

# Sein oder Nichtsein?

Bernd Golz

für die

BGM 2018

Titel: Sein oder Nichtsein?

Autor: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V. © 2018

Abkürzungen:

AN - Anguttara Nikāya

MN - Majjhima Nikāya

SN - Samyutta Nikāya

Ud - Udāna

\* \* \*

"Sein oder Nichtsein; das ist die Frage:  
Ist's edler im Gemüt, die Pfeil und Schleudern  
Des wütenden Geschicks zu erdulden oder,  
Sich wappnen gegen eine See von Plagen,  
Und durch Widerstand sie enden?  
Sterben – schlafen –  
Nichts weiter!"

(aus William Shakespeares Hamlet, 3.Akt, 1.Szene)

\* \* \*

**D**ie Daseinsfrage beschäftigt uns nicht erst seit Shakespeares Zeiten. Schon immer sahen sich viele Menschen von Fragen getrieben wie: "Wer bin ich? Was bin ich? Bin ich wirklich oder nur ein Traum? Wer soll ich sein? Wie soll ich sein? Soll ich denn überhaupt noch sein?"

Bereits der Buddha wurde mit Fragen konfrontiert, ob es denn nun ein Selbst gäbe oder nicht und ob ein vollständig Erwachter nach dem Tod weiterbestünde oder nicht. Die *Anattā*-Lehre des Erhabenen, also die Lehre vom Nicht-Selbst der Dinge, steht allzu sehr im Widerspruch zu unserem gewöhnlichen Erleben von Ich und Welt.

"Das ist doch alles genau so, wie ich es erlebe, oder nicht? Ist alles Dasein nur eine Illusion, ein Traum aus dem es aufzuwachen gilt? Und wohinein würden wir erwachen, wenn alles nicht, also ein Nichts wäre?"

Die nachfolgenden Seiten werden all diese Fragen nicht beantworten, wohl aber Anregungen bieten, diese Fragestellungen genauer unter die Lupe zu nehmen. Bitte verstehen Sie die angebotenen Gedanken nicht als dogmatische Auslegung der Buddhalehre, sondern als eine Reflexionsgrundlage, die Ihnen Mut und Laune machen soll, selbstständig und offen in das Mysterium des Daseins einzudringen.

Der Daseinsbegriff taucht in verschiedenen Zusammenhängen des öfteren in buddhistischen Schriften und Vorträgen auf. Wer sich jedoch mit der Lehre des Erhabenen auseinandersetzt, wird verblüfft feststellen, dass eine Idee von einem Dasein als solches in den Lehrreden überhaupt keine Rolle spielt. Die Verwendung des Wortes "Dasein" scheint eher eine Behelfslösung der Übersetzer und Interpreten zu sein, um bestimmte Aspekte der Lehre leichter zugänglich zu machen.

Im Nachfolgenden werden drei Themenbereiche vorgestellt, in denen der Daseinsbegriff gewöhnlich Verwendung findet. Leider wird dieser aber häufig nicht weiter hinterfragt und der Leser oder Hörer mit seinen diesbezüglichen Vorstellungen allein gelassen.

## 1. Die Daseinsgruppen

Als solche werden in der Regel die *khandhas* bezeichnet.

Wer anfängt das eigene Dasein zu hinterfragen und dazu die Lehre Buddhas heranzieht, wird auf eine Aufschlüsselung der eigenen Befindlichkeit stoßen, die über die schlichte Zwei- bzw. Dreiteilung von Körper, Geist und evtl. Seele hinausgeht.

Der Erhabene bietet uns fünf Gruppen zur eingängigen Betrachtung an: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, geistiges Gestalten und Bewusstsein.

Das Daseinserleben in unterscheidbare und damit untersuchbare Gruppen zu zerlegen ist ungeheuer hilfreich um die tiefgründige Lehre des Buddha besser zu verstehen. Der Begriff "Daseinsgruppen" fungiert hier in etwa wie ein Türgriff, der uns den Zugang zu dieser Thematik ermöglicht. Um tiefer in die Materie einzudringen, sind wir jedoch gezwungen, uns vom "Türgriff" zu lösen und die Bezeichnung "Daseinsgruppen" hinter uns zu lassen.

Dies wurde im Heft "Wie Khandhas sein?" ausführlich dargelegt und kann dort nachgelesen werden, (erschieden im Dhamma-Dana-Projekt der BGM). Daher wird an dieser Stelle darauf verzichtet, dies alles erneut auszubreiten.

Wenden wir uns also einem anderen Themenkreis der Lehre zu, bei dem man regelmäßig über den Daseinsbegriff stolpern und dabei gehörig auf die Nase fallen kann:

## 2. Die Daseinsbereiche

Laut Darlegung (und Übersetzung!) der Suttan können Wesen in fünf "Daseinsbereichen" erscheinen: himmlischer und höllischer Bereich, menschlicher und tierischer Bereich und der Bereich der Geister, welche in der katholischen Welt als die "armen Seelen" bezeichnet werden.

In vielen Lehrreden erläutert der Buddha, wie die Wesen nach dem Ausscheiden aus diesem Leben, nach dem Ablegen des Körpers, entsprechend ihres körperlichen, sprachlichen und gedanklichen Handelns in den verschiedenen Daseinsbereichen wiedererscheinen.

Diese Schilderungen dienen zum Verständnis des Prinzips von Ursache und Wirkung, von Saat und Ernte, also von *kamma* (Handeln) und *vipāka* (Folgen des Handelns). Dies wiederum verdeutlicht den

ungeheuren Wert von sittlichem und ethisch wertvollem Handeln (*sīla*).

Leider schießen einige Menschen über diesen Aspekt hinaus und schaffen eine Welt der Vorstellungen, die mehr Verwirrung als Klärung schafft:

*„Auf solche Weise erwägt er unweise: ‚Gab es mich in der Vergangenheit? Gab es mich nicht in der Vergangenheit? Was war ich in der Vergangenheit? Wie war ich in der Vergangenheit? Was war ich, und was bin ich daraufhin in der Vergangenheit geworden? Wird es mich in der Zukunft geben? Wird es mich in der Zukunft nicht geben? Was werde ich in der Zukunft sein? Wie werde ich in der Zukunft sein? Was werde ich sein, und was werde ich daraufhin in der Zukunft werden?‘ Oder ansonsten ist er über die Gegenwart verwirrt: ‚Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo kam dieses Wesen her? Wo wird es hingehen?‘“*  
(MN 2)

Dazu meint der Erhabene:

*„Bhikkhu, ‚Ich bin‘ ist eine Vorstellung; ‚Ich bin dies‘ ist eine Vorstellung; ‚Ich werde sein‘ ist eine Vorstellung; ‚Ich werde nicht sein‘ ist eine Vorstellung; ‚Ich werde Form besitzen‘ ist eine Vorstellung; ‚Ich werde formlos sein‘ ist eine Vorstellung; ‚Ich werde wahrnehmend sein‘ ist eine Vorstellung; ‚Ich werde nichtwahrnehmend sein‘ ist eine Vorstellung; [...]. Vorstellung ist eine Krankheit, Vorstellung ist ein Geschwür, Vorstellung ist ein Stachel.“* (MN 140)

Auch beim Thema Wiedergeburt fängt der Verstand an, eine Vorstellung aufzubauen, die sich wie jede "Vor-Stellung" vor die Realität stellt und eine klare unvoreingenommene Sicht verhindert. Es drängt sich der Vergleich mit einem Sauna- oder Thermalbad auf, denn da gibt es auch verschiedenen Bereiche, die von den Gästen durchlaufen werden: der Umkleidebereich mit den Kabinen und Spinden, der Hygienebereich mit den Toiletten und Duschen, der Bäderbereich mit Dampfkabinen und Saunen, der Ruhebereich mit den Liegen zum Lesen oder Dösen und so fort. Ebenso stellen sich viele sog. Buddhisten vor, sie selbst (sic!) würden seit anfangloser Zeit von einem Daseinsbereich zum anderen wandern. Dies wirft unweigerlich die Frage auf, wer oder was denn da von A nach B hinübergeht?

Sehr beliebt ist die Idee, das Bewusstsein würde die Daseinsformen durchlaufen. Bis zum heutigen Tag hält sich diese Überzeugung nicht nur in buddhistischen Kreisen, (siehe z.B. "Endloses Bewusstsein" von Pim van Lommel). Was der Buddha von dieser Idee hält, zeigt sich am deutlichsten in der MN 38:

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

*„Was ist jenes Bewusstsein, Sàti?“*

*„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 das 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.“*

Die Idee, dass beim Tod die *khandhas* zerfallen, das Bewusstsein jedoch als ein solches weiterzieht und sozusagen "Starthilfe" bei der Wiedergeburt leistet, zeugt nur von einem massiven Unverständnis des Begriffs *khandha*. Eine Gruppe, eine Anhäufung besteht, wie die Namen bereits andeuten, nicht aus einem "Ding", sondern sie besteht aus bedingt entstandenen Phänomenen, die zusammenwirkend einen speziellen Erlebnisaspekt abbilden.

Wenn aber nun nicht das Bewusstsein die Daseinsbereiche durchläuft, was dann? Diese Frage wird von einer anderen Klientel gerne mit dem Begriff *citta* beantwortet. Der Palibegriff *citta* wird häufig mit "Herz" übersetzt, wobei nicht die körperliche Blutpumpe gemeint ist, sondern eher so etwas wie unser Wesenskern, also das, was uns als dieses

ganz spezielle Wesen ausmacht. Und was wiederum macht uns aus? Es ist die Gesamtheit unseres bisherigen Wirkens, also könnte man *citta* auch als eine Art kammischen Speicher betrachten. Wenn ein Bild gestattet ist: Das *citta* ist sozusagen unser "kammisches Arbeitszeugnis", welches uns je nach dem wie es ausfällt, entweder Zutritt zu den höchsten Ebenen ermöglicht oder im schlimmsten Fall nur die niedersten Tätigkeiten erlaubt.

Leider finden sich in den Lehrreden keinerlei Hinweise auf eine solche Wander-*citta*. Die Idee von einem "sechsten *khandha*", also einem ganz persönlichen Wesenskern hat in den Lehren des Buddha sehr wohl eine Bezeichnung, nämlich *sakkāya-ditthi*, was die erste der fünf niederen Verstrickungen bezeichnet, welche uns am Stromeintritt hindert, d.h. sie verhindert, die Lehre klar zu erkennen.

Die "ewige *citta*" ist nur ein Synonym für die Seelenwanderung, wie sie in zahlreichen Religionen und Philosophien vorkommt und dort sollte man sie auch belassen.

Nun steht der Besucher der geistigen Theatervorstellung vom "Wanderer zwischen den Welten" vor einem echten Problem: Wenn weder das Bewusstsein noch eine *citta*/Seele die Daseinsbereiche durchläuft, was geht denn nun von A nach B?

Wie so oft besteht auch hier das Problem nicht darin, die richtige Antwort zu finden, sondern die Frage selbst ist das Problem! Wieso wird stillschweigend ein "B" vorausgesetzt? Was, wenn es überhaupt kein "B" gibt, sondern nur ein anfangloses immerwährendes "A", welches sich nur in seiner Erlebnisqualität verändert?

Ebenso wie ein menschliches Wesen nicht aus dem Säuglingsstadium aus- und ins Kleinkindstadium eintritt oder in der Kinderwelt den Kinderkörper zurücklässt um in der Erwachsenenwelt einen Erwachsenenkörper aufzunehmen, eben sowenig verlassen wir die menschliche Welt um z.B. in eine himmlische zu gelangen. Dies würde uns ja wieder zu o.g. Frage zurückführen: "Wer oder was ist es, das da weiterwandelt?" Es ändert sich nur die Erlebniswirklichkeit, die wie der Name schon andeutet, gewirkt ist, nämlich durch unsere geistige Ausrichtung.

Eine Hinwendung zum Fußballstadion lässt die entsprechende Wirklichkeit erleben: Brüllende Fans, die sich für das Hin- und Hertreten eines Balles begeistern. In einem solchen Umfeld wird kaum eine

friedliche Stille erlebt werden. Und welche Wirklichkeit erfährt gar ein Kriegsberichterstatter? Die Ausrichtung auf Stille und Gelehrsamkeit wird einen eher in eine Bibliothek führen und man wird dort eben das erleben, was normalerweise an einem solchen Ort erlebt werden kann.

Wenn viele Jahre oder sogar Jahrzehnte die geistigen Qualitäten in Richtung heilsamer Zustände, wie etwa Liebe, Mitgefühl, Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft kultiviert wurden, wie wird der Erlebnisprozess wohl weiter verlaufen, wenn das geistige Erleben mit dem biologischen Tod des menschlichen Körpers die Bindung an diesen verliert? Wenn das Prinzip der Kausalität zutrifft, kann es nur eine Fortsetzung geben, die den genannten Geistesqualitäten entspricht. Und wie mag sich eine böartige, in Brutalität schwelgende Befindlichkeit entfalten, wenn sie nicht mehr an den Körper gebunden ist? Oder eine stete Gier und Unersättlichkeit? Oder ein sehr tierischer Trieb?

Es mag zwar ein Übergangserlebnis geben, so als ob in einem klimatisierten Raum im Sommer oder Winter das Fenster geöffnet wird und die Temperatur sich spürbar verändert. Ebenso wird das körperliche Erleben seine "Spürbarkeit" verändern. Dies ist aber bereits zu Lebzeiten erfahrbar, wie z.B. bei außerkörperlichen Erfahrungen, Nahtoderlebnissen oder einfach so, wie es zahllose Meditierende in den *Jhānas*, den sog. Vertiefungen erleben: das körperliche Erleben tritt in den Hintergrund oder hört, wie bei den *Arupa-Jhānas*, vollständig auf. Der Erlebnisprozess als solcher läuft dabei kontinuierlich weiter. Es ist stets das gleiche Erleben aus der Ich-Perspektive.

Das Problem besteht darin, immer davon auszugehen, dass es ein statisches Ich gibt, das dann und dort eine Zukunft erreichen wird. Machen Sie doch einfach einmal folgende Übung:

Nehmen Sie sich etwas einfaches vor, das Sie hier und jetzt nicht ausführen können, aber später - dann - an einem anderen Ort - dort - schon. Sie werden diese Zeilen vermutlich nicht unter der Dusche lesen. Duschen können Sie nur in der Zukunft, am entsprechenden Ort. Falls Sie sich beim nächsten Duschen dann und dort an diese Zeilen erinnern und sich dessen gewahr sind was Sie tun, dann fragen Sie sich doch, ob Sie es geschafft haben, in die Zukunft zu gelangen oder ob Sie sich nach wie vor (und seit anfangloser Zeit) im Hier-und-Jetzt befinden?

Vielleicht dazu ein anschauliches Beispiel:

Menschen tun viele verrückte Dinge, aber zum Glück richten sie dabei nicht nur Schaden an. So gibt es Menschen, die mit unsäglicher Geduld tausende und abertausende von Dominosteinen in einer langen, sich windenden Reihe in einer Halle aufstellen. Wenn dann alle Steine stehen, wird der erste angestoßen und die riesige Kette fällt der Reihe nach um. Wenn Sie dieses Spektakel schon einmal im Fernsehen oder Internet gesehen haben, dann können Sie bestätigen, dass man den Prozess nicht nur sehen, sondern auch hören kann. Man hört und sieht, wie sich etwas schnarrend durch die Halle windet und wenn man ein Kind dabei fragen würde, "Siehst du's?", so würde es bejahend mit dem Finger darauf deuten und der Finger würde der Bewegung durch die Halle folgen. Aber was ist "es", dass sich da durch Raum und Zeit bewegt? Am Ende stehen alle Dominosteine genau da, wo sie auch zu Anfang standen, nur deren Neigung hat sich verändert – statt senkrecht stehend sind sie nun aneinander gelehnt. Aber kein einziger Stein hat sich durch die Halle bewegt!

Worauf deutete das Kind? Wem oder was folgte der Zeigefinger? Nur einem Prozess. Es wurde nur ein Impuls weitergegeben, aber einen Impuls "an sich" gibt es nicht und kann es auch nicht geben.

Sehen wir uns das aus der Nähe an, anhand zweier aufeinanderprallender Kugeln. Stellen Sie sich vor, eine glühende Eisenkugel prallt auf eine eiskalte Steinkugel. Die Eisenkugel wird vom Aufprall gestoppt, die Steinkugel rollt dadurch los. Weder wird das Material weitergegeben oder ausgetauscht, noch die Temperatur. Die heiße Eisenkugel bleibt als heiße Eisenkugel liegen, kühlt ab und das Eisen wird sich als Rost auflösen, ebenso wie der Körper nach dem Tod abkühlt und in seine Bestandteile zerfällt. Die kalte Steinkugel setzt ihren Weg entsprechend der ihr gegebenen Bedingungen fort. Einzig der Bewegungsimpuls, der Antrieb, also der Trieb zur Fortbewegung wird übermittelt und manifestiert sich jetzt eben in der Bewegungsrichtung und Geschwindigkeit der Steinkugel.

Um uns nicht in diesen sehr materiellen Beispielen zu verlieren, versuchen wir jetzt schrittweise zu unserem Leben und zum Dhamma zurückzukehren.

Ein Impuls, ein Drang, ein Trieb an sich kann nicht existieren (übrigens gilt dies auch für den Willen – was soll ein "freier", also ein nicht-bedingter Wille sein?). Ein Impuls ist bedingt entstanden und bedingt

selbst wieder eine (Aus-)Wirkung. Wenn wir jetzt zu den Dominosteinen zurückkehren, sehen wir ganz klar, dass der Startimpuls von einem, den Steinen überlegenen Wesen ausging. Ebenso finden wir in allen monotheistischen Religionen ein solches, den Menschen überlegene Wesen, das für den Anbeginn des menschlichen und tierischen Lebens verantwortlich sein soll. Die Frage nach dem Anfang eben dieses Wesens (Gott) wird häufig damit beantwortet, dass dieses Wesen anfangslos sei. Der Buddha verzichtet auf diesen dazwischen geschobenen Joker und traut seinen Hörern zu, die Anfangslosigkeit des Lebensprozesses direkt zu akzeptieren. Für unser Dominobeispiel heißt das, wir sehen nur den Ausschnitt einer unendlich großen Halle.

Nun lassen wir in dieser unendlichen Halle nicht eine Reihe Dominosteine umfallen, sondern fünf parallele Reihen. Eine wahre Kolonne tobt sich windend an uns vorbei. Nichts anderes ist unser Lebens-Erleben. Ständig geben die fünf *khandhas* Impulse weiter und erzeugen so das Grundrauschen des Ich-Erlebens. Dabei dominiert das *rūpa-khandha* unsere Sinneserfahrungen. Für bestimmte Zeit werden die Sinne, unsere Ereigniskanäle z.B. als Mensch oder Tier grobstofflich gestaltet. Mit dem Tod kann sich diese Qualität abrupt verändern und feinstofflich erlebt werden oder vorübergehend ganz abreißen, was aber wie o.g. auch schon unter bestimmten Bedingungen jetzt erlebt werden kann.

Der große Unterschied zu diesem Beispiel, das wie alle Beispiele nur begrenzt einer Erläuterung dienen kann, ist der, dass unser Lebens-Erleben nicht vorgegeben ist, d.h. niemand (!) hat unseren Lebensweg bereits aufgestellt und wir erleben nur das, was ohnehin erlebt werden muss. Dies wäre Determinismus und hieße, wir praktizieren nur deshalb die Buddhalehre, weil wir das müssen und erleben entweder ein Erwachen oder nicht, ganz gleich wie sehr wir uns bemühen. Wobei unser Bemühen ja auch schon vorgegeben wäre. Aber auch diese Überlegung können wir nur deshalb anstellen, weil... – Sie sehen, eine solche Sicht kann nur zu Fatalismus führen (der aber dann auch schon vorbestimmt wäre).

Auf Grund der Anfangslosigkeit ist die Grundart unseres Erlebens sicher bereits "vorjustiert": Eine Fledermaus hat nun mal kein Kröten-Erleben und unsere Wahrnehmungs-, sprich: Erlebnismöglichkeiten entsprechen eben denen eines Menschen. Da wir aber keine passiven Rezipienten sind, die apathisch alles geschehen lassen, reagieren wir auf alle Eindrücke entsprechend unserer Triebstruktur, also entsprechend unseres kammischen Erbes. Dadurch wird ein an sich neutrales

Sinneserleben zu einer Wahrnehmung gestaltet, d.h. ich erzeuge meinem geistigen Rahmen entsprechend eine Wahrheit: "Das ist so. Und es ist so, wie ich es erlebe. Und weil ich es so erlebe, muss auch ich entsprechend sein." Diesem Zirkelschluss fiel schon Descartes zum Opfer: "Cogito ergo sum – Ich denke also bin ich." Dabei findet nur Denken statt.

Durch stetes Reagieren auf jegliches Erleben kreieren wir aber neue Bedingungen, auf die wir wieder reagieren, ad infinitum. Da aber alle Bedingungen unsterblich sind (siehe nächstes Kapitel) sind wir immer gezwungen nachzujustieren, um den Lebensimpuls unserer Triebstruktur anzupassen. Wir steuern also durch unser Denken, Reden und Handeln unsere Erlebniswirklichkeit; wir gestalten unsere Welt. Die Richtung und Stärke des geistigen Impulses führt uns zwangsläufig in die entsprechenden "Daseinsbereiche". Das menschliche Leben hat deshalb auch so hohen Wert für die Dhammapraxis, weil wir bereits zu Lebzeiten in alle Bereiche Einblick gewinnen können. Von himmlischer Glückseligkeit bis hin zu ohnmächtiger Verzweiflung und Schmerz können wir die gesamte Palette der Erlebnismöglichkeiten zumindest im Ansatz erfahren. Im negativen Fall wird gern die Opferrolle kultiviert, kaum jemand sagt jedoch: "Oh, mein Erfolg ist nur die Verkettung glücklicher Umstände!" Wenn wir aber die Lehre Buddhas akzeptieren, sind wir immer die Erben unserer eigenen Vorgänger. Und dies wird sich auch solange nicht ändern, bis wir in der Lage sind, nicht mehr sklavisch auf alles und jedes reagieren zu müssen. Um es mit Viktor Frankl zu sagen: "Die Freiheit liegt zwischen Reiz und Reaktion."

Noch einmal in aller Deutlichkeit: Alles was sich mit "mein, mir, mich, ich und selbst" und dessen Zukunft oder Vergangenheit befasst, ist nicht Dhammapraxis, sondern Egopflegerie, ist nicht die Auflösung von *dukkha*, sondern dessen Kultivierung.

*Dukkha* wird hier und jetzt erlebt, seine Ursachen sind hier und jetzt erkennbar und die Auflösung der Ursachen und damit das Ende von *dukkha* kann nur hier und jetzt erfolgen:

*"Würde ich dir, Vorsteher, im Hinblick auf vergangene Zeiten Aufgang und Untergang des Leidens darlegen: 'So war es in vergangenen Zeiten', dann würdest du in Bedenken und Schwanken geraten. Würde ich dir, Vorsteher, im Hinblick auf künftige Zeiten Aufgang und Untergang des Leidens darlegen: 'So wird es in künftigen Zeiten sein', dann würdest du in*

*Bedenken und Schwanken geraten. Aber, so wie ich, Vorsteher, jetzt hier sitze und du da sitzt, will ich dir Aufgang und Untergang des Leidens darlegen. Das höre und achte wohl auf meine Rede". (SN 42, 11)*

Wer also den gängigen Begriff der "Daseinsbereiche" verwendet, sollte sich im Klaren darüber sein, was er damit meint und welche Assoziationen und folglich auch welche Reaktionen er damit auslöst.

Um aus dieser Reaktionsfalle entkommen zu können, müssen wir erst einmal verstehen, auf was genau wir da eigentlich immer reagieren. Was ist das, was da ist?

### **3. Die Drei Daseinsmerkmale**

Diese lauten:

*anicca* (Unbeständigkeit), *dukkha* (Leidhaftigkeit/Unzulänglichkeit) und *anattā* (Nicht-Selbst). Häufig so dargestellt: "Alles ist unbeständig, nicht zufriedenstellend und Nicht-Selbst."

Im buddhistischen Wörterbuch von Nyanatiloka erscheint unter "Tilakkhaṇa": Drei Daseinsmerkmale.

Der Mönch Thanissaro, der sicher nicht dafür bekannt ist, leichtfertig irgendwelche Behauptungen über die Lehrreden aufzustellen, merkt jedoch in seinem Buch "Die Paradoxie des Werdens"<sup>1</sup> an:

*"Die am häufigsten gelehrten Wahrnehmungen [...] sind die Wahrnehmungen von Unbeständigkeit (anicca), Stress (dukkha) und Nicht-Selbst (anattā). Die Kommentare bezeichnen diese Betrachtungen als die drei Daseinsmerkmale und lehren diese als gemeinsame Kennzeichen jeder Erfahrung. Viele Menschen haben auf diese Lehre negativ reagiert und gesagt, dass diese drei Charakteristiken nicht alle Erfahrungen umfassen können, da im Erleben auch eine Menge Glücksempfinden enthalten ist. Und weil die Selbstempfindung mit Kontrolle einhergeht, scheint die Nicht-Selbstlehre vollständiges Fehlen von Kontrolle zu implizieren, was wiederum der Lehre von kamma widerspricht, die besagt, dass wir ein gewisses Maß an Kontrolle über unsere Handlungen und damit unser Leben haben.*

*Es gibt zwei Möglichkeiten, auf diese Einwänden zu reagieren. Einer*

---

<sup>1</sup> Erschienen im Dhamma-Dana-Projekt der BGM ([www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de))

*wäre, diese Einwände als Beispiel für "Hängenbleiben" bezeichnen [...]. Eine fruchtbarere Antwort ist jedoch die Feststellung, dass der Buddha selbst niemals den Begriff "Drei Daseinsmerkmale" verwendet hat und auch diese drei Wahrnehmungen niemals als Merkmale bezeichnet hat. Die Lehrreden verbinden nirgends die Begriffe anicca, dukkha oder anattā mit dem Begriff Merkmal (lakkhaṇa). Stattdessen kombinieren sie sie nur mit dem Begriff für Wahrnehmung (saññā) und Kontemplation (anupassanā). Das bedeutet, dass diese Begriffe weniger zum Zweck, einer umfassenden Beschreibung der Erfahrung verwendet werden, als vielmehr zur Bereitstellung von mentalen Werkzeugen und Übungen, die ein gewisses Ergebnis - Leidenschaftslosigkeit - im Geist erzeugen."*  
(S.178-179)

In Anbetracht der Häufigkeit mit der die sog. Drei Daseinsmerkmale von bekannten Dhammalehrern und namhaften Mönchen zitiert werden, ist diese Aussage zunächst wie ein Schlag ins Gesicht!

Auch wenn man nicht Pali lernen will, um den gesamten Kanon im Original zu studieren, kann man doch die bekannten Übersetzungen zu Rate ziehen. So heißt es z.B: in der deutschen Übersetzung der Anguttara Nikāya:

A.III.137 Die drei Merkmale des Daseins – 4. Uppādā Sutta  
( jedoch *uppādā*: Geburt, Entstehung, Erscheinen oder Herstellung)

*"Ob, ihr Mönche, Vollendete erstehen oder ob Vollendete nicht erstehen: eine Tatsache bleibt es, eine feste und notwendige Bedingung des Daseins, dass alle Gebilde vergänglich sind, dass alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind, dass alle Dinge ohne ein Selbst sind.*

*Dies erkennt und durchschaut der Vollendete, und hat er es erkannt und durchschaut, so lehrt er es, zeigt es, macht es bekannt, verkündet es, enthüllt es, legt es auseinander und macht es offenbar, dass alle Gebilde vergänglich sind, dass alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind, dass alle Dinge ohne ein Selbst sind."*

Bikkhu Bodhis englische Übersetzung der Uppādāsutta verzichtet auf die Bezeichnung "Merkmale" (engl.: characteristics):

*"Bhikkhus, whether Tathagatas arise or not, there persists that law, that stabledness of the Dhamma, that fixed course of the Dhamma: 'All conditioned phenomena are impermanent.*

*A Tathagata awakens to this and breaks through to it, and then he explains it, teaches it, proclaims it, establishes it, discloses it, analyzes it, and elucidates it thus: 'All conditioned phenomena are impermanent.'*

*"Bhikkhus, [...] it thus: 'All conditioned phenomena are suffering.'*

*"Bhikkhus, [...] it thus: 'All phenomena are non-self.'"*

Auch im Pali-Original findet sich hier nirgends der Begriff *lakkhana*! Die Sache mit den sog. Daseinsmerkmalen verdient wohl genauer betrachtet zu werden.

Die in Bhante Thanissaros Buch erwähnten Einwände bzgl. der genannten Merkmale haben im Alltag sicher ihre Berechtigung. Wir erleben die Menschen und Dinge um uns herum nicht grundsätzlich als unbeständig, leidhaft und Nicht-Selbst. Vielmehr das Gegenteil scheint der Fall zu sein:

Geburtstage und Jubiläen von Menschen, Vereinen, Städten oder was auch sonst noch für uns Relevanz hat, werden gerne gefeiert und beweisen deren Beständigkeit. Und all die Dinge, die für unser Leben notwendig oder zumindest nützlich sind "erfreuen" sich einer gewissen Beständigkeit. Natürlich gibt es auch beständige Dinge, die keineswegs Freude hervorrufen, wie z.B. eine chronische Krankheit, aber eine beständige Atmung, eine beständige Blutzirkulation, eine beständige Nahrungsversorgung, eine beständige Infrastruktur – all dies wird sicherlich nicht generell als leidhaft und unbefriedigend empfunden.

Das ist vielleicht eine gute Gelegenheit mit einem häufig zitierten Vorurteil aufzuräumen. In buddhistischen Kreisen ist leider immer wieder die völlig unsinnige Behauptung zu hören: "Leben ist Leiden." Und dann wird diese Aussage dem Buddha untergeschoben. Abgesehen davon, dass diese Gleichsetzung rein inhaltlich die Grenze des Schwachsinn streift, findet sich (logischerweise) nirgends in den Lehrreden eine entsprechende Quelle. Was man aber finden kann, ist folgendes:

*"Was nun, o Herr, ist die Ursache, was ist der Grund für die Befleckung der Wesen? Wie verursacht, wie begründet werden sie befleckt?"*

*"Wenn, o Maháli, diese Körperlichkeit ganz und gar Leiden wäre, (lediglich) mit Leiden verbunden, von Leiden begleitet, nicht (auch) von Wohlgefühl begleitet, nicht würde es da die Wesen nach Körperlichkeit gelüsten. Weil nun aber, o Maháli, die Körperlichkeit auch Wohlgefühl (gibt), mit Wohlgefühl verbunden, von Wohlgefühl begleitet ist, nicht (immer) begleitet ist von Leiden, daher gelüftet es die Wesen nach Körperlichkeit. Durch solches Gelüsten werden sie gefesselt, gefesselt werden sie befleckt.*

*Wenn, o Maháli, dieses Gefühl – diese Wahrnehmung – diese Gestaltungen – dieses Bewusstsein ganz und gar Leiden wären, (lediglich) mit Leiden verbunden, von Leiden begleitet, nicht (auch) von Wohlgefühl begleitet, nicht würde es da die Wesen nach Gefühl – nach Wahrnehmung – nach Gestaltungen – nach Bewusstsein gelüsten. Weil nun aber, o Maháli, das Gefühl – die Wahrnehmung – die Gestaltungen – das Bewusstsein (auch) Wohlgefühl (geben), mit Wohlgefühl verbunden, von Wohlgefühl begleitet sind, nicht (immer) begleitet sind von Leiden, daher gelüftet es die Wesen nach Gefühl – Wahrnehmung – Gestaltungen – Bewusstsein. Durch solches Gelüsten werden sie gefesselt, gefesselt werden sie befleckt. – Dies, o Maháli, ist die Ursache, dies ist der Grund für die Befleckung der Wesen. So verursacht, so begründet werden die Wesen befleckt."*

(SN 22, 60)

Die genannten Befleckungen (*kilesas*) sind Gier, Hass und Verblendung, welche bekanntlich die Ursachen für *dukkha* sind und somit auch die Ursachen für das ständige Streben nach Dasein in irgendeiner Form. Wenn die Dinge und Ereignisse, die wir anstreben nicht angenehm wären, gäbe es wohl kein Lebensstreben mehr!

Und wann erleben wir ein Nicht-Selbst? "Ich *selbst* lebe seit zwanzig Jahren in der *selben* Wohnung im *selben* Stadtteil." "Er *selbst* war doch dabei!" "Das ist doch die *selbe*, die damals... ." *Selbstbeherrschung, Selbstbewusstsein*, usw. – überall stoßen wir auf ein Selbst in irgendeiner Ausprägung. Für den gewöhnlichen Menschen gibt es somit eher die drei Daseinsmerkmale von *nicca*, *sukkha* und *attā*!

Wenn wir einen genaueren Blick in die Suttan (z.B. DhP 277-279 oder A III,137) werfen, dann finden wir folgende konkrete Aufzählung:

*"Sabbe saṅkhāra anicca, sabbe saṅkhāra dukkha, sabbe dhamma anattā."*

Also bezieht sich die Unbeständigkeit und die Leidhaftigkeit auf die *saṅkhāras*, der Nicht-Selbst-Aspekt auf die *dhammas*. Was aber ist der Unterschied? Die SN 22, 79 hilft bei der Definition:

*Und warum, ihr Mönche, sprecht ihr von 'Gestaltungen' (saṅkhāra)? Weil sie ein Gestaltetes gestalten (saṅkhatam abhisankharonti), ihr Mönche, daher heißt es 'Gestaltungen'. Und was für ein Gestaltetes gestalten sie? Körperlichkeit, (die ein) Gestaltetes (ist), gestalten sie (karmisch) zur Körperlichkeit; Gefühl, (das ein) Gestaltetes (ist), gestalten sie (karmisch) zum Gefühl; Wahrnehmung, (die ein) Gestaltetes (ist), gestalten sie (karmisch) zur Wahrnehmung; Gestaltungen, (die ein) Gestaltetes (sind), gestalten sie (karmisch) zu Gestaltungen; Bewusstsein, (das ein) Gestaltetes (ist), gestalten sie (karmisch) zu Bewusstsein. Weil sie Gestaltetes gestalten, ihr Mönche, daher heißt es 'Gestaltungen'.*

Dies klingt kompliziert und diese Aussage in ihrer ganzen Tiefgründigkeit zu erfassen ist viel verlangt. Zur Annäherung dürfen wir aber ruhig auf der Ebene des alltäglichen Verstehens bleiben. Die Lehre Buddhas ist eine Lehre des menschlichen Maßes und auch wenn sie uns zunächst sehr gegen den Strich geht, so ist es doch möglich (und nötig) von unserem jetzigen Erkenntnisstand aus den Zugang zu finden. Nicht glauben, sondern akzeptieren. Dann aber prüfen und erleben!

Also *saṅkhāras* sind Gestalter. Und was gestalten sie? Unsere gesamte Erlebniswelt, die sich aus den oben genannten *khandhas* zusammensetzt, d.h. all die Dinge und Phänomene, die wir in jeglicher Form als "daseiend" erleben, nämlich die *dhammas*.

Eine Gegenüberstellung mit einer anderen Lehrrede bringt vielleicht etwas mehr Klarheit in die Sache. Dies ist eine Lehrrede, die tatsächlich den Begriff "Merkmale" (*lakkaṇa*) im Titel trägt, nämlich die AN III, 47, Saṅkhata-lakkaṇa-sutta:

*"Drei Merkmale des Gestalteten gibt es, ihr Mönche. Welche drei?  
Ein Entstehen zeigt sich; ein Vergehen zeigt sich; und eine Veränderung  
des Bestehenden zeigt sich. Diese drei Merkmale des Gestalteten gibt es,  
ihr Mönche."*

Diese Gegenüberstellung ergibt dann folgendes:

*Sabbe saṅkhāra anicca*, – ein Entstehen zeigt sich;  
*Sabbe saṅkhāra dukkha*, – ein Vergehen zeigt sich;  
*Sabbe dhamma anattā*. – eine Veränderung des Bestehenden zeigt sich.

Oberflächlich betrachtet scheint dies nicht zueinander zu passen: "Alle Gestaltungen sind unbeständig" und "Es zeigt sich ein Entstehen"!? Aber wie soll sich irgendein Entstehen von was auch immer zeigen, wenn Beständigkeit vorherrschen würde? Wie kann ein Apfel entstehen, wenn die Apfelblüte beständig wäre? Wie soll ein Säugling entstehen, wenn der Fötus beständig wäre? Und wie wäre aus Ihnen dieser erwachsene und (hoffentlich) vernunftbegabte Mensch entstanden, wenn irgendeine frühere Form auf ihr Bestehen beharrt hätte? Dies gilt nicht nur auf der materiellen, sondern gerade auf der geistigen Ebene wird dies besonders deutlich: Wenn die Ihnen in der Kindheit beigebrachten Ideen und Konzepte nach wie vor ihre Gültigkeit besäßen, könnten Sie jetzt unmöglich diesen Text lesen. Gleiches gilt für jedes Gefühl, jede Wahrnehmung und jeden Gedanken – nur die Unbeständigkeit lässt Neues in Erscheinung treten.

Somit gehen Entstehen und Vergehen Hand in Hand. Zeigt sich ein Entstehen muss sich auch ein Vergehen zeigen. Und da die Bedingungen für jedwede Gestaltungen (*saṅkhāra*) außerhalb unserer Kontrolle liegen, können wir uns auf nichts verlassen. Alle von bedingten Gestaltungen abhängigen Dinge/Sachen (*dhammas*) die wir für unser Wohlbefinden benötigen, unterliegen dieser unberechenbaren Instabilität. Auch mögen wir die Absicht haben, selbst etwas zu gestalten, aber die für die Umsetzung notwendigen Bedingungen liegen immer außerhalb unserer Einflußsphäre. Dies ist sicherlich nicht zufriedenstellend – *sabbe saṅkhāra dukkha*.

Solange jedoch die zwar unbeständigen Gestaltungen in ihrer Gesamtheit zusammenwirken, entstehen Phänomene, die als solche zwar

zeitweilig bestehen, aber eben wegen der unsteten Gestalter einer Veränderung unterworfen sind. Ein sehr einfaches Beispiel wäre die 1.Fußballbundesliga. Diese besteht zwar als wahrnehmbares Phänomen, hat aber keinen eindeutigen beständigen Wesenskern der sie ausmacht, also "*sabbe dhamma anattā*". Die 1.Liga ist Nicht-Selbst, sondern setzt sich aus den verschiedenen Vereinen zusammen, die in diesem Fall die *saṅkhāras* darstellen. Diese wiederum sind unbeständig in ihrer Spielstärke, können absteigen und werden von anderen Vereinen ersetzt. Solange Fußballmannschaften in Vereinen organisiert gegeneinander antreten, besteht das Phänomen, das *dhamma*, namens 1.Bundesliga in seiner sich stets verändernden Form.

Diese Phänomenbildung (*dhamma*-Gestaltung) kann man überall beobachten: Es gibt keine Städte an sich, sondern sie werden durch Häuser und deren Bewohner, durch Straßen und Plätze gebildet. Es gibt keine Warteschlange an sich, *in* der wir dann stehen, sondern wir bilden (gestalten) mit anderen Menschen diese Schlange. Aber immer reisst der Geist das "Ding" aus seiner BeDINGtheit und unterstellt ihm dann ein "Selbst" und somit eine völlig unbegründete Eigenständigkeit.

Nun könnte man einwenden, dass sich die Lehre Buddhas ausschließlich auf *dukkha* und dessen Auflösung beschränkt – was soll das dann alles mit Stadt, Land, Fluss und Bundesliga? Nun, auch der Buddha bediente sich sehr oft verschiedener Gleichnisse um uns die Lehre sanft näher zu bringen, schließlich ist es für die wenigsten von uns möglich, den direkten Transfer zum Ego zu schaffen und dieses nur als ein Konstrukt zu entlarven und somit die vollständige Befreiung zu erreichen.

*„Freunde, gerade so wie Raum, der durch Holz und Kletterpflanzen, Gras und Lehm bedingt ist, als ‚Haus‘ bezeichnet wird, genauso wird Raum, der durch Knochen und Sehnen, Fleisch und Haut bedingt ist, als ‚Form‘ bezeichnet.“ (MN 28)*

Damit die ganze Sache nicht zu kopflastig wird, können Sie mit folgender einfacher Übung ja dem Geist einmal bei der *dhamma*-Gestaltung zusehen:

Sehen Sie sich Ihre Hände an, sofern vorhanden. Sie können ihre Finger ausstrecken und eine flache Hand bilden oder sie zu einer Faust zusammenballen. Sie werden wohl kaum den Zustand (flache) Hand mit dem Zustand (geballte) Faust verwechseln. Nehmen Sie nun eine Faust zur Hand (Sie wissen schon was ich meine...). Sie sehen die Faust nicht nur,

Sie können sie auch spüren. Selbst mit geschlossenen Augen wissen Sie, dass das Phänomen Faust vorliegt. Betrachten Sie nun Ihre Faust und öffnen Sie nun ganz langsam die Finger. Ab wann hört die Faust auf eine solche zu sein? Wo ist die Faust hin? Strecken Sie die Finger aus und krümmen sie dann wieder zusammen. Ab wann haben Sie eine Faust, wo kommt die nun wieder her. Gibt es eine Faust an sich oder ist das nur die Bezeichnung für ein bedingt entstandenes Phänomen (*dhamma*) ohne jeden substanzialen Kern? Sehen Sie ihre Faust an und spreizen Sie nur den kleinen Finger ab. Liegt immer noch eine Faust vor? Wie wenig Gestaltungsänderung doch nötig ist, um ein *dhamma* aus der (geistigen) Welt zu schaffen! Letzlich steht diese Übung stellvertretend für die gesamte Dhammapraxis. Die fünf *khandhas* ballen sich auf Grund des Unwissenheitstriebes (*avijja*) zu diesem ständig mehr oder weniger unzufriedenen Phänomen namens Ego zusammen. Diese geistige Verkrampfungen zunächst überhaupt als solche zu erkennen und dann mit geschickten Mitteln aufzulösen ist das, was der Erhabene uns lehrt. Klingt einfach, aber wie so oft ist gerade das Einfache am Schwersten umzusetzen. Warum klappt das also nicht?

Hier der vorsichtige Versuch einer Erklärung:

Bereits mit der Aussage "Die Bundesliga ist Nicht-Selbst" hätten wohl viele Durchschnittsbürger ein Problem: "Du meinst wohl, sie *hat* kein Selbst?"

Aber damit wird bereits impliziert, dass da was *sein* muss, das etwas haben kann! Also wieder ein Kern, ein von Veränderung unabhängiges Selbst.

Das Erkennen, also die echte Einsicht, dass alle erlebten Phänomene/Dinge nur geistige Konstrukte sind, denen zum Zwecke der Unterscheidung ein Namensetikett verpasst wurde, ist bereits ein großer Schritt in Richtung Weisheit (*paññā*).

Aber so leicht lässt sich die Verblendung nicht abschütteln! Gehen Sie noch einmal zu Ihrer Faust zurück. Betrachten Sie ihr Entstehen und Vergehen. Ist es wirklich schwer, zu akzeptieren, dass "Faust" nur eine Bezeichnung für eine bestimmte Haltung der Finger ist, aber kein Ding an sich? Schmerzt Sie der "Verlust" der Faust, wenn Sie die Finger entspannen? Wohl kaum. Warum nicht? Na, die Finger, die die Faust gestalteten sind ja noch da. Ebenso betrübt uns vielleicht die Auflösung

eines Vereins, aber die ehemaligen Mitglieder sind ja alle noch da und man kann mit ihnen zusammen etwas Neues anfangen. Ist es nicht so?

Wenn Sie die Frage bejahen, haben Sie wieder einmal *saṅkhāras* mit *dhammas* verwechselt! Es sind nicht Ihre Finger, die als *saṅkhāras* bei der Faustbildung fungieren, sondern Ihre zusammengeballten angespannten Finger. Die entspannt nebeneinander liegenden Finger sind die *saṅkhāras* für die flache Hand. Ein Mensch der sich aus Interesse an einer bestimmten Thematik einem Verein anschließt, wird als Vereinsmitglied zu einem *saṅkhāra* für den Verein und trägt zu dessen Gestaltung bei. Mit Austritt hört er auf, ein *saṅkhāra* des Vereins zu sein. Die Phänomene "Finger" und "Mensch" sind aber bereits wieder bedingt entstandene *dhammas*!

Das *dhamma* Mensch wird von den fünf *khandhas* gestaltet. Und eben diese fünf vermeintlichen "Daseinsgruppen" sind, wie der Wortteil "-gruppen" bereits anzeigt, nur weitere zusammengewirkte Phänomene also *dhammas*. Dies wird besonders am *rūpa-khandha*, der sog. Körperlichkeit deutlich:

Unser erlebter Körper ist kein *Ding an sich*, sondern setzt sich z.B. aus den Organen zusammen. Sind das nun *saṅkhāras*? Ja, aber eben nur solange wir den Körper betrachten! Sobald der Geist sich auf die Organe fokussiert, macht er aus ihnen wieder Dinge, welche aber ihrerseits bedingt sind, nämlich durch die Zellen. Sie können dieses Spiel beliebig fortsetzen und sich damit in die lange Reihe der Naturwissenschaftler eingliedern, die seit Jahrhunderten (eigentlich Jahrtausenden) versuchen einen Uranfang zu finden. Auf materieller Ebene verfolgt die Physik noch immer die Idee eines Atoms, also eines kleinsten unteilbaren (gr.: atomos) Teilchens. Inzwischen wurden mehr subatomare Partikel gefunden als es Elemente gibt und die Apparaturen, die dazu benötigt werden, erreichen immer gigantischere Ausmaße. Ein Ende ist derzeit noch nicht abzusehen.

Auf geistiger Ebene verwenden wir für die Suche nach dem Wesenskern das Lateinische, wir suchen das In-dividuum, also auch das Unteilbare. Auf Grund der Ergebnislosigkeit dieser Suche wurde für das erhoffte Resultat die Variable "Seele" eingeführt, deren Erfindung wurde aber dann praktischerweise vergessen und diese als Fakt weitergeführt. Das ersparte viel lästige Arbeitszeit, welche dann dafür verwendet wurde, die Deutungshoheit über eben jene Seele zu erkämpfen (mit z.T. grausigen Mitteln...).

Der Buddha erspart uns zwar das Blutbad, verlangt aber auch von

uns, dass wir uns von bestimmten Fragen verabschieden sollen: "Wer bin ich?" oder "Was bin ich?" sind Fragen, die ja genau auf einen solchen vorausgesetzten (!) Wesenskern abzielen. Statt dessen ermuntert er uns zu hinterfragen, wie dieser Ich-Eindruck überhaupt Zustände kommt. Wie gestalten sich die Phänomene?

Um dies bis auf die Erlebnisebene hinein zu verstehen, benötigen wir drei Dinge : Erstens, eine klare detaillierte Beschreibung des Entstehungsprozesses, wie sie uns vom Erhabenen in der Lehre des Abhängigen Zusammen-Entstehens (*patīccasamuppāda*) gegeben wurde. Diese gilt es wenigstens ansatzweise intellektuell zu erfassen, d.h. wir akzeptieren zunächst das Konzept und reflektieren über seine Bedeutung. Kurz gesagt, wir beackern das Übungsfeld Weisheit (*paññā*).

Zweitens versuchen wir über die rein theoretische Geistesgymnastik hinauszugehen, indem wir unseren Geist in Ruhe und Sammlung trainieren (*samādhi*). Mit einem entsprechend geschulten Geist versuchen wir dann vom Reflektieren zum Kontemplieren überzugehen, d.h. wir denken nicht mehr "darüber" nach, sondern stellen einen direkten Kontakt mit der Thematik her. Wir erleben, was das ganze mit uns zu tun hat und kommen im günstigsten Fall zu einer unmittelbaren Einsicht.

Das alles kann nur funktionieren, wenn der dritte Aspekt, nämlich ethisch-moralisches Denken, Reden und Handeln (*sīla*) ein stabiles mentales Fundament liefert. Alles zusammen bewirkt dann eine "Entkrampfung" des Geistes und die Kette des Bedingten Entstehens kann als Ganzes klar erkannt werden:

*„Nun wurde dies vom Erhabenen gesagt: "Einer, der bedingte Entstehung sieht, sieht das Dhamma; einer, der das Dhamma sieht, sieht bedingte Entstehung". (MN 28)*

Kommen wir nun wieder zu den drei "Daseinsmerkmalen" zurück. Es ist sicher angeraten, den Unterschied zwischen Gestaltendem und Gestaltetem, also zwischen *saṅkhāras* und *dhammas* und deren Eigenschaften zunächst im Äußerlichen zu verstehen, da uns das nicht so nahe geht und sofort an den Grundfesten unseres Persönlichkeitsglaubens rüttelt. Aber nach und nach müssen wir "die Lampe nach innen kehren", wie man im Zen so schön sagt und erkennen, dass die Arbeitsweise des Geistes im Inneren nicht anders funktioniert als im Außen.

Erst wenn man sich von hemdsärmeligen Stammtischweisheiten wie

"Nix is fix." oder "Was ist schon auf Dauer zufriedenstellend?" und dergleichen verabschiedet hat und auch nicht nur Auswendiggelerntes stupid wiederkaut, kann man tatsächlich sagen, dass alles *anicca*, *dukkha* und *anattā* ist:

*Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvattthi, im Siegerwalde, im Garten Anāthapindikos. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Unbeständig ist alles, leidvoll, nicht das Ich ist alles. Alles muss überblickt werden, durchschaut werden, überwunden werden, verwirklicht werden, durch übersinnlichen Überblick durchschaut werden. Alles ist Heimsuchung. Alles ist Verhängnis. Und was, ihr Mönche? Die ganze Sechsheit mit ihrem Zubehör. So sehend, findet der erfahrene edle Jünger nichts daran. Nichts daran findend, wird er entreizt. Durch die Entreizung wird er erlöst: 'Im Erlösten ist die Erlösung', erkennt er: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-Wandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier' versteht er da".* (SN 35, 43ff)

Die hier genannte Sechsheit incl. Zubehör ist das sechsfache Sinnesgebiet (*salayatana*) welches aber immer in Zusammenhang mit Gefühl, geistigen Gestaltungen und Bewusstsein auftritt und seine Wurzeln im Körper hat. Wir sind also wieder bei den *khandhas*.

Auch die berühmte zweite Lehrrede, die *anattā-lakkhaṇa-sutta* (SN 22,59) behandelt die fünf *khandhas* hinsichtlich ihrer Merkmale von Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst. In diesem Punkt mag man Bhante Thanissaro widersprechen: Es gibt zumindest bezüglich des Nicht-Selbst die Bezeichnung Merkmale, wie der Titel dieser Sutta ja besagt.

Ebenso gilt dies für die o.g. Merkmale des Gestalteten: Ein Entstehen, Vergehen und eine Veränderung des Entstandenen bezieht sich letztlich auf die Prozesskategorien (*khandhas*), die schließlich unser ganzes (Er-)Leben ausmachen.

*So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sāvattthī, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindika. Da begab sich der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Und der Erhabene sprach zum Ehrwürdigen Ānanda also:*

*"Wenn man dich, Ānanda, fragen würde: 'Von welchen Dingen, Bruder*

*Ānanda, kennt man ein Entstehen, kennt man ein Vergehen, kennt man Veränderung des Bestehenden?' – so befragt, Ānanda, was würdest du erwidern?"*

*"Wenn man mich, o Herr, fragt: 'Von welchen Dingen kennt man ein Entstehen, kennt man ein Vergehen, kennt man eine Veränderung des Bestehenden?' – so befragt, o Herr, würde ich erwidern:*

*'Bei der Körperlichkeit, Bruder, kennt man ein Entstehen, kennt man ein Vergehen, kennt man eine Veränderung des Bestehenden. Beim Gefühl – bei der Wahrnehmung – bei den Gestaltungen – beim Bewusstsein kennt man ein Entstehen, kennt man ein Vergehen, kennt man eine Veränderung des Bestehenden.' – So befragt, o Herr, würde ich dieses erwidern."*

*"Gut, gut, Ananda! Bei der Körperlichkeit, Ananda, kennt man ein Entstehen. [...] So befragt, o Ananda, mögest du dieses erwidern."*  
(SN 22, 37)

Damit kommen wir zur Eingangsfrage des Prinzen Hamlet zurück:

"Sein oder Nichtsein?"

Wenn William Shakespeare mit der Lehre des Buddha vertraut gewesen wäre, hätte er seinen Protagonisten diese Frage erst gar nicht stellen lassen, denn Jahrhunderte zuvor hat der Erhabene diese Frage bereits beantwortet:

*Ort der Begebenheit: Sāvattḥī.*

*Und es begab sich der würdige Spross aus dem Hause Kaccáyana dorthin, wo der Erhabene sich befand. Nachdem er sich dorthin begeben und den Erhabenen ehrfürchtig begrüßt hatte, setzte er sich zur Seite nieder.*

*Zur Seite sitzend, sprach dann der würdige Spross aus dem Hause Kaccáyana zu dem Erhabenen also: "Rechte Einsicht, rechte Einsicht, Herr, sagt man. In wie weit, Herr, gibt es nun rechte Einsicht?"*

*"Auf zweierlei (Möglichkeit) kommt, Kaccáyana, diese Welt zumeist hinaus, auf Sein und auf Nichtsein.*

*[...]*

*„Alles Ist“, das, Kaccáyana, ist das eine Ende. „Alles ist nicht, das ist das andere Ende. Diese beiden Enden vermeidend, verkündet in der Mitte der Tathágata seine Lehre:*

*Aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Gestaltungen; aus*

*den Gestaltungen als Ursache entsteht das Bewusstsein usw. usf.. Auf solche Art kommt der Ursprung der ganzen Masse des Leidens zustande. Aus dem restlosen Verschwinden aber und der Aufhebung des Nichtwissens folgt Aufhebung der Gestaltungen; aus der Aufhebung der Gestaltungen folgt Aufhebung des Bewusstseins usw., usf.*

*Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zustande." (SN 12, 15, gekürzt)*

Hier wird ein ganz entscheidender Punkt der Lehre angesprochen: das Vermeiden von Extremen. Der Mittlere Weg besteht nicht nur körperlich zwischen dem Schwelgen in Sinnesgenuss und Askese, sondern vor allem geistig zwischen Eternalismus und Nihilismus. Aber während der körperliche Aspekt noch leichter zu verstehen ist, besteht beim geistigen die Gefahr eines großen Missverständnisses.

Schauen wir uns zunächst das eine Extrem an, nämlich den Eternalismus, den Materialismus, also die weit verbreitete Ansicht, dass die Dinge unabhängig von uns bestehen und zwar genau so, wie wir sie erleben:

Der Großvater ist gestorben. Er ist weg, nur noch sein Grab ist da. Beim Blick über den Friedhof sieht man unzählige Grabsteine, die alle für Menschen stehen, die längst nicht mehr existieren. Aber die Welt dreht sich mitsamt ihrem bunten Tumult weiter. Warum soll das bei mir einmal anders sein? Wir treten alle auf die Weltbühne und gehen irgendwann wieder ab. Wir treten in Erscheinung. Wir treten in die Erscheinungen. Der Geist - mein Geist - in der Welt (der Dinge). Wer stellt dieses massive Erleben ernstlich in Frage, wenn er nicht aus einem existentiellen Zweifel dazu getrieben wird? Die große Masse seichtelt lieber aufgeregt an der Oberfläche dahin, in der Hoffnung irgendwo und irgendwie in einer imaginären Zukunft das große Glück zu finden und falls nicht, dann wenigstens postmortal von einer höheren Instanz für diese Bemühungen belohnt zu werden.

Wer aber anfängt genauer hinzusehen und Dasein als solches in Frage stellt, wird sehr schnell zugestehen müssen, dass nichts tatsächlich so sein kann, wie es erscheint. Bereits ein naturwissenschaftlicher Zugang zeigt, dass z.B. die Netzhaut des Auges keine Bilder an das Hirn liefert. Ebenso wenig leitet das Trommelfell Töne oder Geräusche weiter und die Nasenschleimhaut erkennt keine Gerüche. Es werden einzig Nervenimpulse weitergeleitet, die in den bestimmten Hirnarealen

entsprechen zu Bildern, Tönen, Düften etc. interpretiert werden. Gleich einer Film-DVD, auf der sich weder Bilder noch Töne finden lassen, sondern nur Striche und Punkte. Datenpakete von Nullen und Einsen, die dann von der Graphik- oder Soundkarte des Rechners in Bilder und Töne verwandelt werden. Wir erleben somit gar keine Realität, die von außen auf uns einströmt, sondern erzeugen – wirken – im Geist eine *Wirklichkeit*, die wir nach außen projizieren. Ergo ist nicht der Geist in der Welt sondern vielmehr entsteht die Welt im Geist!

Wenn diese Erkenntnis weitergeführt wird, d.h. im Sinne von Reflektion, Kontemplation und Meditation, kann dies im Idealfall zu einer Aufhebung der Dualität von Ich und Welt führen; es kommt zu einer geradezu überwältigenden Einheitserfahrung. In dieser *Unio Mystica* gibt es kein Ich und Du mehr und jeglicher Hass auf "jemanden" und jedwede Gier nach "etwas" außerhalb von uns wird völlig obsolet. Da diese Erfahrung nur den wenigsten zuteil wird und somit auch nur von ganz wenigen geteilt und akzeptiert wird, gilt sie in vielen Traditionen als das höchste erreichbare Ziel: die Vereinigung mit Gott, Brahman, Atman. Jeder christliche Mystiker oder muslimische Sufi würde dem zustimmen.

Der Buddha würde dies jedoch als eine bedingt entstandene Erfahrung erklären, die etwa im sechsten *Jhāna*, dem Gebiet der Bewusstseins-unendlichkeit erreicht wird. Aber alles was bedingt entsteht, ist wieder dem Vergehen unterworfen und kann somit nicht die letztendliche Befreiung sein.

Vor dieser Überbewertung der Einheit warnten z.B. auch der chinesische Chanmeister Jianzhi Sengcan (jap.: Kanchi Sosan, gest. 606) oder der englische Theravadamönch Pannavaddho (1925 – 2004). Die Einheit ist nur das Gegenstück zur Vielheit. Die Dualität wurde von der groben materiellen Erfahrungsebene auf eine sehr subtile geistige gehoben. Die große Gefahr hier heißt Solipsismus, vom lateinischen "solus ipse est" also "Ich allein bin alles". Gibt es kein "Außen" mehr, muss wohl zwangsläufig alles im "Innen" sein. Wenn es aber kein Außen gäbe, wie soll dann ein Innen existieren? Das Konzept vom Innen erhält seine Existenzberechtigung ja erst durch das, was nicht ein Innen ist, also ein Außen!

Hier wird bei aller verständlichen Begeisterung einfach eine Seite eliminiert, nur weil sie vorübergehend nicht mehr erlebt wird.

Nun muss man nicht erst die Stufe der großen Mystiker und Meister erreicht haben, um zu erleben, wie der Geist zwischen diesen Polen

pendelt. Schauen Sie einfach mal auf ganz alltägliche Weise in der "Welt" um. Sie erleben die Menschen, Dinge und Situationen als "da draußen geschehend". Gut. Jetzt fangen Sie in einer ruhigen und zurückgezogenen Minute (besser Stunde) an, das Geschehene zu reflektieren. Wenn alles so wäre, wie es erscheint, müßten dann nicht auch alle die gleichen (oder gar die selben!?) Erfahrungen machen? Wie kann es sein, dass Gerüche, Musik oder was auch immer, so unterschiedlich bewertet werden? Es gibt genug Versuche, die belegen, dass Licht und Farbe zwei Paar Stiefel sind. Wie ließe sich sonst die sog. Farbenblindheit erklären, bei der manche Menschen rot und grün als eine Farbe erleben? Oder wie erlebt ein hormonebader Verliebter einen Menschen und die Welt und wie erlebt er sie nach einer großen Enttäuschung? Aber nicht nur auf rein körperlicher Ebene bestehen große Abweichungen im Erleben, sondern gerade die kulturelle Prägung schafft ganz viele, z.T. extrem verschiedene Wirklichkeiten, sprich: Interpretationen von Welt.

Erst durch das Erkennen dieser beiden Pole: "Geist in der Welt" und "Welt im Geist" kann man verstehen, was mit dem Mittleren Weg gemeint sein muss. Solange die Enden nicht bekannt sind - wie soll eine Mitte gefunden werden? Und erst wenn der Weg der Mitte betreten werden kann, kann er auch zu seinem Ende geführt werden:

*Möge mich der Erhabene die Wahrheit lehren, möge mir der Erhabene die Lehre zeigen, dass es mir lange zum Segen und zum Wohl gereiche!" - "Was das angeht, Bāhiyer, kannst du dich so üben: 'Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes.' So kannst du dich üben, Bāhiyer. Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann, bist 'du' nicht 'dort' Bāhiyer, dann ist 'das' nicht 'deine' Sache, dann Bāhiyer, bist 'du' weder 'hier' noch 'jenseits' noch 'dazwischen!': Das eben ist das Ende des Leidens." (aus Ud I, 10)*

"Ab durch die Mitte!" Das ist alles. Aber das ist viel – zuviel für die meisten von uns.

Jeder Mensch hat ein Daseinserleben, ein Erleben von "Ich bin da." und "Die Welt ist da.". Wer aber dieses Dasein immer öfter und deutlicher als unbefriedigend empfindet, vor allem in Anbetracht all der Zeit und Energie, die aufgewandt wurde um ein halbwegs beständiges Glück zu

erfahren, der bekommt vielleicht das "große Strinrunzeln" und fragt sich, was das alles eigentlich soll und ob das denn so sein muss. Wenn man nun anfängt das Ich und die Welt zu hinterfragen, so hat man mit der Lehre des Buddha sicher den besten Lösungsvorschlag für das Daseinsproblem. Aber ab jetzt gilt es, sich vom alltäglichen Gebrauch des Daseinsbegriffs zu verabschieden und genau zu analysieren, was denn damit gemeint sein soll. Dies gilt gerade in der Dhammapraxis, wo leider allzu oft die drei hier behandelten Anwendungen des Daseinsbegriffs sehr oberflächlich gehandhabt werden. Die Devise lautet "Schau genau!" oder auf Pali: *yoniso manasikāra*, was gerne mit "weises Reflektieren" übersetzt wird.

*„Rāhula, welche Mönche und Brahmanen auch immer in der Vergangenheit ihre körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen geläutert haben, sie alle haben sie geläutert, indem sie immer wieder darüber reflektierten. Welche Mönche und Brahmanen auch immer in der Zukunft ihre körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen läutern werden, sie alle werden sie läutern, indem sie immer wieder darüber reflektieren. Welche Mönche und Brahmanen auch immer in der Gegenwart ihre körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen läutern, sie alle läutern sie, indem sie immer wieder darüber reflektieren.*

*Daher, Rāhula, solltest du dich so üben: ,Wir wollen unsere körperliche Handlung, unsere sprachliche Handlung und unsere geistige Handlung läutern, indem wir immer wieder darüber reflektieren.“*

*Das ist es, was der Erhabene sagte. Der ehrwürdige Rāhula war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen. (MN 61)*

Die Folge – von weisem Reflektieren und Kontemplieren ist das unmittelbare Erkennen der Dinge so wie sie sind, d.h. man kann ihr abhängiges In-Erscheinung-treten direkt erkennen – *yathā-bhūta-ñāṇa-dassana* – und wäre damit auf dem Pfad der Erkenntnis kurz vor dem Ausgang in die Freiheit.

Bis dahin ist wohl für die meisten von uns noch ein gutes Stück Weg zurückzulegen. Nicht immer ist schon der Weg das Ziel, aber der heilsame Wandel auf diesem Pfad kann uns bereits an sehr friedliche Orte führen, welche mit überaus leckeren Früchten aufwarten. Vergessen Sie nicht von Zeit zu Zeit eine Pause einzulegen, mit einem Heißgetränk Ihrer Wahl.

Vielen Dank für's Lesen!

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

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

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

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

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

### **Notwendigkeit des Studiums**

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

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

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

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

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

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

## **Bücherbestellungen**

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

## **Kontakt zur BGM**

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

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