

Wie Khandhas sein?

Betrachtungen zum Thema *khandha* und *upādāna*

von Bernd Golz

für die

BGM 2017

Guten Tag!

Es ist sehr erfreulich, dass Sie für die Lehre Buddhas Interesse aufbringen. Zumindest gibt es sicher unsinnigere Arten, die begrenzte Restlaufzeit unseres menschlichen Daseins zu verwenden.

Die hier vorliegenden Betrachtungen sind keine religionswissenschaftlichen Abhandlungen und erheben daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzgl. der gewählten Themen oder gar auf absolute Richtigkeit und Wahrheit.

Ein Anspruch auf Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit liegt jedoch vor.

Ebenso ist dies keine provokante Streitschrift, die Sie zwingen soll Stellung zu beziehen. Es handelt sich hierbei lediglich um eine Einladung zur Reflexion oder gar Kontemplation der genannten Themen.

Und wie dies so üblich ist, kann eine Einladung angenommen oder abgelehnt werden.

Sollten Sie dieser Einladung jedoch folgen, so achten Sie doch bitte einmal darauf, was die Ausführungen bei Ihnen auslösen: Zustimmung, Ablehnung, Irritation oder gar Empörung? Was auch immer Sie dabei erleben, vergessen Sie bitte nie:

Das Auslösende ist nicht das Ausgelöste!

Allein dies zu erkennen, wäre schon ein enormer Gewinn.

Dann noch ein Hinweis zur verwendeten Sprache:

Da der Autor bis zum heutigen Tag nicht versteht, warum etwas so genuin weibliches wie *der* Eierstock männlich ist und *die* Eichel hingegen weiblich, verzichtet er darauf, die Wesen in Menschen und MenschInnen einzuteilen. Wenn *die* Person ein Mann sein kann, so kann ebenso *der* Leser weiblichen Geschlechts sein.

Wer sich für einen grammatikalischen Geschlechterkrieg begeistern kann, weil er/sie/es sich über die primären und sekundären Geschlechtsmerkmale und die damit verbundene Sozialisation identifiziert, wird ohnehin sehr große Schwierigkeiten haben, die Lehre Buddhas zu verstehen - siehe nachfolgenden Text.

Der Buddhismus entpuppt sich bei näherer Betrachtung als ein buntes Kaleidoskop verschiedener religiöser Ausprägungen, mit z.T. sehr unterschiedlichen Inhalten.

Die Lehre Buddhas, auch Dhamma genannt, zeigt durch die im Palikanon überlieferten Lehrreden jedoch eine sehr klare und eindeutige Ausrichtung:

„Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, *dukkha* und das Aufhören von *dukkha*.“ (MN 22)

Wer also die Lehre des Erwachten verstehen will, muss sich folglich mit *dukkha* auseinandersetzen. *Dukkha* wird ebenso gerne wie unzulänglich mit Leiden übersetzt.

Was aber ist *dukkha*?

„Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom *dukkha*: Geburt ist *dukkha*, Alter ist *dukkha*, Krankheit ist *dukkha*, Sterben ist *dukkha*, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind *dukkha*; vereint sein mit Unliebem ist *dukkha*, getrennt sein von Liebem ist *dukkha*; was man verlangt, nicht erlangen, ist *dukkha*. Kurz gesagt: die fünf Gruppen des Ergreifens sind *dukkha*.“ (SN 56,11)

Während die anfängliche Aufzählung der Beschreibung von *dukkha* noch leicht mit dem Begriff Leiden in Verbindung gebracht werden kann, ist die Zusammenfassung - das Ergreifen der Gruppen (*khandha*) - weniger leicht verständlich und wird daher gerne ignoriert. Durch eine solch einseitige und oberflächliche Betrachtung wird aber der Zugang zu einem tieferen Verständnis der Lehre verbaut.

Das Ergreifen oder Anhaften an den *khandha* (*khandhupādāna*) ist der Schlüssel um *dukkha* zu verstehen und nur durch ein klares Verständnis von *dukkha* ist dessen völlige Auflösung (*nibbāna*) möglich. Oder anders herum gefragt:

Wie kann der Dhamma verstanden werden, wenn *dukkha* nicht verstanden wird?

Wie kann *dukkha* verstanden werden, wenn das Anhaften an den *khandha* nicht verstanden wird? Und wie soll das Anhaften an den *khandha* verstanden werden, wenn kein rechtes Verständnis der *khandha* vorhanden ist?

Die nachfolgenden Betrachtungen setzen sich daher zunächst mit der *khandha* - Thematik auseinander, um in einem zweiten Teil die Problematik des Anhaftens zu erläutern.

Dazu zwei wichtige Hinweise:

1.) Jegliche schriftliche Abhandlung, und sei sie noch so ausgefeilt, wird niemals die Lehre des Erhabenen in vollem Umfang darlegen können. Sie dient ausschließlich dazu, mit der Thematik in Berührung zu kommen, sie ansatzweise verständlich zu machen und (im Idealfall) Lust zu machen, sich selbstständig mit ihr zu befassen.

2.) Dieses „sich mit der Lehre befassen“ ist keine Einladung zu einem philosophischen Diskurs, denn der Intellekt gibt sich meist viel zu früh mit einem ihm genehmen Verständnis zufrieden. Die Anwendung der Lehre führt zu einer vollständigen Wandlung unserer Denk-, Rede- und Handlungsgewohnheiten, ja unsere gesamte Art der Wahrnehmung von Ich und Welt wird auf den Kopf gestellt.

Dies ist nicht durch bloßes Überlegen zu erreichen, sondern geschieht durch intensives unmittelbares Betrachten und Erleben. Der sprachlich-intellektuelle Teil schafft lediglich den Zugang.

Kurz gesagt: mit Lesen allein ist es nicht getan, man sollte sich im Klaren darüber sein, dass ein Verständnis bis hinein auf die Erlebnisebene nur mit einem gewissen Zeitaufwand zu erreichen ist. Mit Zeitaufwand ist hier Ihr Leben gemeint.

Khandha

Die Sache mit dem Persönlichkeitsbild, dem Erleben von Ich und Selbst, wirft seit jeher Fragen auf:

„Gab es mich in der Vergangenheit? Gab es mich nicht in der Vergangenheit? Wird es mich in der Zukunft geben? Wird es mich in der Zukunft nicht geben? Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo kam dieses Wesen her? Wo wird es hingehen?“ (MN 2)

Durch alle Zeiten und Kulturen hindurch versuchten Menschen Antworten auf solche Fragen zu finden und selbst wenn sie nicht fündig wurden, hielt es sie nicht davon ab, Antworten zu postulieren.

Der Buddha hingegen stellte klar, dass das Problem nicht die Suche nach einer richtigen Antwort war, sondern in der Fragestellung lag:

„Wenn er auf solche Weise unweise erwägt, entsteht eine von sechs Ansichten in ihm. Die Ansicht ‚für mich gibt es ein Selbst‘ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‚für mich gibt es kein Selbst‘ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‚ich nehme Selbst mit Selbst wahr‘ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‚ich nehme Nicht-Selbst mit Selbst wahr‘ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‚ich nehme Selbst mit Nicht-Selbst wahr‘ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder ansonsten hat er eine Ansicht wie diese: ‚Es ist dieses mein Selbst, das da spricht und fühlt und hier und da die Ergebnisse guter und schlechter Taten erfährt; aber dieses mein Selbst ist unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Vergänglichkeit unterworfen, und es wird so lange wie die Ewigkeit überdauern‘. Diese spekulative Ansicht, ihr Bhikkhus, wird das Dickicht der Ansichten genannt, die Wildnis der Ansichten, die Verdrehtheit der Ansichten, der Wankelmut der Ansichten, die Fessel der Ansichten. Durch die Fessel der Ansichten gebunden, ist der nicht unterrichtete Weltling nicht befreit von Geburt, Alter und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; er ist nicht befreit von *dukkha*, sage ich.“ (MN 2)

Er empfiehlt daher, die Daseinsproblematik durch die Untersuchung von *dukkha*, seinen Ursachen und der Möglichkeit der Auflösung zu beenden.

Wenn aber *dukkha* durch das Anhaften an den *khandha* definiert ist, müssen wir diesen Begriff näher betrachten. Dazu ist eine Übersetzung unabdingbar.

Womit wir beim ersten Problem wären, denn jeder Mensch der eine Fremdsprache beherrscht, und dazu zählt oft schon die Amtssprache, weiß, dass es sehr häufig nicht möglich ist, ein Wort eins zu eins zu übersetzen. Meist kann ein treffender Begriff

einer Sprache in einer anderen nur umständlich umschrieben werden. So wird *dukkha* auch der Einfachheit halber mit Leiden übersetzt, wohingegen die Umschreibung „das Nichtzufriedenstellende / das, was niemals zufriedenstellend ist oder sein kann“ wesentlich treffender wäre, da jede Daseinssituation, und sei sie noch so schön, niemals endgültiges Glück und dauerhafte Zufriedenheit schaffen kann.

Daher besteht immer das Problem, bei der Übersetzung eines Palibegriffs den goldenen Mittelweg zwischen einfacher Lesbarkeit und korrekter Deutung zu finden.

Eine Simplifizierung kann zu enormen Missverständnissen führen, wohingegen eine sprachwissenschaftliche Haarspalterei dem pragmatischen Zugang zur Lehre im Wege steht.

Buddha war kein Philosoph, er war ein Praktiker, der aus grenzenlosem Mitgefühl eine für jeden Bildungsgrad zugängliche Lehre vermittelte.

Und da die Lehre des Erwachten uns immer da abholt, wo wir uns augenblicklich befinden, können wir uns dem Begriff „*khandha*“ entsprechend unserer Erlebniswirklichkeit annähern.

Was erleben wir denn? Ein „Ich bin“-Sein, ein Dasein von Selbst. Und dieses Dasein lässt sich durch eine kritische Analyse in verschiedenen Kategorien oder Erlebnisgruppen einteilen, die unmittelbar untersucht werden können. Das Wort Aggregate, welches häufig dafür verwendet wird, ist ein Terminus technicus, der unschöne Assoziationen zur Ingenieurswelt hervorruft und den Eindruck erwecken kann, das menschliche Dasein ließe sich auf einfach beschreibbare mechanistische Funktionen reduzieren. Daher zunächst einmal der Vorschlag, *khandha* mit dem Begriff Daseinsgruppen zu übersetzen. Dies hat den Vorteil, dass wir unser Daseinserleben erstmal nicht grundsätzlich in Frage stellen müssen und eventuell so wieder bei unnützen Fragen wie „Gibt es mich dann überhaupt?“ landen. Und aus dem Begriffsteil „Gruppen“ lassen sich bereits zwei Erkenntnisse ableiten:

Erstens, das Seinserleben ist wohl nicht so homogen, wie es in der alltäglichen Betrachtung erscheint, sondern eher komponiert.

Zweitens, eine Gruppe ist kein einzelnes Ding. Offensichtlich sind diese Gruppen auch wieder zusammengesetzt. Daher bedeutet *khandha* so viel wie eine Anhäufung von Gruppen; eine Zusammenballung von Anhäufungen oder für die Freunde von Fremdwörtern: ein Konglomerat von Akkumulationen.

Eine solche „Selbstanalyse“ ist keine Erfindung des Buddha. In allen Religionen und Philosophien finden sich mehr oder minder präzise Beschreibungen eines Selbst.

Von der theistischen Dreiheit von Körper, Geist und Seele bis hin zur Freud'schen Psychoanalyse mit Ich, Es und Über-Ich gibt es die unterschiedlichsten Vorgehensweisen, das alltägliche Daseinserleben aufzugliedern.

Auch ohne theologisches oder philosophisches Studium ist wohl jeder Mensch in der Lage, sein Selbsterleben wenigstens in eine physische und eine psychische Komponente zu zerlegen: Zahnschmerzen sind ebenso leidhaft wie Trauer, aber ganz offensichtlich liegen für diese leidhaften Erlebnisse zwei unterschiedliche Quellen vor.

Und jeder Schachspieler wird bestätigen können, dass das Abwägen des nächsten Zuges ein anderer Vorgang ist, als das Bewegen der Spielfigur.

Bereits diese oberflächliche Betrachtung zeigt aber, dass Körper und Geist zwar unterscheidbar, nicht aber trennbar sind, ebenso wie wir die Handfläche und den Handrücken klar unterscheiden, nicht aber trennen können.

Dies zeigt sich auch in der vom Buddha gesehenen Aufteilung des Daseinserlebens in die fünf *khandha*; sie sind sehr wohl deutlich zu unterscheiden, was allein durch ihre Klassifizierung bewiesen ist, aber keine der sogenannten Daseinsgruppen kann für sich allein bestehen:

„Wenn nun, ihr Mönche, einer sagt: ‘Außerhalb von Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen will ich des Bewusstseins Kommen oder Gehen, Schwinden oder Entstehen, Wachstum, Entwicklung, Fülle verkünden’ - so besteht keine Möglichkeit dafür.“ (SN 22,53)

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

Das schönste Bild hierfür ist der Regenbogen. Ein solcher ist zwar nicht einfarbig, aber seine unterscheidbaren Farben exakt zu trennen ist unmöglich.

Betrachten wir nun die fünf Gruppen oder Anhäufungen auf diese Weise im Einzelnen. Wie im o.g. Zitat werden fünf unterschiedliche Gruppen genannt, hier noch einmal mit ihren Palibegriffen in Klammern:

Körperlichkeit (*rūpa*), Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Gestaltungen (*sankhāra*) und Bewusstsein (*viññāṇa*).

Rūpa wird auch gerne mit Körper und/oder Form übersetzt. Dabei ist anzumerken, dass zwar ein Körper in der Regel über eine Form verfügt, eine Form jedoch keinen Körper benötigt, meist aber von einem solchen abhängt. Zur Verdeutlichung ein Beispiel: Einem Himmelskörper wie dem Mars oder der Erde werden wir wohl einen Körper zugestehen, der eine bestimmte Form hat. Die Umlaufbahn dieser Körper um die Sonne hat aber auch eine ganz spezielle Form, jedoch keinen Körper. Ähnliches gilt z.B. für ein Magnetfeld, den Regenbogen und jeden Schatten - überall Formen, die keinen Körper haben, aber von solchen abhängig sind.

Diese Betrachtung ist jetzt keine überflüssige Spitzfindigkeit, sondern soll darauf aufmerksam machen, dass Begriffe häufig sehr unreflektiert übernommen werden.

Mit welchen Begriffen wir auch immer in der Dhammapraxis arbeiten, wir sollten uns klar darüber werden, was wir denn genau darunter verstehen. Dies ist bereits der Beginn der Reflexion.

So zeigt die Wahl des Wortes Körperlichkeit für *rūpa* bereits, dass es sich um et-

was anderes handeln muss als das, was wir gemeinhin als Körper bezeichnen.

Für den Anfang mag uns der Begriff Körper aber genügen. Wenn man sich jetzt daran erinnert, dass es sich hierbei um eine Gruppe handelt, können wir beginnen, diese Erlebnisgruppe auf ihre Bestandteile und deren Eigenschaften hin zu untersuchen.

Der Buddha gibt uns diesbezüglich zahlreiche Hilfestellungen, z.B. von der Asubhāpraxis (Betrachtung der Nicht-Schönheit) und der Zerlegung des Körpers in seine anatomischen Bestandteile...

„Wiederum, ihr Bhikkhus (Mönche), reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.‘ So als ob es einen Sack gäbe, mit Öffnungen an beiden Seiten, gefüllt mit vielfältigen Körnern, wie zum Beispiel Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und so systematisch darüber reflektieren: ‚Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis;‘ genauso reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, wie er von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.‘

Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, ... oder die Achtsamkeit, dass da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

...bis hin zur Leichenfeldbetrachtung:

„Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“ (beides MN 10 & MN 119)

Hier geht es keineswegs darum Abscheu oder gar Ekel gegenüber dem Körper zu entwickeln, sondern eine nüchterne Abgelöstheit - eine Übung, die angesichts des

gegenwärtigen Körperkultes sicher nicht schaden kann.

Für geübtere Praktizierende mit besserer Sammlung gibt es auch die Möglichkeit, jegliche Körpererfahrung in die vier Erlebnisqualitäten (*dhatu*) zu zerlegen, nämlich: festes, flüssiges, gasförmiges und energetisches Erleben.

Ein *puthujjana* (Weltling oder Seichtling) wird über eine solche Betrachtung nur lächelnd hinweggehen. Es ist schließlich hinlänglich bekannt, dass unser Körper nicht, einem Gummibärchen gleich, aus einem Guss ist. Auch entbehren die vom Buddha aufgeführten Körperkomponenten der medizinischen Korrektheit und Vollständigkeit.

Somit wird er sich, ohne ein tieferes Verständnis dieser Übungen, lieber auf die naturwissenschaftlichen Betrachtungen verlassen, wenn es darum geht, Erkenntnis über den Körper zu gewinnen und somit auf Informationen aus zweiter Hand.

Ein vertrauensvoller Schüler hingegen zieht es vor, unmittelbar Einsicht zu gewinnen und wird durch wiederholte Anwendung einer der o.g. Betrachtungen früher oder später zu der verblüffenden Erkenntnis gelangen, dass es *den* Körper als solchen nicht gibt! Wir sagen umgangssprachlich, dass der Körper Knochen, Muskeln, Sehnen, innere Organe, Blutbahnen und Nervenstränge „besitzt“. Was aber soll dieser Körper sein, der da der angebliche Besitzer ist? Alle diese Teile bilden einen Körper, ebenso wie unser Gesicht weder über Mund, Nase und Augen verfügt, sondern diese das Gesicht bilden. Wir erleben einen „Körpereffekt“ den wir, aus Gründen, die noch zu klären sind, verdinglichen. Dieses Phänomen, aus der *Bedingtheit* ein Ding herauszutrennen, zeigt sich generell in unserem Sprachgebrauch: Bäume stehen im Wald; eine Stadt hat Häuser, Straßen und Einwohner; Flüsse haben Hoch- oder Niedrigwasser. Bei genauerer Betrachtung müssen wir aber eingestehen, dass es keinen Wald gibt, in dem Bäume stehen, sondern die Bäume bilden das, was wir als Wald erleben und daher so bezeichnen. Ebenso bilden Häuser, Straßen und Einwohner ein Phänomen namens Dorf oder Stadt und genauso gibt es keinen Fluss unabhängig vom fließenden Wasser. Diese Sprachgewohnheiten entspringen unserem Denken, welches wiederum auf unserer Art beruht, die Dinge zu erleben.

„*Sabbe dhamma anatta 'ti* - alle Dinge sind Nicht-Selbst.“ (MN 35)

Dies ist eine der wesentlichen Einsichten, die der Buddha mit seinem Erwachen gewann.

Wenn uns auch bis zum vollständigen Verständnis dieser Aussage noch einiges an Einsicht und Erfahrung fehlt, so kann bereits jetzt erkannt werden, warum einige Übersetzer für *rūpa* lieber den Begriff Körperlichkeit gewählt haben.

Sehr schnell wird dann auch erkennbar, dass es somit auch keine Körperteile *an sich* gibt. Diese sind ebenso in Abhängigkeit entstanden, wie der Körper. Und egal wie fein wir auch unser geistiges Mikroskop einstellen, wir werden nie auf einen stabilen Kern stoßen, auf dem dieses Körpergebilde ruht. Ein Physiker würde uns diese Sicht bestätigen.

Nicht nur, dass der Körper aus Teilen besteht, die wiederum aus Unterkomponenten zusammengesetzt sind, welche in weitere Unterkategorien zerfallen usw.: die

vermeintliche Statik und Festigkeit entpuppt sich als ein überaus lebhaftes Getriebe von Werden und Vergehen, ohne jeden Fixpunkt.

Auf diese Weise bekommen wir eine Ahnung, wohin die Reise geht, auf die uns der Erhabene mit seiner Lehre einlädt: denn was für den körperlichen Aspekt unseres Daseinserlebens zutrifft, wird wohl auch für den geistigen seine Richtigkeit haben.

Ohne die geistigen Komponenten des Daseinserlebens wären ohnehin keinerlei „Betrachtungen“ der Körperlichkeit möglich. Daher nun zu *Vedanā*, was aber ohne Wahrnehmung (*saññā*) nicht besprochen werden kann, denn „was man fühlt, das nimmt man wahr“. *Vedanā* wird meist mit „Gefühl“ übersetzt, was aber im alltäglichen Sprachgebrauch eine weniger abgegrenzte Bedeutung hat, als es der Buddha beim Gebrauch von *vedanā* meinte.

Zwar unterscheidet der Erhabene auf einfachster Ebene auch zwei Arten von Gefühl, nämlich körperliches und geistiges Gefühl, aber dies wird häufig für Empfindung und Emotion gebraucht. Natürlich können wir Zahnschmerzen von Trauer unterscheiden und dem einen leidhaften Gefühl eine körperliche Quelle und dem anderen eine geistige zuordnen. Aber Empfindungen und Emotionen sind bereits ein Zusammenspiel von Gefühl und Wahrnehmung. *Vedanā* ist im Wesentlichen die Qualität, mit der wir jegliche Wahrnehmung erleben. Der Buddha unterschied drei Arten von Gefühl mit ihren zugehörigen Quellen:

„Ehrwürdige, wie viele Arten von Gefühlen gibt es?“

„Freund Visākha, es gibt drei Arten von Gefühlen: angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl und weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl.“

„Was aber, Ehrwürdige, ist angenehmes Gefühl? Was ist unangenehmes Gefühl?

Was ist weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl?“

„Freund Visākha, was immer körperlich oder geistig als angenehm und erfreulich empfunden wird, ist angenehmes Gefühl. Was immer körperlich oder geistig als unangenehm und unerfreulich empfunden wird, ist unangenehmes Gefühl.

Was immer körperlich oder geistig weder als erfreulich noch als unerfreulich empfunden wird, ist weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl.“ (MN44)

Gefühl ist der Titel dieses *khandha*, somit kann es sich nicht um *das* Gefühl handeln, sondern wiederum eine ganze Gruppe oder Anhäufung. Dies wird deutlich, wenn man sich vor Augen hält, dass es zu jeder Wahrnehmung (*saññā*) ein zugehöriges Gefühl gibt:

„Was nun, ihr Mönche, ist Wahrnehmung? Diese sechs Wahrnehmungs-Gruppen gibt es, ihr Mönche: Form-Wahrnehmung, Ton-Wahrnehmung, Duft-Wahrnehmung, Geschmacks-Wahrnehmung, Berührungs-Wahrnehmung, geistige Wahrnehmung. Das, ihr Mönche, nennt man Wahrnehmung. Durch Entstehung von Sinnen-Eindruck kommt es zur Entstehung der Wahrnehmung.“

„Was nun, ihr Mönche, ist Gefühl? Diese sechs Gefühls-Gruppen gibt es, ihr Mönche durch Seh-Eindruck entstandenes Gefühl, durch Hör-Eindruck entstandenes Gefühl - durch Riech-Eindruck - Schmeck-Eindruck - Berührungs-Eindruck - durch

geistigen Eindruck entstandenes Gefühl. Das, ihr Mönche, nennt man Gefühl. Durch Entstehung von Sinnen-Eindruck kommt es zur Entstehung des Gefühls.“ (SN 22,56)

Diese Gefühle sind aber keineswegs statisch oder konstant:

„Ehrwürdige, was ist angenehm und was ist unangenehm in Bezug auf angenehmes Gefühl? Was ist angenehm und was ist unangenehm in Bezug auf unangenehmes Gefühl? Was ist angenehm und was ist unangenehm in Bezug auf weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl?“

„Freund Visākha, angenehmes Gefühl ist angenehm, wenn es anhält, und unangenehm, wenn es sich verändert. Unangenehmes Gefühl ist unangenehm, wenn es anhält, und angenehm, wenn es sich verändert. Weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl ist angenehm, wenn man (davon) weiß, und unangenehm, wenn man nicht (davon) weiß.“ (MN 44)

Dieser kleine Exkurs in die Lehrreden bedarf einer Erläuterung.

Zunächst können wir erkennen, dass unser gesamtes Alltagserleben durch die o.g. sechs Sinnesgebiete (*salāyatana*) gebildet wird. Bereits hier können wir sechs verschiedene Gefühlsquellen ausmachen. Ein anschauliches Beispiel hierfür dürfte ein Kinobesuch sein:

Wir sehen vielleicht eine faszinierende Landschaft (angenehm), doch die Begleitmusik ist zu laut (unangenehm). Wir futtern Popcorn in uns hinein - angenehmer Geschmack - aber ein paar Reihen weiter hat jemand seine Blähungen nicht unter Kontrolle - unangenehmer Geruch. Die Sitze sind zu hart, was wir als unangenehm empfinden, die Handlung ist jedoch für unseren Geist interessant, also angenehm. Somit manifestiert sich ein ganzes Bündel an Gefühlen. Diese bleiben aber nicht konstant, was, wie oben ausgeführt, eine weitere Vervielfältigung nach sich zieht. Auch hierfür eine Veranschaulichung:

Jeder, der einmal wegen starken Schmerzen zu einer Tablette gegriffen hat, konnte erleben, dass mit dem Einsetzen der schmerzstillenden Wirkung sich eine gewisse Erleichterung (angenehmes Gefühl) einstellte. Die Schmerzen waren aber nicht schlagartig weg, sondern nach wie vor präsent (unangenehmes Gefühl); d.h. zu einem Sinnesgebiet sind zwei unterschiedliche Gefühlsqualitäten gleichzeitig möglich.

Dies trifft nicht nur für die Veränderung eines Gefühls zu, sondern ist ständig der Fall, so können wir z.B. ein geliebtes Musikstück hören (angenehmes Gefühl), jedoch in furchtbarer Tonqualität (unangenehmes Gefühl).

Ebenso können wir bei der Körperbetrachtung leicht feststellen - weil es *den* Körper wie gesagt so nicht gibt - , dass eine unglaubliche Vielzahl verschiedenster Gefühle zu spüren sind.

Somit ist für *vedanā* leicht nachzuvollziehen, warum es sich um ein *khandha*, also eine Gruppe oder Anhäufung handelt.

Abschließend noch ein paar Worte zum „Weder unangenehmen noch angenehmen Gefühl“, welches gerne mit „Neutrales Gefühl“ übersetzt wird.

Es gibt laut den Lehrreden kein neutrales Gefühl, das neutral erlebt wird.

Wie in der MN 44 erwähnt, ist die Erlebnisqualität dieses Gefühls abhängig davon, ob man es denn erkennt, was ein Kennen voraussetzt. Die explizite Erläuterung, warum ein Gefühl, das weder angenehm noch unangenehm ist, je nach Entwicklungsgrad des Gewahrseins so unterschiedlich erlebt wird, sprengt den Rahmen dieser kleinen Abhandlung. Nur so viel sei gesagt: das, was wir gemeinhin als neutral bezeichnen, ist auf Grund der enormen Vielzahl der Gefühle ein Sowohl-als-auch, das sich im Moment die Waage hält. Wenn z.B. gerade keine starken Schmerzen oder ein besonderes Wohlfühlen bezüglich unseres Körpers erfahren wird, bezeichnet man dies gerne als neutral. Ein Erkennen jenes etwas kniffligen dritten Gefühls setzt schon etwas Erfahrung in der Reflexion und die Fähigkeit zum Fokussieren voraus. Sie können aber bei der Körperbetrachtung einmal versuchen, etwas mehr auf jene Regionen zu achten, über die der Geist meist zu schnell hinweggeht, weil vermeintlich nichts zu spüren ist. Ebenso gilt dies für alle anderen Sinnesgebiete. Ist das, was uns uninteressant oder gar langweilig erscheint, tatsächlich unangenehm, nur weil wir es nicht als angenehm erleben? Es ist sicher wertvoll, sich in einer ruhigen Minute (oder besser Stunde) mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, denn es wirkt sich erheblich auf die Lebensqualität aus, ob zwei von drei Gefühlsmöglichkeiten angenehm statt unangenehm erlebt werden!

Betrachten wir nun *Saññā*, die bereits erwähnte Wahrnehmung, etwas genauer.

Wie oben bereits zitiert, bildet sich Wahrnehmung aus den sechs Sinnesgebieten (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren und Denken). Man könnte diese auch als Erlebnisstränge oder Ereigniskanäle bezeichnen, denn unser Selbst- und Weltbild wird vollständig aus ihnen zusammengesetzt.

Saññā ist mehr als das bloße Registrieren von Sinnesreizen, sondern beinhaltet auch das Erkennen und Wiedererkennen. Beim Sehen z.B. werden also nicht nur Form und Farbe erkannt, sondern auch, um welche Form und Farbe es sich handelt und welche Bedeutung dieser Sinneseindruck für uns hat. Auf diese Weise erkennen und unterscheiden wir die Sinnesimpulse. Wir erkennen „Personen“, die um einen „Tisch“ herum „sitzen“. Beim Hören sind wir beispielsweise in der Lage, in einem fahrenden Zug, umgeben von anderen sprechenden Personen, das Gesagte unseres Gesprächspartners herauszufiltern und dessen Inhalt zu verstehen.

Dies ist aber nur möglich durch das nächste *khandha*, nämlich *Sankhāra*.

Sankhāra ist ein kompliziertes Phänomen, was sich bereits daran zeigt, dass etwa ein Dutzend verschiedene Übersetzungen dafür existieren. Jeder Palibegriff ist wie ein Eisberg anzusehen, mit einem offensichtlichen, oberflächlichen Anteil, den wir benötigen, um überhaupt einen Zugang zu finden und einem wesentlich größeren Teil, dessen Bedeutung sich erst erschließt, wenn wir in die Tiefe gehen; was aber das entsprechende Interesse und auch das nötige mentale Rüstzeug erfordert.

Für den einfachen Zugang möge uns die Übersetzung „Gestaltungen“ genügen. In Zusammenhang mit *saññā* wird die Bedeutung schnell klar:

Auch ein Kleinkind ist in der Lage, Sinneseindrücke zu verarbeiten, diese haben

jedoch meist noch keine Bedeutung erfahren. Sie reduzieren sich auf angenehmes oder unangenehmes Erleben. Erst durch die geistige Gestaltung werden diese Sinnesindrücke klassifiziert und abgespeichert und machen überhaupt erst ein Wiedererkennen von zunächst „hmm, jamjam“ zu später „ah, Erdbeeren!“ möglich.

Dass Sie jetzt dazu in der Lage sind, diesen Text zu lesen, liegt also nicht nur an der Wahrnehmung (*saññā*) von Linien und Kringeln auf dem Papier, sondern überwiegend daran, dass Sie gelernt haben, diese Linien und Kringel zu interpretieren, d.h. sie nehmen in ihrem Geist „Gestalt“ von Wörtern an, welche dann wiederum „Gestalt“ einer Bedeutung annehmen. Wenn Sie nun bedenken, dass dies für jede Form der Wahrnehmung gilt, ist auch hier die Bezeichnung Gruppe oder Anhäufung wohl angebracht.

Eine zusätzliche Deutung für *sankhāra* ist der Begriff „Absichten“.

Die Wechselwirkung von Wahrnehmung und Gestaltung beschränkt sich nicht auf die passive Aufnahme von Sinnesreizen und deren Ausgestaltung zu Dingen, die unsere erfahrbare Welt ausmachen, was wiederum ein Wiedererkennen ermöglicht.

Die Gestaltung von Welt ist sogar eine unabdingbare Notwendigkeit, um ein Ich oder Selbst zu verorten. Aus dieser Ich- oder Selbstposition heraus werden alle Sinneserfahrungen nach ihren Gefühlskategorien bewertet und dementsprechend versucht der Geist angenehme Erfahrungen zu wiederholen und unangenehme zu vermeiden. Neue Erfahrungen mit unbekanntem Menschen, Dingen oder Situationen werden auf Grund ähnlicher bereits bekannten Erfahrungen bewertet und bestimmen so unsere Einstellung ihnen gegenüber. Was hier etwas abstrakt klingt kann an einem Beispiel verdeutlicht werden:

Wenn zwei verschiedene Personen einmal durch einen Park mit herbstlich verfärbten Bäumen gehen, ein andermal durch eine Straße mit Graffiti besprühten Wänden, so liegt für beide jedes Mal die gleiche Sinnesgrundlage vor: Wahrnehmung (*saññā*) von Form und Farbe. Die eine Person wird aber aus dem Herbstwald eine „schöne Welt“ gestalten (*sankhāra*) und beabsichtigen (wieder *sankhāra*) dort länger zu verweilen, um dieses angenehme (*vedanā*) Erleben (*viññāṇa*) auszudehnen. Die andere Person gestaltet auf Grund ihrer kammischen Struktur eine „langweilige Welt“ und beabsichtigt daher, durch Ortsveränderung dieses unangenehme Erleben zu verkürzen. Ebenso wird die entsprechende Wahrnehmung von Graffiti bei der einen Person die Absicht wecken, erbot den Kopf zu schütteln, wohingegen die andere den Wunsch (die Absicht) verspürt, selbst ein Graffito beizutragen.

Dies gilt für alle unsere Wahrnehmungen. Aus jedem Sinnesreiz erwächst eine Absicht, nämlich die, sich diesem Reiz gegenüber zu positionieren. Jeden Moment sieht sich der Ego-Geist gezwungen - denn dies ist nichts, was einem unerwachten Wesen freisteht - Stellung zu beziehen: „Wie soll ich mich jetzt verhalten, um das Beste für mich herauszuholen oder den geringstmöglichen Schaden zu erleiden.“

Dadurch werden neue Erfahrungen gemacht, welche wieder als abgespeichertes Wissen *saññā* zur Verfügung stehen. Diese ständige Rückkopplung von Weltgestal-

tung und Welterfahrung nennen wir Realität. Um es mit Fritz Schäfers Worten zu sagen: „Gestalten und Erleben, eine andere Realität gibt es nicht.“

Diese Realitätsbildung unmittelbar zu erleben, erfordert ein gehöriges Maß an Achtsamkeit. Am besten versucht man, dieses Phänomen in Ruhe und Abgeschlossenheit kennenzulernen. Versuchen Sie doch einmal, vor jeder Änderung einer Aktivität ein paar Sekunden innezuhalten und den Drang, die Absicht zu spüren.

Je länger sie die Umsetzung herauszögern, umso deutlicher können Sie den Handlungsdruck und evtl. auch seine Ursachen erkennen. So können Sie z.B. an einem freien Tag einfach einmal versuchen, nichts zu tun. Setzen Sie sich auf Ihren Lieblingsplatz und beobachten Sie, was passiert. Das Ego braucht In- oder Output, wie ein Junkie seine Drogen. Zu wenig angenehme Sinnesreize (*saññā*) verursachen einen Mangel, dem durch irgend eine Absicht (*sankhāra*) abgeholfen werden muss, sei es durch Musikhören, Lesen, Naschen, etc. . Und jeder neu geschaffene Sinneseindruck wird wahrgenommen, beurteilt und führt zu weiteren Absichten, nämlich, die Aktivität solange fortzusetzen, wie diese als angenehm erfahren wird oder bei Bedarf (sic!) zu einer anderen zu wechseln.

Dies lässt sich mit etwas Übung und Geduld immer deutlicher und detaillierter erkennen. Selbst wenn man angeblich ruhig auf dem Meditationskissen verweilt, kann man den Drang zur Aktivität, hier: Selbstgestaltung feststellen. „Ich“ versuche „mich“ zu konzentrieren. „Ich will“ meditieren.

Da dies, wie gesagt, ständig für alle Sinnesgebiete gilt, ist es auch für den Begriff *sankhāra* Gruppe oder Anhäufung wahrlich zutreffend.

Der ungeschulte Geist erlebt freilich immer nur das Gesamtergebnis der einzelnen Gestaltungen, bzw. glaubt jegliche Aktivität entspringe seinem (?) freien Willen.

Besonders deutlich kann man die Interaktion zwischen Wahrnehmung und zwanghafter Gestaltung bei einem sehr traurigen Fall erleben - der Demenz.

Wenn beim Geist im Zustand beginnender Auflösung, die Wahrnehmung langsam auf die Entwicklungsstufe des Säuglings, also auf reines Empfangen von Sinnesreizen zurückfällt, findet kein oder kaum ein Wiedererkennen mehr statt. Da unser Ego oder Selbst aber gezwungen ist, sich in jedem Moment zu verorten, werden die Eindrücke den noch verbliebenen Versatzstücken der „alten Welt“ zugeordnet: die vertraute Umgebung eines Pflegeheims wird evtl. in bekanntes Terrain uminterpretiert, fremde Personen in alte Bekannte „umgestaltet“. Oder sehr häufig werden eigene irrationale Handlungen auf die Umgebung projiziert. Der psychologische Fachausdruck „Kognitive Dissonanz“ beschreibt dies als die Fähigkeit unseres Geistes, aus allen, selbst den widersprüchlichsten, Sinneseindrücken ein für uns sinnvolles Ganzes zu schaffen.

Solange wir von gleich oder zumindest ähnlich denkenden und agierenden Menschen umgeben sind, fällt uns nicht auf, dass dies eine Grundfunktion unseres Daseins ist.

Bereits im Kontakt mit anderen Kulturen können wir aber erkennen, dass das, was

wir als normal und gesund bezeichnen, nur eine Übereinkunft von ähnlich Kranken ist!

Kommen wir nun zum letzten und für unser Daseinserleben wohl bedeutendsten *khandha*, nämlich *Viññāṇa*. Auch dafür gibt es zahlreiche, z.T. durchaus abstruse Übersetzungen. Für den einfachen Zugang wird hier die gängige Übersetzung „Bewusstsein“ verwendet. „Erleben“ oder auch „unterscheidendes Wissen“ sind sicher auch hilfreiche Begriffe, um sich der Materie zu nähern.

Wie oben bereits zitiert, sagt uns der Erhabene, dass keine Wahrnehmung ohne Bewusstsein möglich ist, aber es auch kein Bewusstsein ohne entsprechenden Inhalt geben kann. Dies ist ein ganz wesentlicher Punkt, um die *khandha* zu verstehen.

Es wird zu oft und zu leicht übersehen, dass *viññāṇa* zu den *khandha* gehört und somit, wie alle anderen *khandha* auch, eine Gruppe, eine Anhäufung ist.

Es gibt nicht *das* Bewusstsein an sich!

Dies lässt sich unschwer erkennen, wenn wir uns die Beschreibung von Kontakt (*phassa*) in den Lehrreden ansehen:

„Bedingt durch Auge und Formen entsteht *Sehbewusstsein*; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt.

Bedingt durch Ohr und Klänge entsteht *Hörbewusstsein*; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt. etc. ...“ (MN 18)

Dies ist so kompliziert wie die Betrachtung eines gewöhnlichen Bleistifts:

Ein solcher Stift hat in der Regel ein spitzes und ein stumpfes Ende. Die beiden Enden kann es ohne den Stift nicht geben, ebenso wenig einen „endlosen“ Stift.

Oder noch einmal etwas umgangssprachlich für z.B. das Sehen ausgedrückt.

Es gibt das Gesehene; es gibt das Sehende und es gibt das Seherleben.

Somit gibt es zu jedem der sechs Sinnesgebiete oder Erlebniskanäle ein zugehöriges Bewusstsein oder Erleben. Ein reines (leeres) Bewusstsein - Bewusstsein von was? - wie sollte das funktionieren?

Da unser Daseinserleben aber so nahtlos und wie aus einem Guss erscheint, hält sich bei vielen Menschen die Vorstellung von einem, *dem* Bewusstsein. Einer Theaterbühne gleich, auf der sechs Schauspieler ein Stück namens „Ich & die Welt“ inszenieren, erscheint das Bewusstsein; gleich einem Wanderzirkus, in dem sechs Artisten die Ego-Show aufführen. Und das Zirkuszelt wird mal tags im Wachzustand, mal nachts im Traumzustand aufgeschlagen und mit dem Tod entweder ganz abgebrochen oder in einer anderen Daseinsform neu errichtet.

Diesem Irrtum unterliegen nicht nur Neurobiologen, die *das* Bewusstsein im Hirn zu finden suchen, sondern auch der Buddha musste sich seinerzeit mit ähnlichen Ansichten bei seinen Schülern herumschlagen:

„Dann fragte ihn der Erhabene: „Sāti, ist es wahr, dass folgende schädliche Ansicht in dir entstanden ist: ‘So wie ich den Dhamma, der vom Erhabenen gelehrt wird, verstehe, ist es ein und dasselbe Bewusstsein, das den Kreislauf der Wiedergeburten durchläuft, nicht ein anderes.’“?

„Das stimmt, ehrwürdiger Herr. So wie ich den Dhamma, der vom Erhabenen gelehrt wird, verstehe, ist es ein und dasselbe Bewusstsein, das den Kreislauf der Wiedergeburten durchläuft, nicht ein anderes.“

„Was ist jenes Bewusstsein, Sāti?“

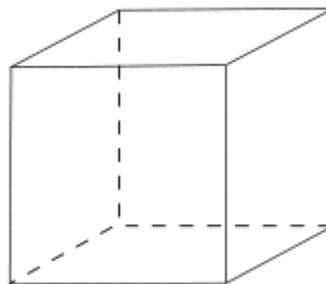
„Ehrwürdiger Herr, es ist das, was spricht und fühlt und hier und da die Resultate guter und schlechter Taten erfährt.“

„Du fehlgeleiteter Mensch, wen sollte ich jemals den Dhamma auf solche Weise gelehrt haben? Du fehlgeleiteter Mensch, habe ich nicht in vielen Lehrreden dargelegt, dass Bewusstsein bedingt entsteht, weil es ohne Bedingung keine Entstehung von Bewusstsein gibt? Aber, du fehlgeleiteter Mensch, du hast uns durch dein falsches Verständnis falsch dargestellt und dich dadurch selbst verletzt und viel Unverdienst angehäuft; denn dies wird dir lange zum Schaden und zum Leid gereichen.“ (MN 38)

Wer bereits in der Lage ist, die ersten vier *khandha* dahingehend zu untersuchen, dass sie tatsächlich komponiert sind und diese Komponenten sich als unbeständig erweisen, der sollte so viel Vertrauen in die Lehre entwickelt haben, dass er zumindest die Idee eines zusammengesetzten Bewusstseins akzeptieren kann.

Wie schon bei der Körperlichkeit (*rūpa*) erwähnt, neigen wir zwanghaft dazu, aus der *Bedingtheit* ein Ding zu machen. Dies gilt in besonderem Maß für *viññāṇa*.

So wie ein Zimmer keine vier Wände, einen Boden und eine Decke *besitzt*, sondern diese das Zimmer bilden (versuchen sie sich ein Zimmer ohne diese vorzustellen!), so bilden die den sechs Sinnesgebieten zugehörigen Bewusstseine das, was wir als unser Alltagsbewusstsein erleben. Einer Pappschachtel gleich, bilden sie einen Selbst-Würfel, eine Ego-Kiste in, an oder um die wir unser Ich erleben.



Das o.g. Ansichtengestrüpp entsteht: Mein Bewusstsein befindet sich im Körper (Hirn); mein Körper befindet sich im Bewusstsein (wird im Bewusstsein erlebt), etc..

Ein Übungsvorschlag:

Setzen Sie sich in stiller Abgeschlossenheit auf ein Kissen oder einen Stuhl.

Konzentrieren Sie sich, soweit es geht, ausschließlich auf den Sitzkontakt.

Sie bemühen sich (*sankhāra*) also, eine Wahrnehmung (*saññā*) eines Körper- (*rūpa*-)gefühls (*vedanā*) zu erleben (*viññāṇa*).

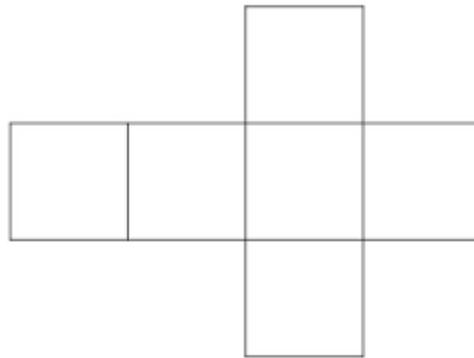
Gelingt es Ihnen, diese fünf Gruppen eines Daseinserlebens ansatzweise zu unterscheiden? Sollte Ihnen dies schwerfallen, ist dies zumindest ein klares Zeichen dafür,

dass Sie es ernsthaft versucht haben.

Nun wird auch verständlich, warum das Wort „Daseinsgruppen“ nur ein Hilfsbegriff sein konnte, denn mit den gewonnenen Erkenntnissen (am besten sogar Erlebnissen) wird klar, dass es auch kein Dasein als solches geben kann. Was sollte auch an oder für sich, getrennt, unabhängig und dauerhaft existieren? Es gibt lediglich ein Zusammenwirken von verschiedenen unbeständigen Erlebniskategorien.

Somit wäre „Prozesskategorien“ eine treffendere Übersetzung für *khandha*, die der Sache wesentlich näherkäme.

Die wesentliche und wohl schwierigste Aufgabe besteht somit darin, diese Ego-Kiste wenigstens so weit aufzustemmen, dass eine Einsicht in ihre Inhaltslosigkeit erreicht werden kann: das Erleben der Kernlosigkeit des Selbst.



Zur Erinnerung: „*sabbe dhamma anatta ti* - alle Dinge sind Nicht-Selbst.“ (MN 35) Dazu gilt es einen, für den gewöhnlichen Menschen, harten Brocken zu schlucken: Die Erlebnisreihenfolge ist nicht die Entstehungsreihenfolge!

Gemeinhin glaubt der Mensch aus tiefster Überzeugung, dass ein Ich notwendig sein muss, um Dinge oder Erlebnisse als „mein“ bezeichnen zu können.

Dass erst das „Mein-machen“, also das Anhaften an den Gruppen, die Voraussetzung für ein Ich schafft, ist für die meisten Menschen schlicht inakzeptabel.

Dazu aber mehr im Kapitel *upādāna*.

Zunächst aber eine notwendige...

Zwischenbetrachtung

So weit, so nett. Eine Selbstanalyse im Stile Buddhas findet sich in so detaillierter Form wohl in wenigen Religionen oder Philosophien. Allein in der Gruppierten Sammlung (*Samyutta Nikāya*) finden sich ganze Reihen von Lehrreden zum Thema *khandha* (SN 22), *vedanā* (SN 36) oder *salāyatana* (SN 35). Aber etwas grundsätzlich Neues ist es nicht, das Daseinserleben, das Ich- oder Selbst-Sein in diverse Bestandteile zu zerlegen. Dies fand und findet sich in allen Kulturen und Zeiten.

Das Alleinstellungsmerkmal der Lehre Buddhas ist es jedoch, diesen Daseinsprozess als solchen erkennen zu können und einen Weg zu haben, diesen zu beenden.

Diesen Weg beschreiten zu wollen setzt voraus, dass der geistige Horizont nicht

mit der Entfernung zum Fernsehbildschirm zusammenfällt. Nur wer echtes Interesse daran hat, über den existenziellen Tellerrand hinauszublicken, kann sich dafür motivieren; d.h. wir müssen uns zwangsläufig auch mit der Thematik einer möglichen postmortalen Existenz auseinandersetzen.

Eckhart Tolle hat einmal treffend gesagt, dem Tod stehe nicht das Leben gegenüber, sondern die Geburt. Was aber ist dann Leben?

Selbst die Biologen, die es, wie der Name schon besagt, eigentlich wissen sollten, haben bis dato keine allgemeingültige Definition dafür gefunden. Der Buddha stellt mit seiner Lehre vom Abhängigen-Zusammen-Entstehen (*paṭicca-samuppāda*) zumindest den „Quellcode“ des Betriebssystems vom ständigen Werden und Vergehen (*samsara*) zur Verfügung. Über dessen Deutungshoheit streiten sich die Scholastiker aber seit vielen Jahrhunderten.

Was kann aber ein Mensch tun, der nicht den Palikanon studieren will, aber trotzdem eine klare Ausrichtung bezüglich eines möglichen Jenseits sucht?

Müssen wir an ein Leben nach dem Tod glauben?

Eindeutige Antwort: Nein! Der Buddha gibt jeglichem Glauben und Spekulieren in der Rede an die Kālāmer (A III, 66) eine klare Absage:

„Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden’, dann o Kālāmer, möget ihr sie aufgeben.“

Trotzdem können wir unseren Verstand benutzen, um einige rationale Überlegungen anzustellen, die uns einerseits davor bewahren, glauben zu müssen, andererseits mit der zeitweiligen Krücke der logischen Vernunft uns ermöglichen, die Praxis klar ausgerichtet fortzusetzen, bis unser Geist heil genug ist, diese Krücke fortzuwerfen.

Da wir alle aus Beobachtung wissen und in gefährlichen Situationen auch spüren, dass unser Dasein in dieser Form endlich ist, besteht kein Zweifel an der Existenz vom Tod. Was aber darüber hinausgeht, da sind wir unwissend und weil uns diese Unwissenheit Angst macht, haben Menschen seit je her mehr oder minder beruhigende Theorien für ein „Danach“ entwickelt.

Wir können trotzdem einige grundsätzliche Punkte erörtern.

Ein guter Anfang wäre, sich einzugestehen, dass man nichts über ein Jenseits aus eigener Erfahrung weiß. Dazu zählen auch die sogenannten Nahtoderfahrungen, denn hier fehlt das „c“ um sie zu *Nachtoderfahrungen* zu machen. Alle Berichte dieser Art stammen von Menschen, die eben noch am und in diesem Leben sind.

Sie deuten aber stark darauf hin, dass der Geist und das Leben mehr ist als der lediglich juristische „Hirntod“ zugesteht.

Lehrrede MN 43 gibt Auskunft zum Eintritt des Todes:

„Welche Eigenschaften haben nun, o Bruder, diesen Körper verlassen, wenn er niedergestürzt, hingefallen daliegt, wie ein totes Stück Holz?“

„Wenn drei Eigenschaften, Bruder, diesen Körper verlassen haben: die Lebenskraft, die Wärme und das Bewusstsein, dann liegt dieser Körper niedergestürzt, hingefallen da, wie ein totes Stück Holz. ...“

Wer da tot und abgestorben ist, o Bruder, dessen körperliche Elemente sind aufgelöst und erloschen, dessen sprachliche Elemente sind aufgelöst und erloschen, dessen geistige Elemente sind aufgelöst und erloschen, die Lebenskraft ist aufgezehrt, die Wärme verflogen, die Sinne zerstoßen.“

Wenn wir unsere Unwissenheit also bekennen, müssen wir aber auch eingestehen, dass über etwas, worüber wir nichts wissen, keine Aussage gemacht werden kann, d.h. wir können weder etwas einfach behaupten noch leugnen!

Wie jemand treffend bemerkte: „The absence of evidence ist not the evidence of absence.“ Auf deutsch: die Nichtexistenz eines Beweises für etwas, ist nicht der Beweis für dessen Nichtexistenz.

Somit können wir uns der postmortalen Thematik nüchtern und unaufgeregt nähern. Was für grundsätzliche Szenarien sind für das Danach denn denkbar?

Wohl nur zwei: Es geht weiter oder nicht. Der Tod ist eine Grenze oder das Ende.

Somit kann niemand tot *sein*, denn sein heißt *erleben* von Sein. Alltägliche Aussagen wie „...bis dahin bin ich längst tot.“ oder „...der oder die ist doch schon lange tot.“ entbehren jeden Sinn.

Dies wird besonders deutlich, wenn wir Tod durch Grenze oder Ende ersetzen:

„...bis dahin bin ich längst grenze.“ oder „...der oder die ist doch schon lange ende.“

Umgangssprachlich mögen wir verstehen, was gemeint ist, aber für die ernsthafte Auseinandersetzung mit diesem Thema ist ein so schludriger Sprachgebrauch nicht hilfreich.

Bleiben wir also bei der Zweiteilung in Ende und Fortsetzung. Über ein Ende jeglichen Erlebens muss nicht weiter nachgedacht werden, denn hier gibt es keinerlei Variationsmöglichkeiten: „Alles ist vorbei.“

Interessanter hingegen ist es, eine Fortsetzung auf mögliche Kategorien hin zu untersuchen. Stets bleibt zu bedenken, dass es hier nicht um Glaubensansätze geht, sondern um eine rein rationale Gedankenübung.

Glauben im religiösen Sinn heißt „nicht Wissen“, aber von einer nicht überprüfbareren These gefesselt zu sein, da ohne diese die gesamte Lebensausrichtung in Frage gestellt würde. Davon wollen wir absehen. Hier sollen daher drei einfache Denkrichtungen vorgestellt werden, die jeder gerne selbst in diesem Sinne erweitern kann:

Erstens, die Idee, nach dem Tod lösen sich alle unsere Probleme in Wohlgefallen

auf.

Ob nun an einen gütigen, verzeihenden Gott geglaubt wird oder sich das getrennte Daseinserleben als Illusion entpuppt und wir in ein Überbewusstsein verschmelzen oder ob wir nach dem Tod mit all unseren Lieben in einer glücklichen Welt wiedervereint werden: diese oder ähnliche Vorstellungen können unter der Kategorie „Alles wird gut.“ zusammengefasst werden.

Zweitens die Idee, dass es zwar eine nachfolgende Existenz gibt, diese aber mit der jetzigen in keinem Zusammenhang steht. So wie in zwei aufeinander folgenden Träumen zwar ein Ich-Erleben stattfindet, ohne dass ein inhaltlicher Bezug vorhanden sein muss. Ähnlich der Chaostheorie oder der fraktalen Geometrie, könnte eine spätere Daseinsform zwar natürlichen Gesetzen entsprechen, aber bei der unendlichen Vielzahl von Faktoren, die dafür relevant sind, ist jegliche Prognose völlig unmöglich. Kurz gesagt, es geht weiter, aber „Alles wird anders.“

Die dritte Variante ist die, welche sich in zahlreichen Religionen wiederfindet: Es gibt ein Danach und dieses Danach steht in direktem Zusammenhang mit dem Davor, sozusagen die kausale Variante „Alles wird entsprechend.“.

Wenn wir die vier Spielarten vergleichen, fällt auf, dass die ersten drei, nämlich „Alles ist vorbei.“, „Alles wird gut.“ und „Alles wird anders.“ eines gemein haben: es ist vollkommen überflüssig, sich weitere Gedanken darüber zu machen. Wir können uns voll und ganz dem Leben im Hier und Jetzt widmen, gerade so, wie es uns gefällt, ohne irgendwelche Konsequenzen fürchten zu müssen. Wir sind völlig davon befreit, Änderungen in unserem Denken und Handeln vorzunehmen oder gar unseren geistigen Haushalt unter die Lupe zu nehmen.

Diese Sichtweise ist sehr beliebt bei nihilistischen Materialisten, welche gerne das Leben über genetische Automatismen und das Bewusstsein über reine Hirnfunktionen beschreiben. Die Ursachen dafür wiederum seien zufälliger Natur. Während sich theistische Religionen wenigstens die Mühe machen, ihre Götter mit verschiedenen Attributen auszustatten, ist der Gott der Wissenschaft, der Zufall, ein recht armseliger Gesell', für den es bis dato keine rechte Definition gibt. Zufall heißt: „Ich weiß nicht, warum ich existiere und ich will es auch gar nicht wissen“.

Einzig die letzte Variante „Alles wird entsprechend.“ verdient beachtet zu werden, denn sie stellt Ansprüche an unser diesseitiges Verhalten. Dies ist in der Regel mit einem gewissen Maß an Einschränkungen und Selbstkontrolle verbunden, was häufig als Bürde verstanden wird, weshalb eine aufrechte religiöse Praxis auch bei sogenannten Gläubigen eher selten zu finden ist.

Ohne auf die Unterschiede der einzelnen Religionen und Philosophien, die der letzten Variante entsprechen, einzugehen, gibt es aber eine Frage, die noch wert ist, gestellt zu werden: „Was aber, wenn alles nicht stimmt?“

Nun, dazu sei noch einmal daran erinnert, dass wir uns nur mit den Mitteln behelfen können, die uns zur Verfügung stehen. Wenn wir uns nicht für einen Glauben entscheiden (oder dies für uns getan wird!) und wir somit immer eine Mehrheit zu „Ungläubigen“ erklären müssen, bleibt uns zunächst nur die Ratio.

Sollten wir also der kausalen Variante aus nüchterner Überlegung den Vorzug geben, so brauchen wir, speziell in der buddhistischen Auslegung, kein schlechteres Leben im Diesseits erwarten; im Gegenteil: die Einhaltung der Tugendregel (*sīla*) und die Praxis der Großzügigkeit (*dāna*) sorgen schon jetzt dafür, dass wir eine Teilernte dieser Saat schon zu Lebzeiten genießen können. (Der Autor erlaubt sich, dies durch seine eigene langjährige Erfahrung zu bestätigen.)

Sollte wider Erwarten eine der drei anderen Varianten zutreffen, so hat er keinen Schaden erlitten und kann/muss ohnehin nichts bereuen.

Anders sieht die Sache aus, wenn auf eines der anderen drei „Pferde“ gewettet wird. (Hier sei dringend empfohlen, aufrichtig zu untersuchen, ob hier nicht der Wunsch Vater des Gedankens ist!) Wenn eine „Nach mir die Sintflut“-Haltung sich als falsch entpuppt und doch mit Konsequenzen zu rechnen ist, was in einem durch und durch kausalen Universum nicht überraschen dürfte, ist es am Lebensende etwas schwierig, eine jahrzehntelange Fehlaustrichtung zu korrigieren. Sein Leben auf ein kausales Danach auszurichten kann man auf neudeutsch also als Win-Win-Situation bezeichnen.

Dazu noch ein Zitat von Blaise Pascal (1623-1662), anerkannter Mathematiker, Physiker und Philosoph:

„Atheisten: Welchen Grund haben sie zu der Behauptung, man könne nicht auferstehen? Was ist schwieriger, geboren zu werden oder aufzuerstehen?, dass jenes, was nie existiert hat, nun existiert oder dass jenes, was existiert hat, noch immer existiert? Ist es schwieriger, ins Dasein zu treten als ins Dasein zurückzukehren?“

Die Gewohnheit lässt uns das eine leicht, die fehlende Gewohnheit das andere unmöglich erscheinen. Eine dem Volk eigentümliche Art zu urteilen.“

Nur für den, der zumindest eine kausale postmortale Existenz nicht ausschließen möchte, macht es überhaupt Sinn, sich mit der Lehre Buddhas auseinanderzusetzen.

Womit wir zur Problematik der Wiedergeburt kommen.

Selbst in sog. buddhistischen Kreisen kursiert die Frage, was denn wiedergeboren werden soll, wenn es denn kein Selbst gibt?!

Diese Frage beweist lediglich, dass wieder einmal Gedanken mit Denken verwechselt wurden: Sollte kein Selbst existieren, wäre Buddhas *anattā*-Lehre obsolet.

Existieren heißt geistiges Erleben und selbst für rein naturwissenschaftlich denkende Menschen ist es spätestens seit Einstein und Heisenberg völlig klar, dass es außerhalb unseres Erlebens keine absolute Realität geben kann.

Es wird ein Selbst erlebt; dieses Selbsterleben kann niemals zufriedenstellend sein, da die Ursachen für jegliches Wohlsein unbeständig sind; das Selbsterleben entsteht auf Grund von erkennbaren Bedingungen; durch Auflösung dieser Bedingungen wird dem Entstehungsprozess die Grundlage entzogen. Das ist alles, was die Lehre Buddhas zum Thema Selbst sagt.

Mit dem Versuch, den Unterschied zwischen Reinkarnation und Wiedergeburt zu erklären, wird dies vielleicht etwas klarer.

Wie der Begriff Re-in-karnieren schon deutlich macht, gibt es ein Etwas, das wieder in einen (fleischlichen) Leib eintritt. Dies lässt sich am besten mit einer Perlenkette darstellen: Ein Draht oder Faden wird in eine Perle eingeführt, durchläuft diese und tritt am anderen Ende unverändert wieder aus. Wie der sprichwörtliche rote Faden durchzieht eine Seele, ein Wesenskern, ein Leben nach dem anderen. Und wie bei einer solchen Perlenkette, bei der die Perlen mal aus Gold, mal aus Plastik sein können, durchwandert dieser Wesenskern die unterschiedlichsten Daseinsformen ohne „selbst“ verändert zu werden.



Wiedergeburt hingegen lässt sich am einfachsten erfassen, wenn man den Begriff getrennt schreibt: Es geschieht immer wieder Geburt.

Auch hier können wir zur sinnbildlichen Darstellung eine Kette verwenden, aber diesmal eine Ankerkette oder eine Kette aus Büroklammern. Hier bilden die einzelnen unterschiedlichen Kettenglieder sehr wohl einen Zusammenhang; dieser Zusammenhang ist aber kausaler Natur, es gibt hier keinen „roten Faden“ der die Kette durchläuft oder zusammenhält.



Wenn man dann noch bedenkt, dass der Prozess von Werden und Vergehen sich nicht nur auf die grobe Ebene der Daseinsformen, wie z.B. Mensch oder Tier, bezieht, sondern einen konstanten immanenten Prozess beschreibt, kann man sich auch an frühere Leben erinnern:

Dazu gilt es zu bedenken, dass ein dem jetzigen Leben vorangegangenes, wohl mit einer anderen Zeit, mit einem anderen Ort, mit einem anderen Körper und vor allem mit einem anderen geistigen Erleben verbunden sein muss.

Falls Sie über Fotos aus „Ihrer“ Grundschulzeit verfügen, können Sie verstehen, was damit gemeint ist. Was hat dieses milchzahnige Kind mit diesem Ihrem jetzigen Dasein gemein, außer der Illusion eines kontinuierlichen Ich-Erlebens?

Und natürlich gibt es Lebensformen, an die wir uns nicht mehr erinnern können, oder wissen Sie noch welcher Zahn der erste war, oder haben Sie Erinnerungen an den biologischen Geburtsvorgang? Wollen Sie aber deswegen behaupten, dass somit auch kein Erleben von Selbst vorhanden war? Und wenn biologische Geburt nicht zufällig (?) stattfindet, sondern einfach nur die Fortsetzung dieses Prozesses auf einer anderen Ebene darstellt (siehe Zitat B. Pascal), dann kann man auch annehmen, dass dieser biologischen Form eine andere vorausging, welcher Art auch immer. Zwar gibt es einen Drang, einen Trieb zum Dasein, aber hinter diesem Trieb steht kein unteilbarer Wesenskern.

Einzig das Selbst-Erleben, das Erleben aus einer Ich-Perspektive wird fortgesetzt. Über diesen Drang und die Funktionsweise dieses Ichbildungsprozesses gibt das nachfolgende Kapitel Auskunft.

Upādāna

Schon die *khandha* sind im Wesentlichen bedeutend komplexer und tiefgehender, als das diese kurze Abhandlung zu beschreiben vermag; dies gilt erst recht für *upādāna*, was hier in der üblichen Weise mit Anhaften übersetzt wird. Was ist dieses Anhaften?

„Ehrwürdige, ist jenes Anhaften dasselbe wie diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, oder ist das Anhaften getrennt von den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird?“

„Freund Visākha, jenes Anhaften ist weder dasselbe wie diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, noch ist das Anhaften getrennt von den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird. Es ist die Gier und die Begierde in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, welches genanntes Anhaften ist.“ (MN 44)

Die Lehrreden beschreiben aber auch vier Arten von Anhaften:

- Sinnliches Anhaften (*kāmūpādāna*),
- Anhaften an Ansichten (*diṭṭhūpādāna*),
- Anhaften an Regeln und Riten (*sīlabbatūpādāna*),
- Anhaften am Persönlichkeitsglauben (*attavādūpādāna*).

Wir können aber zusammenfassend sagen, dass alle Spielarten von *upādāna* zum Aufbau unseres Ego-Würfels beitragen.

Wie bereits erwähnt, liegt der Knackpunkt im Zugang zu *anattā*, also dem Nicht-Selbst bezüglich der *khandha*, darin, zunächst zu akzeptieren und später auch zu verstehen, dass die Erlebnisreihenfolge nicht die Entstehungsreihenfolge ist.

Es muss kein Ich oder Wesenskern vorhanden sein, um ein Anhaften, ein „Meinmachen“ zu rechtfertigen. Das deutsche Wort „vermeinen“ bekommt hier eine ganz neue Bedeutung, nämlich im Sinne von „verschmieren“ oder „verschleimen“. Jedes sinnliche Erlebnis wird sozusagen mit „mein“ überzogen und erlaubt so, aus den *khandha* einen Ego-Würfel zusammenzuleimen, der uns ein Ich erleben lässt.

Dies ist letztlich so kompliziert wie Kofferpacken: Was zuletzt hineinkam, liegt beim Öffnen obenauf.

Wir erleben im Alltag zuerst unser „Selbstjuwel“ mit all seinen unterschiedlichen Facetten, was unserer Ansicht nach auf einem harten Kern von Ich beruht. Und daher - und nur daher! - glauben wir zuletzt „mein“ sagen zu können.

Die kausale (nicht zeitliche!) Reihenfolge ist genau umgekehrt, denn *upādāna* bedeutet nicht ein geistig-sprachliches *Bezeichnen* der Dinge als mein, sondern ein grundsätzliches *Erleben* der Gruppen und Sinneseindrücke als mein; die geistig-sprachliche Ausformulierung ist bereits eine Folge dieses Vorgangs.

Dem allen liegt etwas zugrunde, das der Buddha als *avijjā* bezeichnet hat und was häufig mit Unwissenheit übersetzt wird. Dies erweckt zumeist den Eindruck, man

müsse nur genug über die Lehre Buddhas wissen, um ein vollständiges Verständnis zu erlangen. In einigen Fällen bekommt man sogar den Eindruck, es sei möglich, sich ins *Nibbāna* zu lesen!

Das Missverständnis beruht wohl auf dem unterschiedlichen Gebrauch der deutschen Vorsilbe „Un“. Bei den Adjektiven ist klar, dass „un“ so viel wie „nicht“ bedeutet: unscharf heißt nicht scharf; unklar ist nicht klar und unwahr entsprechend nicht wahr.

Bei den Substantiven sieht die Sache aber anders aus: Ein Unwetter bezeichnet kaum ein Nicht-Wetter, sondern im Gegenteil eine sehr vehemente Wettererscheinung; eine Unsumme bezeichnet nicht die Abwesenheit einer Summe, sondern eine abnorme Summe und wenn ein Untier „Nicht-Tier“ hieße, könnte man jedes Gänseblümchen als Untier bezeichnen.

Somit ist wohl auch Unwissen nicht ein Mangel an Wissen, sondern eher ein monströses, einer Gewitterwolke gleichendes Wissen, das uns die klare Sicht auf die Dinge nimmt und sich zu einem massiven Gebilde von Ich & Welt auftürmt.

Avijjā ist mehr nur als Unwissenheit, es ist ein Unwissenheitstrieb, ein Zwang, jegliches Erleben auf eine ganz bestimmte Art „wahr“ zu nehmen!

Da aber *avijjā* nicht das Fundament unseres Ich und Selbst bildet, sondern sogar noch darunter sozusagen den Baugrund stellt, ist es uns nicht möglich, direkten Zugriff darauf zu erlangen und wir müssen ganz pragmatisch dort anpacken, wo es uns möglich ist. Daher gilt es bei *upādāna*, also dem Anhaften, zu beginnen und dies überhaupt erst einmal zu erleben.

Um *upādāna* zu verstehen, gilt es, sich klar zu machen, dass das sogenannte Anhaften eben kein aktiver Vorgang eines Selbst ist. Noch einmal: Nicht ein Selbst ergreift - das Ergreifen der *khandha* (*khandhupādāna*) schafft das Selbsterleben.

Daher ist es auch nicht so leicht, einfach loszulassen, wie es gelegentlich behauptet wird. Betrachten wir diesen Vorgang einmal näher.

Ein schönes Beispiel dazu bietet die Arbeitssicherheit in der Elektrobranche:

Das Berühren eines stromführenden Bauteils ist deshalb so gefährlich, weil die Hand dann wegen der kontrahierenden Muskeln noch fester zupackt und somit der Kontakt nicht unterbrochen werden kann. Interessant ist es, dass ja alle Muskeln sich dabei anspannen, also auch die, welche das Öffnen der Hand und somit das Loslassen (!) ermöglichen. Wieso verkrampft sich die Hand dann dennoch um das Bauteil?

Weil die Muskeln für das Zupacken deutlich ausgeprägter sind, als die für das Aufmachen Zuständigen. Da wir, wie gesagt, Körper und Geist zwar unterscheiden, nicht aber trennen können, finden wir beim Geist ähnliche Strukturen. Unser Sprachgebrauch bestätigt dies auch sehr schön: Wir „behandeln“ Themen, welche wir im Rahmen unseres „ Fassungsvermögens“ zu „begreifen“ versuchen und wenn dies misslingt, dann „packen“ wir das nicht.

Es ist schlicht die Aufgabe unseres Geistes, sich auf einen Geistesinhalt zu „fixieren“, und lediglich beim Wechsel des Fokus zu einem anderen Inhalt findet kurzzeitig ein Loslassen statt, ein Öffnen des Geistes, was aber meist so kurz ist, dass selbst ge-

übte Meditierende diesen Zustand übersehen.

Dazu ein Übungsvorschlag:

Suchen Sie sich zwei konträre Sinneseindrücke, z.B. einen interessanten Anblick und ein deutliches Körperempfinden oder einen Gedanken, wie etwa eine Erinnerung und ein andauerndes Geräusch. Wechseln Sie mit ihrem geistigen Fokus zwischen diesen Inhalten langsam hin und her und nehmen Sie die unterschiedlichen Erlebnisqualitäten deutlich wahr. Es ist nicht möglich, sich etwa völlig auf einen leisen Vortrag zu konzentrieren und sich gleichzeitig an ein Kochrezept zu erinnern.

Wenn Ihnen klar ist, dass der Geist tatsächlich erst den einen Inhalt loslassen muss, um den anderen aufzugreifen, dann können Sie versuchen, diesen Wechsel langsamer zu gestalten und die, zunächst nahezu unmerkliche Lücke dazwischen, zu vergrößern.

Ein viel größeres Problem beim Thema Anhaften ist daher ein anderes:

Wir trainieren ständig das Zupacken, leider auch bei sogenannten Meditationen. Im Regelfall kommen Menschen nicht aus satter Zufriedenheit und Glückseligkeit zum Dhamma. Sie sind mehr oder weniger mit einigen Lebensumständen oder auch mit dem Leben an sich unzufrieden, sprich: sie erleben bereits *dukkha*, wenn auch in einer sehr oberflächlichen Form. Daher sind sie bestrebt, diesem „Leiden“ entgegenzuwirken. Es scheint einzuleuchten, dass wir das Leiden „loslassen“ müssen.

Das ist die große Stunde des esoterischen Wellnessbuddhismus. Statt sich mit der Struktur des Geistes auseinanderzusetzen, was zugegeben ein mühseliges Unterfangen ist, werden einfach umsetzbare Wohlfühltechniken angeboten, mit denen nichts weiter erreicht wird, als dem „geistigen Waldi“ den einen Pantoffel aus dem Maul zu nehmen und ihm stattdessen den anderen hineinzustopfen! Hauptsache der Geist darf greifen und die damit verbundenen Gefühle sind angenehm.

Wenn wir nicht lernen gerade in angenehmen Situationen, das Ergreifen und Anhaften zu erkennen und evtl. zu verringern, wie soll es dann jemals möglich werden, in unangenehmen Momenten darauf zurückzugreifen?

Eine angenehme Situation hat den ungeheuren Vorteil, dass wir sie in der Regel „dosieren“ können: Es steht uns frei, das wohlschmeckende Tortenstück aufzuessen oder nicht; wir können ein interessantes Buch vor dem Ende zuklappen oder ein geliebtes Musikstück einfach ausschalten. Versuchen Sie das doch einmal und beobachten Sie Ihre Reaktionen dabei. Das müssen Sie nicht bei jeder erfreulichen Situation praktizieren, aber es ist etwas anderes, über Anhaften und Begehren zu sinnieren oder das Anhaften, das Begehren nach Fortsetzung, unmittelbar zu erleben.

Probieren Sie jedoch, ob es möglich ist, eine unangenehme Situation ebenso für Übungszwecke zu dosieren. Sie werden kolossal scheitern: „Schön Frau Doktor. Und nun gehen sie hinaus, kommen dann nochmal herein und sagen mir, dass es kein Krebs ist, sondern nur ein Magengeschwür.“

Wenn wir nicht bereit sind, dann zu üben, wenn wir körperlich und emotional am besten dazu in der Lage sind, d.h. wenn es uns gut geht, dann wird es sehr eng, wenn

die „Götterboten“ Alter, Krankheit und Tod keine Boten mehr sind, sondern Untermieter. Leider ist immer wieder zu beobachten, dass viele Menschen erst dann zu sogenannten Retreats oder Seminaren gehen, wenn es ihnen schlecht geht - um anschließend noch einen Erholungsurlaub anzuhängen! Besser wäre es, erst eine leidlich stabile körperliche und geistige Verfassung herzustellen, die uns ermöglicht, dem „samsarischen Getriebe“ etwas Sand zwischen die Räder zu streuen.

Wenn es gelingt die formale Übung vom Meditationsraum in den Alltag zu transferieren, können wir immer deutlicher beobachten, wie wir so gut wie nichts aus freien Stücken tun, sondern ständig gezwungen sind, unsere Ego-Kiste in einer ganz bestimmten Form zu erhalten. Und gleichzeitig benutzt der Ego-effekt jede noch so kleine Möglichkeit das Ich zu gestalten. Dabei wird die zur Ich-Identifikation nötige Grundlage mit geradezu atemberaubender Geschwindigkeit gewechselt.

Gerade war man noch über ein Körper- (*rūpa*-) Gefühl (*vedanā*) definiert: „*mir* ist übel; *ich* bin satt; *meine* Füße sind kalt...“, im nächsten Augenblick identifiziert sich der Geist mit einem der Ereigniskanäle (*saññā*): „; *ich* seh’ da nichts; *ich* hab’s doch *selbst* gehört; *meiner* Meinung nach...“, nur um sofort zu den Absichten (*sankhāra*) zu wechseln: „*Ich* muss jetzt los; das werde *ich* *meinem* Freund schenken...“.

Selbst in Momenten großer geistiger Stille findet eine Identifikation mit dem Erleben (*viññāṇa*) statt. Diesem Missverständnis unterlagen wohl auch alle großen Mystiker der Geschichte, wenn sie z.B. ein Erleben von Bewusstseinsunendlichkeit hatten.

Wenn die Trennung von Ich und Welt überwunden wird, flüchtet sich das Ego ins „sechste *khandha*“, das All-eine, das Überbewusstsein, Brahma oder Gott: „Ich bin alles“ oder „Der Herr und (das) Ich sind eins.“ Hauptsache ein Ich bleibt übrig.

Eine weitere sehr einfache und damit sehr schwierige Methode, das Anhaften zu erleben, aber es auch zu schwächen, ist das, was im japanischen Soto-Zen als *shikantaza* bezeichnet wird: einfach sitzen. Wenn wir den „selbst“-süchtigen Egogeist auf Entzug setzen, indem wir durch Reiz- und Aktivitätsminderung sein Futter reduzieren, können wir das ständige Streben nach „Selbst“-verwirklichung deutlich erleben. Dies kann allerdings nur gelingen, wenn das „Ich“ nicht durch die Hintertür hereinschlüpfen darf und daraus doch eine Egonummer wird: „Ich bleib’ hier sitzen und wenn mir das Blut in den Adern gerinnt...“ Das schlichte Gewahrsein verkommt zur Willenschulung, zum Ausdauertraining, was häufig bei Männern sehr beliebt ist.

Worum es aber auch nicht geht, ist ein passiv apathisches Herumsitzen. In diesem Land gibt es sehr viele alte Menschen, die Anzahl der Erwachsenen hingegen ist sehr überschaubar. Die meisten haben nur die Freiheit der Kinder erlebt und sind dort stecken geblieben: haben, dürfen und können. Die Freiheit eines geistig aus den Kinderschuhen *erwachsenen* besteht aber im Nicht-brauchen und Nicht-müssen.

Mit *shikantaza* haben wir die Möglichkeit, zumindest kurzzeitig diese Freiheit zu erleben. Wir müssen nicht mehr auf jeden Sinnesreiz wie eine Marionette reagieren,

sondern können diesen einfach als solchen betrachten, befreit davon, den geistigen Quängelbalg geradezu sklavisch befriedigen zu müssen.

Ein Punkt des achtfachen Pfades zur Befreiung ist *samma vāyāma*, rechte Anstrengung. Diese besteht hier darin, das Unheilsame, das Unnötige - ergo die Egopflegerie - zu unterlassen. Aktives Nicht-gestalten, eine echte Anstrengung!

Erst ab hier wird es überhaupt möglich zu agieren und aus einer befreiten Wissensklarheit heraus zu entscheiden und zu handeln. Der Buddha und seine erwachten Nachfolger haben hinlänglich bewiesen, dass das Ziel der Lehre nicht darin besteht, sich in einen kataleptischen Pflegefall zu verwandeln.

In den Lehrreden finden sich Stellen, in denen gelehrt wird, die Anhaftung durch die Betrachtung der *khandha* als „Nicht-Selbst“ zu überwinden:

„Ehrwürdige, auf welche Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht nicht?“

„Freund Visàkha, ein wohlunterrichteter edler Schüler, der die Edlen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, betrachtet Form nicht als Selbst, oder Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl nicht als Selbst, oder Selbst als Gefühl besitzend, oder Gefühl als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Gefühl enthalten. Er betrachtet Wahrnehmung nicht als Selbst, oder Selbst als Wahrnehmung besitzend, oder Wahrnehmung als im Selbst enthalten, oder Selbst als in der Wahrnehmung enthalten. Er betrachtet Gestaltungen nicht als Selbst, oder Selbst als Gestaltungen besitzend, oder die Gestaltungen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in den Gestaltungen enthalten. Er betrachtet Bewusstsein nicht als Selbst, oder Selbst als Bewusstsein besitzend, oder Bewusstsein als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Bewusstsein enthalten. Auf diese Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht nicht.“ MN(44)

Häufig werden auch die Formeln „Das gehört mir nicht. Das bin ich nicht. Dies ist nicht mein Selbst.“ in Bezug auf die *khandha* verwendet. Diese etwas unglückliche Übersetzung hat gleich zwei Haken:

Erstens wird durch die verwendete Sprache (erste Person) subtil die Ansicht von Persönlichkeit wieder genährt. Hier wäre es besser so zu verfahren, wie es Bhante Pasanna vorschlägt: „Körper - kein Mein, kein Ich, kein Selbst.“ Dito. bei Gefühl, etc..

Zweitens, die große Gefahr, zu übersehen, dass es sich um ein Betrachten, nicht um ein bloßes Umbenennen handelt. Nirgends in den Lehrreden finden wir die Aussage, dass eine Befreiung durch stupides Wiederholen auswendig gelernter Phrasen zu erreichen sei. Die Dhammapraxis besteht aus aktiver Reflexion und unmittelbarer Betrachtung, nicht aus Beten um Erlösung.

Wenn wir diese Dhammapraxis als einen Weg betrachten, was auch durch die Bezeichnung „Pfad“ in der vierten Edlen Wahrheit unterstrichen wird, dann ist es unabdingbar, auf der Landkarte der Lehre unseren Ausgangspunkt zu ermitteln.

Die beste Wegbeschreibung nützt uns nichts, wenn wir nicht wissen, von wo aus wir losgehen.

Diesen Startpunkt bzgl. der Anhaftung zu ermitteln, ist mit einer wieder einfachen, wenn auch etwas rüden Methode sehr leicht. Alles, was Sie benötigen, ist ausreichend Zeit und ein gewisses Maß an Entschlossenheit:

Sie benötigen einen freien Nachmittag oder Abend, an dem Sie mit Sicherheit sonst nichts vorhaben. Sie sollten nicht hungrig oder durstig sein, Blase und Darm aber geleert haben. Nun bleibt nichts weiter zu tun als sich auf eine geeignete Unterlage zu setzen und abzuwarten. Tun Sie nichts, auch nicht meditieren! Sie sind da, d.h. Körper und Geist werden erlebt - das genügt. Je nach körperlichem oder geistigem „Sitzfleisch“ macht sich das Ego früher oder später bemerkbar; entweder über Schmerzen (sehr beliebt bei Ungeübten) oder durch „mentales Murren“ in Form von Langeweile, Ärger über eine solche Zeitverschwendung, Angstzustände oder was dem Ego-Geist sonst so einfällt, um diese Prozedur zu beenden.

Sie bleiben sitzen.

Bald beginnt es „unerträglich“ zu werden.

Sie bleiben sitzen.

Wenn es absolut unerträglich wird, greifen Sie zu den beliebten Phrasen und sagen zu allem, was Ihnen so furchtbar erscheint, einfach „Das gehört mir nicht. Das bin ich nicht. Dies ist nicht mein Selbst.“

Und Sie bleiben sitzen.

Irgendwann werden Sie weinend oder lachend vom Sitz fallen.

Von wegen „Das gehört mir nicht. Das bin ich nicht. Dies ist nicht mein Selbst.“! Was ist nämlich die Erkenntnis? „*Ich* halte das nicht mehr aus!“ „*Mein* Rücken bringt *mich* um!“ - letztlich bin *ich* es, der diesen grauenvollen Zustand *selbst* erlebt!

Zugegeben, dies ist sicher eine grobe Vorgehensweise, die auch für Personen mit Hämorrhoiden oder Bandscheibenvorfällen sicher nicht geeignet ist. Eventuell genügt es Ihnen schon, in ganz alltäglichen Situationen mitzuerleben, wie unmögliches es ist, auf diese Situationen anders zu reagieren, als unser Ego es verlangt: „Ich kann das nicht mit ansehen.“; „Ich muss da jetzt was sagen.“; „Ich höre mir das nicht länger an.“. Das was da schon oft nicht auszuhalten ist, ist meist weniger intensiv, als das was in o.g. Methode erlebt werden kann.

Daher ist *sīla* eine Grundvoraussetzung für ein Gelingen der Praxis und damit auch die Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit. Verzeihen Sie das grobe Wort, aber beginnen Sie Ihre Praxis nicht damit, sich selbst zu beschießen, in dem Sie bei der Betrachtung ihrer Erlebniskomponenten einfach nur Etikettenschwindel betreiben. Für nichterwachte Wesen ist zunächst alles, was wir erleben, Mein, Ich und Selbst. Das Wesentliche ist, dies auch zu erkennen (*sati*) und sich dann daran zu erinnern (*sati*), dass eine andere Betrachtungsweise möglich ist. Diese muss aber erarbeitet werden.

Dazu ein letzter (diesmal harmloser) Übungsvorschlag: Der Übergang von Sein zum Haben.

Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und teilen es in zwei Spalten ein. Über die linke Spalte schreiben Sie „Ich bin“: Jetzt können Sie all das auflisten, was Ihnen spontan dazu in den Sinn kommt.

Als Beispiel: Ich bin Frau Dr. Elisabeth Jedermann, Ärztin, 47 Jahre alt, Mutter zweier Kinder, Deutsche, Mitglied von..., begeisterte Tänzerin und so weiter und so fort.

Wenn Ihnen die Substantive ausgehen, machen Sie mit den Adjektiven weiter:

Ich bin verheiratet, leicht übergewichtig, großzügig, aufbrausend, etc. .

(Wenn Sie dabei sehr offen und ehrlich vorgehen, sollten Sie sicherstellen, dass später niemand dieses Papier zu Gesicht bekommt.)

Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, ist es Zeit für ein Heißgetränk Ihrer Wahl.

Anschließend nehmen Sie sich die Liste noch einmal vor und beginnen über deren Inhalt zu reflektieren. *Sind* Sie tatsächlich der Name oder die Staatsangehörigkeit?

Wie viele Namen hat wohl unsere Beispielfrau: Frau Doktor, Frau Jedermann, Elisabeth, Lisa und Lizzy, Mama und Mutti, Süße und

Was sind Menschen mit zwei Staatsangehörigkeiten?

Sind wir unser Alter oder unser Gewicht, welches sich stetig (nach oben) verändert?

Wir können diese dann in die zweite Spalte übertragen, die wir mit der Überschrift: „Ich habe“: versehen.

Aber bereits beim Beruf wird es hierzulande heikel. Sehr viele Menschen identifizieren sich darüber: „Ich bin Hebamme.“; „Ich bin Busfahrer.“ Erstaunlicherweise tun sie dies meist dann, wenn sie den Beruf nicht ausüben!

Sehr deutlich werden die Identifikationen auch bei den Familienverhältnissen. Obwohl jeder von uns über Großeltern verfügt, seien sie am Leben oder verstorben, hört man selten jemand sagen „Ich bin Enkel.“; nein, wir können Großeltern *haben*, ohne Enkel *sein* zu müssen. Dies gilt auch für die meisten anderen Verwandtschaftsgrade.

Aber bei Kindern ist häufig Schluss: Wir *sind* Eltern, also Mutter oder Vater.

Sie werden sehr schnell feststellen, dass es bei einigen Tätigkeiten oder Eigenschaften leicht ist, den Transfer in die zweite Spalte zu vollziehen. Es sind für uns nur gesellschaftliche Funktionen oder Eigenschaften in ganz speziellen Situationen.

Wenn wir hier nicht einfach einen intellektuellen Etikettenwechsel vollziehen, können wir erleben, wie sich bei einigen Punkten der Geist aber spreizt: „Ich bin aber doch Vater.“; „Ich bin aber doch eine Frau.“.

Was macht aber den Unterschied zwischen dem einen Verwandtschaftsverhältnis und dem anderen? Wieso bedeutet uns eine Tätigkeit, die wir nur zum Zwecke des Lebenserwerbs 35 oder 40 Stunden in der Woche ausüben, mehr als eine andere? Meis-

tens schlafen wir mehr als vierzig Stunden pro Woche, kämen aber nie auf die Idee, uns als Schläfer zu bezeichnen!

Der Unterschied liegt im Ausmaß der Anhaftung; ein Ego muss stets etwas *sein*.

Gerade beim derzeitigen Genderwahn kann man die Anhaftung sehr deutlich erkennen: Einige Menschen definieren sich nahezu vollständig über die Geschlechtsmerkmale des vorhandenen Körpers und die daraus resultierenden gesellschaftlichen Normen - und sei es in deren massiver Ablehnung.

Wir hängen so an unserem Körper, wir kleben so am Leben (in dieser Form), dass die Begriffe „leibhaftig“ und „lebhaft“ eine ganz neue Bedeutung erfahren.

Wenn es durch diese Reflexionen nun gelingt, immer öfter gesellschaftliche Funktionen oder situationsbedingte Eigenschaften einfach nur als solche zu erleben und sie damit weniger aus der Seinsperspektive als aus der des Habens zu erleben, wäre schon viel gewonnen. In beiden Fällen wird sehr wohl ein Ich erlebt, jedoch muss alles, was wir *sind*, also alles, womit wir uns völlig identifizieren, um jeden Preis aufrechterhalten werden. Und dieser Preis ist in der Regel sehr hoch, denn wir bezahlen die meisten „Selbst“-Bestätigungen mit sehr viel Zeit, Energie und oft auch Lebensfreude. Was hingegen nur als dem Ich oder Selbst zugehörig empfunden wird, sprich: das, was wir haben, das können wir auch handhaben, auf seinen Wert hin untersuchen und beim Erkennen von dessen Bedeutungslosigkeit ein Loslassen erleben.

Es ist ein riesiger Fortschritt, zu erleben, dass es nicht nötig ist, ständig etwas oder jemand sein zu müssen. Und es ist eine enorme Erleichterung!

Und gerade dann haben wir die Freiheit, eine notwendige Funktion angemessen zu erfüllen. So wie ein Schauspieler in seiner Rolle am meisten überzeugt, wenn er für den Moment die Rolle völlig verkörpert, so kann z.B. eine Frau, die Kinder hat, im Kontakt mit diesen eine wunderbare Mutter verkörpern. Aber so wie ein Schauspieler nach seinem Auftritt aufhört, etwa König Lear zu sein, so kann eine in der Übung fortgeschrittene Frau aufhören, Mutter zu sein, wenn die Kinder z.B. in der Schule sind.

Es genügt vollauf, ein Ich zu erleben, das verschiedenste Rollen annehmen kann. Je weiter dieser Prozess der Ablösung fortschreitet, umso weniger Persönlichkeit bleibt übrig, bis letztlich nur noch eine Person vorhanden ist, die die fünf Gruppen des Daseinserlebens zwar noch als mein erlebt, aber durchschaut hat, dass dieses Anhaften eine überflüssige und leidfördernde Gewohnheit ist.

Da dieses Dasein weder in materieller noch in ideeller Form aufrechterhalten werden kann - was wir bis ins Mark hinein wissen und daher stets verdrängen - ist dieser Seinszustand äußerst unbefriedigend und verlangt (erzwingt!) ständiges Nachjustieren. Und wenn wir den Weisen dieser Welt vertrauen, wird sich auch mit dem Tod nichts daran ändern: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“

Einzig der Erhabene hat einen Weg aus dieser Misere aufgezeigt. Gehen müssen wir ihn aber allein.

Dazu noch eine...

Nachbemerkung

Zunächst möchte ich mich dafür bedanken, dass Sie diesen Gedanken bis hier gefolgt sind. Wenn der Vergleich der Lehre mit einem Eisberg zutreffend ist, dann sind wir gerade mal ein wenig am Rand entlang gepaddelt, mit einigen kleinen Tauchgängen, die die enorme Tiefe der Lehre ahnen ließen.

Wenn auch nirgends in den Lehrreden der Buddha seine Schüler dazu auffordert, sich in Rudeln zu irgendwelchen Retreats zu versammeln, wo sie angeleiteten Meditationen lauschen sollen, so gilt doch der Spruch: „Edle Freunde sind nicht der halbe Weg, sie sind der ganze!“ Auch wenn uns niemand auch nur einen Millimeter auf diesem Weg tragen kann, sind wir auf edle Freunde und Begleiter dringend angewiesen, da sie uns helfen, Irrwege und Sackgassen zu vermeiden.

Ein solcher Freund und Wegbegleiter kann auch ein Lehrer sein. Aber ein Lehrer, der diesen Namen auch verdient, lebt für das Dhamma und hat daher das Bestreben, seine Schüler schnellstens zur Selbstständigkeit zu erziehen. Eher fragwürdige Gestalten, die vom Dhamma leben, haben daran wenig Interesse; sie leben von der beständigen Unmündigkeit ihrer Klientel.

Wer nach zehn oder mehr Jahren immer noch schafsgleich einem Hirten nachtrabt, der darüber auch noch erfreut ist, sollte seine Motivation bzgl. der Lehre hinterfragen. Auch so kann sich Anhaftung an einem Persönlichkeitsbild manifestieren: „*Ich bin ein treuer Schüler. Mein Lehrer ist der/das Beste für mich.*“

Der Buddha hat seine Nachfolge klar geregelt:

„Wer da etwa, Anando, also dächte: „Ich habe die Jüngerschaft zu lenken“, oder: „Auf mich angewiesen ist die Jüngerschaft“, der hätte ja wohl, Anando, in betreff der Jüngerschaft noch etwas anzuordnen. Der Vollendete hat, Anando, keine solchen Gedanken, wie: „Ich habe die Jüngerschaft zu lenken“, oder: „Auf mich angewiesen ist die Jüngerschaft“; was sollte, Anando, der Vollendete in betreff der Jüngerschaft irgend noch anzuordnen haben? Ich bin doch, Anando, jetzt alt geworden, ein Greis, hochbetagt, bin meinen Weg gegangen, am Ziel angelangt, ...

Darum aber, Anando, wahrt euch selber als Leuchte, selber als Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht.“

(D 16.2.5)

Unser Ausgangspunkt ist das Selbsterleben, unsere Taschenlampe die Lehre.

Mögen alle Wesen dem samsarischen Hamsterrad von Geburt und Tod entgehen; mögen sie alle den Weg in den Dhammastrom finden, der ins *Nibbāna* mündet.

Gute Reise.

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

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

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der "Gewinn" eines Buches die Herstellung des nächsten. Alle Dhamma-Dana-Publikationen sind auf Wunsch kostenlos von der BGM zu beziehen oder als free-download unter **www.dhamma-dana.de** bereitgestellt.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

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

BGM, Postbank München, Kto: 296188807, BLZ 70010080

Für Auslandsüberweisungen:

IBAN: DE 33700100800296188807, SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF

Notwendigkeit des Studiums

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

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

Notwendigkeit von Dāna (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

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