt sein, dass diese Eigenschaften diesen Leuten oder Dingen innewohnen. Wir *wissen* dann: Er *ist* wirklich nervig. Sie *ist* einfach eine mühsame Person. Dieses Essen *ist* köstlich. Dieser Film *ist* großartig.

Wir sind also zunehmend überzeugt davon, dass dieses («nervig», «mühsam», «köstlich» oder «großartig») innewohnende Eigenschaften dieser Leute, dieser Dinge oder dieser Situationen sind. Wir glauben und fühlen (haben keine Zweifel), dass die Art und Weise in der wir unsere Welt erfahren, die Art und Weise ist, in der die Welt tatsächlich existiert, wie diese Person, dieses Ding tatsächlich ist. Wir sind überzeugt und stellen gar nicht in Frage, dass die Eigenschaften, die wir diesen Personen oder Dingen zuschreiben bzw. die wir in sie projizieren, ihnen (wie schon beschrieben) innewohnen.

Wir begegnen jemandem, den wir von früher kennen und der uns damals unangenehm aufgefallen war. Unsere Wahrnehmung wird unmittelbar gefärbt sein von unseren alten Erinnerungen – und die Begegnung wird, von unserer Seite her, wahrscheinlich eher kühl oder gar unfreundlich sein. Und meist ist dies dann nicht einfach «meine Reaktion», sondern die Person *ist* wirklich so! Kein Zweifel!

Man könnte sagen: wir schreiben den Eigenschaften dieser Objekte (den Personen, Dingen und Situationen) Selbstexistenz zu, die sie ganz und gar nicht haben. Und wir gehen davon aus, dass dies für die ganze Welt zutrifft, ohne zu merken, dass dies nur unsere selbstgemachte Sicht der Welt ist.

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

C. S. Lewis hat also richtig gesehen, als er schrieb: <sup>3</sup>

*“Was du siehst und was du hörst, hängt stark davon ab, wo du stehst.  
Es hängt auch davon ab, was für ein Mensch du bist.”*

Wahrnehmung **ohne** Achtsamkeit und Klarsicht (sati-sampajañña) schafft eine Welt aus Werturteilen: gut-schlecht, schön-hässlich, wertvoll-nutzlos, etc. die rein subjektiver Art und Herkunft sind.

Jemand sieht ein Auto und für sie ist das eindeutig etwas, wodurch das Klima Schaden nimmt.

Jemand anderes sieht dasselbe Auto und für ihn ist es Ausdruck sportlich-eleganter Gestaltung. Jemand betritt einen Raum mit Menschen und freut sich auf neue Bekanntschaften. Jemand anderes betritt denselben Raum und ist verunsichert durch die vielen Leute. Sehr verschiedene Erfahrungswelten!

In unseren alten Erinnerungen und Konditionierungen zu leben, macht natürlich unser Leben einfacher – oder nicht? Wir brauchen dann nicht immer unsere Annahmen und Unterstellungen zu hinterfragen und neu einzuschätzen. Wir sind dann unreflektiert sicher: «Ich kenne dich.» «Ich weiß wie das ist.» Unser Geist ‘weiß’ bereits wie es ist und bleibt so gefangen in seiner selbstgeschaffenen Enge.

Genau so bringen wir ständig unsere Vergangenheit in die Gegenwart und wiederholen die Vergangenheit. Wir wiederholen unsere Reaktionsweise und die Art unserer Beziehung, jedes Mal, wenn wir eine Person oder eine Situation begegnen.

Hier zwei Beispiele aus der Geschichte der Kunst, die aufzeigen, was diese innere Enge bewirken kann: William Blake, den ich eingangs zitiert habe,

---

<sup>3</sup> C.S. Lewis, The Magician's Nephew.

“What you see and what you hear depends a great deal on where you are standing. It also depends on what sort of person you are.”

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

dessen Dichtungen zu den bedeutendsten Werken der englischen Lyrik zählen, wurde zeitlebens als nicht begreifbarer, geistig verwirrter Visionär betrachtet.<sup>4</sup> Allen war damals klar: so etwas kann niemals als Literatur gelten.

Vincent van Gogh, dessen Kunst heute für bis zu weit über 100 Millionen Dollar gehandelt wird, konnte seine Bilder zeitlebens kaum je verkaufen. Die Menschen waren zu fixiert auf das was sie kannten und was als gängig galt.

Wenn unser Geist wertet und urteilt, greift er immer auf die schon gespeicherten Daten zurück. Und das tut er meist, ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen. So bleiben wir immer wieder gefangen in dem was wir schon zu wissen glauben. Arthur Schopenhauer schrieb dazu:<sup>5</sup>

*"Jeder Mensch hält die Grenzen seines eigenen Gesichtsfeldes für die Grenzen der Welt."*

Hier nochmals ähnliche Abläufe und Beispiele, zum besseren Verständnis: Sinneserfahrungen kommen wie gesagt immer zusammen mit Gefühlstönungen (vedana). Was an Sinneserfahrung und Gefühlstönung erscheint, dazu entstehen Gedanken. In diesen Gedankengängen verweilen wir. Das, worin wir verweilen prägt und gestaltet unseren Geist und prägt und gestaltet schließlich unsere persönliche Welt.

Diese Prozesse sind auch abhängig von unserer Laune, unserer Gemütsverfassung. Wenn wir mürrisch sind, resultiert das in negativen Werturteilen. Das heißt, dass unsere Wahrnehmung auch geprägt wird von dem was in unserem Denken und Fühlen, in unserem sechsten Sinnesbereich, gerade passiert.

---

<sup>4</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/William\\_Blake](https://de.wikipedia.org/wiki/William_Blake)

<sup>5</sup> Arthur Schopenhauer , Studies in Pessimism: The Essays

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Ein Beispiel aus einem Schweige Retreat: Es kommen unbekannte Leute von außen ins Haus. Wir reagieren: «Was wollen die hier? Das ist ein Retreat! Wir sind im Schweigen hier! Wir üben uns in einer wichtigen Praxis!» Wir haben eine unangenehme Erfahrung. Daraus erfolgt eine aversive Reaktion. All das geschieht in *'meiner'* Welt, *'ist'* *'meine'* Welt!

Jemand anderes ist im gleichen Retreat. Es kommen unbekannte Leute von außen ins Haus. Wir finden: «Oh, nette Leute! Vermutlich kommen die zum Helfen in der Küche oder im Garten. Schön! Wie großzügig von ihnen!» Wir haben eine angenehme Erfahrung. Daraus entsteht eine freundliche Reaktion. Und damit eine ganz andere persönliche Welt. Im gleichen Retreat! Mit den gleichen Leuten die reinkommen!

Es ist hochinteressant zu beobachten, wie *überzeugend* diese Erfahrungen sind. Vorausgesetzt wir wollen es überhaupt wissen. Das bedeutet, dass unsere Wahrnehmung der Welt, der Menschen, der Dinge, der Situationen, meist weit weg ist, von der eigentlichen Wirklichkeit, weil wir unsere alten Erinnerungen und unsere Konditionierungen zu jeder neuen Erfahrung und Situation mitbringen.

Wir sind gefangen in unserer persönlichen Welt und ihren Werturteilen und merken es meist nicht einmal.

Daher die Frage im Vortragstitel: «*Wie 'wahr' ist unsere Wahrnehmung?*»

Wenn wir nun aber beginnen, diesen Prozess zu sehen und zu verstehen, beginnen wir auch, unsere Ansichten zu hinterfragen und erkennen, dass unsere Werte und Beurteilungen nicht einfach den Tatsachen und der Wirklichkeit entsprechen.

Statt an unseren Ansichten und Meinungen anzuhaften, welche in unseren Erinnerungen bzw. unserem Datenspeicher und den Werturteilen unserer Wahrnehmung wurzeln, müssen wir erkennen, wie folgens schwer wir gefangen sind in der Überzeugung, dass unsere Wahrnehmung der Dinge und der Welt, der Wirklichkeit entspricht.

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Wir sehen auch, wie diese Prozesse der Täuschung überall in der Welt am Werk sind: Sei es in religiösen Konflikten, sei es in der Politik, sei es in den sozialen Medien oder sei es in unseren persönlichen Überzeugungen und Ansichten.

Der Buddha war genial im Erkennen und Aufzeigen dieser Prozesse und Muster, die bewirken, dass wir uns endlos im Kreis bewegen (eben im Kreislauf von Samsara, dem Kreislauf des Leidens) und er hat aufgezeigt, was es braucht, um aus dem Kreislauf auszutreten.

Damit wir uns aus dieser Leiden-schaffenden Verblendung befreien können, müssen wir unbedingt Gewahrsein, Interesse und Erforschergeist in all diese Prozesse bringen!

Natürlich wird das diese Prozesse nicht sogleich verändern, aber wir können uns darin üben uns zu erinnern, dass sie nicht der eigentlichen Wirklichkeit entsprechen, sondern dass eben unsere persönlichen Konditionierung entscheidend in die Situation hineinspielt.

Wir treffen einen alten Bekannten – und weil wir uns jetzt der Bewegungen unseres Geistes gewahr sind, merken wir, dass sogleich eine mentale und emotionale Vorstellung auftaucht, die den Mann mit *‘alten Augen’* sieht. Das heißt, unser Geist glaubt bereits zu wissen, wie der Mann ist – wie er wahrscheinlich denkt, spricht und handelt.

Die Herausforderung besteht darin, die Welt mit *‘neuen Augen’* zu sehen:

Wir müssen die alte Vorstellung, die aus Erinnerungen stammt, erkennen und sie beiseitelegen, um innerlich Raum für frische Erfahrungen zu schaffen, so dass wir die Person zunehmend so wahrnehmen wie sie wirklich ist. Dazu brauchen wir achtsames Gewahrsein, Offenheit und Interesse sowie wohlwollende Gelassenheit.

Diese Haltung können wir gegenüber allen Menschen, aber auch gegenüber Situationen kultivieren. Auch können wir lernen, uns selbst neu zu begegnen. Vielleicht erkennen wir Gedanken wie: «Ich bin so und so eine



## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Person. Und ich war immer schon so.» Oder: «Ich kann das nicht, und ich werde es nie können – und darum werde ich auch nicht versuchen, es zu lernen». ...

Wenn vielleicht auch nicht so krass, sind wir oft so fixiert in Bezug auf unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten, dass wir uns selbst enorm einschränken. Dies, ganz im Gegensatz zu Sophie Hungers Aussage:

*«Ich bin in der Lage, mich so zu überschätzen, dass ich die Kraft habe, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht kann.»*

In dem Masse wie uns es uns gelingt, die Dinge neu zu sehen, erfahren wir vielleicht etwas von dem, was William Blake<sup>6</sup> meinte als er seine berühmten Zeilen schrieb:

*«Würden die Pforten unserer Wahrnehmung gereinigt, erschiene dem Menschen alles so wie es ist: unendlich. Aber der Mensch hat sich selbst so eingeschlossen, dass er alles nur durch die engen Risse seiner Höhle sieht.»*

Natürlich ist «unendlich» metaphorisch zu verstehen. Aber in unserem Verständnis bedeutet es, allmählich weniger durch die Verblendung eingeengt zu werden.

Solange wir aber mit emotionalen Erinnerungen, Assoziationen und Geschichten verflochten sind, werden die Welt und die Menschen uns als fixiert und in begrenzter, spezifischer Weise erscheinen – alles andere als unendlich. Ajahn Sucitto<sup>7</sup> rät uns daher:

---

<sup>6</sup> William Blake, *The Marriage of Heaven and Hell*. William Blake, \* 28. 10. 1757 in London; † 12. 8. 1827 ebenda, war ein innovativer englischer Dichter, Naturmystiker und Maler.

<sup>7</sup> Ajahn Sucitto, *Dhamma Tracks*, 20. Oct. 2023: Befreiung beginnt damit, dass du dich aus dem zurückziehst, in das du involviert bist, um dir über deine Wahrnehmungen und Absichten im Klaren zu sein. Wenn du deine Einstellungen, Gedanken und Neigungen aus einer leidenschaftslosen Perspektive beobachtest, kannst du den Geist auf eine Weise führen, die zu glänzenden Ergebnissen führt.

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

*«Befreiung beginnt damit, dass du dich aus dem zurückziehst, in das du involviert bist, um dir über deine Wahrnehmungen und Absichten im Klaren zu sein. Wenn du deine Einstellungen, Gedanken und Neigungen aus einer besonnenen, gelassenen Perspektive beobachtest, kannst du den Geist auf eine Weise führen, die zu relevanten, brillanten Ergebnissen führt.»*

Eine der Funktionen von Achtsamkeit und Erkenntnis ist es, die Verbindung zwischen dem Wahrnehmungsprozess und unseren gewohnten emotionalen Geschichten und Erinnerungen zu durchtrennen. Und dieses Durchtrennen ermöglicht uns, die Dinge neu zu sehen und eine Welt zu betreten die grenzenlos ist. Es ermöglicht das Beenden der Reaktivität und erlaubt uns, *das* zu verwirklichen, wozu wir die Fähigkeit haben, nämlich aufblühende, kreative, weise Menschen zu sein, die zunehmend weniger eingeschränkt sind durch ihre eigenen Kleshas.

Dies ist also ein Weg zum Erkennen, wie wir uns 'nicht-wirklichkeitsgemäß' verhalten – und wie wir uns aus dieser Täuschung befreien können. Wir untersuchen die Vorgänge unserer Psyche und unseres Geistes, mit der Absicht zu erkennen, wo und wie wir uns Leiden schaffen und wie wir dies sein lassen können. Man spricht hier von den *relativen* oder *konventionellen* Aspekten unseres Seins.

Aber sogar, wenn wir die Wirklichkeit quasi 'wirklichkeitsgemäß' wahrnehmen, unterliegen wir immer noch der Täuschung: Wir nehmen das, was leer ist von Selbstexistenz als unabhängig existierend, als stabil und somit als ergreifbar und anhaftbar wahr. Das heißt: *«noch ist unsere Wahrnehmung nicht wahr»*.

Zum Glück gibt es direktere, allerdings auch anspruchsvollere Vorgehensweisen, die uns unmittelbarer, ohne Umwege, vom Gefangensein in unseren Wahrnehmungs-Prozessen befreien können.

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Ernsthafte Dharma-Praktizierende erkennen zunehmend deutlicher, dass das, was uns letztlich bindet und gefangen hält, das Anhaften und Ergreifen an *allen* Erfahrungen – den guten und den schlechten – ist.

Es ist nicht nur das Anhaften an Menschen und Dingen, die wir lieben, die wir als angenehm und wünschenswert erfahren, sondern es ist Ergreifen und Anhaften schlechthin. Es ist das Ergreifen und Anhaften an Erfahrung per se.

Weil wir mit den Erfahrungen der konventionellen, relativen Wirklichkeit so identifiziert sind und sie für absolut wirklich halten, wird unser Geist zwangsläufig ergreifen und anhaften.

Um diesen Sachverhalt tiefer zu erkennen und zu verstehen, müssen wir nicht die Funktionsweisen von Psyche und Geist, von Emotionen und Gedanken (also die konventionelle Wirklichkeit) erforschen, sondern das eigentliche Wesen (oder die Natur) von Erfahrung. Und zwar egal von welcher Art Erfahrung: heilsam oder unheilsam, angenehm oder unangenehm, denn ihr eigentliches Wesen, ihre Natur, ist immer dieselbe.

Hier betrachten wir also die *letztendlichen* Aspekte von Erfahrung. Und, wenn wir die fadenscheinige, durchsichtige, fragile Natur jeglicher Erfahrung tiefer sehen und erkennen, kapiert der Geist, dass er keine einzige der Milliarden von Erfahrungen festhalten kann – und greift nicht mehr zu.

Ein wesentlicher Aspekt der Dharma-Praxis ist die Kontemplation des steten Wandels und der Vergänglichkeit. Sie führt zur Erkenntnis der Tatsache, dass wir nichts festhalten können und hilft, leichter mit schwierigen Situationen und schwierigen Emotionen umzugehen und selbstgemachtes Leiden zu mindern.

In den höheren Erkenntnis-Stufen der klassischen Vipassana-Meditation wird die Tatsache, dass sich Erfahrung in jedem Sekundenbruchteil verändert so eindrucklich sichtbar, dass der Geist letztlich kein Objekt mehr ergreift und dadurch tiefe Freiheit erfährt. Eine Freiheit die gänzlich unabhängig ist von Erfahrungen jeglicher Art.

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Zu dieser Freiheit führen auch andere buddhistische Praxis-Zugänge, wie jene der Thai Waldklostertradition, Mahamudra und Dzogchen aus der tibetischen Tradition sowie manche Methoden der Zen- oder Ch'an-Traditionen.

Da diese Freiheit für die Meisten (egal mittels welcher Praxis) tatsächlich schwer zu erreichen ist, ist es sinnvoll, im Alltag sowohl wie in der Meditation, über das Wesen, bzw. die Natur aller Dinge zu reflektieren.

Wir müssen bei jeder schwierigen oder erfreulichen Erfahrung, bei jedem Ereignis zurückreflektieren: Wie real kann diese Realität sein, wenn sie nun so komplett verschwunden ist? Wie real kann eine Geburtstagsfeier sein, wenn sie spätestens um Mitternacht vollständig und für immer verschwunden ist?

Wir sollten uns auch immer und immer wieder *während* der Erfahrung, besonders bei speziellen Ereignissen, klar machen, dass sie vollständig verschwunden sein werden. Und dies eigentlich sogar jeden Moment, nicht erst am Schluss des Ereignisses.

Wie real kann dieser Dharmapaxis-Abend sein, wenn er doch in ein, zwei Stunden absolut, völlig vorbei sein wird?

Das sind nicht nur rhetorische Fragen, sondern wirklich Sachverhalte die wir immer wieder kontemplieren müssen.

Es ist auch wichtig, das Wesen von Erfahrung im Innern zu betrachten – in den eigenen Geist zu schauen und zu sehen, dass eigentlich gar nichts Festes gefunden werden kann. Dabei müssen wir vermeiden, die Erfahrungen des Moments zu ergreifen oder uns gar in Inhalten oder Geschichten zu verlieren.

Hier helfen offensichtlich Sammlung und Stetigkeit. Allerdings sollten wir auch nicht jahrein jahraus warten, bis unser Geist endlich stabil genug ist. Dass keine einzige Erfahrung ergreifbar oder festhaltbar ist können wir nämlich auch in kurzen Momenten sehen. Aber wir müssen hinschauen!

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Uns dafür interessieren. Immer und immer wieder. Millionen Male hinschauen . . .

Wenn im Diamant Sutra gesagt wird, das Leben sei wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke, wie ein Tautropfen an einem Sommermorgen, wie eine Fatamorgana oder wie ein Traum, dann sind das mehr als poetische Bilder. Es sind Beschreibungen unserer Wirklichkeit! Nicht nur im Sinne der Vergänglichkeit, sondern auch und vor allem im Sinne der Nicht-Fassbarkeit.

Das Leben ist wie die Erfahrung im Film. Sie spiegelt uns Realitäten vor, die uns zum Lachen oder zum Weinen bringen. Aber wir sind so fasziniert von der Handlung, dass wir gar nicht merken – und meist auch gar nicht merken wollen, dass alles nur Vorspiegelung ist.

So bleiben wir ewig die Gefangenen der Geschichten und Dramen, die unsere Sinneswahrnehmungen und unser Geist von frühmorgens bis spätabends produzieren und uns als absolute Realität verkaufen.

Versucht (wirklich!) einmal oder öfters einen Film, ein Video oder die News im Fernsehen, Kino oder auf dem Handy so zu betrachten, dass ihr euch immer des Randes des Geräts oder der Leinwand bewusst bleibt – und damit kontinuierlich merkt, dass es sich beim Film nur um Farben, Formen, Klänge und Sprache handelt.

Geht das? Wie lange gelingt es uns? Oder verfangen wir uns schon bald im Inhalt oder beginnen wir uns zu langweilen? Sind wir überhaupt gewillt, es zu versuchen? Können wir dasselbe im gewöhnlichen Alltag auch üben?

Wichtig zu verstehen hier: Alles sind Methoden und Zugänge, um den Geist dazu zu bringen, keine Erfahrungen mehr zu ergreifen. Hier spielt es keine Rolle, ob gerade heilsame oder unheilsame Erfahrungen da sind. Denn nichts davon wird noch ergriffen.

## Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?

Dies ist die Praxis der *letztendlichen* oder *ultimativen* Wirklichkeit. Sie führt zu der Freiheit, die der Buddha «die unerschütterliche Befreiung des Herzens»<sup>8</sup> genannt hat.

Am sinnvollsten und wirkungsvollsten ist es in *beiden* Aspekten der Wirklichkeit unseres Seins zu praktizieren:

Wir verstehen die Funktionsweise des Geistes und lernen, sie wirklichkeitsgemäß und heilsam zu gestalten und wir erkennen die leere, nicht-ergreifbare Natur aller Dinge und Erfahrungen, wodurch Befreiung entsteht.



---

<sup>8</sup> Buddha, Majjhima Nikaya 29, 7.

Fred von Allmen

## *Aditthana & Pranidhana* *Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet*

### *Paramitas*

Zwei sehr interessante Praxis-Aspekte, die eher selten gelehrt werden sind die beiden Paramitas Aditthana und Pranidhana, 'Entschlusskraft' und 'Vision oder Wunschgebet'. Beide Eigenschaften können nicht eindeutig in einem Begriff beschrieben werden. Paramitas sind heilsame Herzens- und Geistesqualitäten, die wir durch unsere Praxis vervollkommen können, wie zum Beispiel Großzügigkeit (dana-paramita), Ethik (sila-paramita), Geduld (khanti-paramita) und Bemühen (viriya-paramita)<sup>1</sup>.

In der Theravada-Tradition wird Adhitthana als Paramita aufgelistet. In den Mahayana-Traditionen wird an diese Stelle Pranidhana gesetzt. Die zwei sind nah verwandt, wenn auch nicht identisch. Der Unterschied zwischen den beiden Kräften ist nicht so wesentlich, was sie bewirken aber schon.

Bei Adhitthana handelt es sich um einen Aspekt der spirituellen Praxis, der von manchen Meditierenden oft unterschätzt, meist sogar übersehen wird.

Pranidhana andererseits ist eine Art 'Vision' im Sinne von Leitbild oder Zukunftsentwurf sowie Klarheit in Bezug auf die Richtung in der wir uns in unserer Praxis bewegen.

Adhitthana ist die Ausrichtung auf die Werte und Ziele unserer Praxis, aber auch die Entschlusskraft auf diesem Weg vorwärts zu gehen.

---

<sup>1</sup> Weitere Paramitas sind Ethisches Verhalten (sila), Güte (metta), Meditation, Sammlung (dhyana), Abkehr (nekkhamma), Wahrhaftigkeit (sacca), Geschickte Mittel (upaya), Kräfte (bala), Gelassenheit (upekkha), Befreiende Weisheit (pañña), Erkenntnis, reines Gewahrsein (ñana, jñana).

## Aditthana & Pranidhana Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

Beides sind also Paramitas, Vervollkommnung, nicht so sehr im Sinne von etwas, das wir 'perfektionieren' müssen in uns, sondern mehr im Sinne einer innewohnenden Qualität, die wir wiederentdecken und stärken können.

Es heißt, der Buddha habe jede dieser Paramitas<sup>1</sup> während hundert von Leben geübt. Was das übersetzt für uns bedeuten könnte ist dies: Es handelt sich um zeitlose Eigenschaften, um Aspekte unserer innewohnenden Buddhanatur, eben diese Qualitäten von Entschlusskraft und Ausrichtung.

### *Adhitthana - Entschlusskraft*

Adhitthana, die Qualität von Entschlusskraft und auch von Hingabe kann umschrieben werden als: 'Die Fähigkeit des Herzens, eine eingeschlagene Richtung durchzuziehen, die Werte, die uns teuer und wichtig sind, hochzuhalten und unseren tiefsten Absichten und Zielen treu zu bleiben.'

Mein tibetischer Lehrer Geshe Rabten verbrachte viele Jahre mit Studium und Praxis in einem großen Kloster, in der Nähe von Lhasa in Tibet. Er hatte einen wunderbaren Lehrer und hochgeschätzten Guru, dessen Belehrungen und Segen ihm außerordentlich großen Nutzen gebracht hatten.

Nach Jahren, verließ dieser Lehrer das Kloster, um in seine Heimat-Region im fernen Ost-Tibet zurückzukehren und sich dort um sein Volk und seine Leute zu kümmern und sie im Dharma zu unterrichten.

Für Geshe Rabten wurde bald klar, dass er seinem Lehrer unbedingt dorthin folgen wollte. Aber wie hinkommen? Er hatte kein Geld, keine Unterstützung und kaum rechte Schuhe für diesen dreimonatige Fußmarsch! Trotzdem entschied er sich, zusammen mit einem Freund, die Reise zu wagen.

Zu Fuß wanderten sie durch die unendlich weite, leere Wildnis von Tibet, durch Hitze und Kälte, unterwegs um Essen bettelnd, von grimmig



Aditthana & Pranidhana  
Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

scharfen Kloster-Hunden und von Tigern bedroht, bis sie schließlich nach Monaten im Kloster des Lehrers ankamen.

Geshe Rabten hatte ein – und nur ein – Ziel im Leben: Sich auf beste Art und Weise im Dharma zu üben, um für viele von größtmöglichem Nutzen sein zu können. Dafür war er bereit, alle Schwierigkeiten auf sich zu nehmen. Genau dies ist die Kraft von Adhitthana, von Entschlusskraft und Hingabe.<sup>2</sup>

Es gibt einen anderen außergewöhnlichen Lehrer, den kennenzulernen ich das Glück hatte, als ich während einigen Jahren im IMS in Massachusetts<sup>3</sup> praktizierte. Sein Name war Taungpulu Sayadaw – ein Meister aus Burma, ein inspirierender, alter Mönch. Er war der zutiefst stillste Mensch, den ich je angetroffen habe. Alleine seine Hände zu beobachten, die Art wie sie ruhten, vermittelten ein Gefühl von tiefem Frieden.

Bereits in jungen Jahren hatte er die asketischen Gelübde der Waldmönche auf sich genommen. Entschlossen, wach zu sein – und zu erwachen – entschied er sich, sich nie hinzulegen. Er ging, stand oder saß. Aber er legte sich nie wieder hin – während Jahrzehnten<sup>4</sup>.

Das braucht Entschlusskraft und Hingabe an die Praxis des Erwachens! Es ist die Kraft der Ausrichtung und des Entschlusses.

Dies sind eindruckliche Begebenheiten. Wir könnten sagen: 'Sie geschahen damals, vor Jahrzehnten irgendwo in Asien'. Tatsächlich sind sie aber genau so relevant für uns heute.

Adhitthana bedeutet, dass wir unsere ganze Energie in das legen, was wir zutiefst wertschätzen im Leben.

---

<sup>2</sup> Sein Leben wird in Geshe Rabten, Mönch aus Tibet, Edition Rabten und in Fred von Allmens Buddhas tausend Gesichter, Edition Steinrich, beschrieben.

<sup>3</sup> IMS, Insight Meditation Society, Barre MA, USA, [www.dharma.org](http://www.dharma.org)

<sup>4</sup> Es handelt sich dabei um eine der 13 asketischen Dhutanga-Regeln, welche Mönche zusätzlich befolgen können.

Aditthana & Pranidhana  
Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

Das heißt, wir bringen Hingabe in unsere spirituelle Praxis oder in unsere Arbeit, ins Sorgen um unsere Familie, unsere Kinder. Eine Hingabe, die nicht mit Anhaftung verwechselt werden sollte.

In mancher Hinsicht ist es genau das, was wir im Retreat tun. Wir sind zum Beispiel beim Körper und die Aufmerksamkeit wandert fort. Wir bringen sie zurück, sie läuft wieder davon, vielleicht hunderte, tausende von Malen und trotzdem geben wir nicht auf. Wir 'stehen immer wieder auf' und versuchen es von Neuem. Wie der berühmte amerikanische American Football-Star Vince Lombardi sagte:

*“Worauf es ankommt ist nicht, ob du hinfällst.  
Worauf es ankommt ist, dass du wieder aufstehst.”*

Immer und immer wieder kommen wir achtsam zurück zum Moment; zur Bewegung des Körpers, zum Fuß, der die Erde berührt, zur Hand, die den Löffel oder die Tasse hält, zu den Reaktionen des Geistes, zum Geräusch des Hustens oder zum Klang des Gongs.

Meditation, Retreat, verlangen viel Entschlusskraft und Hingabe, um dranzubleiben, trotz des Auf und Abs der Energie und dem Wechselbad der Gefühle, welche sich von Freude bis zu Langeweile, von Einsamkeit und Gottverlassenheit bis zu Gefühlen tiefer Verbundenheit wandeln können.

Es ist unsere Ausrichtung und Hingabe, welche diesem Prozess großen Wert verleiht. Wir entschließen uns immer wieder von Neuem dazu, jeden Tag, jeden Moment hier zu sein, hier zu sitzen, hier zu gehen, hier zu stehen, inmitten alledem was kommt und geht, selbst dann, wenn es sinn- und hoffnungslos erscheint. Der christliche Mönch Thomas Merton schrieb:

*“ Gebet und Liebe werden zu jener Stunde gelernt,  
in der das Gebet unmöglich und das Herz zu Stein geworden ist.”*

Entschlusskraft und Hingabe bedeuten aber nicht, dass wir zu kämpfen und uns abzumühen beginnen. Meditation ist nicht ein Kampf darum,

Aditthana & Pranidhana  
Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

irgendwo hinzukommen, um die Dinge anders zu machen, als sie sind. Vielmehr ist es ein ständiger Entschluss, wirklich mit dem zu sein was ist. Kontakt damit aufnehmen, es sich fühlen zu lassen, es klar zu sehen, immer und immer wieder – gerade jetzt.

Ein etwas weniger spektakulärer, aber auch wichtige Aspekte der Praxis hat ebenfalls mit Adhitthana zu tun. Es ist der Entschluss, sich an bestimmte ethische Verhaltensrichtlinien zu halten:

- Ich bin entschlossen, nicht zu töten oder zu verletzen
- Ich bin entschlossen, nicht zu nehmen, was mir nicht gehört
- Ich bin entschlossen, nicht zu lügen, ehrlich zu sein
- Ich bin entschlossen, kein Leid durch sexuelles Missverhalten zu verursachen
- Ich bin entschlossen, Missbrauch von Drogen und Alkohol zu vermeiden

Wenn wir uns auf solche Art entschließen, ist das anders, als wenn wir denken: "Ja, okay, ich werde mir Mühe geben... wenn's irgendwie geht..."

Die Entschlusskraft setzt klare Grenzen für unser Tun, in Bereichen in denen sonst vielleicht unheilsame, leidenschaftende Gewohnheiten überhandnehmen könnten. Wir sind geschützt vor uns selbst und machen uns vertrauenswürdig für andere.

Dies ist auch hilfreich, wenn es darum geht, zu beschließen, im Alltag regelmäßig zu meditieren oder während den nächsten vier Wochen Metta, Karuna oder Mudita zu praktizieren.

Mit einem klaren Beschluss tun wir es sodann nicht nur für zwei oder drei Wochen, sondern eben für vier. Oder vielleicht beschließen wir, während den nächsten zwei Monaten immer zu geben, wenn wir um etwas gebeten werden – und tun dies dann auch.

Auch in Bezug auf rechtes Bemühen in unserer Praxis, sei es in der Meditation, im Retreat oder im Alltag, ist Adhitthana, Entschlusskraft, von

## Aditthana & Pranidhana Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

großer Bedeutung. Hier ein Text über Valmiki, aus einer Legende der Hindus über den Schöpfer des Ramayanas <sup>5</sup>, der in alten Zeiten gelebt haben soll. Es ist ein archetypischer Ausdruck von enthusiastischem Bemühen, Ausdauer und Entschlusskraft:

“ Als junger Mann durchsuchte Valmiki die Welt nach echter, offener Freundschaft, nach Glück und nach Hoffnung. Als er nichts davon fand, zog er alleine in den tiefsten Wald, wo kein Mensch lebte, an eine Stelle wo der Tamassa-Fluss in den Ganges fließt. Dort saß er in der Meditation während Jahren, ohne sich zu regen, so still, dass weiße Ameisen einen Hügel über ihn bauten. Dort saß Valmiki im Ameisenhügel – während tausenden von Jahren ohne sich zu rühren – und blickte einzig mit seinen Augen hinaus und versuchte die Wahrheit zu finden, seine Hände gefaltet, seinen Geist versunken in Kontemplation.“

Eindrücklich? Das ist Entschlusskraft! Wir denken fünfzig Minuten still da zu sitzen sei lang.

Im Zusammenhang mit der Praxis von ruhevolem Verweilen und Sammlung (samatha) kann Adhitthana angewendet werden, um gewisse Geistesfaktoren oder Versenkungszustände aufzurufen.

Es geht vor allem um die sog. Versenkungsfaktoren <sup>6</sup>, Eigenschaften des Geistes, die Teil tiefer Sammlung und Versenkung sind. Man übt sich darin, den jeweiligen Geistesfaktor aufzurufen:

“Möge freudiges Interesse (piti) entstehen“ oder “Möge Eins Gerichtetheit (ekaggata) entstehen“ oder “Möge tiefe Ruhe (passaddhi) entstehen.“

---

<sup>5</sup> Das Ramayana ist nach dem Mahabharata das zweite indische Nationalepos. Als Autor der ältesten und bekanntesten Version ist Valmiki verbürgt - zwischen dem 4. Jahrh. v.Chr. und dem 2. Jahrh. n.Chr.

<sup>6</sup> Jhanangas: Angewandte Aufmerksamkeit (vitakka), Anhaltende Aufmerksamkeit (vicara), Faszination, Entzücken, Freude (piti), Glückseligkeit (sukha), Einsgerichtetheit (ekaggata).

## Aditthana & Pranidhana Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

Wenn wir diese Faktoren und Zustände genügend geübt haben, treten sie ein, wenn sie aufgerufen werden.

Die gleiche Methode kann angewandt werden, um Versenkungsstufen zu erreichen. "Möge die erste Jhana auftreten." Ganz offensichtlich müssen wir jeweils an einem Punkt sein, wo der Aufruf, die Absicht, realistisch ist. Sonst ist es nur Wunschdenken.

### *Pranidhana – Vision und Wunschgebet*

Zuflucht nehmen in Buddha, Dharma und Sangha, wenn richtig verstanden, ist nicht ein religiöses Glaubensbekenntnis, sondern eine Klärung von Richtung und Ziel in unserem Leben.

- Wir richten uns auf Buddha d.h. auf Erwachen, Weisheit und Mitgefühl aus.
- Wir nehmen Dharma als unsere Zuflucht: die Wirklichkeit, hier und jetzt, so wie sie tatsächlich ist und die Praxis der Erkenntnis und der Güte.
- Wir lassen uns von verwirklichten Menschen aus Vergangenheit und Gegenwart inspirieren: Zuflucht in Sangha.

Wir entschließen uns dazu, diese Werte und Qualitäten anzustreben, anstatt in Täuschung, Verlangen und Abneigung zu verharren. Wir entschließen uns für eine positive, inspirierende Vision des Lebens! Deshalb machen wir Zufluchtnahme zu unserer Praxis und setzen uns mit der Frage auseinander, was es ist, das im Leben vertrauenswürdig und erstrebenswert ist, um sich dann darauf auszurichten. Das ist eine Form von Pranidhana.

In der tibetischen Tradition spricht man von drei wichtigen Teilen der spirituellen Praxis. Wenn wir uns in allen drei Teilen üben, ist die Praxis komplett. Wenn auch nur ein Teil davon fehlt, ist sie unvollständig.

Es handelt sich erstens um die altruistische Motivation, zum Wohle aller zu praktizieren und zu leben. Das ist das Gute am Anfang. Das Zweite ist die Meditation oder die Praxis in der wir uns den Tag hindurch üben. Das ist

Aditthana & Pranidhana  
Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

das Gute in der Mitte. Drittens geht es um die Widmung am Schluss der Meditationsperiode und am Ende eines jeden Tages.

Wir widmen alle guten Verdienste, alle heilsamen Handlungen und positiven Energien die wir erschaffen haben, dem vollständigen Erwachen zum Wohle aller Lebewesen. Das ist das Gute am Schluss.

Wenn wir zum Beispiel am Anfang des Tages, der Meditationssitzung oder einer Unternehmung die Motivation des großen Mitgefühls von Bodhicitta erzeugen, ist diese Praxis eine Form von Pranidhana.

Das Gute am Anfang, d. h. die Motivation von Bodhicitta zu erzeugen, bedeutet, dass wir uns immer wieder dafür entscheiden, nicht nur zu praktizieren, weil es uns selber guttut, sondern es zum Wohlergehen aller zu tun. Es ist der Entschluss, bis zum vollständigen Erwachen zu praktizieren, um für möglichst viele von möglichst großem Nutzen zu sein, egal wie lange es dazu braucht. Eine fantastische Vision unserer Praxis.

Eine solche Vision schafft auch eine starke, ja machtvolle Grundlage für Stetigkeit und Ausdauer. Es geht hier um ein Lebenswerk. Vielleicht ja sogar um das Werk unzähliger Leben.

Pranidhana gibt uns die weite Perspektive und den langen Atem. Einen Vers von Shantideva der genau das ausdrückt, hat der Dalai Lama als den bedeutungsvollsten in seinem Leben auserkoren:

*“ So lange das All dauert,  
So lange wie die Welt existiert,  
Möge ich hier bleiben und helfen  
Das Leid aller Wesen zu lindern und zu beenden.“*

Eine gewaltige Perspektive. Wir können Bodhicitta zu unserer Motivation und Praxis machen. Jeden Morgen, jeden Tag, zu Beginn jeder Meditation.

Aditthana & Pranidhana  
Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

Auch die Widmung am Ende ist bedeutsam. Wir rechnen nicht zusammen, wieviel wir diesmal durchs Praktizieren für uns selbst erreicht haben, sondern schenken gleich alles Heilsame weiter.

Hier ein traditioneller, etwas materialistischer Vergleich. Wenn wir heilsames Karma schaffen, brauchen wir dieses normalerweise auch wieder auf – nämlich als angenehme Erfahrungen in diesem Leben oder als Wiedergeburt in glückvollen Bereichen, wie beim Geld, das wir auf die Bank bringen, um uns später etwas Schönes damit zu kaufen.

Im Gegensatz dazu bedeutet die Widmung, dass wir das gute Karma, die geschaffenen positiven Energien, mit einer Etikette versehen: “Nicht zum sofortigen Gebrauch bestimmt! Darf nur zum Zweck des vollständigen Erwachens verwendet werden!”

Dies damit alle etwas davon haben, nicht nur wir selbst. Wir eröffnen ein unpersönliches Bankkonto oder einen gemeinnützigen Verein. Wir bezahlen unsere ‘Verdienste’ in eine Stiftung ein. So können diese nur für den festgelegten, gemeinnützigen Stiftungszweck verwendet werden.

Es sind die Stärke und die Klarheit von beiden, Adhitthana und Pranidhana, welche diesem Entscheid, dieser ‘Verfügung’ Macht verleihen.

Wir bringen ein visionäres, fast prophetisches Element in unsere Praxis ‘Möge es so sein!’. Wie vor drei Äonen, als der Buddha, damals unter dem Namen Sumedha, in einem seiner früheren Leben dem Buddha-Dipamkara<sup>7</sup> begegnet sein soll. Er war zu jener Zeit ein verwirklichter Asket und Yogi und hatte unter Dipamkara schon die Bodhisattva-Gelübde genommen: ‘Möge ich Buddha werden, zum Wohle aller Lebewesen!’ Das ist beides, Entschluss und auch Vision und Wunschgebet.

---

<sup>7</sup> Dīpaṃkara war gemäß der buddhistischen Überlieferung ein Buddha, der, wie beispielsweise auch die Buddhas Kashyapa und Kanakamuni, vor dem Erscheinen des vierten Buddhas dieses Äons, Shakyamuni, dem Buddha unseres Zeitalters, als vorzeitiger Buddha gewirkt hat. Die Lebenszeit des Dīpaṃkara lässt sich

## Aditthana & Pranidhana Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

ungefähr auf das 3./4. Jahrtausend v. Chr. vermuten und soll 1000 Jahre gedauert haben.

---

Es heißt, dass Sumedha bei seiner Begegnung mit Dipamkara-Buddha, durch dessen Erscheinung und Würde so tief beeindruckt war, dass er sich an einer schlammigen Stelle auf den Weg legte, damit der Dipankara-Buddha den Fuß auf ihn setzen konnte und seine Füße nicht beschmutzen musste. Aber Dipankara-Buddha hielt inne und sprach:

“Dass niemand seinen Fuß auf diesen Mann setze! Er wird im nächsten glücklichen Zeitalter, in soundso vielen Jahrtausenden als Buddha mit Namen Shakyamuni<sup>8</sup> die vollständige Erleuchtung erlangen und für zahllose Lebewesen während Jahrtausenden von unschätzbarem Nutzen sein.“

Genauso war es dann auch. Die visionäre und prophetische Kraft von Pranidhana, mit klarer Absicht und Entschlossenheit, hat eine große Kraft. Wir können dieses Vorgehen zu einem Teil unserer Praxis machen.

Das Prinzip des Wunschgebets ist überall anwendbar, zum Beispiel als Aufruf: “Möge dieses Meditationszentrum erblühen und mögen unzählige Menschen hier Weisheit und innere Freiheit finden!”

Und dann unternehmen wir alles Notwendige, um dieses Wunschgebet Wirklichkeit werden zu lassen.

In manchen Traditionen werden die sogenannten vier unbegrenzten Wünsche zu verschiedensten Anlässen rezitiert. Es sind die guten Wünsche, die den vier sog. Brahmaviharas entsprechen, den Herzensqualitäten von liebevoller Güte (metta), von Mitgefühl (karuna), von Mitfreude (mudita) und von heiterer Gelassenheit (upekkha). Sie lauten:

- Mögen alle Lebewesen Glück erlangen und die Ursache des Glücks (liebevolle Güte, metta).

---

<sup>8</sup> Der Weise aus dem Geschlecht der Shakya.



Aditthana & Pranidhana  
Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

- Möge alle Lebewesen frei sein von Leiden und von den Ursachen des Leidens (Mitgefühl, karuna).
- Mögen alle Lebewesen nie mehr getrennt sein vom höchsten Glück, das ohne Leiden ist (Mitfreude, mudita).
- Mögen alle Lebewesen weder aneinander anhaften noch einander hassen und in unerschütterlicher, heiterer Gelassenheit ruhen. (Gelassenheit, upekkha).

Dies sind zwar 'nur' gute Wünsche. Die Idee ist aber, dass wir sie mehr und mehr verinnerlichen, sie zu unserem Credo machen, so dass sie zunehmend unser Handeln motivieren. Interessant ist, sie auch im Alltag anzuwenden. Auch dort geht's natürlich nur dann, wenn wir mit diesen Geistes- und Herzensqualitäten bereits bekannt sind.

Wenn wir zum Beispiel mit der inneren Haltung von Metta wohlvertraut sind, können wir zu uns sagen: 'Möge liebevolle Güte in mir entstehen' – und dann entsteht sie tatsächlich. Oder wir brauchen den Metta-Satz: "Mögest du glücklich sein" und die uns aus der formalen Meditation vertraute Haltung entsteht.

Spielt damit! Wir können mehr erreichen als wir uns je zugetraut hätten! Wir haben mehr Macht als wir glauben – im Guten wie im Schlechten. Wir müssen uns immer wieder für die hilfreichen Kräfte entscheiden, sie aufrufen und dann mit Leben füllen. Dann ist letztlich alles möglich. Sogar Buddhaschaft zum Wohle aller Lebewesen.

Zum Abschluss das Bodhisattva Gelübde, Entschluss, Wunsch und Inspiration der Bodhisattvas:

*“ Die Lebewesen sind zahllos; ich werde helfen, sie zu befreien.*

*Die inneren Konflikte sind endlos, ich werde sie beenden.*

*Die möglichen Erkenntnisse sind unermesslich,  
ich werde sie verwirklichen.*

Aditthana & Pranidhana  
Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet

*Der Weg der Buddhas ist vollkommen,  
ich werde ihn bis zum Ende gehen.“*



Fred von Allmen



## *Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens zu den fünf Buddha-Weisheiten*

### *Die fünf Khandha/Skandha*

*Belehrungen vom Winter 2006 in Beatenberg, Fred von Allmen für die Berner Dhamma-Studiengruppe  
(Überarbeitet)*

Wir beginnen mit einer kurzen Meditation über die Zuflucht:

- Wir richten uns innerlich aus und erinnern uns an das, was wesentlich ist, in dem was wir hier tun.
- Wir richten uns aus auf das Erwachen und die Qualitäten von Buddha.
- Auf alles was uns hilft, das Dasein zu verstehen und uns von den Kilesa zu befreien, Dhamma.
- Auf Zuflucht zu denen die vor uns diesen Weg gegangen sind und Zuflucht in alle von uns, die sich gegenseitig auf dem Weg unterstützen, Sangha.

Wir können auch unsere Motivation klären:

Wir lernen und praktizieren nicht einfach als Hobby, aus Selbstinteresse, sondern damit wir das, was wir hier lernen auch in einer Art und Weise anwenden können, die nicht nur für uns selbst, sondern für viele hilfreich und befreiend ist.

Die Frage 'Wer bin ich?' bringt uns zum heutigen Thema: Die fünf Skandha (sanskrit) oder fünf Khandha (pali).

Übersetzt wird Skandha oft als Aggregat oder Aspekt, was nicht gerade schön ist. Ich werde hier den Begriff 'Daseinsgruppen' oder einfach 'Khandhas' verwenden. Eigentlich bedeutet es 'Haufen'. Es sind also die fünf Haufen. Und da es sich ja eigentlich um Upadana Khandha/

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Upashthana Skandha handelt, müsste es die fünf 'Haufen des Anhaftens' heißen.

Jemand hat sie als die fünf 'Greifhaufen' übersetzt. Auch nicht sehr schön, aber es macht sogleich klar, was letztlich das Wesentliche ist bei den Belehrungen über die fünf Khandhas.

Ich werde hier vor allem den Begriff 'Khandha' verwenden, weil die Verwendung des Wortes 'Daseinsgruppen' zu umständlich ist.

Ein Nachteil dieser Sprechweise ist aber die uns innewohnende Tendenz zu denken, es handle sich um fünf Dinge (eben fünf Khandhas). In Wirklichkeit handelt es sich aber um fünf verschiedene dynamische, aus zahllosen Aspekten und Bedingungen bestehende Prozesse. Da wäre das Wort 'Daseins-Gruppen' etwas treffender, weil es zumindest klar macht, dass jedes Khandha eine ganze Anzahl von Elementen einschließt.

Es ist also sicher sinnvoll, dies im Auge zu behalten, wenn wir von 'Khandhas' hören oder darüber sprechen.

Bei diesem Lehrmodell geht es um die Frage was wir sind, wer wir sind. Es ist eine Beschreibung der Lebewesen und der Art, wie diese an sich selbst anhaften und dadurch für sich Leiden schaffen.

Das Modell der Khandha beschreibt zuerst einmal die Funktionsweise eines Lebewesens - und genau das wird uns hier vor allem beschäftigen. Es ist eine komplette Beschreibung des Menschen und davon wie er funktioniert, welche in Bezug auf die Praxis der Befreiung relevant ist.

Diesen Punkt finde ich wichtig, denn oft wird ja die buddhistische Sichtweise mit Modellen der Psychotherapie oder mit wissenschaftlichen Zugängen verglichen. Auch dies sind hilfreiche Modelle, aber in Bezug auf andere Zwecke und Ziele.

Wenn es beispielsweise um die Frage von körperlicher oder geistiger Krankheit und entsprechender Therapie geht, dann ist das vorliegende

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Modell wahrscheinlich nicht besonders hilfreich. Auch vom Gesichtspunkt der Gehirnforschung würde man wohl alles anders darstellen. Dort bleibt zum Beispiel sogar die Frage offen, ob es außerhalb von Materie überhaupt Bewusstsein gibt (eine lange Diskussion, bei der wir zu keinem Schluss kommen könnten).

Was das Modell der fünf Khandhas ebenfalls aufzeigt - und das ist vielleicht sogar der wesentlichste Aspekt: es zeigt letztlich direkt 'Nicht-Selbst' (anatta/anatman), 'Ichlosigkeit', die Leerheit von Selbstexistenz auf - und damit die Möglichkeit einer tiefen, transformierenden Befreiung.

**Ich möchte nun diese fünf Daseinsgruppen einzeln durchgehen.**

**Rupa Khandha** bezieht sich auf den Körper, aber auch auf Materie. Es handelt sich also nicht nur um Körperlichkeit, sondern um alles was Materie ist, also auch um die Objekte der fünf Sinne.

Das nächste ist **Vedana**, Gefühlstönung oder wie immer wir dies übersetzen wollen. Als drittes haben wir die Wahrnehmungsprozesse, bzw. Unterscheidungsvermögen (**sañña/samjñā**), dann die Bildekräfte (**sankhara/samskara**) und als fünftes Bewusstsein (**viññana/vijñana**).

Diese fünf beschreiben alles, was wir sind. Es gibt nichts, das wir auch noch sind, das nicht in dieser Beschreibung berücksichtigt wurde.

Das ist eine wichtige Grundaussage, die wir immer im Kopf behalten müssen, damit sich nicht die Vorstellung einschleicht, die fünf seien das, was wir 'haben', im Sinne von 'Ich habe fünf Khandhas'.

- Wir können uns einen Moment Zeit nehmen und versuchen, das **Rupa-Khandha** zu erkennen.

Gar nicht so einfach. Wenn wir mal hin spüren, zur Hand, zur Berührung ... Ist es tatsächlich Rupa, das man spürt oder ist es Bewusstsein, (welches bewusst ist, das man spürt) oder ist es Vedana, die rezeptive Gefühls-

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

tönung? Oder ist es die wahrnehmende Unterscheidung? Nicht so einfach, oder? Und doch ist eindeutig etwas Materielles vorhanden, als ein Aspekt dieser Erfahrung.

- Wenn wir die Aufmerksamkeit an der gleichen Stelle halten, können wir schauen, ob wir den **Vedana-Aspekt dieser Rupa-Erfahrung** wahrnehmen können.

Je nachdem wo die Aufmerksamkeit weilt, fühlt es sich ein wenig angenehm an, oder recht neutral, oder unangenehm. Dabei ist es immer dieselbe Erfahrung und Vedana ist nur ein anderer Aspekt davon, ein anderes Skandha, dem wir die Aufmerksamkeit schenken.

- Dass überhaupt eine Erfahrung da ist, heißt, dass **ein Wahrnehmungsprozess, ein Unterscheidungsprozess** involviert ist – sonst.... (ich weiß nicht einmal, was sonst wäre).

Dieses dritte Khandha ist vielleicht am schwierigsten zu erkennen, weil es die Wahrnehmung selber ist.

- Ein weiterer Teil dieser Erfahrung sind die **Geistesfaktoren**: Vielleicht sind wir 'präsent und ganz ruhig', oder 'präsent und zerstreut' oder wir sind 'gar nicht präsent', aber sind dafür liebevoll' oder wir finden das alles ein bisschen doof und sind somit 'aversiv präsent', vielleicht sind wir 'müde und schläfrig' oder aber 'hellwach' – oder es 'interessiert' uns oder 'langweilt' uns.

All das passiert gleichzeitig, nicht zusätzlich oder außerhalb dieser Rupa-Erfahrung. Es ist das **Sankhara-Khandha**, das vierte.

- Gleichzeitig ist da auch etwas, das 'weiss'. Damit ist nicht der Wahrnehmungsprozess gemeint, sondern etwas, das die Fähigkeit hat 'bewusst' zu sein (im Gegensatz zu Steinen, oder Bäumen oder Schnee).

Es ist das fünfte Khandha, **Bewusstsein**, falls man es so übersetzen will, wobei dieser deutsche Begriff wohl nicht ganz genau auf **Viññana** zutrifft.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Im theoretischen Modell ist es ganz einfach so zu reden, als seien da fünf verschiedene Daseinsgruppen am Werk. Sobald man aber direkt hinschaut, ist es ziemlich schwierig zu sagen: hier ist dies und hier ist jenes. Weil die Khandhas eben untrennbar zusammen auftreten (wie z. B. das Blau meines Pullovers und die Struktur seines Baumwollstoffes), wird es sichtbar, dass das Ganze ein dynamischer Prozess ist, in dem alles in komplexer Abhängigkeit zusammenspielt, und zwar nicht nur als Ursache und Wirkung sondern auch 'zusammen-entstehend' (co-arising) und 'koexistierend' (co-existent).

***Rupa-Khandha, die Daseinsgruppe der Körperlichkeit / Materie***

Rupa ist also alles Materielle, Nicht-Geist und hier eben ganz spezifisch der Körper. Der Körper bis zur Haut? Oder von wo bis wo genau?

Zu Rupa gehören zum Beispiel auch die fünf Sinnesorgane, also was immer im Ohr ist, das hört, im Auge, was sieht, in der Zunge, was schmeckt, in der Nase, was riecht, im Körper, was empfindet. Die Organe gehören dazu, aber auch die Objekte, denn auch die sind materiell.

Wenn ich da herumblicke, sehe ich eine ganze Anzahl von Farben und Formen, von Licht, Schatten und Konturen. Auch das ist Rupa.

Nicht das Ding oder die Person, welche ich sehe, sondern einfach die Formen selber. Ich sehe ja noch nicht Menschen oder bestimmte Dinge, sondern nur erst Formen. Dies ist Rupa.

Das wahrnehmen von Menschen ist schon wieder komplexer, denn da passieren schon wieder komplizierte Abläufe, bis ich dann 'Marianne' erkenne, oder 'Franziska'.

(Antwort auf Frage) Die 'Orange' ist nicht eigentlich Rupa. Rupa ist zum Beispiel dieser süßsaure Geschmack. Und wenn man hinschaut, ist Rupa auch nicht die Orange, sondern es ist (das Auge und) diese orangefarbene

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

runde Form mit Poren. Wenn man an ihr riecht, dann ist Rupa dieser säuerliche Geruch (und die Nase). Wenn man sie in die Finger nimmt, dann ist Rupa wiederum nicht die 'Orange', sondern diese Druck-empfindungen. Und wenn man sie isst, ist es dieser süßsaure Geschmack (und die Zunge).

Es ist eigentlich nur 'Orange', wenn man darüber nachdenkt oder darüber spricht, das heißt es ist ein Konzept. Aber wenn man sie sucht, findet man sie nie. Und doch kann man sie essen!

Also wieder ein Hinweis zu dem zweiten Aspekt, für welchen die Lehre der Khandhas so unterstützend sein kann: die Leerheit von Selbstexistenz. Man kann hier sehen, wie wir in einer versachlichten, verdingten (Schein) Welt leben, die wir für selbstverständlich nehmen, die man aber, wenn man näher hinschaut, gar nicht finden kann.

Und obschon wir nie etwas finden, welches 'die Orange' ist, ist es doch korrekt, dieser 'Erfahrung' mit der orangen Farbe und dem unverwechselbaren süßsauren Geschmack 'Orange' zu sagen.

All das sagt etwas aus über die Wirklichkeit. Es ist nicht einfach Spitzfindigkeit. Wenn 'Orange' in Tat und Wahrheit unauffindbar ist, kann das Anhaften daran fast nicht anders als problematisch sein! Es schafft Leiden.

Rupa endet also nicht bei der Haut. Vielmehr ist es das ganze Form-Universum, soweit es Teil unserer Erfahrung ist. Ob es überhaupt dort draußen ein Form-Universum gibt, ist übrigens auch fraglich, denn außer diesem Druck an den Fingern, der orangen Farbe, dem süßsauren Geschmack und dem leicht bitteren Geruch wissen wir eigentlich nichts darüber.

Wir haben also gar keinen Beweis, dass dort draußen tatsächlich 'etwas' existiert. Wir nehmen es einfach an, und wir können es einander bestätigen. Wenn ich euch sage: 'Dort hinten sind noch zwei Orangen' und ihr findet dort tatsächlich zwei solche, dann können wir dies als Hinweis



Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

darauf nehmen, dass es tatsächlich eine Art von gemeinsamer Welt gibt, aber ob die 'dort draußen' sind oder wo, kann man so sicher nicht sagen. In manchen buddhistischen Sichtweisen ist man davon überzeugt, dass 'alles Geist' ist.

### *Die Vier Elemente*

Rupa hat vier Elemente. Dies ist eine etwas altertümliche Vorstellung, die aber für die Praxis ganz relevant sein kann.

- Da ist das **Erd-Element**, womit das gemeint ist, was fest ist, was Ausdehnung hat oder Raum einnimmt. Dabei ist es aber nicht Erde oder Boden oder Holz, Stein und Fels, sondern das, was - in der direkten Erfahrung - fest ist, weich ist, Raum einnimmt.

- Als zweites ist da das **Feuer- oder Hitze-Element**. Es ist die Erfahrung von Hitze, Wärme oder Kälte. Im Visuddhimagga wird es in vier Aspekten beschrieben; als das Erhitzende, das Verzehrende, das Durchglühende und das Verdauende. Genauere Angaben findet ihr im besagten Text.

- **Das Wasserelement**. Es ist die Kraft der Kohäsion, dessen was zusammenhält. Wenn man einen Wassertropfen betrachtet, erkennt man die Spannung der Oberfläche, die ihn zusammenhält. Darum heißt es auch, man könne das Wasser-Element durch nicht Empfindung wahrnehmen, eben weil es genau das ist, was verbindet.

Es gibt aber auch Erklärungen die dieses Element als das Flüssige bezeichnen, welches man als Fließen spüre. Man kann es auch so sehen. Andere sagen, dass das, was man beim Fließen spürt nicht das Wasser-, sondern das Erd- und das Wind-Element ist.

- Das vierte ist das **Wind-Element**. Es ist Bewegung. Es heißt auch es sei stützend, also das, was es braucht, damit wir aufrecht sitzen oder damit wir aufstehen können. Im Körper sind es **sieben Winde**, die erwähnt werden:

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

1. Die aufsteigenden Winde, das was Erbrechen oder Schlucken und ähnliches bewirkt, es sind 2. die absteigenden Winde, welche Stuhlgang und Urinieren und ähnliches bewirken, dann gibt es 3. die Winde des Magens (was immer das ist), und 4. die Winde des Darmes, es gibt 5. die alle Glieder durchströmenden Winde, die bewirken, dass wir den Arm beugen und strecken und all die Bewegungen des Körpers und der Glieder ausführen können, und letztlich ist es 6. die Ein- und Ausatmung.

(Nr.7 hab ich nicht gecheckt)

**Das Wind-Element** ist in den tantrischen Praxiszugängen sehr wichtig als Prana (lung). In der tantrischen Praxis werden die Funktionen des Wind-elementes im Zusammenhang mit der Erkenntnis verwendet, dass Bewegungen und Zustände des Geistes und die Energien des subtilen Körpers so nah miteinander verbunden sind, dass man nicht nur am Geist arbeiten kann (wie wir es im 'Sutra-Zugang' tun), sondern dass man genau so gut auch an den Energien des subtilen Körpers arbeiten kann.

Diese können in solcher Art und Weise gelenkt werden, dass sie die Geisteszustände beeinflussen, wobei dies den Fortschritt auf dem Pfad stark beschleunigen kann. Dieser Sachverhalt wird in manchen Tantras genutzt. Es ist eines der Kernprinzipien der sog. 'hohen Tantras' (anutarayogatantra).

Drei oder, je nachdem, vier Elemente können also direkt wahrgenommen werden. Das ist bedeutsam, denn wenn wir körperausgerichtetes Vipassana machen, sind es diese Aspekte, die wir direkt wahrnehmen.

Also Festes, Hartes, Weiches, Warmes, Kaltes, Bewegendes, Vibrierendes.

Es ist genau auf diesen Elementen, auf denen die achtsame Wahrnehmung ruht: Es sind die tatsächlichen Objekte der 'Achtsamkeit des Körpers' (kayanupassana).

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Wenn wir in einem vipassana-typischen Zugang Atembetrachtung (anapana) üben, dann stellen wir uns den Atem nicht vor, sondern sind mit den Empfindungen in unmittelbarem Kontakt: Bewegung, zunehmender Druck, abnehmender Druck etc.

Wer mit Sayadaw U Pandita oder anderen Sayadaws praktiziert, weiß, dass sie im 'Reporting' fast nur an dieser Ebene interessiert sind, (solange's um körperliche Erfahrung geht). Der Grund hierfür ist, dass man direkt und unmittelbar den Wandel (anicca) wahrnehmen möchte.

Dies ist längst nicht in allen buddhistischen Zugängen Voraussetzung, sondern sehr spezifisch für die burmesischen Traditionen 'U Ba Khin' und 'Mahasi', in denen der Prozess der Stufen der Erkenntnis über das ganz nahe und direkte Sehen von 'Entstehen und Vergehen' läuft.

In vielen tibetischen, chinesischen oder japanischen Zugängen ist dies nicht die Art und Weise, ist dies nicht das Tor, das man durchschreiten muss, um befreiende Erkenntnis zu erlangen.

Die 'Analyse der vier Elemente' findet man zum Beispiel im Visuddhimagga, aber auch anderswo, als eines der vierzig Sammlungsobjekte oder Samatha-Objekte, die im Theravada aufgelistet werden. (Es gibt ein Visuddhimagga im Jana Verlag, dem Verlag von Ayya Khema. Es gibt auch eine alte Version, die von Nyanatiloka Mahathera übersetzt wurde.)

Ich möchte ein Gleichnis lesen, welches zeigt, wie unsere Konzepte und Vorstellungen schwinden, sobald wir die Dinge analytisch betrachten. Wenn aber Konzepte und Vorstellungen ernsthaft schwinden, dann verschwindet auch das Anhaften, weil man nicht mehr findet, woran man angehaftet hat und nichts Fassbares mehr auffindbar ist.

Das erklärt auch warum die Analyse dieser Elemente letztlich hilfreich sein kann, vorausgesetzt, dass sie nicht intellektuell bleibt, sondern zur unmittelbar erfahrenen Analyse wird.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Zitat mit Kommentar von ???: Im großen Sutta von den vier Grundlagen der Achtsamkeit wird die Übung der Analyse der Elemente kurz beschrieben, 'für eine Übende, die Scharfsinn besitzt' - und zwar in den Worten:

"Gleich wie (ihr Mönche) ein geschickter Rinderschlächter oder dessen Gehilfe, nachdem er eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, am Treffpunkt von vier Straßen dasitzt, so auch (ihr Mönche), zerlegt der Mönch da diesen Körper, in welcher Lage und Richtung er sich auch befindet, in seine vier Elemente.

Dieser Körper besteht aus dem Erdelement (pathavi dhatu), dem Wasserelement (apo dhatu), dem Feuerelement (tejo dhatu) und dem Windelement (vayo dhatu).

Der Sinn dieser Worte ist dabei folgender: Gleich wie ein geschickter Rinderschlächter oder dessen für Kost und Löhnung arbeitender Gehilfe, nachdem er eine Kuh geschlachtet und in einzelne Stücke zerlegt hat, an einer Straßenkreuzung, das heißt im Mittelpunkt der nach den vier Richtungen laufenden Straßen, niedersitzt, genauso zerlegt der Mönch den Körper in seine Elemente, in welcher, durch eine der vier Körperpositionen bedingte Lage und in welcher, durch seine darin beharrende, darin bedingte Richtung er sich auch befindet.

Was besagt das? Dem Rinderschlächter, der die Kuh großzieht, sie zum Schlachthofe führt, anbindet, hinstellt, schlachtet und die geschlachtete tote Kuh erblickt, kommt die Vorstellung 'Kuh' solange nicht zum Schwinden, als er die Kuh nicht aufgeschnitten und in Stücke zerlegt hat. Sobald er aber die Kuh zerlegt hat und dort niedersitzt, verschwindet ihm die Vorstellung 'Kuh' und die Vorstellung 'Fleisch' tritt ein.

Und nicht, denkt er, 'eine Kuh verkaufe ich', oder 'eine Kuh kaufen diese'.

Genau so waren in dem Mönch früher, als er noch ein törichter Weltling war, sei es als Laie oder Hausloser, die Begriffe 'Wesen' oder 'Mann' oder 'Individuum' solange nicht geschwunden, solange er eben diesen Körper in

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

welcher Lage oder Richtung er sich auch befand, nicht in seine Teile zerlegte und Element für Element betrachtet hatte.

Sobald er aber den Körper in seine Elemente zerlegt hatte, schwand ihm die Vorstellung 'Wesen' oder 'Mann' oder 'Individuum' und der Geist festigte sich in der Betrachtung der Elemente. Darum sagt der Erhabene, 'gleich wie ihr Mönche ein geschickter Rinderschlächter .. usw., usw.'...“.

Eigentlich ist diese Lehrrede über die vier Elemente von Rupa eine Meditation über Anatta und über 'Leerheit' (suññata).

Was ich so interessant finde, ist zu sehen, wie wir ständig Konzepte machen, wie beim Beispiel von 'Orange': Es ist ein Konzept, das für uns 'absolute' Wirklichkeit hat. Wir glauben nämlich, dass die Analyse von 'Orange' von vorhin, als wir dachten 'Orange' sei nicht auffindbar, eigentlich nur eine (buddhistische) Spielerei sei. Dabei **IST** sie wirklich nicht auffindbar. (Das Gleiche gilt für 'Ich', 'Fred', usw.)

Einwand: 'Es ist die Kombination dieser Phänomene, ja. Aber es ist!'

Antwort: Siehst du, wir beginnen sofort zu erklären 'was es ist' und dass es 'trotzdem wirklich ist'. Aber im Grunde genommen IST es NICHT auffindbar!

Genau das wird auch bei den Kontemplationen über das Selbst gemacht; mit dem als außerordentlich solid und fest wahrgenommenen Gefühl von 'Ich' und von 'Meinem Körper' und von 'wer ich bin', 'was ich bin' und wie sich das anfühlt. Es wird auseinandergenommen, zusammengesetzt, auseinandergenommen zusammengesetzt - und das mit einem gesammelten Geist. Das heißt es wird zuerst Samatha entwickelt, damit das Objekt mit Einsgerichtetheit immer wieder auseinandergenommen und zusammengesetzt werden kann.

Dadurch erkennt der Geist die tatsächliche Art der Existenz dieses Objekts (nämlich die nicht- selbstexistente Art seines Seins).

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

***Ausflug in die 'Leerheit':***

Die Mala, der Rosenkranz, ist ein praktisches Beispiel; Sie ist ein Gebrauchsgegenstand mit dem man Gebete oder Mantren zählen kann. Wenn der Faden, auf dem die einzelnen Perlen aufgereiht sind, gekappt wird und sie auseinanderfällt kann man sie nicht mehr als Mala verwenden und es ist richtig zu sagen, dass es keine Mala mehr ist. Es ist nichts davon verschwunden, es ist nichts weniger da, seht ihr?

Es ist nur die Art und Weise, wie die Bestandteile kombiniert sind, plus Wahrnehmung und Bewusstsein, welche 'Mala' daraus machen.

Wenn die Mala aber zum Beispiel zu Boden fällt und ein Vogel kommt, dann nimmt dieser sie nochmals völlig anderes wahr (oft sind Malas in Indien aus bestimmten Kernen).

Für den Vogel ist es keine Mala, sondern Futter. Es ist also nur eine Mala unter gewissen Umständen, abhängig von all dem was zusammenkommt und abhängig vom wahrnehmenden Geist, der dem Ganzen diese Bedeutung gibt. Es gibt nichts auf dieser Welt, das in andere Art existieren würde. Auch Rupa-Khandha, die Körperlichkeitsdaseinsgruppe, existiert so und nicht anders.

***Die 24fache abhängige Körperlichkeit***

Rupa ist also die in den vier Grundelementen bestehende Körperlichkeit. Hier nun eine nochmals andere Betrachtungsweise, nämlich die der '24fachen körperlichen Abhängigkeit'. Hier wird einmal mehr sichtbar, dass Rupa nicht 'ein Körper' ist, sondern ein komplexer, dynamischer Prozess des bedingten, abhängigen Entstehens.

Da ist zuerst mal auch wieder **das Sehorgan, das Hörorgan, das Riechorgan, das Geschmacksorgan, das Körperorgan**, also die fünf Organe, nachher **das Sehobjekt, das Hörobjekt, das Riechobjekt, das Ge-**

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

**schmacksubjekt**, und da sind jetzt wirklich nur neun, da müsste doch noch ein weiteres sein.

Anstatt kommt da als zehntes **Weiblichkeit**, als elftes **Männlichkeit**, als zwölftes **Lebensfähigkeit** oder vielleicht könnte man auch 'Lebensenergie' sagen, manchmal wird es als psychische Energie beschrieben. Es folgt in der Aufzählung die 'Herz-Geist-Basis', (Nyanatiloka übersetzt es als 'Grundlage Herz'), das Organ, das denkt/fühlt. Man spricht ja von sechs Sinnen im Buddhismus, also muss man ja auch ein Sinnesorgan für den sechsten Sinn, das Denken/Fühlen, haben. Dieses befindet sich nach der buddhistischen Sichtweise etwa im Zentrum des Brustkorbes (Herzchakra in etwa).

Nachher folgt **körperliche Äußerung**, das ist das Handeln, Tun und **Sprachliche Äußerung**, das Sprechen, nachher **das Raumelement**, die Zwischenräume und der Raum, der die Masse der vier Elemente einnimmt. (Da könnte man sich auch streiten, ob das Raumelement zu Körper, zu Rupa, gehören soll oder nicht, aber es ist auf jeden Fall nicht Geist.) Es folgt dann **körperliche Beweglichkeit**, **körperliche Geschmeidigkeit**, **körperliche Gefügigkeit**, dann **körperliches Anwachsen**, **körperliche Kontinuität** und **körperlicher Verfall**, also alles verschiedene Manifestationen für Anwachsen, Kontinuität und Verfall.

Dann folgt **körperliche Vergänglichkeit** und als letztes wird noch **Stoffliche Nahrung** erwähnt.

Diese Liste wird ausführlich erklärt, zum Teil interessant, zum Teil etwas schwieriger nachzuvollziehen. Seite 503 in dieser Ausgabe der Visuddhimagga, falls das jemanden interessiert, im Kapitel über Rupa-Khandha. Während dem das mit den vier Elementen nicht unter Rupa-Khandha zu finden ist sondern eben unter 'Analyse der vier Elemente', unter den '40 Meditationsobjekten'. So viel zu Rupa.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

## ***Nama-Rupa***

Als nächstes möchte ich etwas zu nama-rupa sagen. Die fünf Khandhas können eingeteilt werden in Rupa, welches wir gerade behandelt haben, und in Nama, die anderen vier Khandhas.

**Nama** ist alles was nicht körperlich ist (und somit nicht den vier Elementen entspricht), betrifft also die nicht-materiellen Komponenten des menschlichen Seins. Man könnte Nama vielleicht mit 'Geist' übersetzen.

Es ist oft etwas schwierig in Deutsch. Schon in Pali und Sanskrit ist's nicht immer sehr klar, weil viele Begriffe schwer zu definieren sind. Bei Geist, Gewahrsein oder Bewusstsein zum Beispiel - da könnte man sich den ganzen Tag darüber streiten was genau womit gemeint ist. Auch beim englischen mind, awareness oder consciousness ist es nicht klarer.

Hier noch etwas zur buddhistischen Kosmologie: es gibt Kategorien von Lebewesen, die in Daseinsbereichen ohne Rupa leben. In den untersten Devabereichen leben die 'Devas der Sinnesbereiche'. Es folgen die Devas in den Bereichen der 'Reinen Form', götterähnliche Wesen, welche die drei gröberen Sinnesaspekte nicht mehr erfahren müssen: Körper, Geruch und Geschmack. Sie bewegen sich ausschließlich innerhalb der weniger groben Bereiche von Hören, Sehen, Denken/Fühlen und leben als Lichtkörper u. ä. Noch höher sind die Devas der 'Formlosigkeit', die Brahmas. Sie sind ohne Form und halten sich ausschließlich in Geisteszuständen wie Metta, Karuna, Mudita und Upekkha auf (daher der Begriff 'Brahmavihara').

Nach der buddhistischen Kosmologie sind die vier 'Nama'-Aspekte also immer vorhanden, Rupa aber nicht unbedingt.

Es soll interessanterweise aber auch Wesen geben, die nur Körper, nur Rupa, sind. Sie sollen es geschafft haben, den Prozess von Nama mit so gewaltigem Samadhi zu unterdrücken, dass sie danach während Äonen als



Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

strahlende Körper verweilen, ohne Bewusstsein - bis ihr entsprechendes Karma wieder aufgebraucht ist.

Der Sinn davon ist (als Teil buddhistischer Sichtweise) dass man sich in einen 'befreiten Zustand' begeben möchte, in dem man für immer glücklich ist, wobei diese Zustände aber nach buddhistischer Sicht letztlich auch vergänglich sind. Deshalb befreit man sich besser vom ganzen Daseinskreislauf.

***Vedana-Khandha,  
die Daseinsgruppe der Gefühlstönung***

Das Wort vedana stammt ethymologisch von 'vid', 'to experience' ab oder auch von 'vedeti', 'to feel, to know'. Eine mögliche Definition lautet: 'a conscious subjective impression'.

Vedana ist dreifach: angenehm, unangenehm und neutral.

Vedana kann auch fünffach sein: Vedana kann **körperlich angenehm**, (sukha) sein, (von Nyanatiloka als Wohlgefühl übersetzt) oder **körperlich schmerzhaft**, (dukkha), (als Schmerzgefühl übersetzt).

Im Weiteren kann es **geistig angenehm**, (somanassa) sein, (als Frohsinn übersetzt) oder **geistig schmerzhaft**, (domanassa), und letztlich **indifferent oder neutral**, (upekkha) ('upekkha' steht hier als 'neutral').

Eine Frage die sich hier stellt: Wenn Vedana Geist (nama) ist, wie kann es dann als körperliches Wohlgefühl oder als Schmerz auftreten?

Man müsste vielleicht sagen, dass im Körper Schmerz entsteht, dass es aber der Geist ist, der den Schmerz spürt. (Offene Frage)

Interessant ist es, in der Meditation wirklich hinzuschauen. Munindra-jee hat oft gesagt „When you look at your knee pain, it is not the knee which

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

has pain. The knee doesn't feel anything. It is only the mind that feels, but the mind is not the knee, so where is the problem?"

Das ist leicht gesagt, aber in Wirklichkeit nicht so einfach.

Dass Upekkha nicht nur im Sinne von 'gelassen' gebraucht wird, sondern auch im Sinne von neutralem 'Vedana', muss daran liegen, dass Pali oder jedenfalls Magadhi eben eine Umgangssprache war und deshalb viele Begriffe entsprechend ungenau sind.

Man kann sich ja auch fragen, warum zum Beispiel 'Angst' nicht in den Listen der Cetasika figuriert. Es wurden Bücher darüber geschrieben um zu erklären, warum diese in den verschiedenen Abhidhammas nicht erwähnt wird. Dabei ist doch Angst eine bedeutsame menschliche Emotion. Sie ist einfach nicht drin, fertig.

Vedana ist das, was 'spürt'. Der Begriff 'Empfindung' ist insofern nicht so hilfreich, als man da gleich an Körperempfindungen denkt. Dabei ist Vedana aber auch das Angenehme oder das Unangenehme eines Klangs.

- Ein Gedanke der Selbstbewertung und -verurteilung fühlt sich vermutlich unangenehm an.

Diese Unangenehmheit ist Vedana. Es ist nicht der Gedanke an sich, aber Vedana erscheint zusammen mit dem Gedanken.

- Eine schöne Aussicht oder Ansicht fühlt sich wahrscheinlich angenehm an. Mit dem Sehen kommt Vedana als 'angenehm'. Es ist nicht die Aussicht oder das Sehen die Vedana sind. Nur der Aspekt 'angenehm' ist Vedana.

- Eine bittere Medizin verursacht eine unangenehme Geschmackserfahrung und dieses 'Unangenehme' ist Vedana. Nicht der Geschmack selber.

- Die Einatmung kann sich neutral anfühlen und es ist die neutrale Erfahrungstönung, die Vedana ist.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

- Ein Moment der Wut, um auch eine Emotion als Beispiel zu nehmen, fühlt sich wahrscheinlich schmerzhaft an.  
Der schmerzhafteste Aspekt dieser Erfahrung ist Vedana, nicht die Wut selbst.
- Eine Verspannung im Nacken oder in der Schulter ist unangenehm. Die Unangenehmheit ist Vedana.

**Per Definition ist Vedana** einfach 'Erfahrung' oder 'jenes Element unseres Wesens das die Fähigkeit hat zu erfahren'. Nicht mehr. Es ist eine empfangende Fähigkeit.

Vedana kann man nicht direkt beeinflussen (außer indem man ein Objekt vermeidet oder ergreift).

Nach der buddhistischen Lehre ist jedes Vedana Resultat früher geschaffenen Karmas (kamma vipaka). Das heißt, sogar wenn wir es beeinflussen können, ist es nur weil wir das Karma dazu geschaffen haben. Hätten wir das Karma dazu nicht, würde alles nicht nützen (und manchmal nützt ja tatsächlich alles nichts).

Vedana ist interessanterweise auch einer der Geistesfaktoren (cetasika). Es ist ein 'omnipräsenter' (immer gegenwärtiger) Geistesfaktor. Jede Erfahrung durch die sechs Kanäle - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Denken/Fühlen - kommt in Begleitung von Vedana. Vedana ist allerdings oft 'neutral' und dadurch recht unauffällig.

Es ist aber per Definition immer präsent. Dies ist äußerst bedeutsam, weil es Vedana ist, auf das wir reagieren. Genau dies ist die Crux, der absolute Angelpunkt im Prozess des Leidens und der Befreiung davon.

Im Modell der zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens beginnt der Kreis mit 'Unwissenheit' gefolgt von den 'Bildekräften' (die in etwa dem vierten Khandha entsprechen). Es folgt 'Wiedergeburtsbewusstsein' (in etwa das

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

fünfte Khandha) , dann 'Nama Rupa' (das alle fünf Khandhas umfasst), das heißt der nächste lebendige Körper.

Das nachfolgende 'Salayatana', das Haus mit den sechs Fenstern (also die fünf Sinne plus Denken/Fühlen) ist eine andere Beschreibung von Nama-Rupa. Sobald nun die inneren und äußeren Bedingungen vorhanden sind, entsteht 'Kontakt' (phassa). Und mit jedem Kontakt - von Moment zu Moment - entsteht 'Vedana':

Es ist Vedana, auf das wir reagieren: entweder mit Anhaften, mit Ablehnung oder mit Gleichgültigkeit, und zwar auf eine Art und Weise die Leiden schafft.

Wenn aber Achtsamkeit, Klarheit und Gelassenheit da sind, fällt die Reaktion weg und anstelle können wir - falls nötig - auf weise, angemessene Weise antworten. Hier ist der Bereich in dem der Schnitt durch das Gebundensein im 'Kreislauf des Leidens' (Samsara) möglich ist.

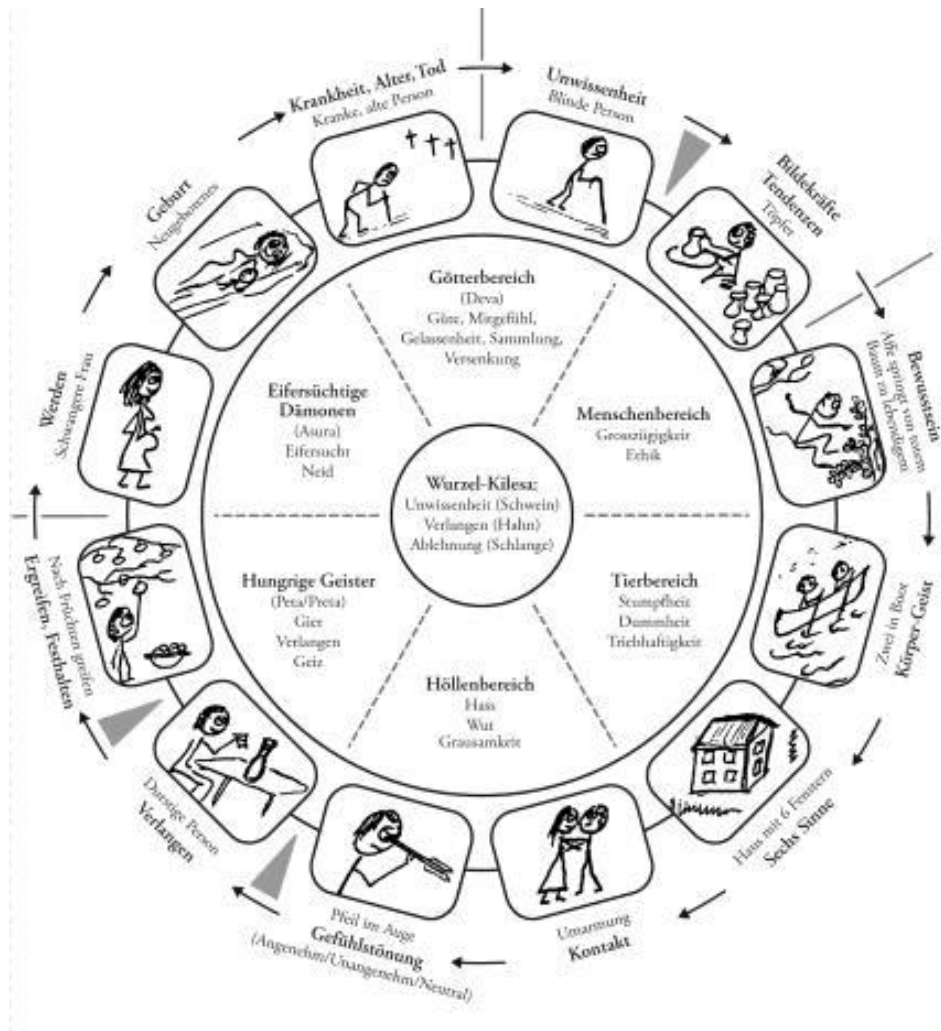
Deshalb sind Vedana und unser Umgang damit ein Angelpunkt der Praxis der Befreiung.

Grundsätzlich ist Vedana Resultat von früher geschaffenem Karma. Offenbar scheinen aber auch andere Bedingungen einen Einfluss darauf zu haben.

Beim Hören beispielsweise: Wenn uns jemand kritisiert mag das unangenehm sein. Je nachdem wie wichtig uns diese Person ist, ist auch die Wirkung verschieden. Wenn die Kritik von jemandem kommt, der uns sehr wichtig ist, können die gleichen Worte sehr viel schmerzhafter ankommen, als wenn es von jemandem kommt, dessen Meinung uns egal ist. Abhängig von Bedingungen wird eine andere Art Vedana ausgelöst.

Wenn wir gelassen genug sind, wird der Prozess gleich zu Beginn unterbrochen und es wird kein unangenehmes Vedana ausgelöst.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha



Jedes Vedana hat also eine karmische Ursache, aber nicht nur diese eine. Ich habe Belehrungen gehört, in denen gesagt wurde, dass jeder Farbtupfer auf dem Schweif eines Pfaus seine spezifische karmische Ursache habe. Im Pali-Kanon findet man jedoch Aussagen des Buddha in denen es heißt, Karma sei eine wesentliche Ursache, aber es gebe auch noch weitere Bedingungen, die ebenfalls einen Einfluss ausüben.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

The Buddha lists eight conditions that give rise to “whatever a person experiences”: bile disorders, phlegm disorders, wind disorders, imbalance of all three humours, change of climate, careless behaviour, assault and karma.

To someone who claims that “whatever a person experiences..., all that is caused by actions done in the past,” that person “overshoots what one knows by oneself and overshoots what is considered to be true in the world.”

(Samyutta Nikaya: Vedana Samyutta 21 (in Bhikkhu Bodhi’s translation: pp. 1278-9)

Das würde heißen, dass nicht jedes Vedana ausschließlich karmisch bedingt ist. Zum Beispiel wird man mit der Geburt als Mensch in eine Situation geworfen, in der man einen Körper hat, wodurch eine große Anzahl von bestimmten Vedanas unvermeidlich werden.

Mir liegt die Interpretation von 'Karma plus Bedingungen' näher. Die andere gäbe eine ziemlich prädestinierte Sichtweise des Daseins, was nicht sehr sinnvoll erscheint und auch nicht gerade zur Praxis inspiriert.

***Meditation: Vedana***

Ich möchte eine kurze Meditation über Vedana machen und danach noch einmal auf die 'Reaktion' eingehen. Schaut bitte ob ihr im Körper eine Wahrnehmung findet die einigermaßen angenehm ist oder wenigstens auf der neutralen und nicht auf der unangenehmen Seite liegt.

Vorhin haben wir versucht zu sehen, ob es möglich ist, Rupa als solches wahrzunehmen. Jetzt wollen wir schauen was denn eigentlich Vedana ist. Es kann die gleiche Stelle sein wie vorhin, als wir nach Rupa suchten. Dann schaut als nächstes, ob ihr eine schmerzhaft Stelle findet.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Wenn nicht, kneift euch ins Bein oder so. Um zu versuchen zu erkennen, was Vedana ist, hilft es, wenn es wirklich schmerzt. Interessant vor allem, weil ja Vedana ein nicht-körperliches Element sein soll. Der Körper selbst spürt ja nichts an der schmerzenden Stelle. Körper (rupa) können ja nicht wahrnehmen. Es ist der Geist der wahrnimmt, aber der hat ja keinen Beinschmerz. Warum stört uns also dieses Kneifen oder Stechen?

Wenn ihr nun den Atem betrachtet, ist er vielleicht relativ neutral. Wenn ihr die Augen öffnet und die Tischplatte anschaut, ist das wohl auch relativ neutral.

Schaut nun etwas an, das angenehm ist. Dieses Blau dort, beispielsweise, finde ich angenehm. Was ist denn nun "angenehm"?

Oder dies: (Gong, hart angeschlagen). Was ist denn nun "unangenehm"?

Falls Gedanken oder Reaktionen zu dieser unangenehmen Erfahrung entstehen: schaut, welche Art von Vedana diese haben. Wir können die Erfahrung als interessant ansehen, oder aber als ärgerlich. Je nachdem wird sie sich anders anfühlen.

Oder hat vielleicht das Hören des Klanges ein bestimmtes Vedana und die Reaktion darauf ein anderes?

Dann stellt euch eine Person vor, die ihr sehr gerne habt. Ein inneres Bild erscheint, dazu einige Gedanken, eine Emotion – und ein Vedana. Wenn wir uns nun die Person vorstellen und uns einfach freuen, entsteht eine andere Art von Vedana, als wenn wir uns die Person vorstellen und denken "oh, wenn sie nur hier wäre" und die Vorstellung mit Verlangen oder Sehnsucht begleiten. Auch jeder Gedanke und jede emotionale Erfahrung erscheinen zusammen mit Vedana. (Gong). Danke.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Das englische Wort für Lebewesen ist „sentient beings“ also Lebewesen, die empfinden, die Vedana haben. Vedana ist das, was wir 'aushalten' müssen. Es ist das, womit wir ständig 'beliefert' werden, und zwar non-stopp, von morgens früh bis abends spät, ob es uns passt oder nicht.

Wir verwenden einen großen Teil der Zeit unseres Lebens mit endlosen Versuchen, Vedana zu arrangieren. Ein großer Teil unseres Daseins ist also 'Vedana-Arrangement' und 'Vedana-Bewältigung'. Das hält einem äußerst beschäftigt.

Versucht mal einen ganzen Tag konsequent nichts anderes zu tun, als das, was ihr unbedingt tun müsst. (Im Ernst!) Da wird schnell sichtbar, wie sehr, wie unbarmherzig, wir von Vedana herumgetrieben werden.

Allein schon nur morgens im Bett liegen bleiben: Sobald man nicht mehr schläft, wird's nach einer Weile recht mühsam. Man muss immer wieder mal aufstehen und aufs Klo gehen. Man wird hungrig, man möchte wenigstens etwas lesen oder irgend etwas tun, um die Vedanas wieder zu rearrangieren. Ständig.

Auch der Job ist im Grunde ein Vedana-Arrangement: Man muss vieles tun, um Kontrolle über die Dinge des Lebens zu erlangen, Hunger würde unerwünschte Vedanas erzeugen, nicht passend zu wohnen kann unangenehme Vedanas hervorrufen, weshalb man sich so einrichten muss, dass es genügend angenehme Vedanas gibt.

Manchmal wohnt man gut, aber dann gibt's unangenehme Vedanas vom Nachbar im oberen Stock oder von nebenan oder was immer. Es ist endlos.

Und wenn man steht, sitzt oder liegt; irgendwann muss man den Körper wieder rearrangieren, weil er sonst schmerzhaft wird.

Vedana ist unausweichlich - und gleichzeitig bindet es uns an Samsara, den Kreislauf des Leidens, wenn wir mit Anhaften und Ablehnung reagieren.



Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Und, wie wir alle wissen, ist die Tendenz vorhanden, auf unangenehme Vedanas instinktiv mit Abneigung, Aversion, Widerstand, Verdrängen, Ärger, Wut oder Hass zu reagieren – und auf angenehme mit Anhaften, Mehrwollen, mit Arrangieren und mit Schauen, wie man's verlängern, verbessern oder wiederholen könnte - und gegenüber den neutralen, die vermutlich etwa 60% unserer Erfahrung ausmachen, mit Gleichgültigkeit oder Langeweile.

Vedana regiert unser Leben. Vedana führt uns an der Nase herum...

Vedananupassana ist eine der vier Grundlagen der Achtsamkeit. Wir müssen wirklich das achtsame Gewahrsein immer wieder zu Vedana bringen. Obschon wir eigentlich wissen, dass wir auf Vedana reagieren, verpassen wir oft den Moment, weil alles so schnell abläuft oder weil wir eben in den Inhalten der momentanen Erfahrung, im Drama, gefangen sind. Nur dann, wenn wir Vedana und unsere Reaktion darauf klarsehen und erkennen, haben wir die Freiheit, unsere Umgangsweise zu wählen.

Vielleicht merken wir dann, dass es ja eigentlich egal ist, ob's ein bisschen unangenehm (oder angenehm) ist, gemessen am Aufwand, den wir betreiben müssen, uns anders hinzukriegen. Könnten wir einfach in Frieden sein mit dem was ist, wäre das Problem schon gelöst.

Es ist schon eine Kunst, Achtsamkeit soweit zu schulen, dass die Warnlichter aufleuchten, wenn unheilsame Reaktionen (und damit Leiden) beginnen und etwas in uns sagt "Hallo, jetzt ist es Zeit hinzuschauen, denn du bist gerade im Begriff dich in etwas hineinzustürzen das eigentlich völlig unnötig ist". Ein wesentlicher Punkt.

Besonders anspruchsvoll in unserem überladenen, komplexen und geschäftigen Alltag. Völlig anders, als wenn wir in Nordindien in der Abgeschiedenheit unter Bäumen sitzen würden und nur einmal im Tag im nächsten Dorf Essen holen müssten!

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Die Reaktivität des Verlangens und Anhaftens, der Ablehnung und des Hasses ist wahrscheinlich schon als Teil evolutionärer Prozesse in uns eingebaut. Ich nehme an, dass diese Reaktivität in unseren Zellen eingebettet ist, als sinnvoller Überlebensmechanismus:

Bei dem was angenehm und somit anziehend ist, bleibt man dran und das, was unangenehm "oder schmerzhaft ist, lehnt man ab, denn es ist oft gefährlich oder gar lebensbedrohend."

Schließlich müssen auch vollständig Befreite, die keine Kilesa mehr haben, ihre Hand möglichst schnell zurückziehen, wenn diese mit einem glühend heißen Gegenstand in Berührung kommt.

In den Pali-Texten gibt es eine Stelle, an welcher der Buddha sagt, er müsse sich hinlegen, weil er Rückenschmerzen habe. Die Rückenschmerzen waren stark genug, dass er jemanden bat, die Lehrrede an seiner Stelle zu geben. Damit wird aber nicht gesagt, dass er deshalb innerlich auch nur im Geringsten gelitten habe.

Genau dies kann für uns ein hilfreiches Maß sein: Zu sehen, wie weit wir, dank unserer Praxis, innerlich nicht mehr leiden müssen, weil unangenehme Vedanas nur noch durch Körpererfahrungen ausgelöst werden können, aber nicht mehr zu emotionalem Leiden führen.

Das heißt zum Beispiel, dass der Arm schmerzt, aber dies kein emotionales Problem mehr ist. Man muss vielleicht nun lernen die Computer-Maus linkshändig zu bedienen. Dies ist ein wenig mühsam, ist aber kein wirkliches Problem, weil man keine unangenehmen emotionalen Vedanas mehr schafft.

Unangenehme und schmerzhaft körperliche Vedanas sind also unvermeidbar, da wir nun mal einen Körper haben. Aber es ist nicht zwingend, deshalb auch unangenehme Geisteszustände produzieren zu müssen.

In diesem Sinne ist Sylvia Boorsteins Aussage an uns alle, die ernsthaft

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

praktizieren, zu verstehen: 'Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig.'

Ich habe einige Vorträge vom Ehrw. Mahaghosananda aus Kambodscha gehört. (Im IMS, in Konolfingen, etc.) Es war immer der gleiche Vortrag: "Vedana is the Eater". Es war die Beschreibung des Prozesses der abläuft während unserer endlosen Suche nach angenehmen und unserer endlosen Flucht vor unangenehmen Vedanas. (Findet sich auch in einer Lehrrede.) Die Idee dahinter ist eine umgekehrte, als die von Vedana als einem rezeptiven Prozess – nämlich die von Vedana welches immer will, immer braucht und braucht. Interessante, ungewöhnliche Perspektive.

***Sañña-Khandha, die Daseinsgruppe  
der Unterscheidenden Wahrnehmung***

Es handelt sich hier um das Unterscheidungsvermögen, um die Prozesse von Wahrnehmung. Sañña/samjña ist eine Art kognitives 'Betriebssystem'.

Hier ein Zitat, das ein Gefühl gibt für die dynamischen Prozesse von Sañña. Es ist von Shwe Zan Aung aus dem Buch von Lama Govinda über die 'psychologische Haltung der frühen buddhistischen Philosophie', ein Buch mit vielen interessanten Aussagen, Denkweisen und Darstellungen, welches ich euch empfehlen möchte:

"Damit wir beim Betrachten einer Rose denken können: 'Ich sehe eine Rose!', braucht es eine Anzahl komplexer Abläufe visueller Wahrnehmung. Farben und Formen müssen unterschieden, vom Hintergrund und der Umgebung abgegrenzt werden.

Diese vergleichenden Prozesse laufen Hunderttausende von Malen ab, bis ein anderer, der sogenannte synthetische Prozess beginnt. Auch dieser wiederholt sich viele Male und formt aus den einzelnen, abwechselnd vorgestellten Teilbildern das Gesamtbild einer Rose.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Dann folgt der Prozess der Sinnerfassung, der sich wiederum über eine gewisse Zeitspanne wiederholt. Ihm schließt sich der Prozess der Namens- erfassung an, der dazu dient, einen Namen für diese Erfahrung zu finden.

Ist der Name dem Wahrnehmenden bereits bekannt, wie im Beispiel 'Rose', können weitere Prozesse ablaufen: Ein Prozess, der 'Konvention' heißt, und ein Prozess, der 'Vergleich' heißt. Aus diesen beiden Prozessen heraus wird das Urteil gebildet: 'Dies ist eine Rose!'

Diese komplizierten Prozesse der reproduktiven und konstruktiven Bildwerdung, der Erinnerung, Vorstellung, Unterscheidung, des Urteilens und Klassifizierens folgen einander so schnell, dass die Wahrnehmende glaubt, sie 'sehe' augenblicklich eine Rose."

Aus einer großen Menge von Input (200/sec., der Rest wird vom Gehirn weggefiltert) muss in Blitzesschnelle eine klar verständliche Vorstellung der vorhandenen Situation konstruiert werden.

Das visuelle Rohmaterial 'runde, gelbe Form', welches z. Bsp. auf eine gelbe Kappe, eine Klangschale, eine Ess-Schüssel oder anderes hindeuten könnte, wird detailliert untersucht, bis klar wird, dass es eine Klangschale ist. In Sekundenbruchteilen.

Wir sind unabdingbar auf diesen inneren Prozess angewiesen, um eine Ahnung davon zu erhalten, was in unserem persönlichen Universum in jedem gegebenen Moment vorhanden ist. Ein wesentlicher Teil des Prozesses ist die Einordnung und die Interpretation der erfahrenen Input-Masse.

Wir können die Dinge, die Objekte, die Lebewesen nie als solche wahrnehmen. Immer sind es gewisse Seh-, Höhr-, Riech-, Schmeck-, Tast- oder Denk/Fühl-Erfahrungen, aus denen wir schließen, dass ein bestimmtes Ding, eine bestimmte Person "dort draußen" ist. (Ob es "dort draussen" überhaupt gibt, bleibe dahingestellt.)

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Die Illustration von den fünf Blinden, die zum ersten Mal einem Elefanten begegnen, den jeder an einem anderen Punkt berührt, wobei einer glaubt es sei eine Röhre (Rüssel), einer, es seien vier Säulen (Beine), ein weiterer, es seien große Blätter (Ohren), ein anderer, es sei eine Wand (Seite) und ein letzter, es sei ein Speer (Stoßzahn) ist ein gutes Beispiel für die Funktionen der Interpretation des Rohmaterials der Sinneseindrücke, welche Sañña-Khandha bewältigen muss. Hier sehen wir die Problematik der Interpretation von rohem Sinnes-Input.

(Die Geschichte geht hier noch weiter: <http://discordia.loveshade.org/apocrypha/elefant.html>)

Die oben erwähnte Klangschale könnte zum Beispiel von einem Hund als Ess-Napf wahrgenommen werden.

Anders liegt das Beispiel der Fata Morgana. Wer solche schon gesehen hat, (ich sah sehr eindruckliche auf meiner Reise durch die Sahara) weiß, dass wirklich Seen oder Städte sichtbar sind. Erst wenn man näher kommt, wird klar, dass es sich entweder um reine Hitzespiegelungen oder um die verzerrte Erscheinung anderer Objekte handelt.

Es stellt sich also die Frage nach 'korrekter Wahrnehmung' (pramana). Eine Wahrnehmung ist korrekt, wenn das Wahrgenommene die ihm zugeschriebene Funktion erfüllen kann. Die Fata Morgana eines Sees kann zum Beispiel die Funktion eines Sees nicht erfüllen. (Man kann nicht daraus trinken oder darin baden.)

Wenn man im Dunkeln ein Seil sieht, es als Schlange wahrnimmt und heftig erschrickt, ist dies offensichtlich eine falsche Wahrnehmung. Das Seil kann nicht die Funktion einer Schlange erfüllen, sondern nur jene eines Seils.

Es gibt in diesem Sinne also eine Definition, ein Maß für korrekte Wahrnehmung: Die Basis für die Zuschreibung (Imputation) muss die Fähigkeit haben, das zu sein, was man ihr zuschreibt.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Wenn ich dort hinüber schaue und im Halbdunkel aufgrund eines hellen Ovals und bestimmten waagrecht und senkrecht angeordneten Linien glaube, Marianne zu erkennen, muss dies (das wahrgenommene helle Oval) die Funktionen von Mariannes Gesicht erfüllen können, d.h. ist die Wahrnehmung richtig.

Wenn sich nun aber herausstellt, dass das, was ich dort wahrnehme tatsächlich die Funktionen von Lisbeth erfüllt, dann ist die Wahrnehmung falsch.

Viel mehr kann nicht gesagt werden, denn es gibt keine ultimativ, letztlich reale Wirklichkeit über die man sagen kannst, dieses hier IST das - definitiv, durch dick und dünn. Einmal mehr lässt die Leerheit (shunyata) grüßen!

Ein ähnliches Spiel läuft mit der Namensgebung: Diese muss mit dem Wahrgenommenen übereinstimmen. Aber man kann sich natürlich darüber streiten, ob es sich bei einem bestimmten Ding um ein Trottoir oder einen Bürgersteig, um einen Plüschpullover oder einen Nicki-Überzieher, um ein Auto oder einen PKW handelt.

Im 'Meditationsmodus mit offenen Augen' kann man Dinge anschauen, ohne zu wissen was es ist. Oder man kann Geräusche hören, ohne dass ein Bild oder ein Wort dazu aufsteigt. Dies ist aber meist nur kurz möglich, denn sehr schnell tritt die Namensgebung in Aktion.

Im Prozess der Achtsamkeitsmeditation nehmen wir zum Beispiel ein Geräusch wahr, von dem uns etwas (was?) sagt, dass es 'draussen' stattfindet. Die Achtsamkeit ist beim 'Hören'.

Dann folgt die Namensgebung 'Auto' und die Achtsamkeit sieht 'Denken'. Vielleicht folgt eine weitere Interpretation 'wieder einer dieser lärmigen Gleitschirmflieger-Busse'. Die Achtsamkeit sieht 'Denken' – und bereits ist vielleicht Ärger entstanden. Die Achtsamkeit spürt 'Ärger'.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Wissensklarheit sieht das Ganze als einen Prozess abhängigen Entstehens – und erkennt anatta.

Ein wichtiger Praxisaspekt ist also das Unterscheiden-Lernen von direkter Erfahrung und Konzept (siehe Josephs 'Concept and Reality' Vortrag und Kapitel. In Deutsch, hier zu finden: <http://www.palikanon.de/vipassana/goldstein/goldstein05.htm#Abend>)

Wenn wir auf der Ebene der Benennung und der Konzepte bleiben, erscheint Erfahrung als fest und relativ unveränderlich. Das Konzept 'Hand' bleibt immer 'Hand', während die direkte, achtsame Spür-Erfahrung von Hand einen ständig sich verändernden Tanz von Empfindungen aufdeckt.

Ich erinnere mich, als ich nach über drei Jahren aus Indien zurückkehrte und meine Mutter zum ersten Mal wiedersah, war sie: eine mir fremde, ältere Frau. Eine sehr eindrückliche Erfahrung. Diese dauerte aber knapp eine oder zwei Minuten – und schon war Mutter wieder genau die gleiche wie immer.

Für einen Moment war der riesige Unterschied von drei Jahren sicht- und spürbar, dann schnappte die Wahrnehmung zurück in den Konzept-Modus 'meine Mutter' – und alles schien wieder solid. Dabei ist Wahrnehmung, und damit Leben, ein dynamischer Prozess und nicht eine Welt fester Identitäten und fixierter Lebewesen.

Bei fünf der sechs Arten von Wahrnehmung sind die Sinnesorgane involviert (Seh, Hör Riech, Schmeck, Spür/Tast). Mit jedem Moment von Wahrnehmung entsteht gleichzeitig auch ein Vedana (d. h. sie ist angenehm, unangenehm oder neutral).

Wahrnehmung ist also ein sehr komplexer Prozess aus Funktionen von Sañña-Khandha (eng verwoben mit den andern vier Khandhas).

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Von den Khandhas sehe ich Sañña (neben Vijñana) als das am schwersten zu erkennende. Ich weiß gar nicht wie weit man diesen Prozess, (dieses Khandha) überhaupt wahrnehmen kann, da es sich ja gerade um den Prozess der Wahrnehmung selbst handelt. Vielleicht ist es für die Praxis der Befreiung auch etwas weniger relevant als dies zum Beispiel Vedana oder Sankhara sind.

***Sankhara-Khandha, die Daseinsgruppe der Bildekräfte***

Sankhara/samskara wird übersetzt als Formationen, Bildekräfte, Tendenzen, Gestaltungen.

Ich finde das traditionelle Bild des Töpfers oder der Töpferin interessant. Hier wird, im Gegensatz zu Vedana, reagiert, gewirkt, erschaffen, und zwar sehr oft als Antwort oder Reaktion auf Vedana - oder als Reaktion auf vergangene Vedanas, an die man sich noch erinnern kann oder, mit Blick auf zukünftige Vedanas, die man entweder gerne erfahren möchte oder lieber vermeiden würde.

Sankhara-Khandha ist das, was reagiert, was Stimmungen, innere Haltungen und Qualitäten verursacht, seien es liebevolle Güte oder Hass, seien es Anhaften und Verlangen oder Abkehr und Großzügigkeit, oder seien es energetische Geistesfaktoren wie Schläfrigkeit oder Wachheit, oder perzeptive Faktoren wie Täuschung oder klares, korrektes Sehen, Zerstreuung oder Sammlung - sie alle werden zum Sankhara-Khandha gezählt.

Es sind also Formationen, Bildekräfte, Gestaltungen, Tendenzen oder gewohnheitsmäßige Reaktionen. Dabei ist es genau hier, in diesen Prozess von Sankhara, in den man durch die Praxis, eingreifen kann. Dadurch läuft Sankhara nicht mehr 'gewohnheitsmäßig' ab, sondern 'bewusst gewählt'. 'Gewohnheitsmäßige Reaktion' ist deshalb nicht die richtige Beschreibung von Sankhara, da sehr wohl auch mit Achtsamkeit, Erkenntnis und Weis-



Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

heit gewählte Reaktionen erfolgen können.

Das Sankhara Khandha könnte man auch die 'Quelle des Karma' nennen. Es ist der Bereich, in welchem Karma 'produziert' oder 'verursacht' wird. Deshalb auch das Bild des Töpfers oder der Töpferin, welche Formationen (oder Tendenzen) 'bilden' oder 'bewirken'.

Alle heilsamen und alle unheilsamen Geistesfaktoren sind Teil dieses Khandha und bekanntlich sind es ja sie, die Karma schaffen. (Ausnahmen sind Vedana, Sañña. Dies sind ebenfalls Geistesfaktoren, aber nicht Teil des Sankhara-Khandha.)

Es folgt die Liste der 52 Geistesfaktoren (cetasika/caitta) nach dem Theravada-System. Erklärungen anschließend.

## Die 52 Geistesfaktoren (cetasika) im Theravada-Modell

### *Die sieben allgegenwärtige Geistesfaktoren (sabbacittasādharaṇa):*

1 Kontakt	phassa
2 Erfahrungsmäßige Gefühlstönung	vedana
3 Unterscheidung, Wahrnehmung	sañña
4 Intention, Absicht	cetana
5 Einsgerichtetheit	ekkaṅgata, samādhi
6 Psychische Energie	jīvit'indriya
7 Zuwendung der Aufmerksamkeit zum Objekt (nicht beeinflussbar, nicht sati)	manasikara

### *Sechs ›gelegentliche‹ (besondere) Geistesfaktoren (pakinnaka):*

1 Angewandte Aufmerksamkeit	vitakka
2 Anhaltende Aufmerksamkeit	vicāra

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

3 Entscheidung, Entschlossenheit	adhimokkha
4 Bemühen	viriya
5 Interesse, Freude, Entzücken	piti
6 Wunsch, zu tun	chanda

**14 unheilsame Geistesfaktoren (akusala):**

1 Unwissenheit, Verblendung	moha
2 Skrupellosigkeit (betrifft die Person selbst)	ahirika
3 Skrupellosigkeit (betrifft andere)	anottappa
4 Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit	uddhacca
5 Anhaften, Verlangen	lobha
6 Falsche Sichtweise	ditthi
7 Dünkel, Einbildung	mana
8 Ablehnung, Hass	dosa
9 Neid, Eifersucht	issa
10 Geiz	macchariya
11 Besorgnis	kukkucca
12 Trägheit, Dumpfheit	thina
13 Schläfrigkeit	middha
14 Zweifel	vicikiccha

**25 ›wunderbare‹ Geistesfaktoren (sobhana/kusala):**

**19 universale (heilsame) Geistesfaktoren (sobhanasadharana):**

1 Vertrauen	saddha
-------------	--------

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

2 Achtsamkeit, Gewahrsein (eigentlich <i>samma</i> sati)	sati
3 Schamgefühl (betrifft die Person selbst)	hiri
4 Gewissenhaftigkeit (betrifft andere)	ottappa
5 Nicht-Anhaften	alobha, (dana)
6 Nicht-Ablehnung, Nicht-Hass	adosa (metta)
7 Gleichmut, Gelassenheit	tatramajjhata (upekkha)
8 Ruhe (in Bezug auf die psychischen Aspekte)	kayapassaddhi
9 Ruhe (in Bezug auf die geistigen Aspekte)	cittapassaddhi
10 Beweglichkeit (in Bezug auf die psychischen Aspekte)	kayalahuta
11 Beweglichkeit (in Bezug auf die geistigen Aspekte)	cittalahuta
12 Flexibilität (in Bezug auf die psychischen Aspekte)	kayamuduta
13 Flexibilität (in Bezug auf die geistigen Aspekte)	cittamuduta
14 Gefügigkeit, Sanftheit (in Bezug auf die psychischen Aspekte)	kayakammañña
15 Gefügigkeit, Sanftheit (in Bezug auf die geistigen Aspekte)	cittakammañña
16 Geschicktheit (in Bezug auf die psychischen Aspekte)	kayapaguñña
17 Geschicktheit (in Bezug auf die geistigen Aspekte)	cittapaguñña
18 Aufrichtigkeit (in Bezug auf die psychischen Aspekte)	kayujjukata
19 Aufrichtigkeit (in Bezug auf die geistigen Aspekte)	cittujjukata

**Drei Unterlassungen (virati):**

1 Rechtes Reden	samma vaca
2 Rechtes Tun	samma kammanta

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

### 3 Rechter Lebenserwerb

samma ajiva

### Zwei Grenzenlose (appamañña):

## 1 Mitgefühl

karuna

## 2 Mitfreude

mudita

**(Eine) Nicht-Täuschung (amoha):**

## 1 Nicht-Verblendung, Befreiende Weisheit

paññindriya

- Wenn wir die Liste der 52 Geistesfaktoren (cetasika/caitta) betrachten, sehen wir, dass die Nummer Zwei der 'Allgegenwärtigen', nämlich Vedana, dazugehört. Das heißt Vedana ist ein allgegenwärtiger Geistesfaktor und zwar einer der wenigen, die nicht zum vierten Khandha gehören, weil Vedana für sich als separates Khandha gesehen wird.

Die Nummer Drei auf der Liste ist 'Wahrnehmung' (sañña). Es ist das Khandha, welches wir gerade behandelt haben. Es ist ebenfalls nicht Teil von Sankhara-Khandha.

Die restlichen 50 von 52 Geistesfaktoren (im Theravada Abhidhamma) sind Teil des vierten Khandha.

- Auch Kontakt (phassa) ist immer, mit jedem Moment der Wahrnehmung, anwesend. Ohne Kontakt keine Wahrnehmung.

Phassa bezieht sich auf den Kontakt der Sinnesobjekte mit dem Sinnesorgan und dem entsprechenden Bewusstsein. Damit Kontakt stattfindet braucht es zum Beispiel ein intaktes Ohr, ein Geräusch, sowie Raum (in dem das Geräusch stattfindet), es braucht Wachsein (also nicht völliges Abgelenktsein oder Ohnmacht oder Tiefschlaf).

Wenn diese Bedingungen zusammentreffen, entsteht unweigerlich Kontakt (ob es uns passt oder nicht, ob erwünscht oder nicht). Sonst: Versucht doch einmal, dies nicht zu hören! (Schlägt Klangschale an.)

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Kontakt findet ununterbrochen statt (solange wir wach sind). Wir sind ihm ausgeliefert, er ist kaum in unserer Kontrolle. Wenn Lärm da ist, hören wir diesen, ob wir wollen oder nicht. Wir können davon weglaufen oder versuchen die Quelle zu verändern. Aber unsere Möglichkeiten sind beschränkt. Es gibt z. Bsp. an langen Retreats Leute, die jede Ecke der Meditationshalle ausprobieren, weil sie es am vorherigen Ort nicht aushalten. Sie flüchten vom Sitznachbar, der zu laut atmet, zu einem anderen, der nach Knoblauch stinkt, zur Heizung die zu laut knackt, zu einem offenen Fenster unter dem Durchzug herrscht...

Kontakt geschieht einfach – sobald die Bedingungen dafür vorhanden sind. Am besten lernen wir natürlich, geschickt damit umzugehen. Kontakt wird (warum auch immer) als Geistesfaktor dargestellt. Wahrscheinlich damit dieser wichtige Aspekt irgendwo vorkommt.

- Absicht, Intention (cetana) ist ein wichtiger Teil von Sankhara-Khandha. Manchmal wird es als Wille übersetzt. Das, was entscheidet *zu tun*. Menschen, die die Anatta-Sichtweise nicht verstehen, fragen oft nach dem 'Willen' und postulieren, dass der Wille das Ich oder das Selbst sei, sein müsse. Natürlich ist der Wille auch einfach eine Funktion, wie alle anderen Aspekte auch. Es ist der Wille der *will*, mehr nicht.

- Der fünfte der allgegenwärtigen Geistesfaktoren ist Sammlung. (Hier nicht 'samadhi', sondern sein Synonym 'ekagata'.) Es bedeutet, dass Einsgerichtetheit Teil des normalen Wahrnehmungsprozesses ist.

Ohne eine gewisse Sammlungsfähigkeit könnten wir gar nicht wahrnehmen. Wahrnehmung wäre ein allgemeines Durcheinander von zufälligen Wahrnehmungsbruchstücken. Damit wir das Eine vom Anderen unterscheiden können, das Wesentliche vom Hintergrund, und damit wir dem ausgewählten Objekt eine Bedeutung und einen Namen geben können, braucht es ein gewisses Maß an Sammlung.

In diesem Sinne ist Sammlung allgegenwärtig.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

- Psychische Energie (jivit'indriya) ist eine Art 'Lebensenergie' oder psychische Energie.

- Der siebente Faktor ist die 'Zuwendung der Aufmerksamkeit zum Objekt' (manasikara). Der Geist muss ständig zwischen Sehen, Hören, Geruch, Geschmack, Tasten/Empfinden und Denken/Fühlen auswählen. Es ist ein Prozess, der ständig und von selbst abläuft. (Nicht zu verwechseln mit 'yoniso manasikara'.)

Obschon 50 von 52 Geistesfaktoren zum Khandha der Bildekräfte gehören, sollen sie hier nicht alle besprochen werden. (Die Kapitel 7 (S.113) und 13 (192) in meinem Buch 'Buddhismus' behandeln diesen Bereich ausführlich.) Auch die Liste der Geistesfaktoren nach Asanga ist sehr aufschlussreich. (Sie findet sich auf Seite 339 in 'Buddhismus')

### ***Viññana-Khandha, die Daseinsgruppe des Bewusstseins***

Als wären die anderen Khandhas nicht schon geheimnisvoll genug, folgt nun eines, das noch mysteriöser ist. Man sagt das so einfach: Bewusstsein. Man erhält eine kurze Beschreibung und glaubt dann zu wissen was es ist. Dabei ist es so völlig rätselhaft: 'Wissen' (viññana/vijñana).

Als kleine Information: In der Visuddhimagga wird es als zweites Khandha aufgezählt (Rupa, Viññana, danach Vedana, Sañña, Sankhara). Die üblicherweise genannte Reihenfolge scheint also nicht zwingend.

**Was ist Bewusstsein?** Hier eine klassische Definition: 'Klar und wahrnehmend'. 'Klar' wird oft auch als 'leer' übersetzt, also 'leer und wahrnehmend'. Hier muss aber 'leer' richtig verstanden werden.

Hier ist nicht 'leer' im Sinne von 'leer von Selbstexistenz' wie in anatta oder shunyata gemeint, sondern 'leer' im Sinne von 'leer von Inhalt'. Bewusstsein per se ist (noch) leer von Farben, Formen, Klängen, etc., sonst wäre es nicht

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

fähig diese wiederzugeben oder wahrzunehmen. Es wäre wie ein Spiegel, der schon angefüllt ist mit Reflektionen und deshalb keinen Platz mehr hat, um das, was vor ihm erscheint, zu reflektieren. Absurd. In einem solchen Spiegel würde ein Gedränge entstehen.

Ähnlich ist Bewusstsein 'leer' von Inhalten und kann somit das, womit es in Kontakt kommt, wahrnehmen. (Bei der Analogie vom Spiegel bezieht sich das 'Reflektieren' nur auf sichtbare Objekte. Beim Bewusstsein bezieht sich 'Wahrnehmen' natürlich auf die Objekte aller sechs Sinne; Sehen, Hören, Riechen Schmecken, Tasten und Denken/Fühlen.)

Gleichzeitig hat Bewusstsein die mysteriöse Fähigkeit, das, womit es in Kontakt kommt, zu 'reflektieren', es 'wiederzugeben', 'wahrzunehmen' oder 'zu wissen'. Viññana gibt genau das wieder, womit es in Kontakt ist.

Auch Vedana ist zum Beispiel ein Objekt von Viññana. Bewusstsein 'weiss', dass sich etwas angenehm (oder unangenehm) anfühlt. Wären wir im Tiefschlaf oder in Ohnmacht und jemand würde uns ins Bein stechen, würden wir nichts spüren.

Wenn Viññana nicht aktiv ist, wird Vedana (schmerzhaftes Stechen) nicht wahrgenommen. (Vielleicht ist Schmerz da, aber da ist keiner, der es weiss.)

Die Analogie des Spiegels stellt Bewusstsein als rein reflektive Funktion dar. Eine andere Möglichkeit ist die, Viññana als aktiv und kreativ zu sehen: Vielleicht ist gar keine äußere Realität vorhanden, welche das Bewusstsein über die Sinne reflektieren oder wahrnehmen kann.

Vielleicht gibt es tatsächlich nur Bewusstsein (oder Geist), welcher die Dinge des Daseins erschafft und erscheinen lässt. (Vielleicht ähnlich wie im Hindu-Mythos, nach welchem das ganze Dasein, uns alle mit eingeschlossen, ein Traum von Vishnu ist.)

Wir können nicht wissen (und werden nie wissen), ob es tatsächlich eine

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

'Außenwelt' gibt oder nicht. Denn alles was unsere persönliche Welt ausmacht, alles was wir je über die Welt erfahren, ist eine von Moment zu Moment erscheinende Serie von Erfahrungen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, plus der konzeptuellen und emotionalen Vorgänge, die das Ganze zu einem scheinbar kohärenten Ganzen 'verkleistern' und es mittels Annahmen, Ansichten, Meinungen und Glaubenssätzen interpretieren.

Im Verlauf der Meditation flinker, kontinuierlicher Achtsamkeit kann dies sehr deutlich erkannt werden. 'Klar und wahrnehmend', also das was 'weiss'.

***Es gibt sechs Arten von Bewusstsein:***

Sehbewusstsein, Hörbewusstsein, Geruchsbewusstsein, Geschmacksbewusstsein, Körperempfindungsbewusstsein und Denk/Fühlbewusstsein.

Diese sechs Bewusstseine entstehen aus Kontakt (phassa) mit dem jeweiligen Organ (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper sowie Denk/Fühlorgan) und den entsprechenden sechs Objekten (Form/Farbe, Geräusch, Geruch, Geschmack, Körperempfindung, Gedanke/Gefühl).

Die sechs Bewusstseinsarten (viññana) ausführlicher betrachtet, mit drei, vier Beispielen für die verschiedenen (sechs) 'Bewusstseinskanäle':

- Wenn ihr die Augen offen haltet, in meine Richtung schaut und wach seid könnt ihr nicht anders, als das (den Klöppel) sehen. Zwar könntet ihr die Augen schließen, wegschauen oder in Ohnmacht fallen, aber davon mal abgesehen findet unweigerlich Kontakt statt – zwischen dem Objekt und dem Sehorgan - und damit entsteht unweigerlich 'Sehbewusstsein'.

Sobald ihr diesen Klöppel anschaut entsteht Sehbewusstsein. Dabei ist es nicht der Klöppel, den wir sehen, sondern es ist die Erfahrung, die entsteht, auf Grund vom Sehobjekt (von was immer auch Visuelles da 'draussen' ist), dem Auge und dem Bewusstsein. Nicht mehr.



Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

- Wenn man den Klöppel berührt, so wie ich das jetzt tue, dann ist da Härte, (ein Gefühl von Härte), lauwarm, und ziemlich glatt – mehr nicht. Da ist nicht 'Klöppel'. Da ist einfach so ein Gefühl an den Fingern (und die Finger muss ich mir sogar auch vorstellen).

So ist es einfach nur Empfindung, und damit 'Empfindungsbewusstsein'. Also auch wieder das Objekt, das Organ, d. h. der Körper (Finger) und das Bewusstsein, das entsteht.

- Wenn hier im Zentrum gekocht wird, ist es unvermeidlich, dass im Lehrerzimmer 'Geruchsbewusstsein' entsteht. Wenn man wach ist, eine Nase hat, riechen kann (nicht gerade sehr erkältet ist) und unten in der Küche gekocht wird, entsteht Kontakt, und somit 'Geruchsbewusstsein'.

- Wenn wir wach sind und Gedanken oder Bilder in unserem Geist aufsteigen (angenehme, unangenehme oder neutrale), entsteht unweigerlich ein Bewusstsein davon (ein Denk/Fühl-Bewusstsein).

Die sechs Organe sind die 'sechs Ayatana' (salayatana), die dem 5. Glied der Kette des 'bedingten Entstehens' entsprechen. Fünf davon gehören zu Rupa-Khandha. (ayatana = Bereich)

Zusammen mit den sechs Objekten, wovon ebenfalls fünf zu Rupa-Khandha gehören, (s. oben) ergeben sich die 12 Ayatana. (12 Ayatana = 12 Sinnesbereiche.)

Die sechs Bewusstseine (viññana), die sechs 'Organe' und die sechs Objekte ergeben zusammen die 18 Dhatu. (Dhatu = Region, Bereich, Element. 18 dhatu = 18 Elemente.).

Die achtzehn Dhatu sind eine weitere Beschreibung, (ein anderes Modell als das der Khandhas,) von allem was ein Lebewesen ausmacht. Da ist nicht noch 'jemand' der die achtzehn Elemente 'hat'.

So wird auch hier wieder Nicht-Selbst (anatta) sichtbar. Und weil keines der achtzehn Elemente 'gefunden' werden kann, wenn man sie noch näher

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

betrachtet, wird auch ihre Nicht-Selbstexistenz (shunyata) sichtbar. Auch hier: eine Erkenntnis, die befreit – wenn sie tief und stabil genug ist.

Entsprechend der klassischen Theravada-Sichtweise entsteht und vergeht, erscheint und verschwindet Bewusstsein (viññana) zusammen (und gleichzeitig) mit seinem Objekt, genauso wie auch alle anderen entstandenen Dingen der Moment-zu-Moment-Vergänglichkeit unterliegen.

*(Sabbe sankhara aniccati.*

*Alle entstandenen, erschaffenen Dinge sind vergänglich.)*

Deshalb kann Bewusstsein, genau wie alle anderen vergänglichen Dinge, niemals eine Zuflucht, niemals ein sicherer Hafen sein. (Das gleiche trifft natürlich auch auf 'Sati', Gewahrsein oder Achtsamkeit, zu, welches einer der 52 vergänglichen Geistesfaktoren (cetasika) ist.)

In diesem Zusammenhang sollte man sich mit der Aussage von Ajahn Sumedho genauer auseinandersetzen, wenn er schreibt:

"Awareness is your refuge: (...) Stay with that, because it's a refuge that is indestructible. It's not something that changes. It's a refuge you can trust in. (...)" (Ajahn Sumedho, *The Sound of Silence*, Wisdom Publications, 2007.)

Die Thai-Waldkloster-Tradition von Ajahn Chah und Ajahn Sumedho folgt hier (zumindest in ihrer Ausdrucksweise) nicht der klassischen Theravada-Tradition. Wie ihre Aussagen – oder auch Aussagen von Ajahn Maha Boowa über den 'leuchtenden Geist' – zu verstehen sind, sollte mit Lehrenden dieser Schule geklärt werden.

Was immer auch der Zugangsweg oder die Darlegungsweise sein mag: wenn Identifikation und Anhaften/Ergreifen da sind, sei es an einem der Khandhas (oder sei es an Gewahrsein irgendeiner anderen Art, so es dies geben sollte), dann entsteht Leiden. Fällt Ergreifen vollständig weg, ist vollständige Freiheit da.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Dabei gibt es ganze Meditationssysteme (meist nicht-buddhistische), in denen es um Identifikation mit dem 'Zeugen' geht. Das ist ja auch nachvollziehbar: Wenn der Geist still ist und Objekte kommen und gehen und auch das 'Ich' kaum mehr wahrnehmbar ist, kann das Gefühl aufkommen von 'Etwas das weiss', etwas das immer da ist, während der Rest kommt und geht. Wenn man sich aber in irgendeiner Art und Weise damit identifiziert entsteht auch hier wieder Leiden. Auch wenn es subtilerer Art sein mag. Es ist also egal womit wir uns identifizieren, an was wir anhaften, welchen Aspekt der fünf Khandhas wir ergreifen – Anhaften schafft letztlich immer Leiden.

Man kann nirgendwo sonst anhaften, als an diesen fünf, denn diese fünf beschreiben die ganze Wirklichkeit.

Das ist ein wesentlicher Aspekt, den wir verstehen müssen, wenn wir die Implikationen dieses Modells verstehen wollen. Es gibt nichts im erfahrbaren Universum, das nicht die fünf Khandhas ist. Auch im Äußeren nicht.

Es ist nicht „wir sind die Khandhas“ und dann ist da aber noch die Außenwelt. Die Khandhas sind eine Beschreibung eines Lebewesens und seiner ganzen Welt, oder eigentlich besser: die Beschreibung aller Erfahrung eines Lebewesens.

Es gibt keine mögliche Erfahrung, (bei der man noch von 'Erfahrung' reden kann), die nicht die fünf Khandhas ist. Außer wir wären jenseits von Erfahrung, in etwas, das nicht konditioniert ist, das unkonditioniert ist. Entsprechend ist in der Theravada-Sichtweise die Freiheit von allem im 'Unkonditionierten' zu finden. Sonst nirgends. Sonst ist es konditioniert und damit noch immer anicca, dukkha und anatta.

Nicht alle Theravada-Schulen sehen dies genau gleich, aber ich denke, wir können das mal so stehen lassen.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

***Rekapitulierung:***

Wir haben der Reihe nach die Khandhas besprochen.

Zuerst haben wir den Körper und die vier Elemente betrachtet, wir haben von der abhängigen Körperlichkeit gesprochen (die 24fache): das Sehorgan, Riechorgan, Hörorgan, Schmeckorgan, Körperorgan, dann Sehobjekt, Riechobjekt etc., dann Weiblichkeit, Männlichkeit, Lebensenergie, es gibt Geistbasis, körperliche Äußerung, sprachliche Äußerung, Raumelement, körperliche Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Gefügigkeit, Anwachsen, dann Kontinuität, Verfall, Vergänglichkeit und als letztes, stoffliche Nahrung. Dies zeigt, wie Körperlichkeit in Abhängigkeit entsteht und vergeht.

Wir haben Vedana betrachtet: Vedana ist dreifach und kann angenehm, neutral oder unangenehm sein, und zwar nicht nur im Körper sondern auf allen sechs 'Wahrnehmungskanälen'.

Erfahrung kann körperlich angenehm sein (sukha), körperlich schmerzhaft (dukkha), geistig angenehm (somanassa), geistig schmerzhaft (domanassa), und neutral.

Vedana ist Teil aller Wahrnehmungen, ist immer und in jeder Erfahrung dabei. Manchmal ist es neutral und fällt deshalb nicht auf, aber es ist ein 'omnipräsenter', immer gegenwärtiger Geistesfaktor.

Als nächstes haben wir uns Wahrnehmung, Unterscheidungsvermögen (sañña/samjña), das 'Betriebssystem' angeschaut. (Es folgte ein Zitat von Shwe Zan Aung, der in Govindas „die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie“ zitiert wird - das ist eine interessante Beschreibung eines Wahrnehmungsvorganges).

Wir haben darüber diskutiert ob 'reine' Wahrnehmung überhaupt möglich ist und haben gesehen, dass Wahrnehmung immer, unweigerlich, konditioniert ist, konditioniert sein muss.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Abhängig von Situation, Gefühlslage, früheren Erfahrungen, Angelerntem und so weiter und so fort. (Die Geschichte von Käpten Cook, mit seinem riesigen Schiff, das von den anwesenden Eingeborenen nicht gesehen wird, bis die Matrosen in kleinen Booten ausfahren. Erst dann werden sie wahrgenommen...

Anschließend haben wir Formationen, Bildekräfte, Gestaltungen oder Tendenzen (samskara/sankhara) besprochen. Es ist die 'Quelle' von Karma. Es ist das Khandha das handelt, agiert, und reagiert (im Gegensatz zu Vedana, welches eine eher empfangende Funktion ist). Sankhara reagiert - und es schafft Karma (während Vedana das Resultat ist von Karma).

Sankharas sind dreifach: karmisch heilsam (kusala), karmisch unheilsam (akusala) oder karmisch neutral (heisst: kiriya?).

Wir sind die Liste der Geistesfaktoren oder Geistesfunktionen (cetasika/caita) durchgegangen. Von den Listen die 51 (Mahayana) oder 52 (Thearavada) Geistesfaktoren beinhalten, sind alle, außer etwa zwei, Teil des Sankhara-Khandha.

Dann haben wir Bewusstsein (viññana/vijñana) betrachtet und haben es definiert als 'leer und wahrnehmend' ohne dass man viel mehr darüber sagen kann. Es gibt sechs Bewusstseinsarten, entsprechend der sechs Objekte und der sechs Organe.

Diese fünf Daseinsgruppen existieren also als komplex (und gesetzmäßig) verwobene Prozesse, als Symphonien (Zusammenspiel verschiedener Instrumente, Melodien, Musikanten, etc.) oder als Kakophonie (wenn schlecht gestimmt).

Es gibt aber niemanden - innerhalb oder außerhalb - der die fünf Khandha 'hat' oder 'ist'.

Also **kein separat existierendes Selbst oder Ich**. Dabei ist es aber völlig richtig, die eigenen fünf Khandha (z. Bsp.) 'Ich' zu nennen. 'Ich' oder (in

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

meinem Fall) 'Fred' existiert durchaus, in einem 'konventionellen' Sinne (eben in der konventionellen oder relativen Wirklichkeit).

### *Analogien zu den Daseinsgruppen*

Es gibt einige Analogien zur Illustration der Khandha. Die Analogien stammen wohl aus den Suttan. Es scheint mir aber praktischer, diese in der Visuddhi Magga zu studieren, weil dort alles so schön zusammengefasst ist.

[Nehmt ein Blatt im Querformat und schreibt die fünf Khandhas untereinander. Körperlichkeit (rupa), Gefühlstönung (vedana), Unterscheidende Wahrnehmung (sañña), Bildekräfte (sankhara), Bewusstsein (viññana)].

Das ist es, was wir sind und es ist das woran wir haften. Wir reden hier von den Khandhas, aber eigentlich sind es die 'fünf Daseinsgruppen des Anhaftens' (upadana khandha/upasathana skandha). Leiden entsteht durch das Anhaften an den Khandhas. Es folgen fünf Analogien.

#### *Erstes Beispiel – die einzelnen Khandha:*

- **Körperlichkeit wird verglichen mit Schaumblasen.** Buddhaghosa erklärt: Schaumblasen, weil diese keinen Druck aushalten. Der Körper ist empfindlich und äußerst verletzlich. Wenn wir einen Körper haben, haben wir schon grundsätzlich das Problem, dass es so wenig braucht, bis er auseinanderfällt.

Schaumblase zeigt recht offensichtlich wie wenig es braucht. Sogar wenn wir dies selbst bereits erfahren haben, stellen wir uns immer wieder vor, es sei bei uns anders.

Vielleicht geht es euch anders, aber wenn man dreiundsechzigjährig ist, wird es noch offensichtlicher. Wenn ich zum Beispiel den Arm so halte,

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

dann wird er bald gefühllos.

- **Vedana wird verglichen mit Wasserblasen**, weil diese nur für einen Moment dauern, bis sie platzen. Es bedeutet, dass Vedana nicht befriedigen kann. Vedana ist das, was uns mit bleibender Befriedigung versorgen müsste. Es ist die Erfahrung von Vedana, die ausmacht, ob etwas befriedigend ist oder nicht.

Wenn nun Vedana wie eine Wasserblase ist, wird leicht ersichtlich warum es problematisch ist, daran zu haften. Weil wenn wir an Wasserblasen anhaften - ernsthaft und mit Herzblut - haben wir ein Problem.

- **Unterscheidende Wahrnehmungen (sañña/samjñā) werden mit Luftspiegelungen verglichen**. Sie spiegeln etwas vor. Sie geben uns den Eindruck es sei etwas da, wo nichts ist.

Ich habe noch nie ganze Städte und Schlösser als Luftspiegelungen gesehen, aber ich bin mit 19 quer durch die Sahara getrampt, dort, wo sie am flachsten und am wenigsten spektakulär ist. So oft schienen Camions sich zu nähern und wurden grösser und grösser bis zu einem Punkt, an dem sie in der Mitte zu zerbrechen schienen - und dann stand ein Fass da, einfach nur ein Fass, die Pistenmarkierung. Wie bei uns im heißen Sommer, wenn die Straße nass zu sein scheint, aber es sich herausstellt, dass es nur eine Spiegelung ist.

Unterscheidende Wahrnehmungen sind vergleichbar mit Luftspiegelungen. Wenn wir an Luftspiegelungen anhaften, haben wir ganz offensichtlich ein Problem.

- **Bildekräfte, Formationen (sankhara/samskara) werden mit Bananenbäumen, mit „Pisangstauden“, verglichen**. Da ist mir der spezifische Zusammenhang nicht ganz klar. Aber es ist wichtig zu wissen, dass Bananenbäume keine eigentlichen Stämme haben. Vielmehr sind es einfach gerollte Blätter (Zigarrenprinzip), die aussehen als wären sie ein Stamm. Dabei ist nichts Solides da, nur Schichten ohne festen Kern.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Bildekräfte sind ohne festen Kern, sind einfach eine Abfolge von Eigenschaften. Auch daran zu haften schafft Leiden.

- **Bewusstsein (viññana/vijñana) wird verglichen mit Trugbildern** (ähnlich wie Luftspiegelungen). Sie gaukeln einem etwas vor. Auch dort haben wir ein Problem, wenn wir daran haften.

Dies sind die Illustrationen für die einzelnen Khandhas.

***Es folgen die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens zusammenge-  
nommen, in drei Beispielen.*** Die folgenden zwei Bilder sind recht  
dramatisch. Sie zeigen sehr klar die Richtung (und auch die Disposition  
oder Stimmung) der frühbuddhistischen Sichtweise.

***Das Beispiel der Krankheit:***

- Körperlichkeit ist wie ein Krankenhaus.
- Vedana ist wie die Krankheit.
- Unterscheidende Wahrnehmung ist wie die Krankheitsentstehung, der Prozess der Krankheit.
- Bildekräfte sind der Krankheitserreger, die Ursache.
- Bewusstsein ist der/die Kranke, ist das, was die Krankheit hat.
- Der Körper (rupa) ist der Ort, an dem das Problem stattfindet, quasi die Lokalität, das Spital, in dem Dukkha stattfindet.
- Die Krankheit selbst, die Erfahrung, ist Vedana, das, was spürt, erfährt. In diesem Sinn ist Vedana die Krankheit, denn es fühlt sich leidvoll an.
- Vedana entsteht nur, wenn die Wahrnehmung (sañña) stattfindet. Der Prozess der Wahrnehmung muss stattfinden, damit Vedana gleichzeitig überhaupt stattfinden kann. So entspricht die unterscheidende Wahrnehmung dem Prozess der Krankheitsentstehung.



Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

- Bildekräfte sind die Erreger. Das heißt, es ist Sankhara, das Karma schafft. Karma (das haben wir vorhergesehen) ist die Ursache für Vedana. Das heißt, Karma, Bildekräfte, sind Ursache für Vedana, die Krankheit.

Wenn ihr in das Ganze in eine zeitliche Abfolge bringen wolltet, müsstet ihr zuerst Bildekräfte schreiben, dann erst Vedana. Es wären also zuerst Bildekräfte (die Erreger), dann unterscheidende Wahrnehmung (der Krankheitsprozess), dann Vedana (die Erfahrung), der Ort wo dies stattfindet ist Rupa (das Spital).

- Wer die Erfahrung macht (oder hat) ist das fünfte Khandha, Bewusstsein (viññana). Es 'weiss' um die Erfahrung. (Nicht aber 'ein Zeuge', ein Selbst', sondern einfach ein weiterer prozesshafter Aspekt.) Ohne Bewusstsein gäbe es null Erfahrung, Tiefschlaf, Ohnmacht.

***Das Beispiel vom Straftäter, der bestraft wird:***

- Körperlichkeit (rupa) entspricht dem Kerker, dem Gefängnis, dem Ort wo die Bestrafung stattfindet.

- Vedana entspricht der Strafe, der Erfahrung der Strafe. (Zu Buddhas Zeiten meist sehr hart: Auspeitschung, Stockschläge und Schrecklicheres).

- Unterscheidende Wahrnehmung (sañña) ist das Verbrechen, der Prozess der bewirkt hat, dass man im Kerker landet und bestraft wird.

- Die Bildekräfte sind der Strafvollzieher, also die Ursache für das schmerzhaftes Gefühl, für die Strafe. (Also das, was Vedana verursacht.)

- Das Bewusstsein (viññana) wird verglichen mit der Verbrecherin oder dem Verbrecher, also mit dem, der es erfährt.

***Das Beispiel vom Kochen und Essen:***

- Körperlichkeit (rupa) entspricht dem Topf, dem Speisetopf. Das ist der Ort.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

- Vedana, die Erfahrung, entspricht der Speise.
- Unterscheidende Wahrnehmung (sañña) entspricht der Zukost, (das heißt offenbar Zutaten, ingredients). Es ist die Entstehung, das, was es dazu braucht (nicht die Ursache, aber der Prozess). Vielleicht könnte man hier auch 'das Kochen' nehmen.
- Bildekräfte ist der Speisemeister, die Köchin, dasjenige, was zubereitet.
- Bewusstsein ist der/die Speisende.

Wir hatten also den ersten Punkt 'Schaumblase, Wasserblase, Luftspiegelung, Pisangstaude und Trugbild. Das sind die fünf Khandha einzeln. Die darauffolgenden Beispiele, Krankheit, Strafe und Speise, illustrieren die fünf Khandhas zusammengenommen, als die Art und Weise, wie die fünf zusammen funktionieren.

***Das fünfte Beispiel – die 'fünf im Besonderen':***

- Körperlichkeit soll als etwas 'Unreines' gesehen werden (asubha).
- Gefühlstönungen (vedana) sollten als etwas 'Leidvolles' (dukkha) gesehen werden. (Von Nyanatiloka übersetzt als 'Elend'. Netter übersetzt als 'nicht-erfüllend', 'nicht-befriedigend'.  
Buddha hat Dukkha, als nicht frei von den drei üblen Zuständen bezeichnet.)
- Unterscheidende Wahrnehmung (sañña) und Bildekräfte (sankhara) sollte man als etwas 'Unpersönliches' (anatta) sehen, vor allem, weil sie keine Gewalt oder Kontrolle über sich selbst haben.  
Wahrnehmung und Bildekräfte sind gesetzmäßige Prozesse und in diesem Sinne haben sie keine Kontrolle über sich selbst. (Obschon natürlich eine heilsame Kultivierung der Bildekräfte einen sehr positiven Einfluss hat.) Also 'unpersönlich'.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

- Bewusstsein (viññana) sollte als etwas 'Unbeständiges' (anicca) gesehen werden, weil es dem Entstehen und Vergehen unterworfen ist.

Hier haben wir also Unreines (asubha), dann folgt Leidvolles (dukkha), dann Anatta, und dann noch Anicca. Dies sind die vier Eigenschaften aller erschaffenen, existierenden Dinge, die, wenn man sie mit getäuschem, verblendetem Geist betrachtet, als die 'vier Verkehrtheiten' (vipallasa) agieren.

**Die vier Verkehrtheiten** sind, wenn wir sie noch einmal in der gleichen Reihenfolge betrachten:

**Bei Rupa:** Unreines als rein zu sehen, oder Unschönes als schön zu sehen (als subha zu sehen, was asubha ist).

**Bei Vedana:** Als glückbringend zu sehen, was leidvoll ist (als sukha zu sehen, was dukkha ist).

**Bei Nummer drei (sañña) und vier (sankhara):** Als selbst, persönlich und kontrollierbar zu sehen was nicht selbst, nicht persönlich und nicht unter unserer Kontrolle ist (als atta zu sehen, was anatta ist).

**Und Nummer fünf, Bewusstsein:** als bleibend und dauerhaft zu sehen, was im Grunde genommen vergänglich ist (als nicca zu sehen, was anicca ist). (Und es ist interessant zu sehen, dass genau beim Bewusstsein dies gerade noch einmal gesagt wird.)

Wenn man einzelnen Aspekten der fünf oder an allen fünf Khandhas als Ganzes anhaftet, entsteht Leiden. Und wir haften ihnen (fast) immer an. Manchmal ist es einfach der Körper, an dem wir anhaften, manchmal 'mein' Knie, das das Problem ist, manchmal ist es 'meine' Vorstellung, 'meine' Meinung, 'meine' Idee, manchmal ist es einfach ein unangenehmes Gefühl, vielleicht nicht einmal ein Körpergefühl, das zum Problem wird.

Wo immer Anhaften ist, haben wir ein Problem, entsteht früher oder später Leiden. Dabei ist mit Anhaften natürlich nicht immer nur 'anhaften'

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

gemeint, sondern jede Art von ungeschickter (akusala) Reaktion, sei es Anhaften oder Verlangen, sei es Aversion, Ärger, Wut oder Hass, Neid, Eifersucht, Stolz, Einbildung oder was immer. Anhaften steht für sie alle. Mit Anhaften beginnt das Leiden.

## ***Befreiung***

Die Lehre (das Modell) der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens stellt den dynamischen Prozess des Anhaftens dar und damit der Entstehung des Leidens – und sie stellt die Art und Weise dar, in der man diesen Prozess (durch Praxis) unterbrechen und dadurch Leiden beenden kann. Rechte Erkenntnis und Rechte Gesinnung sind die Mittel, die Befreiung möglich machen.

Ich sehe, dass ihr eine Kopie von "The Stillness of Being" von Ajahn Viradhammo dabei habt. Es geht um das Kapitel „Trying to Find a Sweet One“. Es hat mit rechter Erkenntnis zu tun;

① „Right understanding, is in part the insight we need, in order to undertake the Buddhist project of liberation, in the same way that we need some understanding to start any project such as creating a garden or building a new home“.

Wir müssen genau wissen, was wir da tun und worum es geht, sonst bringt's nichts.

② “Perhaps our understanding is very rough at first, we learn as we go, but at least we have some sense of the work involved for the development of our lives in line with the teachings of the Buddha. We need to understand the logic of how to proceed“.

Genau das ist auch der Sinn des Studiums; klarer zu wissen, was wir da tun und was das Wesentliche dabei ist.

---

① Die Übersetzungen sind in der Anlage am Ende des Buches wiedergegeben.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

③ „It is not simply a matter of accumulating knowledge or acquiring information. The knowledge has to enter our hearts, so that we have the right faith, the right conviction and the right intelligence to develop our lives in a skilful and liberating manner“.

Darum geht es also wirklich. Dabei finde ich "to develop our lives" besonders interessant, anstatt einfach "to develop our meditation."

④ "To do this, we need to understand the teachings concerning the five Khandha." Anschliessend wird das folgende Chanting zitiert:

"Birth is dukkha, aging is dukkha, death is dukkha, sorrow, lamentation, grief and sorrow is dukkha".

Falls also nicht klar ist, was mit dukkha gemeint ist: Eben 'Geburt, Altern, Sterben und Tod, Sorgen, Kummer, Schmerz, Verzweiflung sowie das Zusammensein mit dem was wir nicht mögen, getrennt sein von dem was wir mögen, nicht erhalten was wir gerne hätten, erhalten, was wir lieber nicht möchten', "in brief, the five focusses of attachment are dukkha", und diese 'focusses' sind eben die Khandha.

⑤ (Seite 32 unten:) "Thus, to have right view or right understanding we must understand this crucial element of the Buddhist project. To seek the deepest spiritual fulfillment in the khandhas or in sense experience is a mistake. It's like searching in the fridge for a hot meal."

Die tiefste spirituelle Erfüllung in den Khandhas oder in Sinneserfahrung zu suchen ist ein Fehler, so als würde man im Kühlschrank nach einer heißen Mahlzeit suchen.

Das ist eine radikale Aussage – denn, wo suchen wir üblicherweise? In all dem was uns bekannt ist, liegt es gerade nicht! Solange wir in dem suchen, was uns bekannt ist (also in den fünf Khan-dhas) finden wir es nicht, (denn es ist sehr selten, dass man eine heiße Mahlzeit im Kühlschrank findet).

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Sonst sind wir wie Nasruddin, der am Markt sitzt, von einem Haufen scharfer Chilis isst und mit Tränen, die ihm übers Gesicht laufen, unvorstellbar leidet. Seine Freunde fragen:

"Nasruddin, was tust du da? Worauf er antwortet: "Ich warte darauf, eine süße zu erwischen."

Ist es nicht vielleicht genau das, was wir immer wieder tun? Dabei ist die Analogie nicht ganz korrekt; weil die Chilis, die wir essen, oft noch etwas Zucker oder Schlagrahm vorne drauf haben.

⑥ Und der letzte Punkt (auf Seite 40) fasst zusammen: "This is what understanding attachment to the five Khandhas implies." Und fährt fort: "Call it five khandhas, call it the cycle of physical processes, call it the mind body experience or call it life: *If it moves don't grasp it!*"

(Wenn es sich bewegt, wenn es sich verändert, halte es nicht fest!) Und natürlich bewegt es sich ständig, da das Ganze ein dynamischer Prozess ist.

Hier haben wir einen der wesentlichen Aspekte der Vipassana-Meditation, wie sie ganz besonders in den burmesischen Mahasi- und U Ba Khin- und anderen Traditionen geübt wird; zu sehen, dass sich alles rasant bewegt, dass es weder eine solide Außenwelt gibt noch solide Ich's im Inneren, die sie erfahren, sondern dass es nur den Prozess von Erfahrung selbst gibt, der sich ständig und ununterbrochen verändert, seiner eigenen Gesetzmäßigkeit und nicht unseren Wünschen und Erwartungen entsprechend.

Deshalb braucht es so viel kontinuierliche Achtsamkeit – damit dies tiefer und tiefer erkannt werden kann. (Und wenn dies erkannt wird, vergeht einem das Anhaften (manchmal ein wenig) von selbst.)

Ich fühle mich oft sehr privilegiert, wenn ich mit Lehrern oder Lehrerinnen, oft gerade den asiatischen, unterwegs bin, sei es vom Flughafen zum Zentrum oder beim Sightseeing in den Bergen. Zu sehen, dass sie alle ihre ganz eigene Persönlichkeit haben und ihre Vinaya- Regeln (je nach Tradi-

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

tion) verschieden handhaben müssen, aber dass jenseits davon meist eine grosse Unbeschwertheit und Leichtigkeit durchkommt – das finde ich immer wieder inspirierend.

---

*Die fünf Buddha-Weisheiten*



Akshobhya



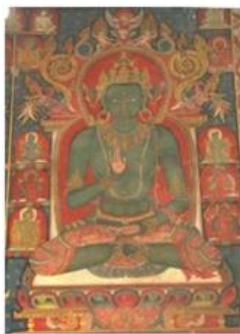
Ratnasambhava



Vairocana



Amitabha



Amoghasiddhi

(Shalu Gönpa, Tibet, PRC)

Es gibt gewisse Lehren, die den 'Buddha-Geist' oder 'ein völlig erwachtes Wesen' beschreiben, auf eine Art und Weise die ich sehr relevant und inspirierend finde. Entsprechend dieser Lehre ist jede der fünf Daseinsgruppen (khandha/skandha) ein grundlegender 'Ur-Aspekt' unseres Wesens. Wenn wir diese in verblendeter Weise sehen und erfahren, sind wir samsarische Lebewesen, von Konflikt und Leiden zerrissen.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Wenn wir sie in unverblendeter Weise sehen und erfahren, erkennen wir sie in ihrer ursprünglichen Natur, als Aspekte der Buddha-Weisheit, vom Anbeginn an vollkommen. Sie sind die fünf Weisheiten, oder die fünf Jinas (siegreiche Buddhas - siegreich über alle Täuschung).

Im Westen werden sie fälschlicherweise oft die 'fünf Dhyani-Buddhas' genannt.

Wenn zum Beispiel die leere, unfassbare, ungeborene Natur der Wirklichkeit (d. h. der fünf Khandhas), vollkommen realisiert wird, ist das die sogenannte 'Weisheit der Wirklichkeit' oder 'Dharmadhatu-Weisheit' - die erkannt wird (die erscheint, manifestiert, 'which dawns').

Es ist die zentralste der fünf Weisheiten. Sie ist die ursprüngliche Natur des fünften Khandhas, der Bewusstseins-Daseinsgruppe. In einem vollkommen erleuchteten Lebewesen, einem Buddha (frei von klesha, karma und avarana), ist diese 'Weisheit der Wirklichkeit' der letztliche Zustand des Friedens - oder der Befreiung - in und für sich selber. Die eigene Erfüllung.

Diese Lehre (dieses Modell) beschreibt zwar Buddhas, ideale Wesen; ich finde aber, dass diese Beschreibung auch große Relevanz hat für uns, weil diese Weisheiten unsere eigene grundlegende Natur sind und wir damit in Verbindung treten können und sie - wenigstens zum Teil - erfahren und ihre heilende und befreiende Wirkung spüren können.

In meiner Beschreibung der fünf Weisheiten werde ich jetzt mit dem ersten Khandha, d. h. der ersten Weisheit beginnen und sie dann, eine nach der anderen, durchnehmen und versuchen zu beschreiben, welches die entsprechende Weisheit ist, in die die Khandha transformiert werden (oder als die sie manifestieren).

**- Die erste Daseinsgruppe ist also Form (rupa-khandha), welche die fünf Sinne und ihre fünf Arten von Objekten, Farbe/Form, Klang, Geruch,**



Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Geschmack und Körperempfindung einschließt. Also alle materielle Form des Universums, innen und außen.

Wenn nun der Geist welcher die 'Weisheit der Wirklichkeit' realisiert hat, sich diesen Formen zuwendet, dann werden diese als 'bloße Erscheinung' erkannt, ähnlich den Reflektionen im Spiegel... welche erscheinen, aber nicht wirklich existieren und nicht als konkret erfasst werden können (etwas das wir auch in der Meditation immer mal wieder merken). Damit ist die Form-Daseinsgruppe (rupa-khandha) als die '*Spiegelgleiche Weisheit*' erkannt (oder manifestiert). Sie wird meist durch Buddha Akshobhya dargestellt. (Erdberührungsgeste, meist blau.)

Obschon alle Formen scheinbar zu wechseln und zu verschwinden scheinen, der Geburt und dem Tod unterliegend, hat doch nichts sich je wirklich bewegt! Nichts hat sich je aus der vollkommenen Stille gerührt. Ganz ähnlich wie die Reflektionen im Spiegel, die da zu sein scheinen, funkeln, sich bewegen - und doch nicht wirklich sind.

Wie Longchenpa schreibt:

'So wie die Spiegelung der Sterne auf dem Wasser stetig funkelt- und, obschon nichts da ist, doch etwas präsent ist, so sind auch die Bilder der scheinbaren Präsenz dieser Welt, die auf den Wassern unseres Geistes entstehen, erscheinend und doch nicht fassbar - spiegelgleiche Weisheit/Form'.

('Kindly Bent To Ease Us', Chapt. 5: The Reflection of the Moon in Water – frei zusammengestellt.)

- **Die zweite Daseinsgruppe ist Gefühlstönung (vedana-khandha)**, der 'Geschmack' einer jeden Erfahrung. Weil jede Erfahrung eine 'Gefühlstönung' hat, nämlich entweder angenehm, unangenehm oder neutral (wie wir das immer wieder in der Meditation sehen), ist Vedana-Khandha die Grundlage oder Ausgangslage für alle Reaktivität, von Anhaften und

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Widerstand, Verlangen und Abneigung (wenn Achtsamkeit, Weisheit und Gelassenheit fehlen).

Wenn der Geist die leere, unfassbare Natur des Daseins realisiert und alle Dinge als bloße Erscheinung erkannt hat, dann begegnet er den Gefühlstönungen 'angenehm', 'unangenehm' oder 'neutral' mit großer Gelassenheit und innerem Gleichgewicht und manifestiert die '*Weisheit der Wesensgleichheit*'. Dann ist man gleich nah und gleich offen für alle Lebewesen und alle Dinge und die Täuschung der Getrenntheit verschwindet. Diese Weisheit wird durch Buddha Ratnasambhava dargestellt.  
(Großzügigkeitsgeste, gelb.)

Es ist in dieser Fähigkeit von Vedana zu 'erfahren', Erfahrung zu 'fühlen', dass wir, dass alle Lebewesen, gleich sind. Die leere, unerfassbare Natur der Dinge zu sehen, bedeutet auch, dass man die 'gegenseitige Abhängigkeit' und 'Zusammengehörigkeit' aller Wesen und Dinge zutiefst erkennt und erfährt.

'Inter-sein'(um TNHs Ausdruck zu gebrauchen), die Einheit und Gleichwertigkeit der Wesen und Dinge, ist dann vollständig bewusst - und damit auch die Tatsache, dass die scheinbaren Begrenzungen (zwischen uns und anderen, innen und außen) tatsächlich nur eine Illusion sind. Das Gefühl der Getrenntheit fällt weg und echtes, tiefes Mitgefühl für alle Lebewesen entsteht.

- Das Form-Khandha ist also die 'Spiegelgleiche Weisheit', das Vedana-Khandha ist die 'Weisheit der Wesensgleichheit'

**- Die dritte Daseinsgruppe ist die der Unterscheidenden Wahrnehmung (sañña-khandha).**

Wenn die 'Spiegelgleiche Natur' erkannt ist und die 'Wesensgleichheit' verwirklicht ist, dann wird auch offensichtlich, dass jede Bewegung in diesem Netz von gegenseitiger Abhängigkeit eine Wirkung haben muss.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Dies bedeutet, dass alle Handlungen (von Körper, Rede und Geist) Wirkungen haben und Resultate zeitigen - sie schaffen Karma. Nichts geschieht in einem Vakuum. Seien es unsere Gedanken und inneren Haltungen, seien es unsere Worte oder Taten, sie werden unfehlbar auf uns selber (und andere) einwirken.

So wie bei einem Stein, den man ins Wasser wirft, die Wellen in alle Richtungen laufen - während einer ganzen Weile.

Heilsames, lebensfreundliches, helfendes, heilendes Tun hat angenehme, positive Wirkungen für die handelnde Person.

Unheilsames, zerstörerisches, ausnützerisches Tun hat unangenehme, schmerzhaft Folgen für die handelnde Person.

Diese ethische Gesetzmäßigkeit klar und korrekt zu sehen und zu erkennen ist die Funktion der '*Weisheit der Klaren Unterscheidung*', der ursprünglichen, grundlegenden Natur des dritten Khandha. Diese Weisheit wird durch Buddha Amitabha dargestellt. (Meditationsgeste, rot.)

Diese Weisheit vermag klar zu erkennen, wie das Leben, das Dasein funktioniert, und was seine Gesetzmäßigkeiten sind. Sie versteht, was zu Leiden führt und was zu Glück und Heiterkeit führt (d.h. sie versteht Karma) und sie sieht, wo innere Freiheit liegt.

Padmasambhava sagt:

'Meine Sichtweise ist weit wie der offene Raum, aber mein Handeln, mein Respekt für Ursache und Wirkung ist so fein wie Mehlstaub.' (Weil unser Tun wirkt.)

Also:

- Das Form-Khandha ist die '*Spiegelgleiche Weisheit*' (bloße Erscheinung),
- das Vedana-Khandha ist die '*Weisheit der Wesensgleichheit*' (Verbundenheit),

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

- die Unterscheidende Wahrnehmung ist die '*Weisheit der Klaren Unterscheidungsfähigkeit*'.

- **Die vierte Daseinsgruppe ist die der sog. Bildekräfte (sankhara-khandha)** welche alle heilsamen und unheilsamen Emotionen und Geistesqualitäten umfasst. Sie ist das, was Handeln, Tun, Agieren verursacht, sei es mental, emotional, verbal oder körperlich.

Mit der Erkenntnis der leeren, bloß erscheinenden Natur motiviert durch Mitgefühl und Liebe und mit der Weisheit die klar unterscheiden kann was hilfreich und heilsam ist und was nicht, handelt man zum Wohle aller Lebewesen, zum Wohle des Lebens selber, mühelos, freudig, furchtlos und weise.

Dies ist das Khandha der Bildekräfte, welches als die '*Alles Vollbringende Weisheit*' funktioniert. Sie wird durch Buddha Amoghasiddhi dargestellt. (Furchtlosigkeitsgeste, grün.)

Bildekräfte sind also all die Geistes-Funktionen, -Faktoren und -Zustände, welche uns im Positiven wie im Negativen, motivieren, bewegen, zum Handeln bringen. Es sind diese Bildekräfte, die, wenn vervollkommenet, alle guten Dinge und Werke in weiser Art zur Reife bringen.

- Während man nun in dieser Art und Weise lebt und handelt, aus Mitgefühl und mit Weisheit, in der Erscheinung dieses Daseins, ruht man unerschütterlich in der Verwirklichung der leeren, ungeborenen Natur, der '*Weisheit der Wirklichkeit*', oder 'Dharmadhatu-Weisheit' (wie oben bereits erwähnt).

**Es ist die ursprüngliche Natur des Bewusstseins- Khandha (viññana-khandha), des fünften.** Diese Weisheit wird meist durch Buddha Vairocana dargestellt. (Lehr-Geste, meist weiß.)

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

- Man könnte sagen: diese Weisheit der letztlichen Natur der Wirklichkeit ist der Bereich des eigenen Friedens und der persönlichen Freiheit....

....während die anderen vier Weisheiten sich auf dieses konventionelle, erscheinende Dasein beziehen und auf das Verstehen und Handeln darin - zum Wohle allen Lebens.

So ist der unzerstörbare Friede (einerseits) und das 'bloß erscheinende' Handeln für alle 'bloß erscheinenden' Lebewesen (andererseits) tatsächlich untrennbar dasselbe!

Wie ein Gedicht sagt 'Die Bodhisattvas handeln - ohne sich zu rühren, und Blütenblätter fallen' Oder anders übersetzt 'Die Bodhisattvas schreiten - regungslos, und Blütenblätter fallen'. (Marion Matics)

Obschon wir nicht so verwirklicht sind, obschon wir (noch) keine Buddhas mit diesen vollkommenen Weisheiten sind, können wir uns davon inspirieren lassen, können wir uns in dieser Lebensweise üben, können wir diese Weisheit und dieses Mitgefühl kultivieren. Das ist unsere Praxis.



**Fußnote:** Die meisten von Euch haben wohl schon diese bekannten tibetischen Mandalas gesehen - als Thangkas gemalt oder sogar als dreidimensionale Paläste, mit einer Buddhafigur in der Mitte (Avalokiteshvara, Tara - oder eben Vairocana) und mit einer (oder mehreren) Buddhafiguren in jeder der vier Himmelsrichtungen.

Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens  
zu den fünf Buddha-Weisheiten  
Die fünf Khandha/Skandha

Diese Bilder sind wunderschöne Kunst mit tiefer archetypischer Bedeutung. Manche dieser Mandalas sind Repräsentationen dieser fünf Weisheiten, welche nichts weniger und nichts anderes sind als die völlig transformierten fünf Daseinsgruppen eines Menschen, d.h. unsere ureigene Natur!

PS - Entsprechend dem jeweiligen Tantra (des buddhistischen Vajrayanas) kann auch die zentrale Buddhafigur eine andere sein.

- Es gibt verschieden Interpretationen der 'Fünf Buddha-Weisheiten'. Siehe auch:

- Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod, O. W. Barth, 2003.
- Lama Govinda, Grundlagen Tibetischer Mystik, O.W.Barth bei Scherz, 1999.



Fred von Allmen

## *Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-selbst*

In den buddhistischen Traditionen und besonders in der Erkenntnis-Meditation<sup>1</sup>, wird viel Wert darauf gelegt, die Wirklichkeit durch direktes Beobachten und sorgfältiges Erforschen zu betrachten. Das Sehen und Erkennen von dem was 'wirklich' ist, wird Weisheit (pañña/prajña) genannt. Es ist das Resultat des direkten, achtsamen Beobachtens der Moment-zu-Moment-Erfahrung, ungetrübt durch die getäuschten, gewohnheitsmäßigen Fehlwahrnehmungen.

Wenn wir einen Menschen betrachten, zum Beispiel uns selbst, unseren Körper, Psyche und Geist, können wir verschiedene Aspekte, Eigenschaften und Funktionen erkennen, die uns ausmachen.

Eine Unterscheidung besteht darin, dass wir zwei Aspekte auswählen: die physisch-körperliche Ebene und die psycho-mentale Ebene. Mit anderen Worten: Form und Geist.

- **Form** schließt nicht nur den physischen Körper, sondern auch alle Objekte der fünf Sinne mit ein, nämlich das Empfundene, das Gesehene, das Gehörte, das Geruchene und das Geschmeckte.

---

<sup>1</sup> Die Meditation der Erkenntnis oder Einsicht, Vipassana, Vipashyana oder Lhagtong. Im Unterschied zur Meditation der Sammlung oder Konzentration (Achtsamkeit auf den Atem oder auf ein anderes Objekt), werden in der Erkenntnis-Meditation die Funktionen sowie das Wesen, bzw. die Natur, aller Erfahrungen betrachtet und ergründet. Vipassana (Erkenntnis) wird heute oft verwechselt mit Achtsamkeit. Achtsamkeit ist ein unverzichtbarer Aspekt der Erkenntnis-Meditation. Aber Achtsamkeit allein bringt noch keine Erkenntnis.

Erkenntnis-Meditationen kennt man sowohl in den Südost-asiatischen Traditionen Burmas, Thailands und weiteren (Vipassana) als auch in tibetischen Traditionen des Mahamudra oder des Dzogchen sowie in Traditionen Chinas, Koreas und dem Zen.

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

- **Geist** bedeutet in den meisten buddhistischen Traditionen 'Herz und Geist', das heißt: Gefühls-Tönung, Wahrnehmung und Unterscheidungsvermögen, Emotionen, Gefühle, andere Geistesqualitäten, Gedanken, Bewusstsein. Kurz, alle nicht-materiellen, nicht-körperlichen Aspekte. So können wir also Körper einerseits und Herz-Geist andererseits unterscheiden.

### *Fünf Daseinsgruppen*

Zuweilen werden auch fünf Aspekte oder Gruppen von Eigenschaften und Funktionen unterschieden. Es sind die fünf Skandhas (Sanskrit) oder Khandha (Pali), oft übersetzt als die 'fünf Aggregate'. Ein geeigneterer Begriff ist 'Daseinsgruppen'. Es sind Aggregate oder Gruppen in dem Sinne, dass es nicht fünf verschiedenen Dinge sind, eben '*Die fünf Khandhas*', sondern das jedes der Khandhas eine Anhäufung von verschiedenen Aspekten und Funktionen ist. Der Pali Begriff bedeutet, 'Haufen'.

Die fünf Daseinsgruppen sind:

- Form oder physische und körperliche Aspekte (rupa).
- Erfahrungstönungen (vedana).
- Unterscheidung und Wahrnehmungs-Funktionen (samjñā/sañña).
- Emotionale-, Willens- und Geistes-Funktionen oder 'Bildekräfte' (samskara/sankhara).
- und Bewusstsein (vijñāna/viññana).

Erkennen und Verstehen dieser Daseinsgruppen (die wir sind!) ermöglichen nicht nur einen Zugang zur Art und Weise in der wir funktionieren, sondern bieten auch Hilfe beim Erkennen von Nicht-Selbst (anattā), der nicht-selbst existierenden Natur unseres Seins.

Was beinhalten nun diese Daseinsgruppen?



## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

### *Form (rupa)*

Die Daseinsgruppe der Form umfasst alle körperlichen, physischen, materiellen Aspekte. Nach buddhistischer Tradition besteht Form aus vier grundlegenden Elementen: Erde, Wasser, Feuer und Luft.

Diese vier Elemente sind verschiedene Funktionen und Manifestationen, welche die materielle Wirklichkeit ausmachen. Sie sind vor allem als unmittelbar wahrnehmbare Sinneserfahrungen zu verstehen.

- **Das Erd-Element** bezieht sich auf Ausdehnung; auf die Tatsache, dass Materie Raum einnimmt. Dies kann direkt wahrgenommen und erfahren werden als Härte oder Druck im Körper.

In der Meditation sind es diese Erfahrungen, denen wir Aufmerksamkeit schenken, anstatt auf der Ebene der Vorstellungen zu bleiben, wie das bei 'Körper', 'Hand' oder 'Knie' der Fall ist.

- **Das Feuer-Element** bezieht sich auf Temperatur. Dies kann direkt wahrgenommen und gefühlt werden als: kalt, kühl, warm, heiß oder brennend heiss. Es mag sein, dass wir dasitzen und der Gedanke kommt: 'Oh, es ist wirklich heiß hier drinnen!'

Wenn wir in diesem Moment mit der Achtsamkeit direkt mit dem Körper in Kontakt treten – was nehmen wir wahr? Eine Anzahl wechselnder Empfindungen von 'Kälte', 'Wärme' oder 'Hitze'.

Dies ist die Ebene auf die wir unsere Achtsamkeit richten wollen, nicht auf den Gedanken 'Es ist heiß hier'.

- **Das Luft-Element** bezieht sich auf Bewegung; die Tatsache, dass materielle Dinge sich bewegen. Deshalb kann das Luft-Element als Bewegung, d.h. als Pulsieren, Vibration, Oszillation wahrgenommen werden.

- **Das Wasser-Element** bezieht sich auf Kohäsion, die Tatsache, dass Materie zusammengehalten wird durch die Kräfte der Kohäsion. Es heißt, dass das Wasser-Element nicht wahrgenommen oder gefühlt werden kann, weil es zusammenfügt und somit den Impact der sich berührenden Oberflächen

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

auflöst. Manche Lehrende findet allerdings, es werde als 'fließen' wahrgenommen.

Zusätzlich zum Körper und den Körperempfindungen sind auch folgende Aspekte Teil der Form-Daseinsgruppe:

- Das Seh-Organ und visuelle Formen.
- Das Hör-Organ und Geräusche
- Das Organ der Nase und Gerüche
- Das Organ der Zunge und Geschmack

Die direkte Erfahrung dieser Sinnes-Objekte sollte ebenfalls Bestandteil der Achtsamkeitsmeditation sein.

### *Gefühlstönung (vedana)*

Vedana ist eines der am öftersten missverstandenen Konzepte der buddhistischen Lehre und folgt dicht hinter dem Konzept der 'Leerheit', bei dem die Missverständnisse noch gravierender sind.

Der Grund dafür ist der, dass es in unseren westlichen Sprachen keine passenden Äquivalente gibt. So wird hier der Begriff Gefühlstönung oder einfach 'Vedana' (sprich: Veedana) verwendet. Es ist das erfahrene oder empfundene 'Gewebe', der Geschmack einer jeden Erfahrung, die Art in der sich eine Erfahrung anfühlt. Nämlich glücklich, angenehm, neutral, unangenehm oder schmerzhaft.

Gefühlstönung bezieht sich also *nicht* auf Gefühle oder Emotionen, sondern eben auf den erfahrungsmäßigen Empfindungston einer jeden Wahrnehmung. Zum Beispiel:

- Ein Gedanke der Selbst-Bewertung und -Verurteilung fühlt sich vermutlich unangenehm an. Dieses 'Unangenehme' ist Vedana, nicht der Gedanke.

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

- Eine schöne Aussicht oder Ansicht fühlt sich wahrscheinlich angenehm an. Der Aspekt des 'Angenehm-seins' dieser Erfahrung ist Vedana, die Gefühlstönung.
- Eine bittere Medizin schafft meist eine unangenehme Geschmacks-Erfahrung. Dieses Unangenehme ist Vedana, die Gefühlstönung.
- Ein Einatemzug mag sich neutral anfühlen. Diese neutrale Erfahrungstönung ist Vedana.
- Ein Moment der Wut fühlt sich vielleicht schmerzhaft an. Der schmerz-hafte Aspekt dieser Erfahrung ist Vedana, nicht die Wut selbst.
- Eine Verspannung im Genick ist unangenehm. Dieses 'Unangenehme' ist Vedana.

Die gebräuchlichste Definition von Vedana ist einfach 'Erfahrung'<sup>2</sup> oder 'die bloße gefühlsmäßige Eigenschaft einer Erfahrung'<sup>3</sup> oder vielleicht: jenes Element unseres Wesens, das die Fähigkeit hat zu erfahren, die Fähigkeit Erfahrung zu machen

Es gibt unendliche Möglichkeiten von Gefühlstönungen auf der Skala von glücklich zu schmerzhaft, von intensiv bis subtil, mit körperlichen, sinnlichen, emotionalen oder mentalen Erfahrungen.

Man könnte vielleicht auch sagen: Gefühlstönung ist der rezeptive, empfangende, passive Teil unserer Fähigkeit zu 'erfahren'.

Die Gefühlstönung, Vedana, ist ein Aspekt unseres Wesens, der weitreichende Bedeutung und Wirkung hat, denn es ist die Gefühlstönung, auf die wir reagieren: mit Anhaften und Ablehnung, mit Verlangen und Hass, mit Eifersucht und Angst, wodurch alles innere Leiden entsteht. Deshalb müssen wir diesem Bereich unserer Praxis besondere Beachtung schenken, wenn wir uns tatsächlich vom Leiden befreien möchten.

---

<sup>2</sup> Tibetisch.

<sup>3</sup> Theravada.

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

Ab und zu kann man eine ganze Sitz- oder Geh-Meditation lang darauf verwenden, das achtsame Gewahrsein auf den 'Gefühlston' einer jeden Erfahrung zu lenken: 'angenehm', 'unangenehm', 'neutral', etc.

Je klarer wir damit in Kontakt stehen, desto eher haben wir eine Wahl zwischen gewohnheitsmäßigem Reagieren mit Anhaften oder Ablehnung – oder bewusstem In-Beziehung-sein, mit Weisheit und Gelassenheit.

### *Wahrnehmung – Unterscheidungsvermögen (samjña/sañña)*

Diese Daseinsgruppe bezieht sich auf jene Funktionen, welche Dinge wahrnehmen, das Eine vom Anderen unterscheiden, die Objekte als solche erkennen und ihnen Namen geben. Sie organisiert das Rohmaterial, das durch die Sinne und unseren Geist einströmt oder niederprasselt, so dass es Bedeutung erlangt und zu einem verstehbaren, sinnvollen Ganzen wird. Diese Daseinsgruppe ist so etwas wie das Betriebssystem unseres Computers. Hier ein Beispiel eines einfachen Wahrnehmungsablaufs, beschrieben von Shwe Zan Aung:<sup>4</sup>

„Damit wir beim Betrachten einer Rose denken oder sagen können: „Ich sehe eine Rose!“, braucht es eine Anzahl komplexer Abläufe visueller Wahrnehmung, wie das Unterscheiden von gewissen Farben und Formen, als verschieden von Ihrem Hintergrund und den umgebenden Formen. Diese Abläufe finden einige hunderttausendmal statt, bis dann ein anderer Ablauf, der sogenannte 'synthetische Prozess', beginnt. Dieser wiederholt sich ebenfalls mehrere Male und formt aus den einzelnen, abwechselnd vorgestellten Teilbildern das Gesamtbild der Rose.

Dann folgt der Ablauf oder Prozess der 'Erfassung der Bedeutung', der sich für eine gewisse Zeitspanne wiederholt. Zuletzt folgt der Prozess 'Erfassen des Namens', der einen Namen schafft, um die Idee auszudrücken.

---

<sup>4</sup> Aus Lama Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühen buddhistischen Philosophie, Octopus bzw. Löwit.

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

Wenn der Name dem Wahrnehmenden bereits bekannt ist, wie z.B. in 'Rose', können drei weitere Prozesse ablaufen:

Ein Prozess, der 'Konvention' heißt und ein Prozess, der 'Vergleichen' heißt, worauf das Urteil gebildet wird: "Dies ist eine Rose". Und schließlich, in einem Prozess der Namenserschaffung, wird dem Objekt der 'Name der Klasse' zugeteilt. Der Begriff wird unter eine bekannte Klasse gebracht.

Diese komplizierten Prozesse der reproduktiven und konstruktiven Bildwerdung, der Erinnerung, Vorstellung, Unterscheidung, des Urteilens und Klassifizierens, folgen einander so schnell, dass die Wahrnehmende glaubt, sie 'sehe' eine Rose augenblicklich."

So komplex sind die Prozesse, welche in einem Akt der Wahrnehmung, in der dritten Daseinsgruppe, ablaufen. Diese enorm schnellen, dynamischen Prozesse spielen meist zusammen mit den Sinnesorganen und den äußeren und inneren Objekten, die wahrgenommen werden und die Teil sind der Rupa-Daseinsgruppe.

Mit jeder Sequenz entsteht auch eine Gefühlstönung (vedana), die Teil der zweiten Daseinsgruppe ist. Das Ganze wird 'bewusst' oder 'gewusst' durch die (5.) Daseinsgruppe des Bewusstseins. Und eine ständige Bezugnahme oder Reaktion auf all das findet statt, die nichts anderes ist als die Funktion der vierten, der Bildekkräfte-Daseinsgruppe.

Es zeigt wie dicht und komplex die Vernetzung aller Aspekte ist, die ständig stattfinden und uns Menschen ausmachen. All dies läuft ab, ohne dass da irgendwo noch eine unabhängige, feste Entität vorhanden wäre, welche diese Prozesse 'ist' oder 'hat'.

### ***Bildekkräfte (samskara/sankhara)***

Was oft als Bildekkräfte bezeichnet wird, sind die emotionalen-, Geistes- und Willenskräfte und Tendenzen.

Diese vierte Daseinsgruppe ist der aktive Teil der Funktionen unseres Geis-

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

tes und Herzens. Es schließt alle heilsamen und unheilsamen Emotionen und alle Geistesfaktoren und -qualitäten mit ein.

Diese Gruppe umfasst sowohl Verlangen, Ablehnung und Täuschung, als auch Achtsamkeit, Loslassen, liebevolle Güte und Weisheit. Sie schließt sowohl Schläfrigkeit, Zerstreuung und Ruhelosigkeit, als auch Wachheit, Sammlung und innere Ruhe mit ein.

Es ist die motivierende Absicht, die bewegende Kraft, hinter all unseren Handlungen des Körpers, des Redens und des Geistes. Listen aus der buddhistischen Psychologie<sup>5</sup> führen +/- fünfzig dieser Funktionen oder Faktoren (caitasika/cetasika) auf.<sup>6</sup>

Die Bildekräfte sind das, was Karma schafft: Alle 'Absichten', die hinter unseren Handlungen stehen und diese karmisch färben und steuern, sind Teil dieser Daseinsgruppe. Somit ist es das, was Kriege verursacht – und unendliches Leiden schafft, als auch das, was helfen, heilen, lieben, verstehen – und befreien kann!

Es sind also Formationen, Bildekräfte, Gestaltungen, Tendenzen und gewohnheitsmäßige Reaktionen. Dabei ist es genau hier, in diesem Prozess von Bildekräften, in den man durch die Praxis, eingreifen kann. Dadurch laufen die Tendenzen des Geistes nicht mehr gewohnheitsmäßig ab, sondern bewusst gewählt.

### ***Bewusstsein (vijñana/viññana)***

Die fünfte Daseinsgruppe ist Bewusstsein. Damit ist nicht 'bewusstes Denken' gemeint, sondern Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst einfach die rohe Funktion oder Fähigkeit des Bewusstseins. -

---

<sup>5</sup> Das Pali-Abhidhamma, das Abhidharma-Samuccaya von Asanga, das Abhidharmakosha von Vasubandhu und andere.

<sup>6</sup> Siehe Fred von Allmen, Buddhismus, Lehren, Praxis, Meditation, Theseus/Kamphausen.

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

In Englisch: 'The faculty of 'knowing' – mere, naked knowing or cognition.'  
Die Fähigkeit des nackten Erkennens. Im Gegensatz dazu steht zum Beispiel ein Stein, der diese Fähigkeit nicht hat und der zum Beispiel die Farbe des Himmels oder des Grases nicht wahrnehmen kann.

Bewusstsein in diesem Sinn wird definiert als: 'klar und wahrnehmend' oder auch 'leer und wahrnehmend'. Leer in dem Sinne, dass im Bewusstsein nichts vorhanden ist, dass es ohne Form, Farbe, Gestalt oder Inhalt ist, bis es mit einem Objekt in Kontakt kommt. So wie ein Spiegel leer ist und deshalb alles was ihm gegenübergestellt wird, reflektieren kann.

Bewusstsein hat entsprechend auch keine Größe oder Ausdehnung im Raum und es kann nirgendwie, nirgendwo lokalisiert werden. Auch in diesem Sinne ist es 'leer'.

Dabei hat es aber die Fähigkeit, widerzuspiegeln, zu reflektieren, wahrzunehmen, eben 'bewusst' zu sein. Vielleicht auch hier noch ein Stück weit vergleichbar mit einem Spiegel, aber nur in der Fähigkeit der Wiedergabe, nicht in der Fähigkeit des Bewusstseins.

Man unterscheidet sechs Typen von Bewusstsein, entsprechend ihrem Objekt. Es sind:

- Sehbewusstsein in Verbindung mit dem Auge,
- Hörbewusstsein in Verbindung mit dem Ohr,
- Geruchsbewusstsein in Verbindung mit der Nase,
- Geschmacksbewusstsein in Verbindung mit der Zunge,
- Berührungs-/Körperbewusstsein in Verbindung mit dem Körper und
- Mentales, emotionales Bewusstsein (Denk-Fühl-Bewusstsein) in Verbindung mit Herz und Geist.

Es sind diese sechs Typen von Bewusstsein, die 'wahrnehmen', die 'bewusst' sind, im Gegensatz zu Steinen, Wasser oder Luft.

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

**Zusammenfassend kann gesagt werden:** Unsere äußere und innere Welt, im Zusammenspiel mit dem Körper, der Form-Daseinsgruppe, wird 'erfahren' oder 'gekostet' durch die Vedana-Daseinsgruppe, wird von der Unterscheidungs-/Wahrnehmungs-Daseinsgruppe 'geordnet' und mit 'Bedeutung versehen'. Durch die Bildekräfte-Daseinsgruppe wird aktiv an ihr teilgenommen und sie wird 'wahrgenommen', 'ist bewusst' durch die Bewusstseins-Daseinsgruppe.

### *Nicht-Selbst*

Diese Prozesse, dieser Tanz der Daseinsgruppen ist es also, was und wer wir sind. Da ist nicht 'noch etwas' oder 'jemand', der 'dahinter' wäre, niemand 'darin' oder 'darüber', der die Daseinsgruppen hat oder ist.

Was wir sind, ist dieses unglaublich dynamische Muster aus zusammenwirkenden Elementen und Funktionen, die in enger Abhängigkeit voneinander entstehen – ohne eine statische, solide, fassbare Entität oder Ichheit innerhalb des Prozesses. Und natürlich auch kein 'Selbst' oder 'Ego', das wir loswerden müssen, wie Viele das glauben.

Klares Sehen dieser Tatsache, durch direkte Erfahrung und Erkenntnis, wird zu befreiender Weisheit. Das heißt nicht, ein für alle Mal befreiend, sondern je öfter und je kontinuierlicher man in diesem Modus verweilen kann desto befreiender ist die Wirkung.

Es ist das Verständnis der 'gegenseitigen Abhängigkeit' oder des 'Interseins', wie Thich Nhat Hanh es nennt, der Tatsache des 'Eng-Verwoben-seins' allen Daseins und *gleichzeitig* der 'nicht-unabhängigen Selbstexistenz' oder 'Nicht-Selbst', was durch die sorgfältige Beobachtung der Daseinsgruppen 'in Action' erkannt werden kann.

Wann immer wir in diesem Verständnis leben, ruhen, sind wir frei. Wie es ein Mönch aus Sri Lanka ausdrückte: "Kein Selbst - kein Problem!"



## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

Wann immer unser Geist sich mit einer der fünf Daseinsgruppen identifiziert oder sie ergreift, glaubend sie sei 'Ich', 'mich' oder 'mein', sind wir gefangen und leiden. Dann könnte man sagen: "Viel Selbst - viele Probleme!"

### *Auch die Daseinsgruppen sind nicht selbstexistent*

Dazu kommt nun, dass nicht nur innerhalb der fünf Daseinsgruppen kein Selbst gefunden werden kann, sondern jede der Daseinsgruppen selber auch leer ist von Substanz und Erfassbarkeit. Auch die Daseinsgruppen selbst entstehen und vergehen von Moment zu Moment, abhängig von Ursachen und Bedingungen und wenn näher betrachtet, werden auch sie als substanzlos und nicht-selbstexistent durchschaut. So heißt es in einem bekannten Text die fünf Daseinsgruppen betreffend:

" Materielle Formen sind wie Schaumgebilde,  
Gefühlstönungen sind wie Wasserblasen,  
Unterscheidende Wahrnehmungen gleichen Fata Morganas,  
Bildekräfte sind wie der Stamm der Bananenpalme,  
(dieser sieht aus wie ein Stamm, besteht aber nur aus gerollten Blättern),  
Bewusstsein ähnelt einer magischen Illusion."

Eine lebendige Show bloßer Erscheinung; funkelnd und doch substanzlos!  
Diese transparente, unfassbare, leere Natur nicht-konzeptuell unmittelbar zu erkennen heißt, die letztendliche Wirklichkeit zu verstehen und bedeutet, dass Herz und Geist sich ganz öffnen, frei von Ergreifen und Festhalten, frei von Widerstand und Ablehnung, in Erleichterung und Frieden.

### *Die Substanzlosigkeit in allem zu erkennen befreit*

Hier soll nun noch etwas näher auf diese 'Leerheit von Selbst-Existenz' eingegangen werden. Der Zugang ist für die meisten einfacher, wenn von der Seite des abhängigen Entstehens herangegangen wird:

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

Wenn wir einen Baum vor uns sehen, haben wir den Eindruck, sind wir sogar überzeugt, dass 'Baum' ein unabhängig dastehendes Objekt ist. Wir sehen und erfahren ihn als abgetrennt vom Hintergrund und von seiner Umgebung, mit klaren Abgrenzungen zwischen dem was dazugehört und dem was nicht dazugehört. Wir nehmen 'Baum' per se wahr, unabhängig und selbstexistent. Gleich wie 'Fred' oder 'Ich' getrennt und unabhängig vom Rest des Lebens erscheint.

In Tat und Wahrheit gibt es im Leben aber keine solche Art und Weise des Seins.

Früher gab es den Baum nicht.

Später wird es ihn nicht mehr geben.

Wie *wirklich* kann er dann sein?

Er existiert, weil die Samen anderer Bäume auf die Erde fielen und weil Regen, Sonne, Licht, Wärme und Luft im rechten Maß vorhanden waren.

Der Baum existiert *abhängig* von unzähligen Ursachen und Bedingungen und *nicht unabhängig* davon!

Wenn wir den Baum betrachten, sehen wir grün und braun.

Wenn wir ihn berühren, fühlen wir rau.

Riechend riechen wir Harz und Holz.

Hören tun wir den Wind, ein Rauschen und ein Ächzen.

Aber Baum per se, 'Baumheit', finden wir nie,

außer als Konzept, in der Vorstellung in unserem Geist.

Ein unabhängiges, selbst-existentes Ding,

ein unabhängiges, selbst-existentes Wesen kann es unmöglich geben.

Wo ist das Kind, das wir waren?

Wohin gehen meine Worte, sobald sie meinen Mund verlassen haben?

Wohin ist 'Gestern' verschwunden?

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

Longchenpa, der bedeutendste Dzogchen-Meister seiner Zeit<sup>7</sup> präsentiert sechs Bilder, welche die Natur dieser erscheinenden Wirklichkeit illustrieren:

- Illusion, magische Heraufbeschwörung. Sie sieht echt aus, ist aber nicht wirklich.
  - Fata Morgana. Sie erscheint real, bis wir näherkommen. Dann löst sie sich auf.
  - Spiegelung des Mondes im Wasser. Sie ist nicht fassbar.
  - Echo. Ein Laut erscheint. Aber dort wo er herkommt ist nichts und niemand zu finden.
  - Wolkenland. Es ist nicht greifbar.
  - Phantome. Es sind schemenhafte Erscheinungen ohne Substanz.
  - Auch Traum gilt als Beispiel. Das Erleben ist völlig real, verschwindet aber beim Aufwachen.
- “Die Dinge sind nicht was sie zu sein scheinen“, heißt es im Lankavatara-Sutra. Dann wird aber angefügt: “noch sind sie irgendwie anders“.

Die Dinge und Wesen des Daseins haben nicht die Substanzhaftigkeit, mit der sie uns erscheinen. Sie existieren aber auch nicht in einer anderen Art und Weise. Sie sind allesamt leer von Selbstexistenz, aber sie entstehen allesamt in einem ständigen Prozess von Abhängigkeit, von gesetzmäßigem bedingtem Entstehen. Und sie wirken. Darum heißt es ja ‘Wirklichkeit’!

Wenn wir das nichtfassbare Wesen der Dinge klar erkennen und erfahren, geben wir den Versuch auf, anzuhaften, festzuhalten und immer die Kontrolle behalten zu wollen. Wir erkennen, dass diese Versuche meist nutz-

---

<sup>7</sup> Longchen Rabjampa oder Longchenpa (1308–1364), war einer der bedeutendsten Meister der tibetischen Dzogchen-Tradition.

## Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-Selbst

los, sinnlos, müßig und absurd sind – und *lassen los* oder *lassen* die Dinge *so sein*. Zu tiefste Erleichterung und Befreiung des Herzens tritt ein: erkennen, verstehen, angenommen und verbunden sein.

Hier vertieft sich auch unsere Verantwortung in dieser Welt. Wir müssen klar verstehen: Was immer auch die Erfahrung sein mag: 'Leerheit, Nirvana, das Ungeborene', ist letztlich nicht von alleiniger und ausschließlicher Bedeutung. Was zählt, ist die Wirkung, die solche Erfahrungen auf die Praktizierenden haben.

Sind sie echt transformierend? Ist dies auch äußerlich wahrnehmbar?  
Manifestiert es sich in dieser Welt?

Letztlich werden alle 'an ihren Früchten' gemessen.

Auftreten, Titel, Charisma oder Bescheidenheit, all das ist nicht sehr relevant.

Eine spürbare innere Freiheit von den Zwängen des Verlangens, der Aversion, des Ehrgeizes und des Stolzes, überzeugend gelebte Weisheit, menschliche Wärme und Mitgefühl und eine nutzbringende Wirkung auf die Menschen und auf das Leben – das ist entscheidend, das ist es, worum es wirklich geht.



Fred von Allmen

## *Aufwachen aus den Täuschungen*

### *Anicca – Dukkha – Anatta – Asubha Die vier Verkehrtheiten*

Bei all den Belehrungen des Buddhas geht es immer nur um Eines. Er hat es folgendermassen ausgedrückt:

*“ Früher wie heute lehre ich nur dies:  
Leiden – und das Ende des Leidens;  
die unerschütterliche Befreiung des Herzens.“<sup>1</sup>*

#### *Leiden sehen und anerkennen*

Um uns klar zu machen, wo innere Freiheit und tiefe Verbundenheit mit dem Leben liegen, hat der Buddha erst mal nicht vor allem von Glück, Freude und Friede gesprochen. Vielmehr machte er unermüdlich klar, dass wir leiden und was mit diesem Leiden gemeint ist.

Das Vorgehen ist vergleichbar mit einer schleichenden Krankheit, die wir zuerst erkennen müssen und merken, dass wir daran leiden, damit wir beginnen, nach einer wirksamen Therapie zu suchen und diese auch anzuwenden.

Genau dieses Thema des Leidens, und zwar des psycho-mental, emotionalen Leidens, soll in diesem Text angesprochen werden, auch wenn dies nicht sehr beliebt ist. Es ist ein Sachverhalt, den wir eigentlich lieber nicht so genau betrachten möchten. Eher würden wir ihn verdrängen und zu Angenehmem übergehen: Essen, Sex, Fernsehen, Musik, Social Media, Freunde...

Jede Ablenkung ist verständlicherweise willkommener, als hinschauen und hinspüren. Das ist vielleicht auch der Grund, warum Meditation gerade

---

<sup>1</sup> Buddha, Samyutta Nikaya, 22, 86, 23 sowie Majjhima Nikaya 29, 7.

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

boomt: Es werden Stressfreiheit, Wellness und angenehmen Zustände versprochen.

Darum ging es dem Buddha aber nicht. Seine Absichten waren viel tiefgründiger. Er wollte das Problem des Leidens von der Wurzel her angehen. Deshalb sprach er immer wieder von den sogenannten 'Wurzel-Ursachen' des Leidens: Verblendung und Täuschung, Verlangen und Anhaften, Ablehnung, Ärger und Hass.

Er tat es, um aufzuzeigen, wie echte und tiefe innerer Freiheit erlangt werden kann. Dabei finden allerdings manche, dass sie eigentlich gar nicht leiden, ohne zu merken, dass sie sich vielleicht gerade geärgert haben, dass sie unterschwellige Sehnsüchte mit sich tragen oder dass sie mit ihrem Job oder ihrem Lohn nicht zufrieden sind.

Andere finden die Lehren und die Praxis des Dharma sogar pessimistisch, weil sie zuerst auf das Problem des Leidens fokussieren. Oder weil sie gar nicht merken, wie tief das innere Leiden oft sitzt oder sich einfach nicht vorstellen können, dass dies nicht wirklich sein müsste.

Gereiztheit, Ärger, Wut, Frustration, Unzufriedenheit, Konflikte, Zweifel, Sehnsüchte, Verlangen, Begierden, Mangelgefühl, Verlustängste, Befürchtungen, Angst und Panik, Stress, Depression, Minderwertigkeitsgefühle, Kummer und Sorgen, enttäuschte Erwartungen, Gefühle der Einsamkeit, von grob bis subtil, von offensichtlich bis unterschwellig – damit einmal gesagt ist, was gemeint sein könnte mit diesem 'Leiden'.

Sicher sehen aber die meisten von uns das immense Leiden in der Welt: Nach wie vor müssen zehntausende Menschen pro Tag sterben, wegen Unterernährung und Mangel an sauberem Wasser – vor allem Kinder. Jeden Tag: gestern, heute, morgen, 365 Tage im Jahr!

Wir sehen, dass mittlerweile zwei Milliarden Menschen dieser Welt in Slums leben. Ein enormes Leiden.

So gesehen sind wir hier im Westen ausserordentlich privilegiert und haben es gut. Grund genug für grosse Wertschätzung und Dankbarkeit. Aber auch

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

hier gibt es viel Leiden: Am offensichtlichsten ist es bei den Älteren und bei den Alten: Herzbeschwerden, Schlaganfälle, Alterskrebs, Osteoporose, Demenz... Oder bei den Jungen und bei Randgruppen: Drogenabhängigkeit, Obdachlosigkeit, Alkoholismus... Und bei den Flüchtlingen: Kriegs-, Terror- und Folter-Traumata, fehlende Bildung, mangelnde Integrationsmöglichkeiten und damit Ausgrenzung.

Ende 2018 waren 68 Mio. Menschen auf der Flucht, die Hälfte davon unter 18.<sup>2</sup> Alles sehr leidvoll.

Wie sieht es bei uns selbst aus? Leben wir in einer Beziehung: Sind wir echt glücklich oder fehlt uns etwas ganz Wesentliches? Ist *er* unsensibel und desinteressiert? Ist *sie* oft unzugänglich oder mühsam?

Auf dem Job: Man spricht von Restrukturierung. Vielleicht ist uns etwas bange um den Arbeitsplatz? Oder der Dauerbrenner: Die Vorgesetzten. Leiden, auch hier.

Das Tram fährt uns vor der Nase weg, dabei haben wir es heute eilig. Der doofe Autofahrer schneidet uns den Weg ab, notabene bei Rechtsvortritt. Viele kleinere Leiden. Rheuma, Migräne, Rückenweh, Haarausfall, Erkältung.. (lange Liste).

Ein Körper zu sein ist leidvoll. S'isch immer öppis! (Immer ist was.) Das ist Dukkha, Leiden.

Falls wir, in all diesen und tausenden von anderen Situationen nie auch nur im Geringsten leiden ist das echt grossartig! Dann brauchen wir diesen Text nicht weiter zu lesen. Falls es aber so sein sollte, dass wir in manchen Momenten und Situationen Ärger spüren oder Wut oder auch nur ein bisschen Frust oder Ängstlichkeit – oder gar Angst und Panik, falls wir jemals Gefühle des Ausgeschlossenenseins, der Entfremdung oder gar der Depression erfahren oder Enttäuschung, Neid, Eifersucht oder Anhaften und Verlangen oder gar Begierde – und erkennen wie leidvoll auch nur ein biss-

---

<sup>2</sup> UN Refugee Agency

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

chen davon ist, dann liegen wir bei diesem Thema hier richtig. Diese Lehre ist für alle von uns die noch Leiden in ihrem Herz und in ihrem Geist sehen. Egal wieviel oder wie wenig. Es ist die Lehre vom Weg zum Ende des Leidens, zur wahren Befreiung des Herzens.

Jack Kornfield erzählt, dass er in jungen Jahren als Mönch in Thailand nach Jahren seinen Lehrmeister verliess, um in verschiedenen Meditationszentren mit anderen bekannten Meistern zu praktizieren. Er lernte die verschiedensten Methoden kennen und machte aussergewöhnliche Erfahrungen.

Als er nach langer Zeit zu seinem Meister in Thailand zurückkehrte und diesem von seinen faszinierende und lehrreichen Erfahrungen erzählte, freute sich dieser darüber – und fragte daraufhin: “Und jetzt, kommt es vor, dass du immer noch ab und zu leidest?”

Genau das ist die wesentliche Frage. “Falls ja, fahre fort mit der Praxis!” lautete letztlich sein Rat.

### ***Wie Leiden entsteht***

Falls wir also leiden: woher kommt es? Wo liegt der Grund dafür?

Der Grund dafür ist die getäuschte Wahrnehmung der Dinge, des Lebens, die zur Folge hat, dass wir uns ungeschickt, unhilfreich, unweise verhalten. Dadurch entsteht alles innere Leiden.

Das klassische Beispiel für diese Art von falscher Wahrnehmung ist das vom Seil, das man im Halbdunkel als Giftschlange wahrnimmt und sich dadurch unnötigerweise in Panik versetzt.

Hier ist es aber gerade umgekehrt: Wir heben eine Kobra auf, im Glauben es sei ein Seil. Diese Täuschung müssen wir erkennen. Von ihr müssen wir uns befreien.

### **Und wie täuschen wir uns?**

- Wir sehen als beständig, was sich wandelt und vergänglich ist.



## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

- Wir sehen als verlässlich, befriedigend und erfüllend was im Kern unbefriedigend ist und uns nie wirklich erfüllen kann.
- Wir sehen als Ich, mir und mein, als Selbst, als 'unter Kontrolle', was in Tat und Wahrheit nicht ich bin, nicht mir gehört und nicht in meiner Kontrolle liegt.

Das sind die wesentlichen Arten von Täuschung.

Und warum soll das ein Problem sein? Was soll das mit Leiden zu tun haben?

Die Schwierigkeiten entstehen dadurch, dass unsere Wahrnehmung – unsere gewöhnliche, alltägliche, Moment-zu-Moment-Wahrnehmung – völlig unrealistisch, nicht der Wirklichkeit entsprechend, sondern wirklichkeitsfremd ist. Dabei finden wir vielleicht, es sein schon fast eine Frechheit, von uns großen, erwachsenen Leuten so etwas zu behaupten. Ja? Und doch: Wenn wir glauben, die Eisdecke sei fest und uns entsprechend verhalten, haben wir ein Problem, wenn sie doch zu dünn ist und wir einbrechen.

### *Vergängliches als unvergänglich sehen*

Wenn wir gefühlsmässig glauben, ein Besitz, eine Beziehung oder eine Lebenssituation werde für immer oder zumindest noch lange andauern und sie verändert sich oder zerbricht, dann leiden wir.

Wir sind Opfer der falschen Wahrnehmung nämlich: Als beständig (nicca) zu sehen, was unbeständig (anicca) ist, als bleibend zu sehen, was vergänglich ist.

Als Kind wünschte ich mir Kaugummi der immer süß bleibt. Wenn wir glauben, unser Stück Bazooka-Kaugummi bleibe immer süß und verschaffe uns den entsprechende Genuss und dieser aber vergeht, erleben wir eine Enttäuschung. Enttäuschung ist an sich gut. Denn wir erfahren für einen Moment, dass wir uns getäuscht hatten.

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

Aber meistens möchten wir das gar nicht wissen und kaufen beim nächsten Mal Wrigleys-Kaugummi, in der Hoffnung, dass *der* immer süß bleibt.

### *Unzulängliches als erfüllend sehen*<sup>3</sup>

Wir erhoffen uns bleibende Erfüllung, von etwas, was diese Art von Erfüllung nicht geben kann, von etwas das dukkha<sup>4</sup> ist. Natürlich nicht vor allem von Kaugummi, sondern, von Besitz, Situationen, Menschen all den Dingen dieses Daseins.

Dukkha, Unzulänglichkeit ist eine Eigenschaft die allen erschaffenen, entstandenen, geborenen Dingen und Wesen eigen ist, wie wir schon im ersten Teil dieses Textes gesehen haben. Immer wenn wir dies nicht sehen oder nicht sehen wollen, immer wenn wir es verneinen oder verdrängen, sind wir Opfer der zweiten Art der falschen Wahrnehmung.

### *Nicht-Selbst als Selbst sehen*<sup>5</sup>

Als bleibend sehen, was vergeht, als erfüllend sehen, was nicht bleibend erfüllen kann, sind die ersten zwei getäuschten Wahrnehmungen. Die dritte Art der Täuschung bezieht sich darauf ein 'Ich' oder 'Selbst' zu sehen, wo es keines gibt.

Wenn wir zum Meditieren ins Retreat gehen, uns hinsetzen und glauben, da sei eine Instanz in uns, nämlich 'ich selbst', welche die ganze innere Show unter Kontrolle haben werde, sind wir enttäuscht und stellen mit Verwunderung fest, dass der Geist das macht was er will und nicht das was ich will.

---

<sup>3</sup> Was in Wirklichkeit anicca ist, als nicca sehen.

<sup>4</sup> Dukkha, (Pali) unbefriedigend, unzulänglich, leidvoll. Was in Wirklichkeit dukkha ist, als sukha sehen.

<sup>5</sup> Was in Wirklichkeit anatta ist, als atta sehen.

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

Noch schlimmer ist es, wenn wir glauben, dass wir jetzt praktizieren müssen bis endlich alles unter Kontrolle ist. Dabei nehmen wir an, da sei tatsächlich 'Jemand', der die Kontrolle ausüben könnte.

Wir übersehen die Tatsache, dass alles im Leben, einschliesslich wir selbst, den Gesetzmässigkeiten und Bedingungen des Daseins entsprechend entsteht und vergeht und nicht unseren Wünschen folgt. Wir sind Opfer der dritten Art von verkehrter Wahrnehmung.

### *Unansehnliches als lieblich sehen*<sup>6</sup>

Die vierte Art der Täuschung oder verkehrten Wahrnehmung ist etwas schwieriger zu verstehen. Es geht um die Erscheinung des Körpers – des eigenen oder den anderer. Wenn wir ihn nur oberflächlich betrachten, kann er uns, je nach dem, als lieblich und anziehend erscheinen.

Wenn wir aber unvoreingenommen hinschauen, sehen wir, dass vieles davon auch sehr unappetitlich ist. Krankenpflegerinnen und Pfleger könnten sicher manches darüber erzählen. Und wenn die Haut, die alles schön zusammenhält, entfernt wird, kann die Unansehnlichkeit leicht zu Widerlichkeit eskalieren.

Goenka-jee, mein erster Vipassana-Lehrer erzählte die folgende Geschichte: Der Ehemann findet ein langes schwarzes Haar in seiner Suppe – und beklagt sich bei seiner Frau. Sie fragt ihn: Letzte Nacht hast du gesagt 'Oh meine Geliebte, du hast so schönes langes schwarzes Haar'! Warum beklagst du dich jetzt, wenn eines dieser schönen schwarzen Haare in deiner Suppe schwimmt?

Gute Frage! Der Grund warum die Texte diese Art von Täuschung extra erwähnen ist wohl die Tatsache, dass wir kaum an etwas so sehr anhaften wie am Körper. Dieses Thema ist von besonderer Bedeutung für Ordinierte, die ein zölibatäres Leben führen.

---

<sup>6</sup> Was in Wirklichkeit asubha ist, als subha sehen.

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

In jedem Fall entsteht in diesem Bereich enorm viel Verlangen und dadurch auch entsprechend viel Leiden. Es ist dieser Sachverhalt, zu dem wir aufwachen sollen.

Die Wirkung der vier verkehrten Wahrnehmungen kann mit der Funktionsweise der indischen Affenfalle illustriert werden: Eine ausgehöhlte Kokosnuss wird mit einem schmalen Schlitz versehen, mit süßer Nahrung gefüllt und an einen Baum gebunden. Der Affe riecht das Futter, schiebt seine offene Hand durch den Schlitz und ergreift die Nahrung. Nun kann er aber seine geschlossenen Hand mit der Nahrung nicht mehr durch den engen Schlitz herausziehen.

Die Jäger kommen, der Affe versucht verzweifelt zu flüchten. Doch: es soll kaum je einen Affen geben, der das Futter loslassen, die Hand öffnen, herausziehen und sich befreien kann.

Es ist die Täuschung, die diese vier Arten von falscher bzw. verkehrter Wahrnehmung verursacht, aus der wir aufwachen müssen.

‘Erwacht sein’ heisst in der Pali- und der Sanskrit-Sprache ‘Buddha’, aufgewacht oder erwacht aus der Täuschung: Befreit und damit klar, weise und mitfühlend. Und dies ist natürlich der Punkt dieser Lehre und Praxis: Anstatt zu Leiden, klar, weise, liebevoll und heiter zu sein.

### *Die Täuschung der Verkehrtheiten durchschauen*

Wieso fällt es uns so schwer, diese Täuschung zu erkennen? Rein intellektuell ist es doch ziemlich offensichtlich. Weil man die Täuschung nicht sieht.

In der Wohnung, in der ich als kleines Kind aufwuchs, gab es sehr grosse Verandafenster. Eines Tages stellte meine Mutter diese ins Wohnzimmer, um sie zu reinigen. Ich rannte durchs Zimmer, es knallte, ich blutete und schrie. Was war geschehen?

Die Fenster waren größer als ich, frisch geputzt und durchsichtig, d.h. für mich quasi unsichtbar. Ich hatte sie einfach nicht gesehen, als ich rein rannte. Aber es schmerzte!

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

So wirkt die Täuschung, die verkehrten Wahrnehmungen betreffend: Wir ahnen nichts – aber immer wieder knallt's! Wir bluten und schreien. Wir leiden infolge von Täuschung!

Immer, aber wenn wir die Welt und ihre Dinge und Menschen so wahrnehmen wie sie tatsächlich sind, sehen wir uns mit einem ganz anderen, realen Universum konfrontiert. Es ist

- ständig im Wandel
- unzulänglich
- ohne Substanz, ohne Selbst

Das Universum ist dynamisch, ständigem Wechsel und Wandel unterworfen. Alles entsteht, fließt, verändert sich und vergeht, um dann – anders – von neuem zu entstehen. Wie es ein Text beschreibt, der unser Leben und das ganze Dasein mit einem Wasserfall vergleicht, der über eine hohe Felswand hinunterstürzt ohne einen Moment des Zögerns, ohne ein Zurück.

Genau deshalb gibt es auch nichts, aber auch gar nichts unter den bedingten, entstandenen, geborenen Dingen des Daseins, das uns eine bleibende Befriedigung verschaffen könnte. Kein Ding, kein Mensch, keine Situation, keine Erfahrung, hat die Macht uns bleibende Erfüllung zu verschaffen.

Und wir beginnen eine erstaunlich substanzlose, nicht fass- und festhaltbare Wirklichkeit zu sehen. Ein Text beschreibt die verschiedenen Aspekte eines Menschen wie folgt:

- Physische, körperliche Formen sind wie Schaumgebilde.
- Gefühle sind wie Blasen auf dem Wasser.
- Wahrnehmungen gleichen Fata Morganas.
- Geisteszustände und Gefühle sind wie der Stamm des Bananenbaums; hohl.
- Bewusstsein ist wie eine magische Illusion.

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

Dies ist eine komplette, lückenlose Beschreibung eines Lebewesens. Zusätzlich ist da nicht noch 'Jemand', 'Ich', der diese Aspekte ist oder hat, 'Jemand', 'Ich' der sich im Pilotensitz befindet und alles kontrolliert. Es ist vielmehr wie Gay Claxton schrieb:

“Die Lichter sind an, aber niemand ist zuhause.“

Oder wie es Inschriften an alten Häusern im Berner Oberland beschreiben:

“Dies Haus ist mein – und doch nicht mein.

Wem's vorher war – war's auch nicht sein.

Wer nach mit kommt – muss auch hinaus.

Nun sag mir: Wem gehört dies Haus?“

Wenn wir an Vergänglichem, Unzulänglichem, nicht Kontrollierbarem anhaften, leiden wir, sobald es vergeht oder sich anders verhält als wir erwartet hatten. Wenn wir aber diese Täuschung durchschauen und loslassen – sind wir im selben Augenblick frei!

Wenn wir immer wieder glauben, da sei jemand, nämlich 'Ich' der sich in Kontrolle wähnt, aber das Leben nicht unseren Erwartungen, Hoffnungen und Träumen entspricht, sondern seiner eigenen Gesetzmässigkeit folgt, sind wir frustriert und geängstigt.

Wenn wir aber diese Täuschung erkennen und die 'Identifikation mit Selbst' durchschauen, entsteht innere Geräumigkeit und Freiheit. Nicht als Philosophie oder als Idee, sondern als Erfahrung. Dabei reicht es nicht, dass wir eine Philosophie von 'Nicht-Selbst' unterschreiben – oder eine entsprechende Meinung haben. Es ist nur die unmittelbare Erfahrung, von Nicht-Selbst, die tatsächlich befreit.

Der christliche Zen-Mystiker Willigis Jäger schreibt: Die Qual der Menschen besteht darin, dass sie sich mit ihrem 'Ich' identifizieren. Das 'Ich' sucht Erfüllung in einer illusionären Welt.

In Wahrheit ist das 'Ich' nicht mehr und nicht weniger als eine Welle im Ozean der Wirklichkeit. Zunächst versucht die Welle zu erkennen, dass sie

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

Ozean ist, aber letztlich wird offenbar, dass sich der Ozean als Welle erkennt.<sup>7</sup>

Die innere Freiheit ist immer schon da. Unsere Aufgabe ist, sie zu entdecken und das zu sein was wir im innersten Wesen immer schon waren: die befreiende Weisheit und das liebevolle Mitgefühl des Universums.

### *Was können wir tun?*

Die Antworten übersteigen den Rahmen dieses Textes. Aber, kurz gesagt: All die Erkenntnis-Meditationen (Vipassana, Mahamudra, Dzogchen, Ch'an und Zen), all die Mittel und Wege der spirituellen Praxis, sind Methoden um aus der Täuschung aufzuwachen. Sie dienen einzig diesem Zweck und Ziel. Und wenn sie es nicht tun, sind sie es nicht wert praktiziert zu werden.

So wird sichtbar und klar, warum es in der Erkenntnismeditation letztlich nicht um besondere Erfahrungen oder Zustände geht. Ein Punkt der immer wieder schwierig zu vermitteln ist.

Es ist egal, was wir in der Meditation erfahren: Angenehmes, Schmerzhafes, Freudvolles, Mühsames, was immer – wie es Sayadaw U Tejaniya ausdrückt: 'Jede Erfahrung ist die richtige Erfahrung, wenn wir ihr mit achtsamem Gewahrsein begegnen.'

Und doch: Wir wollen 'tiefe' Erfahrungen. Wir wollen Erkenntnisse darüber, warum wir in diesem oder jenem Muster gefangen sind, warum wir diese oder jene Gefühle der Einsamkeit oder des Nicht-geliebt-seins erfahren oder warum wir immer wieder Partner oder Partnerinnen wählen, die uns wieder verlassen...

---

<sup>7</sup> Willigis Jäger, In jedem jetzt ist Ewigkeit, Kösel, S. 101.

## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

Solche Erkenntnisse können sehr hilfreich sein. Aber sie sind bestenfalls therapeutische Nebenprodukte der Meditation. Worum es wirklich geht, ist das Durchschauen der Täuschung. Darum immer wieder die Anweisung:

“Schaut euch die Vergänglichkeit, den steten Wandel an”: Das Kommen und Gehen, das Entstehen und Verschwinden, das Erklingen und Verklingen, das Aufleuchten und Verlöschen, das Geboren werden und Sterben, das Zusammenkommen und wieder Auseinanderfallen! Egal was die Erfahrung des Moments ist: sie entsteht und vergeht.

“Schaut euch die Unzulänglichkeiten und die Leidhaftigkeit an”:

Was entsteht und vergeht kann uns nicht bleibend befriedigen, nicht dauerhaft erfüllen. Es ist diese Art von Erkenntnis, die uns dazu bringt loszulassen und anzunehmen. Es ist diese Art der Erkenntnis, die letztlich unseren Geist und unser Herz davon überzeugt nicht mehr zu Ergreifen, zu Erfassen.

Beachtet auch die Anweisung: “Schaut euch nicht selbst an!”

Was immer kommt und geht, entsteht und verschwindet und seiner eigenen Gesetzmäßigkeit folgt und nicht meinen Wünschen, kann ganz offensichtlich nicht ‘Ich’, ‘mir’ oder ‘mein’ sein. ‘Nicht-Selbst’ zu erkennen befreit!

Letztlich begreifen wir definitiv, dass nichts in dieser fassbaren, selbst-existenten Art und Weise besteht, in der es uns erscheint. Wie es im Lankavatara Sutra heißt:

“Die Dinge sind nicht, was sie zu sein scheinen – noch sind sie irgendwie anders!”

Es ist diese Erkenntnis die befreit. Dann verstehen wir auch den Vers von Kalu Rinpoche:

“ Wenn die Wolken der Täuschung sich verzogen haben  
und die Sonne der Erkenntnis und des Mitgefühls



## Aufwachen aus der Täuschung - 4 Verkehrtheiten

am klaren Himmel unseres Geistes scheint,  
ist der Weg verwirklicht:

Das Ende allen inneren Leidens,  
die wahre Befreiung des Herzens.“



Fred von Allmen

## *Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung* *Unser Tun prägt uns selbst*

Karma ist ein grundlegendes und wesentliches Thema – und ein sehr oft missverstandenes. Es bezieht sich auf unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist und ihre Wirkungen auf uns selbst. Dabei handelt es sich um Prozesse, die für jeden spirituellen Weg entscheidend sind.

Genau genommen ist es in jedem Leben wesentlich, spirituell oder nicht, bewusst oder nicht, denn: 'Unser Tun prägt uns selbst!'

Karma ist wichtig, weil dies der Bereich unseres Lebens ist, in dem wir eine gewisse Freiheit der Wahl haben, weil es der Bereich ist, in dem wir Einfluss nehmen können auf unser inneres Wohlergehen oder Unwohl-ergehen. Der Sufi Mystiker Rumi<sup>1</sup> schrieb:

„Du bist kalt, aber erwartest Güte?  
Dein Tun kommt zurück in derselben Form.  
Gott ist barmherzig, aber wenn du Gerste pflanzest,  
erwarte nicht, Weizen ernten zu können.“

Aus Gerste wird eben Gerste. Was ist Karma aber ganz genau? Hier die Erklärungen aus dem 'Handbuch des Abhidhamma'<sup>2</sup>:

- Karma (Kamma in Pali) heisst wörtlich 'Handlung, Tun'.

Genau genommen bezieht sich Karma auf:

- Alle ethisch heilsamen oder unheilsamen Absichten im Denken, Reden und Handeln.
- Es ist das Gesetz ethischer Verursachung.
- Der Begriff Karma oder Kamma bezieht sich auf die Handlung.
- Der Begriff Vipaka bezieht sich auf das Resultat, d.h. die Wirkung der

---

<sup>1</sup> Rumi, Unseen Rain, Threshold, p.80.

<sup>2</sup> Abhidhammattha Sangaha (Handbuch des Abhidhamma) von Anuruddhacariya, Transl. Narada Mahathera, BPS, p.255

## Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

Handlung auf die handelnde Person.

- Karma ist wie die Saat.
- Vipaka ist wie die Frucht, die an der (von uns gesäten) Pflanze reift.

### *Ethisch heilsame und ethisch unheilsame Absichten*

Man unterscheidet ethisch heilsame und unheilsame Absichten oder Motivationen. Ethisch heilsame sind großzügige, mitfühlende, liebevolle, geduldig annehmende, weise, erkenntnisreiche Absichten.

Ethisch unheilsame sind verlangende, anhaftende, ablehnende, feindliche, getäuschte, verblendete Motivationen.

Ethisch heilsame Absichten wirken positiv, innerlich heilend auf uns selbst, auf die Handelnden. Unethische, unheilsame Motivationen und Absichten wirken negativ, innerlich leidenschaftend auf uns selbst, auf die Handelnden. Darum die bekannte Aussage:

„Alles ruht auf der Spitze der Absicht!“

Das heißt: Unser inneres Wohlergehen und unser Friede sowohl wie unsere inneren Konflikte und Leiden ruhen auf der Spitze unserer Absichten – eine für unsere Praxis und für unser Leben zentrale Aussage!

Unter Praktizierenden besteht oft eine beträchtliche Unklarheit in Bezug auf 'heilsam und unheilsam' einerseits, und 'angenehm und unangenehm' andererseits. Solange wir diese Aspekte nicht unterscheiden können, bleiben wir unklar in Bezug auf unsere Praxis, unklar in Bezug auf das Ziel und unklar in Bezug auf die Mittel und Wege um dieses Ziel zu erreichen.

Hier ein Versuch der Klärung: Hier wird der Begriff 'heilsam', in Englisch 'wholesome', verwendet, um 'kusala' zu übersetzen. Man könnte auch die Worte hilfreich, geschickt oder ethisch positiv verwenden. Kusala könnte auch mit fehlerfrei, geistig gesund oder glückliche Wirkungen schaffend

### Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

übersetzt werden. Es ist von den drei Wurzeln des Guten motiviert – nämlich Großzügigkeit, Güte und Weisheit und all deren Spielarten.

A-kusala, unheilsam, hingegen ist von den drei sogenannten Wurzel-Klesha motiviert, nämlich Begierde, Hass und Verblendung und von all ihren Variationen, grob oder subtil. Akusala heißt also unheilsam, ungeschickt, ethisch negativ, inneres Leiden schaffend.

Die Resultate, die Wirkungen (vipaka) dieses heilsamen oder unheilsamen Tuns von Körper, Rede und Geist, sind angenehme oder unangenehme Erfahrungen in uns, in der handelnden Person.

Heilsam oder unheilsam sind also die Absichten hinter unserem Tun. Angenehm oder unangenehm sind die Erfahrungen die wir von Moment zu Moment haben als Resultate von Ursachen und Bedingungen.

In der Praxis geht es darum, ethisch positive, heilsame, geschickte, inneren Frieden schaffende Qualitäten zu kultivieren und ethisch negative, unheilsame, ungeschickte, inneres Leiden schaffende Eigenschaften abzubauen, zu vermeiden, sich davon zu befreien. Das ist etwas völlig anderes, als zu meditieren, um angenehme Zustände hinzukriegen.

Bob Dylan zur Wirkung unseres Tuns auf uns selbst: „You can play with fire, but you’ll get the bill“ Und Ruth Denison, deutsch-amerikanische Vipassana-Lehrerin: „You can’t get away with nothin’ darling“.

Der Buddha erwähnte oft die unerwünschten Folgen von unheilsamen Karma, genauso wie die wünschenswerten Folgen von positivem, heilsamen Karma:

„Spricht oder handelt eine Person aus unheilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Leiden, so wie der Wagen dem Ochsen folgt, der ihn zieht.“

## Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

„Spricht oder handelt eine Person aber aus heilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Freude, so sicher wie ihr eigener Schatten ihr folgt.“<sup>3</sup>

Dem entspricht auch die Aussage eines mir unbekannten Autors:

„Wenn du die Vergangenheit verstehen willst, betrachte deine gegenwärtigen Bedingungen (deine gegenwärtige Situation). Wenn du die Zukunft kennen möchtest, betrachte dein gegenwärtiges Handeln.“

Unsere gegenwärtigen inneren Bedingungen sind durch unsere Tendenzen in der Vergangenheit entstanden. Unsere inneren Bedingungen in der Zukunft entstehen durch unsere in der Gegenwart erschaffenen Tendenzen.

### *Instant Karma*

Bekanntlich wirken – nach buddhistischer Sichtweise – karmische Taten dieses Lebens vor allem in einem der nächsten Leben. Was aber, wenn wir nicht wissen und auch nicht einfach glauben wollen oder können, dass es vergangene und zukünftige Leben gibt?

Bedeutet das nun, dass die Idee von der Wirkung des eigenen Tuns auf einem selbst irrelevant ist? Natürlich nicht! Überhaupt nicht! Wenn wir auch nur ein wenig bewusst leben, erkennen wir bald, wie sehr wir uns selbst prägen – durch unser eigenes Denken, Reden und Handeln in *diesem* Leben. Darum praktizieren wir ja auch. Und deshalb der Titel dieses Vortrages: ‘Instant Karma’.

Aus der Gehirnforschung wissen wir nun auch um die Plastizität unseres Gehirns und um die Tatsache, dass neuronale Netzwerke die wir oft benutzen, sich verstärken und vertiefen. Und zwar jetzt, heute, morgen, in diesem Jahr. Was wir oft tun, wird zur Gewohnheit. Die Absichten und Motivationen, die am häufigsten hinter unserem Denken und Tun stehen, werden zu Charakter.

<sup>3</sup> Buddha, Dhammapada 1.

## Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

„Entsprechend der Art und Weise  
in welcher Aufmerksamkeit und Absicht angewendet werden,  
entstehen neue neuronale Strukturen“<sup>4</sup>

Die Fahrrinnen oder Pfade in unserem Gehirn verändern sich entsprechend. Um einmal einen Schweizer zu zitieren, Gottfried Keller<sup>5</sup> schrieb:

„Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die  
Gewohnheit, danach den Charakter und endlich sein Schicksal.  
Darum muss er bedenken was er heute sät, und muss wissen,  
dass ihm sein Schicksal *einmal* in die Hand gegeben ist: Heute!“

Und je nach Absicht, entstehen eben freudvolle oder leidvolle Gewohnheiten und Charakterzüge, wie Shantideva es darlegt: <sup>6</sup>

„Was immer an Freude ist in der Welt,  
entspringt dem Wunsch für das Glück aller anderen.  
Und was immer an Leiden ist in der Welt,  
entspringt dem Verlangen nach eigenem Glück.“

Um genau das bemühen wir uns in der Praxis: Wir kultivieren und stärken Heilsames und steigen, so oft wie möglich, aus den unheilsamen Schienen aus. So wird nicht nur unser Herz und Geist klarer, verbundener und freier, sondern unsere ganze persönliche Welt verändert sich!

Im Mahakarunapundarika Sutra heißt es:

„Die Welt ist aus Handlungen (Karma) gemacht.  
Sie manifestiert sich auf Grund von Handlungen!“

Im Abhidhamma (der buddhistischen Psychologie) und im Visuddhimagga<sup>7</sup> wird von verschiedenen Charaktertypen gesprochen.

---

<sup>4</sup> Quelle nicht wörtlich, Herkunft unklar. Evtl. Hüther?

<sup>5</sup> Gottfried Keller, Schweizer Dichter 1819 – 1890.

<sup>6</sup> Shantideva, Bodhicaryavatara, 8. 129

## Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

Entsprechend ihren Tendenzen, bzw. ihrer Konditionierung erfahren sie die gleiche Situation in sehr unterschiedlicher Weise. Hier drei vereinfachte Beispiele:

- Wenn der Verlangens-Typ in einen Raum kommt, sieht er/sie sogleich die Dinge, die attraktiv sind: „Oh, schöne Vorhänge! Wo habt ihr die her?“ „Ah, neue Kaffeemaschine! Sieht gut aus.“ „Wo gibt’s diese Schuhe? Die gefallen mir“ „Ein tolles Bild! Woher hast du es?“
- Wenn der Aversions-Typ in einen Raum kommt, sieht er/sie sogleich die Dinge, die stören: „Ohje! Dieser Teppich passt jetzt wirklich nicht zu dieser Polstergruppe!“ „Schade, dass da so ein Rohr mitten durch den Raum geht.“ „Dieses Bild hängt ja ganz schräg.“
- Wenn der Verblendungs-Typ in einen Raum kommt, fällt ihm/ihr zuerst mal gar nichts auf. „Hmm, aha...“

Entsprechend: Wer voller Liebe auf Menschen trifft macht völlig andere Erfahrungen, als jemand der voller Ärger auf dieselben Menschen trifft. Wir prägen uns selbst – tagein, tagaus! Eine kurze Geschichte illustriert das:<sup>8</sup>

Der alte Samurai betritt den Zen-Tempel.

Mit dem Schwert fuchtelnd, stolpert er auf den Meister zu und schreit:

„Du bist ein Schwein!“

Der Meister blickt ihn an, und erwidert ruhig: „Du bist ein Buddha!“

Der Samurai ist verdutzt und fragt: „Ich? Warum?“

---

<sup>7</sup> Abhidhamma, Puggala paññatti (Benennung von Individuen), eine Typologie der menschlichen Charaktere.

Visuddhimagga, III. Entgegennahme des geistigen Übungsobjektes, Das Erkennen der verschiedenen Naturen.

<sup>8</sup> Quelle unbekannt. Joseph Goldstein hat sie von Charles Genoud gehört. Der Meister sagt: „Schweine sehen Schweine, Buddhas sehen Buddhas.“

Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

### *Wir selbst prägen die Welt die wir erfahren*

Unser inneres Klima prägt die Außenwelt die wir erfahren – *unsere* Außenwelt. Der US. Neurologe Markus Raichle schreibt:

„ (...) Nur etwa 20 Prozent des an Ihren Hinterhauptlappen gelangenden Inputs kommt direkt aus der äußeren Welt; der Rest kommt von inneren Gedächtnisspeichern und perzeptuellen Verarbeitungsmodulen. Ihr Gehirn simuliert die Welt – jeder von uns lebt in einer virtuellen Realität, die ausreichende Ähnlichkeit mit der echten hat, um zu verhindern, dass wir gegen Möbel laufen.“

Der tibetische Meister Dilgo Khyentse Rinpoche erklärte:

„Wenn unsere Sinnesorgane einem Objekt begegnen (wenn das Auge Formen und Farben sieht, wenn das Ohr Geräusche, Lärm und Klang hört, d.h. wenn wir unsere Welt wahrnehmen) wird durch dieses Objekt einzig der Prozess der Wahrnehmung im Bewusstsein ausgelöst, mehr nicht! Von da an ist der darauffolgende Prozess völlig subjektiv: Unser Geist reagiert auf das Objekt (das Wahrgenommene), beeinflusst durch all unsere angehäuften (oder eingeübten) Gewohnheiten, aus der Erfahrung der Vergangenheit. Wenn unser Geist voller Wut ist, scheint die ganze Welt ein Höllenbereich zu sein. Wenn unser Geist friedvoll ist, frei von Anhaften und Festhalten und alles, was wir tun, in Einklang ist mit der Gesetzmäßigkeit (den Lehren entsprechend), werden wir alles als die ursprüngliche Reinheit erfahren.“

Grund genug, die Reinheit unserer Absichten und Motivationen als Zuflucht zu nehmen! Wir können den Lauf der Welt nicht kontrollieren, aber wir können konsequent auf unsere Absichten und Motivationen schauen – und sie positiv beeinflussen. Tagein, tagaus. Das ist es, was Praxis bedeutet. Darum geht es in der Meditation, denn: „Unser Wohlergehen ruht auf der Spitze unserer Absichten.“



## Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

Kürzlich bin ich dem Lama Gonsar Rinpoche nach vielen Jahren wieder begegnet. Er gab Belehrungen an der ‘Nacht der Religionen’ in Bern und präsentierte die folgende Illustration in Bezug auf die Notwendigkeit korrekter Praxis:

Wenn wir innerlich leiden (durch Ärger, Wut, Begierde, Neid, Dünkel, Besorgnis oder ähnliches), können wir das vergleichen mit einem Leck im Dach. Es tropft rein, wenn es regnet.

Vielleicht ignorieren wir es erst mal. Oder wir stellen einen Eimer unter die Stelle wo’s rinnt. Oder, wir richten uns auf der trockenen Seite des Raumes ein oder tragen einen Schirm im Haus. (Das Beispiel erinnerte mich an unsere Zeiten in baufälligen oder verfallenen Hütten und Ställen lebend, während des Monsuns in McCleodganj an den Berghängen des Himalayas.)

Diese Umgehungsweise entspricht unserer Tendenz, zuerst zu versuchen, das Ganze zu verdrängen, oder ändern die Schuld zuzuschieben, oder die Situation zu manipulieren. Viel besser als all das ist es, auf das Dach zu steigen, das Leck zu orten und es dann zu reparieren! Dies entspricht (in unserer Illustration) dem sorgfältigen Hinschauen – und dem Erkennen der Ursachen des Leidens in unserem Herz und Geist.

Im Weiteren entspricht ‘das Reparieren des Lecks’ dem Abbauen von unheilsamen, Leiden schaffenden, inneren Tendenzen und dem kultivieren von heilsamen Neigungen beziehungsweise ethisch positiven Motivationen.

Damit wir dies sehen, erkennen und ändern können, brauchen wir die Qualität von ‘Wachheit, Aufmerksamkeit, Gewissenhaftigkeit’.

Dies entspricht dem Begriff ‘appamada’ in Pali.<sup>9</sup>

Diese Eigenschaft ist ganz ähnlich wie die von ‘Sati’, ‘Achtsamkeit’, aber eindeutig der momentanen heilsamen oder unheilsamen Tendenz des Geistes zugewandt. Es ist die Eigenschaft, die der Buddha in seinem letzten Satz, seiner aller letzten Aussage hervorgehoben hat:

---

<sup>9</sup> Sanskrit, apramada. Tibetisch, pa-yöd.

## Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

„Verwirklicht eure Befreiung durch Appamada“,  
eben: Wachheit, Aufmerksamkeit, Gewissenhaftigkeit.

Gonsar Rinpoche vergleicht eine der wesentlichen Eigenschaften von Appamada mit denen einer Verkehrsampel: Wenn die aktuellen Tendenzen und Motivationen unheilsam sind, schaltet die Ampel auf Rot. Sobald aber die gegenwärtigen Tendenzen und Motivationen heilsam sind, schaltet sie wieder auf Grün.

Wesentlich für uns ist, dass wir bei Rot tatsächlich anhalten bzw. innehalten – und bei Grün auch tatsächlich fahren bzw. handeln.

Was uns manchmal schwierig fällt zu verstehen oder anzuerkennen:

***Wir alle praktizieren immer – von früh bis spät!***

- Entweder unbewusst; dann reagieren wir gewohnheitsmäßig auf alles.
- Oder, wir sind achtsam und wach; dann haben wir die Wahl, ob wir heilsam oder unheilsam mit der Situation umgehen wollen.

Aber geprägt werden wir dauernd – von uns selbst.

Dabei spielen nicht nur große Entscheidungen oder wichtige Handlungen eine Rolle, sondern jeder Gedanke und jede Handlung eines jeden Moments. Auch die kleinen, scheinbar unwichtigen inneren Bewegungen zählen. Das liegt in der Natur unseres Gehirns und unseres Geistes. Darum lauten zwei Parolen des großen tibetischen Meisters Patrul Rinpoche:<sup>10</sup>

„Nimm kleine Fehlritte nicht auf die leichte Schulter,  
glaubend, sie könnten dir nicht schaden:  
Selbst ein kleiner Feuerfunken kann einen Berg aus Heu  
in Brand setzen.“

---

<sup>10</sup> Aus: Patrul Rinpoche, *The Words of My Perfect Teacher*, S.239. Deutsch: Patrul Rinpoche, *Die Worte meines vollendeten Lehrers*, S.309.  
Siehe auch: Buddha, *Dhammapada* 9.7.

## Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

Unterschätze nie die kleinen heilsamen Taten,  
indem du glaubst, sie helfen nicht:  
Auch Wassertropfen füllen, einer nach dem anderen,  
einen riesigen Topf.“

Der Sufi Mystiker Hafiz schrieb:

„Du besitzt alle Zutaten, um dein Leben in einen Albtraum zu verwandeln.

Mische sie nicht, mische sie nicht!

Du bist im Besitz aller Zutaten um dein Leben in Freude zu verwandeln.  
Mische sie! Mische sie!“

Die ‘Zutaten’ hier, sind die Absichten hinter unserem Tun. Genau das ist ein ganz wesentlicher Aspekt unserer Praxis. Genau das spricht der Dalai Lama an, wenn er sagt:

„Das Einzige, worauf ich mich wirklich verlassen kann,  
ist meine ernsthafte, heilsame Motivation.“

Darum üben wir uns in liebevoller Güte, in Mitgefühl, in Großzügigkeit und im Entschluss von Bodhicitta, der altruistischen Motivation.

### ***Letztlich geht es um Befreiung***

Ein letzter Punkt und ein wesentlicher: Wenn wir irgendwo gefangen sind, ist es sicher wünschenswert und gut, wenn wir die Zustände und Bedingungen im Gefängnis verbessern können – für uns und für alle Mitgefangenen. Eine sinnvolle Absicht und Handlungsweise!

Letztlich geht es aber um mehr. Nämlich darum, frei zu werden. Es geht um Befreiung! Nicht nur um bessere Haftbedingungen.

Auch zu diesem Zweck braucht es Erkenntnis. Nämlich Erkenntnis der wahren Natur allen Seins. Nur diese Art von Einsicht führt dazu, dass wir aufhören, uns ständig mit uns selbst, mit ‘Ich’, mit Körper, Gefühlen und Geist, mit unserer ganzen Welt, zu identifizieren und daran anzuhaften.

## Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

Wir können so beschäftigt sein, mit Selbst-Verbesserung, mit Problemlösung, mit Gutes-Tun, dass wir ganz vergessen, dass es letztlich darum geht, aus dem Gefängnis in die Freiheit zu erwachen. Die vollständige Freiheit ist immer schon da. Wir dürfen dies nicht vergessen, sondern uns immer wieder daran erinnern und unsere Praxis entsprechend ausrichten! In dem Masse wie wir darin erfolgreich sind, wird alles Karma transzendierte. Das unheilsame – und auch das gute.

Aber unabhängig davon, wie frei oder wie unfrei wir sind – jetzt an diesem Punkt – für uns selbst, genauso wie für unsere Mitwelt, ist es bedeutsam, *wie wir denken, wie wir reden und wie wir handeln!* Denn unser Tun prägt nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Mitwelt, d.h. diese, unsere Welt.

Ich werde mit Duane Elgin, dem großen Visionär, schließen:

„Keiner kann unseren Platz einnehmen. Jeder von uns webt eine Strähne im Netz der Schöpfung. Es gibt keinen, der diese Strähne an unserer Stelle weben könnte.

Was wir beitragen ist einzigartig und unersetzlich. Was wir dem Leben vorenthalten, geht dem Leben verloren.

Die ganze Welt ist eng verknüpft und abhängig von unseren individuellen Entscheidungen“

Darum ist es so wichtig, dass wir unser Leben mit Weisheit und Mitgefühl leben.

Fred von Allmen

## *Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden*

*"Weisheit kultivieren bedeutet Ergründen.*

*Es ist der Wunsch danach, zu verstehen."*

Sayadaw U Tejaniya <sup>1</sup>

Dhamma-vicaya, Ergründen der Wirklichkeit ist die zweite sog. 'Qualität des Erwachens'. Sie braucht die erste 'Qualität des Erwachens', nämlich Achtsamkeit, als Grundlage. Nyanatiloka Mahathera, der deutsche Pionier des Buddhismus schrieb: "Achtsam verweilend ergründet, erforscht und erwägt man mit Einsicht, die Lehren (Dhamma) sowie die Erscheinungen oder Erfahrungen des Daseins (dhamma)."

Ergründen (Dhamma-Vicaya in Pali oder dharma-vicaya in Sanskrit) ist die Qualität des Geistes, welche die Erfahrungen, deren wir gewahr werden, untersucht, erforscht und genau betrachtet. Oft wird es als Synonym für Erkenntnis (vipassana oder pañña), für Verstehen und Wissen, beschrieben.

Achtsamkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für eine befreiende Praxis, reicht aber allein noch lange nicht! Wir müssen verstehen, wie die Dinge funktionieren. Das ist der Job von Dhamma-Vicaya oder kurz Vicaya, Ergründen, Unterscheiden und Erkennen.

Wenn wir zum Beispiel ein Projekt starten, eine Firma aufziehen oder mit wertvollen Waren handeln wollen, brauchen wir ein umfangreiches Wissen, um richtig vorgehen zu können. Ohne dieses, könnten wir leicht übervorteilt werden und große Verluste erleiden.

---

<sup>1</sup> Tricycle, The Buddhist Review, Winter 2007, The Wise Investigator, Sayadaw U Tejaniya explains how taking an interest in life as it is can lead to liberation.  
By James Shaheen.

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Erforschen, Ergründen, ist also eine sehr wichtige, aktive Funktion des Geistes. Seine Aufgabe ist es, das Objekt zu beleuchten. So wie ein Licht in der Nacht uns ermöglicht, alle Dinge im erhellten Umfeld klar zu erkennen, so erlaubt uns Vicaya, die Objekte der Moment-zu-Moment-Erfahrung klar zu sehen, genauso wie sie sind. Darum wird Vicaya mit einer Lampe verglichen. Es ist diese Qualität des Ergründens, die uns aus dem Schlaf der Verblendung aufweckt.

Es heisst, die Bedeutung von Dhamma-vicaya beziehe sich auf beides, das Erforschen von Buddhas Lehre (Dhamma/Dharma), sowohl als auch auf das Ergründen der unmittelbaren Erfahrungen im eigenen Geist.

Ein vorausgehendes klares Verständnis der Lehre ist unabdingbar, wenn wir auf dem Weg vorwärtskommen wollen. Sonst sind wir wie Reisende, die ein bestimmtes Ziel erreichen möchten, ohne aber zu wissen, wo dieses liegt und wie man dorthin kommt.

Vicaya äußert sich als unverwirrte Klarheit und wird darum auch mit einer versierten Führerin verglichen. Sie weiss um die örtlichen Verhältnisse, verfügt über die nötigen Informationen und kennt den Weg dorthin wo wir hin möchten. Sie weiss auch, was dort einen Besuch wert und unserer Aufmerksamkeit würdig ist. In diesem Sinn wirkt Vicaya wie eine gute Führerin<sup>2</sup>.

Sayadaw U Tejaniya schreibt:

"Durch Interesse und Erforschen entsteht Weisheit. Bemühen allein, ohne Weisheit – so wie die Menschen es im Allgemeinen verstehen – ist mit angespannter Aktivität verbunden, weil das Bemühen in der Regel von Verlangen, Ablehnung und Verblendung motiviert ist. Bemühen mit Weisheit aber ist ein heilsamer Wunsch zu wissen und zu verstehen, was im Geist erscheint, ohne eine Präferenz in Bezug auf das Ergebnis zu haben."<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Die Metaphern 'Lampe', 'Führer', etc. stammen aus: Chanmyay Myaing

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Sayadaw, Bojjhanga – Das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt, Übersetzung und © by Ven. Ariya Ñāṇī.

<sup>3</sup> Tricycle, The Buddhist Review, Winter 2007, The Wise Investigator, Sayadaw U Tejaniya explains how taking an interest in life as it is can lead to liberation. By James Shaheen.

---

Dabei geht es aber nicht um ein intellektuelles Untersuchen und Überlegen oder um ein theoretisches Verständnis der Natur der Dinge. Vielmehr ist es ein direktes Betrachten der Moment-zu-Moment-Erfahrungen mit der Frage, welcher Art diese Erfahrungen sind. Dieses Ergründen schaut mehr in die Funktionsweise sowie in die Natur der Erfahrungen und weniger in den Inhalt.

"Weisheit kultivieren bedeutet Ergründen. Es ist der Wunsch danach, zu verstehen. Sobald das Interesse am Erforschen entsteht, ist der Geist nicht mehr in das Geschehen involviert und nimmt eine objektive Sichtweise ein. Sobald wir aber ein selbstbezogenes Interesse an den Ergebnissen unseres Ergründens haben, können wir die Dinge nicht mehr so sehen, wie sie sind. Verstehen zu wollen ist Weisheit. Ein Ergebnis zu wollen ist Gier." <sup>3</sup>

Dhamma-vicaya ist jener Aspekt, der die Erkenntnismeditation (vipassana/vipashyana) von der Sammlungsmeditation (samatha/shamatha) unterscheidet. Samatha heißt, ein Objekt mit gesammelter Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Sich achtsam auf den Atem oder auf ein anderes Objekt zu fokussieren, führt aber noch nicht zu Erkenntnis. Dazu ist eine Form von Erkenntnismeditation erforderlich, deren Zweck es ist, die Eigenschaften aller Dinge, aller Erfahrungen, zu ergründen.

Hier soll, einmal mehr, gesagt werden, dass Vipassana *ohne* Dhamma-vicaya nicht wirklich Vipassana ist. Es ist ein weitverbreitetes Missverständnis zu glauben, die heute gängige sog. Achtsamkeits Meditation sei das gleiche wie Vipassana. Dies ist tatsächlich erst dann der Fall, wenn auch

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Vicaya und die anderen 'Qualitäten des Erwachens' konsequent kultiviert werden.

Die Qualitäten des Erwachens, das heißt, die Eigenschaften, die in unserem Geist vorhanden sein müssen, damit tiefe Erkenntnis entstehen kann, sind:

Achtsamkeit, Ergründen, Enthusiastisches Bemühen, Freudiges Interesse, Ruhe, Sammlung/Stetigkeit und Gelassenheit.

Die drei Geistesqualitäten Ergründen, Enthusiastisches Bemühen und Freudiges Interesse wirken in energetisierender, aufweckender Weise.

Die drei, Ruhe, Sammlung/ Stetigkeit und Gelassenheit wirken beruhigend, zentrierend und entspannend. Achtsamkeit braucht es, um erkennen zu können, was fehlt oder was noch vermehrt kultiviert werden muss.

Ergründen ist also eine aufweckende, stimulierende Geistesqualität. Sie muss durch kontinuierliche und sorgfältige Aufmerksamkeit hinsichtlich der Moment-zu-Moment-Erfahrungen (dhamma) kultiviert werden.

### *Was wird ergründet?*

Es sind einige der wesentlichsten Aspekte der Praxis, die ein sorgfältiges Beobachten, Untersuchen und Ergründen erfordern.

- Es ist der Bereich der **unheilsamen oder heilsamen Absicht** hinter unserem Tun und hinter unseren schädlichen und unseren förderlichen Gewohnheitsmustern.
- Für einen Weg der inneren Befreiung ist aber auch **das aufmerksame Erforschen** der Natur aller Dinge unerlässlich:

Das Untersuchen des Wesens von Sinneserfahrungen, Gefühlen und Gedanken sowie auch das Beobachten der Wesensmerkmale aller Erfahrungen, wie ihre Vergänglichkeit, ihre Unzulänglichkeit und ihre Nicht-Selbstexistenz.

Eigentlich gibt es kaum einen Praxisbereich, in dem Ergründen nicht wesentlich ist.



## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

So gesehen hat der Begriff 'Vipassana' – 'die Dinge so sehen und Erkennen wie sie wirklich sind' – eine sehr ähnliche Bedeutung wie Dhamma-Vicaya, das Ergründen der Wirklichkeit.

### *Ergründen der Absichten hinter unserem Tun*

All unsere Gedanken, Worte und Handlungen werden geprägt durch die dahinter wirkende Absicht. Effektive Praxis bedeutet, dass wir konsequent beobachten und erspüren, welche Absicht jetzt gerade hinter unserem jeweiligen Tun wirkt – eine schädliche (akusala) oder eine förderliche (kusala). ('Tun' bezieht sich hier auf Handeln, aber auch auf Reden, Sprechen sowie auch auf Denken.)

Es sind die Absichten, welche die Folgen unserer Handlungen prägen; die Folgen für uns selbst und die Wirkung auf andere. Eine Aussage von Haim Ginott<sup>4</sup> beschreibt dies folgendermaßen:

"Ich bin zu dem erschreckenden Schluss gekommen, dass ich das entscheidende Element bin:

Es ist meine persönliche Einstellung, die das Klima schafft.

Es ist meine tägliche Stimmung, die das Wetter macht.

Ich besitze eine ungeheure Macht, das Leben elend oder fröhlich zu machen.

Ich kann ein Werkzeug der Folter oder ein Instrument der Inspiration sein. Ich kann demütigen oder erheitern, verletzen oder heilen.

In allen Situationen ist es meine Antwort (oder eben meine Absicht und Motivation), die entscheidet, ob eine Krise eskaliert oder deeskaliert."

Unheilsame oder leiden-schaffende Absichten und Motivationen sind Verlangen, Anhaften, Geiz, Aversion, Ärger, Wut und Hass, Neid und Eifersucht, Dünkel, Verblendung und viele mehr.

---

<sup>4</sup> Haim G. Ginott (1975), *Teacher and child: A book for parents and teachers*, New York, NY: Macmillan. Diese Aussage wird manchmal auch Johann Wolfgang Goethe zugeschrieben.

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Sie zu erkennen, wenn 'in action', ist eines der Markenzeichen einer wirkungsvollen Praxis.

Heilsame oder konstruktive Absichten und Motivationen sind Großzügigkeit, Güte und Zuwendung, Toleranz, Mitgefühl und Mitfreude, Gelassenheit, Wahrhaftigkeit, befreiende Erkenntnis und viele andere.

- Wenn wir in der direkten Erfahrung immer wieder sehen und fühlen, wie unheilsame Absichten für uns und andere Leiden schaffen, dann entsteht diejenige Art von Weisheit, die vermehrt zur Abwendung von diesen Motivationen führt. Es bedeutet auch, dass wir gerade die sog. *'edlen Wahrheiten vom Leiden und von seinen Ursachen'* in action sehen.

### *Ganz praktisch heißt das:*

- Wir sehen, was uns motiviert, bevor wir sprechen. "Ist es Wohlwollen, Selbstbezogenheit oder Ärger?"
  - Oder wir spüren, was unsere Absicht ist, bevor wir essen. "Ist es Erwartung, Begierde, oder etwas anderes?"
  - "Sind wir in der Meditation interessiert an der Erfahrung dieses Moments oder interessiert sie uns nur insofern als sie zu einer anderen, angenehmeren, erwünschteren Erfahrung führen könnte?"
- "Lehnen wir nach vorne? Oder widersetzen wir uns mit Widerstand?"

Hier benötigen wir immer wieder viel Ehrlichkeit, um klar zu sehen was läuft. Was wir am wenigsten brauchen ist Selbstkritik und Verurteilung. Sie verhindern klares Sehen und sind selbst Leiden schaffende Eigenschaften.

- Umgekehrt: Wenn wir in der direkten Erfahrung immer wieder sehen und fühlen, wie heilsame, konstruktive Absichten für uns und andere Wohlergehen bewirken, dann entsteht diejenige Art von Weisheit, die vermehrt zu Hinwendung an heilsame innere Haltungen führt.

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Es bedeutet, dass wir gerade die sog. '*edlen Wahrheiten von der Befreiung vom Leiden und dem Weg, der dorthin führt*', erkennen.

Wir nehmen unmittelbar und bewusst wahr, was Großzügigkeit, Wohlwollen und Ehrlichkeit in uns bewirken. So werden wir motiviert, diese 'wunderbaren' (sobhana) Qualitäten weiter in uns zu kultivieren. Dies wiederum schafft wünschenswerte neuronale Bahnen oder Netzwerke in unserem Gehirn und damit positive Tendenzen für unser weiteres Leben.

Unheilsam / heilsam erkennen.

### *Schädliche, destruktive Verhaltensmuster erkennen*

Dieses aufmerksame Erforschen erlaubt uns auch, zunehmend unsere destruktiven Gewohnheitsmuster zu erkennen.

- Sehen wir typische Verhaltensweisen, durch die wir regelmäßig unsere Zeit mit sinnlosem Tun vertreiben?
- Pflegen wir Muster des Wegschauens und Verdrängens, wenn wir eigentlich unsere Gefühle konfrontieren müssten?
- Frönen wir suchtmäßig Ess- oder Trinkgewohnheiten, die unserer Gesundheit abträglich sind?
- Sind wir chronisch leichtsinnig oder haben wir die Gewohnheit, uns Schreckensszenarien auszumalen?  
(Ein passendes Cartoon von Garfield: Der Kater liegt da und denkt:  
"Wieder so eine schlaflose Nacht, in der einem alle Last der Welt auf den Schultern liegt... Zum Beispiel: Was wäre, wenn der Kühlschrank explodiert?")
- Halten wir uns oft im Wunschdenken auf: "Wie schön wäre es doch, wenn..." ("Was ich alles kaufen könnte, unternehmen könnte oder wo ich überall helfen könnte, wenn ich den Jackpot holen würde! Die Chancen stehen zwar 1:14 Mio. – und ich kaufe auch nie ein Los."  
So extrem sind wir vielleicht (fast) nie. Aber es lohnt sich doch, unsere

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

"Wie schön wäre es, wenn ich .." zu ergründen.

- Hören wir anderen aufmerksam zu und stellen Fragen oder sprechen wir vorwiegend über unsere eigenen Interessen und unsere Meinungen?
- Sind wir oft am Klagen über die Welt, die Politik, das Klima oder die Mitmenschen oder stürzen wir uns gleich in Aktivismus, weil wir die Probleme und das Leiden das uns begegnet, nicht zulassen und ertragen können?
- Ähneln wir dem klassischen 'Aversionstyp', der sogleich bemerkt, was an den Dingen nicht gut oder passend ist?
- Sind wir, umgekehrt, eher wie der sog. 'Verlangentyp', der spontan sieht, was an einer Situation attraktiv und wünschenswert ist?
- Oder entsprechen wir mehr dem 'Täuschungstyp', der erstmal gar nicht sieht was in einer Situation eigentlich läuft?

Wir lernen zu erkennen, ob und wie wir mit diesen Verhaltensweisen identifiziert und involviert sind, ob wir sie als 'ich' oder 'mir' erfahren oder ob wir sehen, dass es einfach Verhaltensweisen und Emotionen sind – nicht mehr und nicht weniger – und dabei erleben, wie sie von selbst erscheinen und auch wieder von selbst verschwinden, was Joseph Goldstein 'Letting go by letting be' nennt. ('Loslassen durch So-Sein-Lassen')

Was immer die Muster und Gewohnheiten sein mögen, die wir erkennen; wichtig ist, dass wir uns nicht (wie so oft) gleich in einen Selbstverbesserungs-Aktivismus stürzen. Vielmehr sind dies die Momente, in denen wir ergründen und spüren können, was all das in uns bewirkt.

Wir können hier auf die innewohnende Weisheit unseres Herz-Geistes vertrauen, welcher destruktive Tendenzen langsam aber stetig verändern wird, weil er spürt, dass sie leidvoll sind. Und auch positive Tendenzen werden gefördert, weil der Geist immer wieder erfährt, dass die heilsamen Tendenzen zufriedenstellender und befreiender wirken.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen...

### *Das Wesen von Gedanken erforschen*

Eine außerordentlich unterstützende Praxis ist auch das Erforschen der Natur unserer Gedanken, sind sie doch eines der prägenden Elemente in unserem Leben.

Wenn wir einmal gelernt haben, unsere Gedanken zu Objekten des achtsamen Gewahrseins zu machen, beginnen wir, zwei Aspekte zu sehen: Wir erkennen

- 1.) was es inhaltlich ist, was wir denken und damit auch in welchen Gefilden wir uns in unserem Leben vorzugsweise bewegen – und wir erkennen
- 2.) aus einer tieferen Perspektive heraus, das Wesen, die Natur von Gedanken. Wir nehmen ihre flüchtige, nicht fassbare, leere Natur wahr.

Dilgo Khyentse Rinpoche<sup>5</sup> schreibt dazu:

"Wenn ein Regenbogen erscheint, sehen wir viele schöne Farben – doch ist ein Regenbogen nicht etwas mit dem wir uns kleiden oder das wir als Schmuck tragen können: er erscheint einfach durch das Zusammentreffen verschiedener Bedingungen. Gedanken entstehen im Geist auf die gleiche Weise. Sie haben überhaupt keine greifbare Realität oder innewohnende Existenz. Es gibt daher keinen logischen Grund, weshalb Gedanken so viel Macht über uns haben sollten, noch einen Grund, warum wir von ihnen versklavt werden sollten...

Sobald wir erkennen, dass die Gedanken leer sind, wird der Geist nicht mehr die Macht haben, uns zu täuschen. Aber solange wir unsere täuschenden Gedanken als wirklich betrachten, werden sie uns weiterhin gnadenlos quälen, wie sie es während unzähliger vergangener Leben getan haben" (und sicherlich während diesem gegenwärtigen Leben).

---

<sup>5</sup> Aus: Joseph Goldstein, *Mindfulness*, Sounds True, 2013. Quelle: Dilgo Khyentse Rinpoche, *Teachings on Nature of Mind and Practice*, Tricycle: The Buddhist Review, Winter 1991.

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Gedanken haben die Macht, uns ins Unglück zu stürzen, vermögen aber auch, uns glücklich zu machen. Es ist durch die Erkenntnis der Substanzlosigkeit bzw. Leerheit unserer Gedanken und durch das Ende der Identifikation damit, dass wir diese innere Freiheit erlangen.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen. Das Wesen von Gedanken erforschen.

### *Ergründen der Vergänglichkeit*

Zusammen mit dem Ergründen von 'Heilsamem' und 'Unheilsamem' und damit von Karma, ist das Beobachten und Erforschen der 'Merkmale des Daseins' (lakkhana) die wichtigste Funktion von Dhamma-Vicaya.

Ein Merkmal oder eine Eigenschaft aller entstandenen Dinge, Lebewesen und Situationen des Daseins ist die Tatsache, dass sie unsted und vergänglich sind – in stetem Wandel. Ausnahmslos jede Erfahrung entsteht auf Grund von Bedingungen und sobald die Bedingung(en) verschwinden, verändert sich die Erfahrung um schließlich zu vergehen. Rumi beschreibt es so:

"Die Erscheinungen kommen anmarschiert, eine nach der anderen - sobald eine da ist, ruft die nächste: Hau ab! Jetzt bin ich dran!"

Diese grundlegende und unumstößliche dynamische Eigenschaft des Daseins kann und sollte auf verschiedenen Ebenen erforscht und wahrgenommen werden.

Dabei sind Vergänglichkeit und Wandel eigentlich absolut unübersehbar. Tagtäglich erfahren wir sie in der Natur: Beim Wetter, von strahlend schön und warm bis stürmisch finster und kalt oder bei den Bäumen, Blumen und Früchten, die sprießen, erblühen, reifen und wieder zerfallen. Der Wandel ist ständig und unaufhaltsam.

Wir finden das völlig normal, nicht besonders beachtenswert, bis sich etwas wandelt oder vergeht, an dem wir anhaften und das wir behalten möchten.

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Dann sind wir enttäuscht, frustriert oder gar wütend. Interessant, nicht?

Wir wissen zwar, dass sich alles wandelt, aber wir bemühen uns eher wenig, uns mit dieser Gesetzmäßigkeit wirklich unvoreingenommen und tiefgründig zu konfrontieren und die Konsequenzen daraus zu ziehen.

Genau das zu tun ist eine Funktion von Dhamma-Vicaya.

### *Unstetes Dasein*

Die Vergänglichkeit ist auch im Leben von uns Menschen eine unumstößliche Tatsache. Der bekannte Zen-Meister Suzuki Roshi<sup>6</sup> beschrieb unser Leben folgenden Maßen: "Es ist wie, wenn wir ein Schiff betreten würden, das in See sticht – und sinkt."

Ryōkan<sup>7</sup>, der Zen-Poet beschreibt es etwas romantischer in seinen Haikus:

"Monate vergehen, Tage häufen sich an,  
Wie ein trunkener Traum - Ein alter Mann seufzt."  
"Tage zählen ist wie Finger schnippen -  
Selbst der Mai vergeht wie ein Traum."

Kontemplation der Vergänglichkeit ist sehr wirkungsvoll. Wer damit praktizieren möchte, kann meinen Text 'Das Offensichtliche begreifen' (S. 6 – S. 10) (hier in Band 5) sowie dessen Anhang von meiner Website herunterladen, ausdrucken und die relevanten Stellen anzeichnen, um dann regelmäßig, vielleicht täglich, darüber zu reflektieren.

Dies ist eine eindrückliche Methode, mittels derer in vielen buddhistischen Traditionen die Vergänglichkeit dieses menschlichen Lebens verinnerlicht wird.

---

<sup>6</sup> Shunryū Suzuki Roshi, 1904 – 1971, ein japanischer Sōtō Zen Mönch und Lehrer in den USA.

<sup>7</sup> One Robe – One Bowl, The Zen Poetry of Ryōkan, translated and introduced by John Stevens, Weatherhill.

### ***Meditation der Moment-zu-Moment-Vergänglichkeit***

Auf noch eindrücklichere Weise wird die Vergänglichkeit sichtbar, wenn wir Moment-zu-Moment präsent sind und dabei die Achtsamkeit und das ergründende Interesse auf die unmittelbare Erfahrung richten. Recht schnell wird offenbar, dass das, was wir normalerweise als unsere solide Welt wahrnehmen, ein sich ständig rapide verändernder Strom von Empfinden, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Denken und Fühlen ist. Dies muss sehr lange und kontinuierlich betrachtet werden, bis diese Tatsache zum Bauchgefühl wird.

Letztlich geht es darum, das Offensichtliche zu sehen. Um zum Beispiel den steten rapiden Wandel zu sehen, brauchen wir eigentlich nicht zuerst eine tiefe Meditation. Um zu erkennen, dass Anhaften oder Aversion immer mühsam sind, reicht es, wenn wir wirklich hinschauen und hinfühlen – weil es eigentlich offensichtlich ist:

Mulla Nasrudin überquerte regelmäßig die Grenze zwischen der Türkei und Persien. In den Satteltaschen seiner Esel war nie etwas Wertvolles zu finden, nur Stroh. Er hatte nichts zu verzollen. Dabei wurde er aber zunehmend reicher.

Jahre später, als der dortige Zöllner in den Ruhestand getreten war, fragte er Nasrudin, wie er denn so vermögend geworden sei. Dieser gestand: "Ich habe Esel geschmuggelt."

Die Vergänglichkeit ist offensichtlich und doch stellt sich uns die folgende Schwierigkeit in den Weg:

- Wir fallen tendenziell ständig wieder zurück auf die Ebene der Inhalte, das heißt: auf *was* wir sehen, statt *dass* wir sehen ('Berge' statt 'sehen').
- auf *was* wir hören, statt *dass* wir hören ('Rasenmäher', statt einfach 'hören').
- auf *was* wir denken, statt *das Denken an sich* zu betrachten.



## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

So übersehen wir immer wieder die alles durchdringende Realität des ständigen Wandels. Hier fehlt uns oft das Verständnis des ganzen Prozesses der Erkenntnis und das tiefe Interesse daran, das Wesen von Erfahrung per se zu ergründen, statt immer nur dessen Inhalte, dessen Geschichten und Dramen.

Ein Beispiel des Unterschiedes zwischen Identifikation und unmittelbarer Wahrnehmung in der Meditation könnte etwa folgendermaßen aussehen.

**Mit Identifikation:** "Ah, ein Auto fährt vorbei!", "Wer es wohl sein könnte?" Ah, der Motor wechselt in den Leerlauf." "Vielleicht ist es der Paket-Postmann." "Was er wohl bringt?"

Dasselbe in der unmittelbaren Erfahrung, d.h. **ohne Identifikation:** Geräusch/Hören. Denken "Ein Auto fährt vorbei". Denken "Wer es wohl sein könnte?"

Geräusch/Hören. Denken "Das Auto hält an". Denken "Vielleicht der Paket-Postmann". Denken und fühlen "Ah, Neugierde findet statt".

Henk Barendregt<sup>8</sup>, ein Vipassana-Lehrer aus Holland empfiehlt, öfters die folgende Meditation der Vergänglichkeit zu üben:

Die Achtsamkeit wird absichtlich auf das Ende einer jeden Erfahrung gerichtet und kurz mit der gedanklichen Notiz 'Ende' benannt. Es heißt dann: Einatmen 'Ende', Ausatmen 'Ende', Denken 'Ende', Jucken 'Ende', Hören 'Ende', Einatmen 'Ende' usw. in möglichst rascher und konsequenter Folge.

Es braucht viel Entschlusskraft und Ausdauer, um diese Meditation immer mal wieder für 15 Minuten durchzuziehen. Es ist aber ein 'Vicaya-Job' der sehr eindruckliche Resultate bringen kann.

---

<sup>8</sup> Hendrik 'Henk' Barendregt ist ein niederländischer mathematischer Logiker. Er ist Professor für Grundlagen der Mathematik und Informatik und ist ein Vipassana-Lehrer.

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Wozu das Sehen der Vergänglichkeit dient? Dort wo ich lebe, fließt ein breiter Fluss mit starker Strömung. An gewissen Sommertagen schwimmen Scharen von Menschen in Gummibooten flussabwärts. Ein tolles sommerliches Vergnügen.

Das Ganze sieht ungefährlich aus und ist es auch, bis ein Boot gegen ein Hindernis gedrückt wird. Ein Fels, eine Uferböschung, eine Kiesbank. Und plötzlich zeigt sich die ganze Gewalt des strömenden Flusses. Boote werden in die Tiefe gedrückt, kentern oder sinken und nicht selten gibt es Verletzte oder gar Tote im Fluss.

Wie im Fluss, so auch im Leben: Auf Kurs bleiben muss gelernt sein, damit wir im Notfall schnell sind im Loslassen und im Mitfließen, statt im Leisten von Widerstand, im gegen den Strom schwimmen.

Soviel zum Erforschen der Vergänglichkeit.

### *Ergründen von Dukkha*

Wenn wir den Fluss der Erfahrungen in unmittelbarer Weise betrachten, wird auch zunehmend klarer, dass keine Erfahrung je eine bleibende Befriedigung geben kann. Wenn alles ständig kommt und geht, wie könnte sie auch?

Hier stellt sich uns die Frage: 'Wollen wir die Tatsache der Unzulänglichkeit und oft auch Leidhaftigkeit des Daseins, Dukkha, überhaupt sehen und anerkennen?' 'Sind wir wirklich bereit, Dhamma-Vicaya einzusetzen?'

Wenn wir es wagen, kann diese Erkenntnis uns vor viel Verlangen und Anhaften – und damit eben Leiden – bewahren. Auch hier ist Vicaya, Ergründen, gefragt. Sonst ändert sich an unserer gewohnten Haltung nicht viel.

### *Von Vergänglichkeit zu Nicht-Selbst*

In dem Masse wie wir achtsam bei der unmittelbaren Erfahrungsebene bleiben, wird auch sichtbar, dass alles was geschieht, innen und außen, auf

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

allen Sinnes-, Denk- und Fühl-Kanälen, ein Prozess bedingten Entstehens und Vergehens ist.

Das schließt mit ein, dass die Idee, das Gefühl, der Gedanke, da sei jemand festes, unveränderliches hinter all den Erfahrungen, nämlich 'Ich', ebenfalls nur Teil dieses Prozesses des bedingten Entstehens und Vergehens ist. Es ist Teil der gleichen, nicht fassbaren Show.

Auch diese Erkenntnis ist befreiend, wie der Buddha bestätigt:

"Wenn man die Vergänglichkeit betrachtet, wird die Wahrnehmung von Nicht-Selbst gefestigt.

Wenn man Nicht-Selbst wahrnimmt, beseitigt man den Dünkel von 'Ich bin', was Nibbana (d.h. Befreiung) in diesem Leben (gleichkommt)." <sup>9</sup>

In diesem Bereich ist Ergründen von höchster Relevanz. Tatsächlich kommt aber hier oft viel Widerstand auf. Wir bemühen uns lieber um endlose Selbstoptimierung, (was an sich ja nicht schlecht ist), als dass wir versuchen würden, die tief verwurzelten Annahmen über unser eigentliches Wesen, zu hinterfragen. Doch genau dort würde unser größtes Befreiungspotential liegen.

Entsprechend den traditionellen 'Stufen der Erkenntnis' in der Vipassana-Meditation<sup>10</sup>, wird auf einer gewissen Stufe 'Nicht-Selbst' erfahrbar.

Viele Praktizierende können nun aber in der Meditation nicht bis zu dieser Ebene vordringen. Sie würden aber unter Umständen davon profitieren, das Thema von Nicht-Selbst auf andere Weise anzugehen. Zum Beispiel indem sie sich die Frage stellen, 'wer sieht', während der Prozess des Sehens stattfindet, 'wer hört' während dem Hören, 'wer denkt' während dem Denken.

Dies natürlich nicht um clevere theoretische Antworten hervorzubringen, sondern um diese Erfahrungen mit Interesse zu ergründen.

---

<sup>9</sup> Bodhi, The Numerical Discourses, 1250: Buddha, Anguttara Nikaya 1250.

<sup>10</sup> Nach dem Visuddhimagga und Mahasi Sayadaw.

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Das konsequente Erforschen der Erfahrung eines scheinbaren Ichs oder Selbst entspricht dem Ausholen zu einem Befreiungsschlag in einer wirkungsvollen Praxis.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen. Das Wesen von Gedanken erforschen. Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst ergründen...

Um Überforderung zu vermeiden: Das Ergründen von unheilsamen und heilsamen Absichten und deren Wirkung – sowie das Erkennen der Daseinsmerkmale Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst sind die wesentlichsten zwei Einsatzbereiche von Vicaya!

### *Fragen stellen*

Vicaya kann (und sollte) aber letztlich in zahllosen Bereichen eingesetzt werden. Dabei kann das Stellen von Fragen ein unterstützendes Instrument sein. Die Idee hier ist nicht, dass ihr das alles anwenden müsst. Aber es sollte klar machen, wie wesentlich Vicaya in der Praxis ist.

Um also eine Idee zu vermitteln, wo dies überall sinnvoll sein könnte, hier einige weitere Beispiele von Fragen, die wir uns in der Praxis stellen können.

- "Ist die gegenwärtige Erfahrung heilsam oder unheilsam?" Dann hinfühlen!
- "Ist das aktuelle Gefühl, die Emotion, die Empfindung stet oder unstet? Bleibt es immer genau gleich oder verändert es sich?" Auch hier: Spüren, wie es sich tatsächlich anfühlt.
- Wenn alle sechs Sinnestore funktionieren, während wir essen. "Kriegen wir alles mit, was gerade passiert?"
- Dhamma-Vicaya beobachtet auch die Gefühlstönungen, die Vedanas, welche die Bedingung sind, die die nachfolgende Reaktion (den

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Aufruhr oder die Begierde) auslöst: "Ist die momentane Erfahrung angenehm, unangenehm oder neutral?"

- Es ist auch Vicaya, das sich dafür interessiert, was die Erfahrung der Reaktion mit uns macht und wie sie sich anfühlt: "Ist meine momentane Reaktion heilsam oder unheilsam und wie fühlt sie sich an?"
- Vicaya interessiert sich auch dafür, zu sehen ob die Qualitäten der Brahnaviharas, wie Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit, wenn präsent, echt sind oder ob es nur die nahen Feinde sind die, wenn nicht erforscht, so aussehen wie die echten Qualitäten: "Fühle ich wirklich Güte oder ist es der sog. nahe Feind Sentimentalität? Ist es Mitgefühl oder nur Mitleid? Ist es echte Gelassenheit oder einfach Gleichgültigkeit?"
- Weitere Funktionen von Dhamma-Vicaya sind auch: Das Reflektieren über die vier edlen Wahrheiten, um sie dann auch in der direkten Erfahrung am Werk zu sehen.  
Wir fragen uns zum Beispiel: "Warum leidet mein Geist gerade?"  
Und wir sehen: Ah, Anhaften!
- Wir fragen uns: "Was würde dieses Leiden beenden?" Und wir erkennen: Ah! Loslassen oder einfach Akzeptieren und So-Sein-Lassen.
- Vicaya, zusammen mit Achtsamkeit sieht welche Geistesqualitäten zwar vorhanden, aber dass sie zu schwach ausgebildet sind und veranlasst das weitere Kultivieren dieser Eigenschaften.
- Vicaya oder eben aktive Erkenntnis ist eine 'Qualität des Erwachens', ein 'Erleuchtungsfaktor' und muss daher präsent sein, damit der Geist sich zutiefst für die Wirklichkeit öffnen kann.

Zum Abschluss ein Zitat von Sayadaw U Tejaniya, der in seinen Unterweisungen großen Wert auf das Anwenden von Vicaya legt:

## Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

"Ich entdeckte, dass man durch achtsames Gewahrsein und durch Fragen die Antworten finden kann. Zu Beginn gibt es viele Fragen, aber wenn die Weisheit einmal eingetreten ist, werden es nicht mehr so viele sein. Der Geist wird klarer und weniger unübersichtlich."

Und U Tejaniya schließt:

"SchülerIn sein ist in uns. LehrerIn sein ist auch in uns!"



Fred von Allmen

## *Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren*

In den buddhistischen Traditionen gibt es eine ganze Anzahl von Beschreibungen des Weges, von Lehr-Modellen, wie zum Beispiel der achtfache Pfad, die sieben Qualitäten des Erwachens, das dreifache Training von Verhalten, Meditation und Erkenntnis und andere mehr.

Immer geht es dabei um innere Qualitäten die wir entwickeln müssen, um aus einem oft nicht sehr befriedigenden oder gar konfliktbeladenen Dasein zu innerem Frieden, Verbundenheit und Freiheit zu kommen.

Es gibt eine Gruppe von fünf Qualitäten des Herzens und Geistes, welche Indriyas oder Spirituelle Fähigkeiten genannt werden. Fünf davon sind bekannt als die 'spirituellen, bestimmenden Kontroll-Fähigkeiten'.

Diese fünf Indriyas sind: Vertrauen

Bemühen / Energie

Achtsamkeit / Gewahrsein

Sammlung / Stetigkeit

Erkenntnis / Weisheit

'Die Funktion dieser Indriyas ist es, einen dominierenden, bestimmenden, kontrollierenden Einfluss auszuüben – und zwar: auf die sie begleitenden Herzens- und Geistesfaktoren.'<sup>1</sup>

Das Wort 'Indriya' stammt vom Pali-Wort inda (sanskrit: indra) 'Herrscher', 'Lord'. Indra wird als der Herrscher der Devas, der Götter, betrachtet. Entsprechend ist es die Eigenschaft dieser Qualitäten oder Faktoren den Zustand in dem sie präsent sind zu beeinflussen oder zu beherrschen. Daher auch der Name 'bestimmende oder kontrollierende Fähigkeiten'.

---

<sup>1</sup> Nyanaponika Thera, Abhidamma Studies, p. 61, B.P.S. Kandy.

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

Die Indriyas oder eben Kontrollfähigkeiten werden auch so genannt, weil sie ihr negatives, unheilbares 'Gegenüber' meistern und unter Kontrolle bringen.

- Vertrauen hält Zweifel, Angst, Sorge, Niedergeschlagenheit, Mangel an Hingabe unter Kontrolle
- Bemühen und Energie überwinden Trägheit, Faulheit, Bequemlichkeit.
- Achtsames Gewahrsein schaltet Achtlosigkeit aus.
- Sammlung und Stetigkeit kontrollieren Ruhelosigkeit und Zerstreuung.
- Erkenntnis und Weisheit lösen Unwissenheit und Täuschung auf.

### *Vertrauen*

Saddha, in Pali, ist die erste dieser Qualitäten und bedeutet, entsprechend den Wurzeln 'sam' und 'dah', so etwas wie 'gut fundiert', 'gut gefestigt' während das Sanskrit-Wort 'Shraddha' 'gefestigt in Überzeugung' oder 'in Zuversicht' bedeutet – eben Vertrauen.

Im Besonderen bedeutet Saddha: gut fundiertes, gefestigtes Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha. Keinesfalls im Sinne eines religiösen Bekenntnisses, sondern als innere Ausrichtung.

- **Vertrauen in Buddha heißt:** Vertrauen ins Erwachen aus der Täuschung, in die Möglichkeit des Erwachens, der Befreiung, Vertrauen in 'die Erwachten' (Buddha bedeutet: Jemand der erwacht ist) und vor allem Vertrauen in unsere eigene innewohnende Natur des Geistes (Tathāgata-garbha), die es ermöglicht, vollständige Befreiung zu erlangen.
- **Vertrauen in Dharma bedeutet:** Vertrauen in die Lehren, die Mittel und Wege, die uns die universelle Ordnung und die Natur des Daseins erkennen lassen und uns damit in Einklang bringen.
- **Vertrauen in Sangha besagt:** Vertrauen in diejenigen die vor uns auf dem Weg gegangen sind und in jene, welche uns vorausgehen.



## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

Zufluchtnahme oder innere Ausrichtung, das heißt reflektieren und erforschen was es ist, auf das wir uns ausrichten wollen und dem wir – in dieser unberechenbaren Welt – unser ganzes Vertrauen schenken können. Es ist also eine grundlegende und zentrale Übung, eine Praxis von der es sich lohnt, sie regelmäßig, täglich und zu Beginn einer jeden Meditationsperiode zu kontemplieren.

### *Eigenschaften und Wirkung*

"Saddha, richtig verstandenes Vertrauen, besänftigt den Aufruhr der quälenden Emotionen in Herz und Geist." Es wirkt erlösend.

Saddha 'reinholt' den Geisteszustand in dem es präsent ist. Wie ein Text sagt:

"So wie das Wasser-klärende-Juwel eines legendären Kaisers, das Schlamm und Algen auflöst und das Wasser reinigt und klärt, so reinigt und klärt rechtes Vertrauen unser Herz."

"Saddha wirkt als Eingangstor für alle heilsamen Qualitäten und Eigenschaften von Herz und Geist." Wenn Saddha da ist, sind auch Offenheit, Großzügigkeit, Zuwendung, Mitgefühl u. ä. präsent. Eine wunderbare, wünschenswerte Qualität in unserem Leben und in unserer Praxis.

Die folgenden drei Arten von Saddha können unterschieden werden:

- begeistertes Vertrauen
- überprüftes Vertrauen
- unerschütterliches Vertrauen oder Gewissheit.

### *Begeistertes, überschwängliches Vertrauen*

Diese Art des Vertrauens kann entstehen, wenn wir einer inspirierenden Person begegnen, eine überzeugende Belehrung oder Lebensweisheit hören. Wenn wir zum ersten Mal meditieren und dies sehr hilfreich oder inspirierend finden. Es kann auch durch ein Kunstwerk entstehen, sei es ein

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

berührendes Marienbild, eine bestechende Zen-Kalligraphie oder was immer. Wir fühlen uns berührt, angezogen, inspiriert und begeistert. Interesse und Hingabe – und eben Vertrauen – füllen unser Herz.

Dieses Vertrauen kann uns dazu bewegen, näheren Kontakt aufzunehmen mit dem was uns inspiriert, vielleicht mit einer Praxis zu beginnen oder gar einen spirituellen Weg zu betreten. Dieser Zustand ist vergleichbar mit der Phase der Verliebtheit in einer Beziehung, der Honeymoon-Phase.

Als ich meinem Lehrer Geshe Rabten in Indien begegnete – oder als ich den Dalai Lama erstmals kennenlernte, empfand ich solche Gefühle des begeisterten Vertrauens und der Inspiration. Als ich den Begriff 'sunyata', die nicht-selbstexistente, nicht erfassbare Natur aller Dinge, zum ersten Mal hörte, standen mir die Haare am Körper zu Berge.

Auch bei einem ersten Zusammentreffen mit der Vipassana-Meditation unter Sri S. N. Goenka, einem indischen Lehrer aus Burma, der aus Dankbarkeit diese Praxis nach Indien zurückbringen wollte, wo sie ausgestorben war, entstand diese Art von Vertrauen in mir:

Etwas schien plötzlich ganz klar zu sein, ein Gefühl des Nachhausekommens, ein Wiedererkennen von etwas, das ich schon immer gewusst hatte...

Solche Momente des 'inspirierenden Vertrauens' sind wichtig und können unser Leben völlig verändern und uns transformieren. Eine sehr wirksame Kraft.

Dieselbe Kraft des Vertrauens ist auch in unserem Verhältnis zu Lehrenden oder zu Gurus am Wirken. Wir vertrauen ihnen, in der Überzeugung, dass sie so viel Erfahrung auf dem Weg gesammelt haben, dass sie uns in geschickter und hilfreicher Weise unterstützen können. Manchmal kann dieses Vertrauen alle realistischen Proportionen verlieren und es wird ihnen alles Mögliche und Unmögliche zugetraut. Man hat endlich eine Projektionsfläche für seine hohen – manchmal auch naiven – Ideale.

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

So gibt man gibt dem Guru, dem Lama, der Lehrerin, dem System, der Gruppe nicht hinterfragten, unbeschränkten Kredit. Hier liegt die Gefahr dieser Art des begeisterten Vertrauens: Es ermangelt der Weisheit – und kann daher leicht zu blindem Glauben werden und dies auch bleiben. Wie das bei Nasrudin der Fall war:

Mulla Nasrudin verstreut Brotstücke, ums Haus herum.

Ein Freund fragt: Was tust Du da? Der Mulla: Es hält die Tiger fern.

Der Freund: Aber es gibt ja gar keine Tiger im Umkreis von hundert von Meilen. Nasrudin antwortet: Wirksam! Nicht wahr!

Wir müssen nachprüfen, ob's an den Brotkrumen liegt – oder vielleicht an etwas anderem. Nicht überprüftes Vertrauen oder blinder Glaube kann sehr leicht rigide werden. Kritik an der Sache, an der Person, an den Gurus, den Führern oder Führerinnen an die man glaubt, ist unerwünscht. Selbst positive Alternativen können dann als untergrabend erfahren werden. So können Sektierertum, ja Fundamentalismus entstehen und das positive, begeisterte Vertrauen verkommt – oder wird zu Fanatismus.

### *Überprüftes Vertrauen*

Indem wir beginnen, die Sache, die Person, die Lehre, welcher wir solchermaßen vertrauen, zu überprüfen, zu testen und auszuprobieren, entsteht die zweite Art, nämlich 'Überprüftes Vertrauen'.

Diese Art des Vertrauens ist bedeutend tiefer und stabiler als die erste. Meist ist sie nicht mehr so überschwänglich, sondern von einer tragenderen Art des Enthusiasmus. Ausprobieren und anwenden sind hier natürlich die Schlüssel.

Wenn wir beim begeisterten Vertrauen steckenbleiben, kann uns allzu leicht der Schnauf ausgehen.

Manche Menschen sind zwar von der Lehre begeistert, bringen aber die notwendige Energie nicht auf, sich die Praxis zu eigen zu machen. Ihre Inspiration verfliegt langsam, der Enthusiasmus vergeht und zurück bleibt

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

ein schales Gefühl, aber keine Praxis. Vielleicht haben wir das phasenweise alle schon einmal erlebt.

Es braucht eben nicht nur Inspiration und Vertrauen, sondern auch die anderen vier Indriyas.

Vor allem braucht es das zweite, nämlich Bemühen, Enthusiasmus, Ausdauer, Energie, welches weiter unten besprochen wird.

Zusammen mit achtsamem Gewahrsein, mit Sammlung und mit Erkenntnis vertieft sich unsere Praxis. Dadurch sehen wir tiefer und klarer. Wir erkennen die wahre Natur aller Dinge des Daseins aus eigener Erfahrung und fühlen uns dadurch leichter und freier und handeln entsprechend liebevoller und weiser.

### *Unerschütterliche Gewissheit*

So wird 'überprüftes Vertrauen' zum persönlich erfahrenen Verstehen, zur Gewissheit und somit zu 'unerschütterlichem Vertrauen', einer der Früchte tiefer Praxis.

### *Bemühen, Energie*

Viriya (in Pali), ist das zweite Indriya. Im Atthasālinī heißt es: <sup>2</sup>

„Energie, Ausdauer, enthusiastisches Bemühen, also Viriya, sollte als die Wurzel aller Verwirklichungen gesehen werden.“

Bemühen, Energie, Viriya, ist ein Indriya, eine spirituelle, bestimmende Fähigkeit, weil es Trägheit überwindet. Viriya heißt 'heldenhaft' oder 'heldinnenhaft', womit etwas Essentielles über sein Wesen ausgesagt wird. Der burmesische Meister U Pandita Sayadaw sprach oft über 'heroisches Bemühen' in Bezug auf konsistentes und konsequentes achtsames Gegenwärtig sein.

---

<sup>2</sup> Das Atthasālinī (Pali) ist ein buddhistischer Kommentar von Buddhaghosa (5. Jh.) zum Dhammasangani der Theravada Abhidhamma-Tradition.

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

Sicher ist diese Praxis – zumindest in intensiven Retreats – sehr anspruchsvoll und nicht für Feiglinge. Sich für Stunden und Tage sich selbst auszusetzen braucht Mut, Tapferkeit und Beherztheit.

Manchmal glauben wir, meditatives Sein, intuitives Verstehen und Handeln, bedeute einfach seinem Herzen zu folgen. Dies ist nur fast, aber nicht ganz richtig. Es gibt da einen feinen Unterschied. Ajahn Sumedho sagt dazu:

„Es geht nicht darum unserem Herzen zu folgen,  
sondern darum unser Herz zu schulen“!

Dzongsar Khyentse Rinpoche nennt es 'Disziplin'. Er meint:

„Mit der Disziplin ist es sehr interessant. Es ist etwas das wir nicht haben möchten. Es ist etwas, das wir *um uns herum* haben möchten!“

Disziplin, Bemühen, Energie... Wesentlich ist, dass wir klar verstehen, um was wir uns bemühen müssen, was es ist, dem unser Bemühen und unser Effort gilt. Dazu sagte Krishnamurti:

„Es ist die Wahrheit die befreit,  
nicht unser Bemühen frei zu werden.“

Zwar braucht es enormes Interesse, Bemühen und Aufmerksamkeit, aber es ist nicht das Bemühen, die Dinge zu ändern, zu verbessern, unseren Wünschen und Vorstellungen anzupassen. Vielmehr ist es das Bemühen die Wahrheit, die Wirklichkeit, so zu sehen wie sie tatsächlich ist.

Es ist also das Bemühen, hierher zu kommen, wo wir schon sind und achtsam zu spüren und wahrzunehmen was jetzt gerade in uns da ist. Das ist sicher nicht leicht. Aber ungeheuer einfach!

Spürt bitte einmal die Hand, die dieses Buch (dieses Tablet etc.) hält.

Spürt ihr's? Ja? Wie groß war der Aufwand, das Bemühen, die Empfindungen in der Hand wahrzunehmen? Nicht sehr groß, oder? Genau so viel braucht es damit es 'rechtes Bemühen' ist.

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

Versucht nun bitte einmal in der gleichen Hand etwas anderes wahrzunehmen, als die Empfindungen, die momentan dort spürbar sind! Okay? Schwierig – nicht wahr?

Genau das tun wir aber in der Meditation ziemlich oft. Wir sind achtsam mit der Erfahrung des Moments, aber diese passt uns nicht. Sie ist zu unangenehm oder zu wenig angenehm oder einfach anders als wir uns das wünschen. Und schon sind wir mitten im 'falschen Bemühen'. Wir versuchen etwas hinzukriegen, was nicht da ist. Anstrengend und nutzlos!

### *Vierfaches Bemühen*

Richtiges oder 'rechtes' Bemühen ist vierfach und besteht darin:

- Nicht vorhandene unheilsame Zustände in uns zu vermeiden.
- Vorhandene unheilsame Zustände in uns ziehen zu lassen.
- Noch nicht vorhandene heilsame Zustände in uns zu schaffen.
- Und vorhandene heilsame Zustände in uns zu fördern.

Es mag so aussehen als müsste da viel 'getan', viel manipuliert, kontrolliert und erschaffen werden. In Wirklichkeit ist das, was es braucht, um dies alles zu bewerkstelligen einfach richtig verstandenes achtsames Gewahrsein. Ganz einfach ausgedrückt heißt das: 'Rechtes Bemühen' ist das Bemühen, in jedem Moment, im jetzigen Moment, achtsam, gewahr, gegenwärtig zu sein. Es ist das Bemühen, die dritte 'spirituelle Fähigkeit', nämlich 'Rechte Achtsamkeit' zu kultivieren.

Dadurch werden unheilsame Zustände vermieden, vorhandenen unheilsamen Zuständen wird die Energie entzogen, noch nicht vorhandene heilsame Zustände entstehen und schon vorhandene heilsame Zustände werden gefördert.

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

### *Achtsamkeit*

Richtig verstandenes achtsames Gewahrsein ist das Herz dieser Praxis. Das Pali-Wort 'Sati' ist verwandt mit dem Wort 'Erinnerung'. Man erinnert sich, ist wach, ist aufmerksam und gegenwärtig.

Dabei geht es nicht um ein wertendes, urteilendes, kritisches Gewahrsein, sondern um ein interessiertes, liebevoll gelassenes Spüren, Sehen und Erkennen von dem was jetzt an Körper-, Sinnes-, emotionalen oder Geisteserfahrungen präsent ist. Bemühen um Achtsamkeit ist also nicht ein Willensakt, sondern ein 'Aufwachen und klar sehen'.

Achtsames Gewahrsein dieses jetzigen Momentes, was heißt das?

Es heißt, den unmittelbaren Kontakt mit der gegenwärtigen Erfahrung aufzunehmen und zu spüren, zu fühlen was da ist. Es heißt nicht, über die Gegenwart nachzudenken, nicht, die Erfahrung dieses Moments zu analysieren und nicht, diese Erfahrungen zu vergleichen, zu bewerten oder zu verändern.

Wir nehmen Kontakt auf mit den gegenwärtigen angenehmen, neutralen oder unangenehmen Körperempfindungen. Das können Empfindungen an verschiedenen Stellen des Körpers sein oder die spürbare Bewegung des Atems. Wir sind in unmittelbarem Kontakt mit den Sinneserfahrungen des Hörens, Sehens, Riechens und Schmeckens, wenn sie präsent sind. Wir sind uns der Gefühle, Emotionen und Geisteszustände bewusst – gegenwärtig und wach. Und wir wissen, wenn Gedanken, innere Bilder, Vorstellungen in uns da sind, ohne dass wir darin verwickelt und verloren sind.

Achtsames Gewahrsein, ist ein Indriya, eine 'spirituelle Kontrollfähigkeit' weil wir dadurch aus der Achtlosigkeit, aus dem automatisierten, gewohnheitsmäßigen Verhalten, aus der Identifikation mit der Erfahrung aufgeweckt werden. Mein Dzogchen-Lehrer, Nyoshul Khen Rinpoche, schrieb:<sup>3</sup>

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

<sup>3</sup> Aus: Der Buddha im Inneren: Unterweisungen zur Verwirklichung der natürlichen Grossen Vollkommenheit, von Nyoshul Khenpo und Lama Surya Das, Arbor.

---

"Gewahrsein, der Spiegel des Geistes

(...) Seht, Vajra-Freunde,

Wenn ihr mich seht, nehmt Gewahrsein als Grundlage. (...)

Schaut unzerstreut in die Natur des Geistes!

Gewahrsein ist die Wurzel des Dharma,

Gewahrsein ist die Hauptpraxis auf dem Weg,

Gewahrsein ist der Stab an den der Geist sich anlehnen kann,

Gewahrsein ist der Freund der ursprünglichen Gewahrseins-Weisheit,

Gewahrsein ist die Grundlage von Mahamudra, Mahasandhi und Madhyamika.

Ohne Gewahrsein wird man von Mara überwältigt,

Ohne Gewahrsein wird man von Trägheit bezwungen,

Durch mangelndes Gewahrsein entstehen alle unheilsamen Handlungen.

Mit mangelndem Gewahrsein kann man seine Ziele nicht verwirklichen.

Ohne Gewahrsein zu sein, heißt wie ein Haufen Exkreme zu sein,

Ohne Gewahrsein zu sein, heißt in einem Meer von Urin zu schlummern,

Ohne Gewahrsein zu sein, heißt wie ein lebloser Leichnam zu sein.

Freunde ich bitte euch, nehmt Gewahrsein als Grundlage.

(...) Möge es heilsam sein! SARWA MANGALAM."

„Hier in diesem endlosen Ozean des Samsara,

Ununterbrochen umhergeworfen von den gewaltsamen Sturmeswellen aus quälendem Karma, Leidenschaften und Gedanken:

Ruhe in der natürlichen Großen Vollendung deines eigenen Geistes und Herzens!"



## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

### *Sammlung*

Kontinuierliches Bemühen, gewahr und gegenwärtig zu sein, schafft Sammlung und Stetigkeit im Geist, die vierte spirituelle Fähigkeit.

Achtsames Gewahrsein ist wie das Licht, die Helligkeit, die uns erlaubt zu sehen. Sammlung und Stetigkeit erlauben uns, deutlicher, klarer und tiefer zu sehen. Sammlung ist ein Indriya, eine spirituelle Kontrollfähigkeit, weil sie Zerstreutheit und Ruhelosigkeit unter Kontrolle bringt.

Das Pali-Wort ist Samadhi. Es bedeutet in der buddhistischen Tradition einfach Sammlung. Im Hinduismus hat es eine etwas andere Bedeutungen. Manchmal wird auch das Pali-Wort Ekkagatā<sup>4</sup>, Einsgerichtetheit, gebraucht.

Sammlung wird definiert als: eine Qualität, die den Geist befähigt, während längerer Zeit, Eins gerichtet auf einem Objekt zu verweilen.

Sammlung ist eine ungemein hilfreiche und unterstützende Geistesqualität, vor allem in der Meditation, aber natürlich auch sonst im Leben. Um achtsames Gewahrsein, Sammlung und Stetigkeit zu entwickeln, müssen wir vor allem mit zwei Geistesqualitäten arbeiten, nämlich den ersten zwei sogenannten Sammlungs- oder Jhana-Faktoren.

Es sind dies Vitakka – Angewandte Aufmerksamkeit, Anstreben, aufs Objekt zugehen, Kontakt machen und Vicara – Anhaltende Aufmerksamkeit, Wertschätzung, beim Objekt bleiben, Kontakt halten.

Vitakka ist das, was den Geist, das achtsame Gewahrsein, aufs Objekt (den Atem, die Schulterverspannung, den Klang) wirft, Kontakt damit aufnimmt, während Vicara den Kontakt hält und verlängert. Die folgenden Bilder illustrieren dies:

- Vitakka ist wie das Anschlagen einer Glocke, Vicara wie der anhaltende Klang.

---

<sup>4</sup> Oft auch ekaggata geschrieben

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

- Vitakka ist wie das anfängliche mit den Flügeln schlagen oder flattern eines Vogels beim Wegfliegen. Vicara ist wie das gleitende Fliegen des Vogels.
- Vitakka ist wie die Hand die einen Teller ergreift. Vicara ist wie die Hand, die den Teller ausreibt.

Beide Faktoren sind äußerst relevant in unserer Meditation. Genau sie sind es, die wir von Moment zu Moment kultivieren. Und es ist die Kontinuität dieses Bemühens, welche Stetigkeit bringt, ähnlich wie beim kontinuierlichen Reiben zweier Hölzer zuerst Hitze und letztlich Feuer entsteht. Aber all dieses Vertrauen, dieses Bemühen, dieses achtsame und gesammelte Gewahrsein dient einem Zweck:

### *Befreiende Erkenntnis*

Pañña, oder Prajña in Sanskrit, ist die fünfte der spirituellen Fähigkeiten. Es ist aus klarem Sehen und weisem Verstehen, dass inneres Gleichgewicht, innere Freiheit, Heiterkeit, aber auch Verbundenheit und Mitgefühl entstehen. Pañña, befreiende Erkenntnis oder Weisheit, ist verwandt mit 'pa', 'richtig, korrekt' sowie auch mit 'na', 'wissen, verstehen'.

Pañña, befreiende Erkenntnis, bezieht sich auf korrektes Verstehen der Wirklichkeit, der Prozesse des Geistes, -des Herzens, -des Daseins. Sie eliminiert oder 'erhell't, 'erleuchtet' Unwissenheit, Nicht-Verstehen, Täuschung, beziehungsweise unrealistische Wahrnehmung der Dinge des Daseins. Deshalb ist sie ein Indriya, eine 'spirituelle Kontrollfähigkeit'.

Was befreiende Erkenntnis klar sieht, ist die Vergänglichkeit aller Dinge dieses Daseins: Innen wie Außen, 'wir selbst' und 'die Welt' sind nichts Solides, Bleibendes, sondern ein dynamischer Prozess ständig entstehender und sich wandelnder Erfahrungen. Nicht fassbar, wie eine Spiegelung, eine Fata Morgana, ein Echo, ein Traum. Der amerikanische Ureinwohner Crowfoot sagte:

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

„Was ist das Leben?

Es ist das Aufleuchten eines Leuchtkäfers in der Nacht.

Es ist der kleine Schatten, der durch das Gras rennt,  
und sich im Sonnenuntergang verliert.“

Nyoshul Khen Rinpoche schrieb:

„Alle Dinge in Samsara und Nirvana, obschon als beständig begriffen –  
sind nicht von Dauer.

Wenn erforscht, sind sie leere Form, erscheinend, aber ohne wirklich zu  
sein. (...)

Betrachte im Äußeren die erscheinenden Dinge:

wie das Wasser einer Fata Morgana (...)

unwirklich, wie Träume, wie Illusionen, wie Regenbögen,

wie der Mond gespiegelt im Wasser.

Betrachte im Inneren, deinen eigenen Geist:

Aufregend und spannend, wenn nicht untersucht!

Aber wenn näher erforscht, ist nicht viel dran.

Man findet ihn nirgends und kann nicht sagen: 'Dies ist er'.

Er ist unfassbar wie der Nebel.“

Um mit dieser Tatsache der Vergänglichkeit, der Unfassbarkeit aller Dinge  
direkt in Kontakt zu kommen meditieren wir, entwickeln wir die Indriyas.  
Entsprechend Krishnamurtis oben zitierter Aussage: "Es ist die Wahrheit  
(die Wirklichkeit) die befreit, nicht unser Bemühen frei zu werden."

Wir wissen, dass diese Welt im Wandel, vergänglich, und nicht-fassbar ist.  
Trotzdem haften wir an Dingen, Menschen, Situationen, klammern uns  
daran fest, wollen sie behalten – und schaffen uns so enorm viel Leiden.

Wenn wir aber die dynamische, nicht-fassbare Natur aller Dinge direkt  
sehen und erfahren, lassen wir los, fließen wir mit, sind wir bereit, im  
Rhythmus des Universums zu tanzen, statt uns ständig, endlos dagegen zu

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

sträuben, in der Hoffnung, das Universum werde sich 'mir' und 'meinen' Wünschen anpassen. Wei Wu Wei schreibt:

"Der Grund weshalb wir so viele Schwierigkeiten haben im Leben, ist, dass wir 99% von allem für uns *selbst* tun, und dabei gibt es gar keins."

Diese Erfahrung, diese Erkenntnis, die tief genug ist, uns wirklich zu berühren und unsere Haltung, unser Sein, wirklich zu transformieren, ist die befreiende Erkenntnis oder Weisheit (pañña oder prajña). Erkenntnis und Weisheit sind es, die unsere scheinbare Getrenntheit durchschauen, und Verbundenheit, Liebe und Mitgefühl entstehen lassen.

Darum ist es essentiell, dass wir diese fünf Indriyas, diese Fähigkeiten, in uns kultivieren – und genau das tun wir in dieser Praxis. Nyanaponika Mahathera schrieb: <sup>5</sup>

„Wenn die Indriyas (...) stark sind, transformieren sie uns. Klar wahrnehmbare Veränderungen des Charakters, des Verhaltens, der Vorstellungen und der Ideale, Werte und Ziele können stattfinden. Wenn die kontrollierenden (spirituellen) Qualitäten nachlassen oder wegfallen, tritt eine allgemeine Schwere und Schwerfälligkeit der geistigen (und psychischen) Prozesse ein: Alte Gewohnheiten nehmen überhand, Veränderungen und Anpassungen werden nur langsam und unwillig vollzogen, die Gefühle und Denkprozesse neigen zu Rigidität und Dogma, wir lernen langsam, sei es von Erfahrungen oder von Belehrungen. Vorlieben und Aversionen sind festgefahren und wir sind voreingenommen und wir werden mehr und mehr unzugänglich."

Die Indriyas bewirken genau das Gegenteil. Deshalb praktizieren wir. Deshalb unterstützen und stärken wir sie. Weil sie unser geistiges Wohlergehen, unser Herzensqualitäten und unsere innere Freiheit unterstützen und stärken.

---

<sup>5</sup> Abhidhamma Studies, Researches in Buddhist Psychology, by Nyanaponika Thera, BPS, Kandy p.66/67 (ungenaues Zitat!)

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

### *Die Indriyas ausbalancieren*

Interessant für Meditierende ist die Tatsache, dass die Indriyas sich gegenseitig im Gleichgewicht halten müssen. Das Bild welches hier verwendet wird ist das einer Kutsche, die von zwei Paaren von Pferden gezogen wird. Um rasch und sicher voranzukommen, braucht es eine geschickte Kutscherin, die schaut, dass alle Pferde gleichmäßig ziehen.

Vertrauen und Weisheit (Nr. 1 und 5) einerseits, Energie und Sammlung (Nr. 2 und 4) andererseits, sind die zwei mal zwei Pferde. Achtsames Gewahrsein entspricht der geschickten Kutscherin.

Wie wir bereits am Anfang gesehen haben, müssen Vertrauen und Weisheit gepaart und abgestimmt sein, so dass Vertrauen nicht blind ist, und Weisheit nicht oberflächlich oder intellektuell bleibt, ohne wirklich die Tiefe zu berühren.

Wenn Weisheit präsent ist, aber kein Vertrauen und keine Hingabe, mögen wir etwas klar verstehen, aber wir werden es nicht ins Leben umsetzen. Vertrauen trägt die nötige emotionelle Komponente von Verantwortung und Hingabe bei.

Bemühen und Energie müssen mit Sammlung gepaart und abgestimmt sein. Rechtes Bemühen schafft Wachheit, Klarheit und Kraft im Geist, welche von der Sammlung mit Tiefe und Ruhe ausbalanciert wird. Bemühen ohne Sammlung macht uns ruhelos, während Sammlung mit zuwenig Energie den Geist 'sinken' lässt - und sogar zu Stumpfheit und Schläfrigkeit führen kann.

Achtsames Gewahrsein ist die Qualität die erkennt, was fehlt oder was zuviel ist. Sie ist die 'spirituelle Fähigkeit' die ausgleichend und immer auch vertiefend wirkt. Es ist die Kutscherin welche die Pferde und den Wagen lenkt. Sie tut dies auf dem Weg zur Erkenntnis und zur inneren Freiheit.

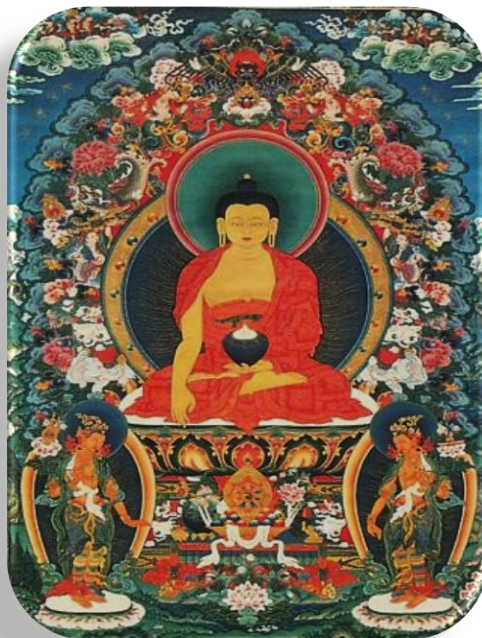
Auf diesem Weg brauchen wir aber nicht nur Weisheit und Erkenntnis, sondern auch Liebe und Mitgefühl, so wie ein Vogel zwei Flügel braucht

## Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren

um fliegen zu können. Wenn unsere Erkenntnis echt und tief ist und dadurch die Gefühle des Getrenntseins aufgelöst werden, entstehen immer auch Verbundenheit und Zuwendung an die Lebewesen, an das Leben in jeder Form.

Der indische Meister Nisargadatta Maharaj aus Mumbai hat dies schön ausgedrückt:

“Weisheit sagt mir, dass ich nichts bin,  
Liebe sagt mir, dass ich alles bin,  
Zwischen diesen beiden fließt mein Leben.”



## Biografie – Fred von Allmen



Fred von Allmen wurde 1943 in Bern geboren.

Nach dreijähriger Ausbildung zum Fotografen arbeitete er während weiteren sieben Jahren als freischaffender Fotograf und Künstler. Er gewann Stipendien und Preise für angewandte Kunst und machte an verschiedenen Ausstellungen mit.

Einen beträchtlichen Teil dieser Zeit verbrachte er auch auf Reisen in Europa und Afrika. Im Alter von neunzehn reiste er nach Nordafrika, durchquerte die Sahara und lebte einige Monate in West-Afrika. Weitere ausgedehnte Reisen führten ihn durch den Nahen Osten nach Indien.

Auf der Suche nach authentischen Meistern, die ihn Meditation und den buddhistischen Weg des Erwachens lehren konnten, begegnete er im August 1970 in Dharamsala, Indien, dem tibetischen Lama

Geshe Rabten, der für ihn zum Hauptlehrer wurde.

Dort traf er auch zum ersten Mal den Dalai Lama, welchen er in Gesprächen, an Konferenzen und an Belehrungs- und Einweihungsanlässen bis ins Jahr 2016 immer wieder begegnen konnte.

Fünf Jahre später folgte er dem Ehrw. Geshe Rabten an dessen neue Wirkungsorte Rikon und Mont-Pèlerin in der Schweiz. Dort widmete er sich während dreieinhalb Jahren ausgedehnten Studien der buddhistischen Psychologie und Philosophie sowie der überlieferten Lehrtexte. Er erhielt auch Initiationen und Belehrungen von Lamas aller vier tibetischen Traditionen.

In die insgesamt sieben Jahre in Asien fielen auch zahllose Vipassana-Retreats bei S. N. Goenka, Anagarika Munindra und anderen Lehrern der

## Biografie – Fred von Allmen

Theravada-Tradition in Indien und – für kürzere Perioden – auch in Sri Lanka und Burma.

Diese weitgehend kulturfreien, 10-tägigen bis dreimonatigen Gruppen-Retreats sind von früh bis spät durchgehend strukturiert und finden im Schweigen statt, was es ermöglicht, Meditation und Erkenntnisse in ansonsten schwer zugänglichen Tiefen zu kultivieren.

Zurück im Westen, nahm Fred von Allmen während Jahren an zahllosen Workshops und Kursen für Selbsterfahrung, vor allem auf der Basis der humanistischen Psychotherapien, Gestalt, Bioenergetik und Holotropem Atmen teil.

Ab 1981 verbrachte er über drei Jahre im Retreat am Zentrum der Insight Meditation Society in Barre, Mass, USA, wo er vor allem die Erkenntnis-Meditation (Vipassana) und Liebevoller Güte (Metta) bei Lehrern wie Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Sharon Salzberg, Christopher Titmuss, Christina Feldman und anderen praktizierte.

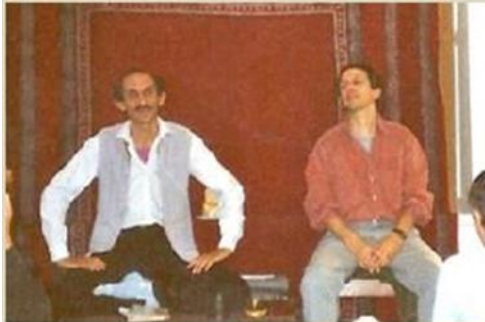
Gesamthaft verbrachte er etwa sieben Jahre im Retreat. Während langen Perioden zog er sich auch in Einsiedeleien zurück – in den Catskill Moun-





## Biografie – Fred von Allmen

tains, Upstate New York, in den Alpujaras der spanischen Sierra Nevada, an den Vorgebirgen des indischen Himalayas.



In den vergangenen 20 Jahren wuchs sein Interesse an den geschickten Mitteln der Dzogchen-Tradition, welche er nach Belehrungen durch Lamas wie Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche und anderen Meistern praktiziert.

Ende 1984 begann er, mit seiner eigenen Lehrtätigkeit. Seither leitet er weltweit Retreats in Insight Meditation (Vipassana) und buddhistische Workshops. Dabei ist ihm auch die altruistische (auf das Wohl vieler ausgerichtete) Motivation des tibetischen Mahayana ein großes Anliegen.

In der Schweiz war er unter anderem als Lehrer der Dhamma Gruppe Schweiz, einer Organisation für buddhistische Meditationskurse, tätig. Er lehrte vor allem in Deutschland und in der Schweiz, aber auch im Gaia House

in Devon, England und an der Insight Meditation Society in Barre MA, USA sowie in Italien, Israel und Schweden. Während zwölf Jahren war er auch Mit-Leiter der jährlichen 20-Tage-Retreats im Thai-Tempel in Bodhgaya, Indien.

Zusammenarbeit mit Lehrenden – gerade auch aus anderen buddhistischen Traditionen – war und ist für ihn sehr wichtig.

## Biografie – Fred von Allmen

In den letzten dreißig Jahren hat er Seminare und Retreats mit über 50 Kollegen und Kolleginnen gemeinsam geleitet.

Um dem auch im Buddhismus verbreiteten Sektierertum und Fundamentalismus entgegenzuwirken und ein tieferes Verständnis und mehr Respekt zwischen den buddhistischen Traditionen zu schaffen, nahm er an zahlreichen buddhistischen Lehrer-Treffen teil, von den großen Lehrer-Kongressen 1993 und 1996 mit dem Dalai Lama in Dharamsala und in Kalifornien in 2000, über internationale Meetings bis zu europäischen und lokalen Konferenzen.



Er war Begründer des regelmässig stattfindenden "Beatenberg Meetings" und Mitorganisator vieler anderer dieser Treffen.

Es ist ihm ein Anliegen, die Lehre und Praxis nicht nur im Rahmen intensiver Retreats zu vermitteln, sondern auch zu Bereichen wie Alltag, Studium und soziale Verantwortung in Beziehung zu setzen. Deshalb hat er 1986 damit begonnen sogenannte Alltagspraxiswochen anzubieten, welche er seither in vier Städten

## Biografie – Fred von Allmen

bereits 95-mal durchgeführt hat. Seit 1995 bietet er auch etwa alle drei Jahre ein einwöchiges Studienseminar an, welches eine praktische Übersicht über die wesentlichen Methoden und Mittel des buddhistischen Praxisweges bietet. Aus diesem Seminar entstand auch das 2007 erschienene Studienbuch „Buddhismus: Lehren - Praxis - Meditation“.

Mit den bahnbrechenden neurowissenschaftlichen Erkenntnissen über die Wirksamkeit der Meditation und der dadurch hervorgerufenen Verbreitung von Achtsamkeit und Meditation in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Arbeit begann er sich dafür zu interessieren, Brücken zu schlagen, aber auch die ausgeprägten Unterschiede zu klären, zwischen der sich stark verbreitenden 'Populärmeditation' und der Meditation als Mittel zur Praxis eines echten Pfades der inneren Befreiung und der altruistischen Verbundenheit. Dabei versucht er die religiösen und kulturellen Aspekte des Buddhismus abzuheben, aber umso mehr die tiefgreifend transformierenden und befreienden Aspekte der buddhistischen Praxispfade herauszuheben.

In diesem Sinne wirkte er auch als Referent an Kongressen wie der 'Cortona-Woche 1994' der ETH und Uni Zürich, Wissenschaft und Weisheit, 'Meditation und Wissenschaft 2012' sowie 'Mind and Life 2013' in Berlin, der 'MBSR/MBCT-Konferenz 2013' in München, dem M&L Europe Summer Research Institute 2014 auf dem Chiemsee u. ä.





## Biografie – Fred von Allmen



Auch leitete er Retreats für die 'MIND-Group' von Prof. Thomas Metzinger von der Universität Mainz.

Nach der Jahrhundertwende autorisierte Fred von Allmen zwei seiner Schülerinnen, die viele Jahre an seinen und den Retreats anderer praktiziert hatten, zum Lehren

von Vipassana-Retreats. Von 2007 bis 2011 erfolgte die Schulung von sechs seiner Schüler:innen zu Dharma-Retreat-Lehrenden und von 2013 bis 2016 bildete er eine weitere Person zum Lehren aus. Alle acht Personen wurden autorisiert, lehren heute den Dharma und leiten Vipassana-Retreats im In- und Ausland.

Seit 2022 leitet er zusammen mit drei seiner Kolleg:innen eine weitere ca. vier Jahre dauernde Schulung einer Gruppe von vier Personen.

- 1990 erschien sein erstes Buch "Die Freiheit entdecken", Grundlagen buddhistischer Erkenntnismeditation (Vipassana) für den Westen, (1. Auflage Theseus, 2. Auflage Arbor, 3. Auflage Norbu).
- 1997 erschien "Mit Buddhas Augen sehen", Buddhistische Meditation und Praxis, (Theseus).
- 2007 " Buddhismus: Lehren - Praxis - Meditation" ein Studien- und Handbuch für Praktizierende (Theseus-Kamphausen).
- "Mit Buddhas Augen sehen" wurde 2010 bei Edition-Steinrich neu aufgelegt.
- 2012 erschien "Buddhas tausend Gesichter", Legenden und Lehren Erleuchteter, bei Steinrich.

## Biografie – Fred von Allmen

- “Mahamudra & Vipassana“, Gewahr Sein, Retreat-Unterweisungen, Tilmann Lhundrup, Ursula Flückiger und Fred von Allmen erschien 2015 im Norbu-Verlag.
- 2016 erschien die 3. (überarbeitete) Auflage von “Die Freiheit entdecken“ bei Norbu.
- Es erschienen auch zahlreiche Beiträge in Büchern und buddhistischen Magazinen.

Fred von Allmen ist Mitbegründer, Stiftungsrat und einer der Zentrumslehrenden des Meditationszentrums Beatenberg, in den Berner Alpen, welches seit 2001 buddhistische Meditationsretreats und Studienkurse anbietet. Er ist verheiratet und lebt in der Schweiz.

Aufruf 28.6.2025:

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Bios%20%26%20Interviews/Biografie%20Fred%20fuer%20fva%20website%20Test%20mit%20Fotos.pdf>



<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Bios%20%26%20Interviews/Biografie%20Fred%20fuer%20fva%20website%20Test%20mit%20Fotos.pdf>

## Quellenverzeichnis

### Quellenverzeichnis

Die in diesem Buch vorgestellten Texte von Fred von Almen sind im Juli/ August 2025 aus folgenden Internet-Quellen als Pdf entnommen. Die Pdf-Texte können auch gefunden werden, indem einfach der jeweilige Titel in die Suchmaschine eingegeben wird.

#### **Wie 'wahr' ist unsere Wahrnehmung?**

##### **Befreiung von der Leiden schaffenden Verblendung**

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Text-Vortr%C3%A4ge%20ab%202022/Wie%20wahr%20ist%20unsere%20Wahrnehmung%2C%20Text%20Format.pdf>

#### **Aditthana & Pranidhana**

##### **Entschlusskraft - Vision - Wunschgebet**

[https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2019%20lektorierte%20Texte/Aditthana\\_und\\_Pranidhana\\_Entschlusskraft\\_und\\_Vision\\_oder%20Wunschgebet\\_FERTIG.pdf](https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2019%20lektorierte%20Texte/Aditthana_und_Pranidhana_Entschlusskraft_und_Vision_oder%20Wunschgebet_FERTIG.pdf)

#### **Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens zu den fünf**

##### **Buddha-Weisheiten Die fünf Khandha/Skandha**

[https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen,%20Artikel,%20Texte/Von\\_den\\_5\\_Daseinsgruppen\\_des\\_Anhaftens\\_zu\\_den\\_5\\_Buddha-Weisheiten\\_Fred\\_von\\_Allmen.pdf](https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen,%20Artikel,%20Texte/Von_den_5_Daseinsgruppen_des_Anhaftens_zu_den_5_Buddha-Weisheiten_Fred_von_Allmen.pdf)

#### **Befreiende Weisheit - die fünf Daseinsgruppen und Nicht-selbst**

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2018%20lektorierte%20Texte/Befreiende%20Weisheit%20%E2%8>

## Quellenverzeichnis

0%93%20die%20fuenf%20Daseinsgruppen%20und%20Nicht-Selbst%2C%20Kurze%20Version%2C%20FERTIG.pdf

### **Aufwachen aus den Täuschungen**

**Anicca – Dukkha – Anatta – Asubha**

**Die vier Verkehrtheiten**

<https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2019%20lektorierte%20Texte/Aufwachen%20aus%20der%20Taeuschung%20-%204%20Verkehrtheiten%2C%20FERTIG.pdf>

### **Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung**

**Unser Tun prägt uns selbst**

[https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Instant\\_Karma\\_fuer\\_Website.pdf](https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Instant_Karma_fuer_Website.pdf)

### **Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden**

[https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Ergruenden\\_der\\_Wirklichkeit\\_\\_Dhamma-vicaya\\_anwenden\\_\\_Textformatierung.pdf](https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Ergruenden_der_Wirklichkeit__Dhamma-vicaya_anwenden__Textformatierung.pdf)

### **Die fünf spirituellen Fähigkeiten kultivieren**

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Die%20fuenf%20spirituellen%20Faehigkeiten%20entwickeIn.pdf>

### **Biografie – Fred von Allmen**

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Bios%20%26%20Interviews/Biografie%20Fred%20fuer%20fva%20website%20Test%20mit%20Fotos.pdf>

