

BEDINGTES ENTSTEHEN – STUDIENGRUPPE 8/2012 (MINDEN)

SANGHASEVAKA



Inhaltsverzeichnis

Verwendete Abkürzungen	2
Einleitung	3
Der historische Kontext von Karma und Wiedergeburt	4
Die Arten des Bedingten Entstehens.....	4
Bedingtes Entstehen von Leid und Glück: Die vier edlen Wahrheiten	5
Das Lebensrad	7
Die Antriebskräfte des Lebensrades.....	10
Das Lebensrad – Die Bilder zu den Gliedern des abhängigen Entstehens (äußerer Ring).....	11
Die Namen der Glieder des Abhängigen Entstehens	14
Die Überlegungen die zur Erkenntnis des Bedingten Entstehens führten	14
Die Glieder des Bedingten Entstehens – Das Bedingungsgefüge.....	17
Die 12 Glieder des Abhängigen Entstehens (Grafik).....	19
Die Bedeutung der Kettenglieder - Definitionen.....	20
Dukkha - Was ist Leiden?	24
tanha und upadana - Die Nahrungsstoffe	27
Mahānidāna Sutta – eine alternative Darstellung des Bedingten Entstehens.....	28
Ergreifen und Werden – die alternativen nidanas	39
Uns selber kennen lernen	44
Nama-rupa – gegenseitige Bedingtheit von Körper und Geist.....	48
namarupa und vinnana – Gegenseitige Bedingtheit von Bewusstsein und Körper-Geist.....	49
Die Arten des Bedingten Entstehens.....	53
Karma und die Frucht unseres Karmas (karma vipaka)	57
Wie nutzt man das Bedingte Entstehen? Der falsche und der rechte Weg	57
Der mittlere Weg zwischen Sein und Nicht-Sein	58
Der Spiralpfad – die positiven Voraussetzungen	61
Die Grundirrtümer menschlichen Denkens	67
Die Wirklichkeit: Die 3 Merkmale bedingter Existenz.....	71
Wiedergeburt.....	80
Befreiung.....	84

Verwendete Abkürzungen

A	Anguttara Nikaya
D	Digha Nikaya,
M	Majjhima Nikaya,
Mili	Milindapanha
p.	Pali
S	Samyutta Nikaya,
s.	Sanskrit

Einleitung

Ich möchte hier einen Einblick in einige der wesentlichen Prinzipien geben, auf denen die gesamte buddhistische Lehre beruht. In der buddhistischen Lehre geht es darum das Wesen unserer Existenz zu begreifen, und zwar als hoch dynamischen Prozess des Entstehens und Vergehens der mit bestimmten Merkmalen versehen ist:

- Unbeständigkeit (p. anicca)
- Leerheit von irgendeiner Form eines festen, greifbaren, beständigen Wesenskerns (p. anatta)
- Prinzipiell mit leidvoller Erfahrung verknüpft (p. dukkha)

Um zu verstehen warum dies so ist und was dies bedeutet muss man eine recht einfach zu formulierende, aber in ihrer Tragweite kaum zu unterschätzende Lehre des Buddhas verstehen, nämlich die Lehre vom bedingten Entstehen. In dieser Lehre wird das Wesen jeglicher Existenz als Bedingungskreislauf verstanden, also als Prozess der

- Ursachen bzw. Voraussetzungen und
- Wirkungen bzw. Folgen hat

Oder wie es der Buddha gelehrt hat, das alles Erfahrbare unter dem Gesetz des Bedingten (voneinander abhängigen) Entstehens, oder auch dem Gesetz des Bedingten Mitverursachens (Miterzeugens) steht:

Wenn dieses ist, wird jenes;

Wenn dieses entsteht, entsteht jenes

Wenn dieses nicht ist, wird jenes nicht;

Wenn dieses aufhört hört jenes auf.

Doch warum sollen wir diese einzige letztendliche Gesetzmäßigkeit verstehen? Warum kann man den ganzen Buddhismus auf das Verstehen und die Anwendung dieser einzigen Formel reduzieren? Weil sie der Schlüssel zum Verständnis des menschlichen Geistes ist. Und wer diesen Schlüssel besitzt und anwenden kann, hat den Schlüssel zur Freiheit in der Hand. Die Freiheit vom Leiden und die Freiheit seine eigene Entwicklung vollständig in die eigene Hand zu nehmen.

Oder wie es im Palikanon – der Sammlung der alten Schriften - steht:

„Wer die bedingte Entstehung der Dinge erkennt, sieht die Wahrheit;

wer die Wahrheit sieht, sieht den Buddha.“

Und genau hierzu möchte ich euch einladen. Ich möchte euch einladen das wir uns diese Formel und einige ihrer Anwendungen einmal genauer anschauen. Und uns gemeinsam überlegen, wie wir diese Formel so anwenden können, so dass wir glücklicher leben und tiefere Einsichten in das Wesen der menschlichen Existenz erkalten können um letztlich zu lernen im Einklang mit diesen Erkenntnissen zu leben.

Der historische Kontext von Karma und Wiedergeburt

Bitte lesen: Nagapriya Kapitel 1 und 2

Die Arten des Bedingten Entstehens

Bitte lesen: Nagapriya Kapitel 3

Der Pfad zur Erleuchtung = das Bedingte Entstehen und Vergehen verstehen und durch die Anwendung des Wissens vollständige innere Freiheit erhalten.

Der Buddha hat sich sein ganzes Leben für ein Thema interessiert: Was ist Leid? Wie entsteht Leid? Und wie kann man das Leiden beenden? Und er hat aus seinen Einsichten und Erfahrungen die buddhistische Lehre formuliert, deren einziger Zweck ist, das Leid zu überwinden und völlige innere Freiheit zu erlangen.

Die Erleuchtungserfahrung des Buddha

In der Erleuchtungsnacht hat der Buddha eine ganze Reihe tiefer Erfahrungen in Meditation gemacht. Im ersten Drittel der Nacht erkennt er in Meditation, wie die Wesen nach dem Zerfall ihres Körpers im Kreislauf des Lebens wandern. Einige erleiden aufgrund ihrer negativen Gedanken, Worte und Handlungen Qualen und sinken in gröbere Geisteswelten und geistige Höllen hinab, andere erleben aufgrund ihrer positiven Gedanken, Worte und Handlungen Glück und steigen in höhere und feinere Geisteswelten auf.

Im zweiten Drittel der Nacht blickt der baldige Buddha zurück in seine früheren Existenzen und die früheren Existenzen anderer Wesen. Er sieht seine eigenen Verkörperungen, die er in diesen früheren Leben angenommen hatte und die anderer Wesen. Und er erinnert sich an Namen, Geschlecht, gesellschaftlichen Rang, Lebensführung und Lebensalter jeder seiner Existenzen. Und er erkennt wie die Besonderheiten einer jeden Existenz in den verschiedenen Leben auf Grund von selbst geschaffenen Bedingungen entstehen. Er erkennt, dass hinter der geistigen Entwicklung von Menschen und seinem Werdegang ein System steckt.

Im letzten Drittel der Nacht richtet der angehende Buddha seinen Geist auf die Ursachen des Entstehens und Vergehens des Leidens und erkennt das allgemeine Gesetz des bedingten Entstehens, die Gesetzmäßigkeit nach der Leid und Glück entstehen.

Und er erkennt wie man das Gesetz nutzen kann um aus dem Leid herauszukommen. Die vollständige Loslösung von allem erreichen kann, das persönliche Leid verursacht. All das was er danach weiter lehrt rankt um dieses Gesetz des bedingten Entstehens und wie man es nutzt um Leid zu mindern und die Befreiung des Geistes zu erreichen.

Grundsätzlich sieht der Weg ganz einfach aus.

1. Man erkennt, welche Formen des Leids es in einem selbst gibt
2. Man versteht die Ursachen und Gründe des Entstehens des Leids
3. Man versteht die wie man das Leiden beenden kann
4. Man schafft die Bedingungen um das Leiden zu beenden.

Bedingtes Entstehen von Leid und Glück: Die vier edlen Wahrheiten

Eine der praktischen Formulierungen des bedingten Entstehens ist die Formulierung der vier edlen Wahrheiten. Die vier edlen Wahrheiten sagen eigentlich nichts anderes aus, als das Menschen leiden, dass es einen Grund für dieses Leiden gibt, nämlich das Bedingte Entstehen von Leid aus der Existenz eines menschlichen Körper-Geist-Kontinuums und der menschlichen Eigenschaften von Gier, Hass und Unwissenheit. Und sie sagen, dass es einen Weg aus diesem Leiden heraus gibt und welcher Weg vom Leiden weg führt hin zu Zufriedenheit und Freiheit.

„Durch das Nichtverstehen, Nichtdurchdringen von vier Wahrheiten, Bikkhus¹, haben sowohl ich als auch ihr diese lange Zeit das Dasein durchlebt, das Dasein durchwandert. Von welchen vier Wahrheiten? Durch das Nichtverstehen, Nichtdurchdringen der edlen Wahrheit vom Leiden, von der Entstehung des Leidens, von dem Aufhören des Leidens und dem zur Pfad zum Aufhören des Leidens. Durch das Nichtverstehen, Nichtdurchdringen dieser vier Wahrheiten haben sowohl ich als auch ihr diese lange Zeit den Kreislauf des Seins durchlebt, das Dasein durchwandert.“²

„Solange, Bikkhus, in mir die tiefe Einsicht hinsichtlich dieser vier edlen Wahrheiten nicht ganz klar entstanden war, so lange war ich ungewiss, ob ich die höchste Erleuchtung gewonnen hatte, die unübertroffen ist in der Welt mit ihren Himmelswesen, Göttern und Höllenwesen, unübertroffen unter den Scharen der Asketen und Brahmanen, Himmelswesen und Menschen. Sobald aber, Bikkhus, in mir die tiefe Einsicht in diese vier edlen Wahrheiten völlig klar entstanden war, da ging mir die Gewissheit auf, dass ich die höchste Erleuchtung gewonnen hatte, die unübertroffen ist in der Welt mit ihren Himmelswesen, Göttern und Höllenwesen, unübertroffen unter den Scharen der Asketen und Brahmanen, Himmelswesen und Menschen.“³

„Und jene tiefe Wahrheit habe ich mir zu eigen gemacht, die schwer zu erfassende, schwer zu verstehende, friedvolle, den Vernunftschlüssen unzugängliche, subtile, nur den Einsichtigen erkennbare.“

Die Welt jedoch ist dem Vergnügen hingegeben, findet an Vergnügen Freude und Gefallen. Solche aber, die dem Vergnügen hingegeben sind, an Vergnügen Freude und Gefallen finden, solche werden das Gesetz von der Abhängigkeit des Geschehens, die Bedingte Entstehung schwerlich verstehen. Schwer erkennbar auch wird ihnen die Beendigung alles karmischen Wirkens, das Loslassen aller Grundlagen des Daseins⁴, die Versiegung des Begehrens⁵, die Loslösung⁶, die Erlöschung⁷, Nirvana⁸ ([Nibbāna](#)).

¹ Bikkhu = Mönch, Jünger, traditionell: Anhänger des Buddhas, der ihn als Lehrer betrachtet und in die Hauslosigkeit gezogen ist. Bis heute: Mönch der alten buddhistischen (Theravadin-) Schulen, der klösterlich und nach den Mönchsregeln lebt.

² [D 16](#)

³ [S 56.11](#)

⁴ das Leben, der Körper und die geistigen Prozesse

⁵ Sinnbildlich: damit eine Quelle sprudeln kann muss aus der Umgebung Wasser zulaufen. Wenn der Ursprung dieses Wassers trockengelegt wird, dann versiegt die Quelle. Genauso kann man die Quelle des Leidens schrittweise versiegen lassen wenn man die Ursprünge des Begehrens erkannt hat und sein Leben entsprechend verändert.

⁶ Man spürt die Impulse des Begehrens noch in sich, ist ihnen aber nicht mehr so ausgeliefert. Man hat mehr Distanz zu ihnen und muss nicht mehr reagieren

⁷ Die Impulse des Begehrens sind nicht mehr spürbar, können aber u.U. wieder auftauchen.

⁸ Aus tiefer Einsicht heraus ist das Verlöschen der Impulse unumkehrbar. Sie können nicht wieder auftreten.

Doch es gibt jedoch einige unter den Wesen, deren Augen nur wenig getrübt sind: diese werden die Lehre verstehen. " ⁹

1. Leiden existiert	Phänomen	Diagnose: Leiden ist ein offenkundig existentes Phänomen.
2. Grund des Leidens	Ursächlichkeit	Ätiologie (Ursache): Es gibt einen Grund für das Leiden, und zwar die allen Wesen innenwohnende Gier, welche nach dem Prinzip des Bedingten Entstehens zu Leid führt.
3. Aufhören des Leidens	Aufheben der Ursachen	Prognose: Wenn man Leiden beenden will, dann muss man diese allen Wesen innenwohnende Gier beenden
4. Weg zum Beenden des Leidens	Weg zur Aufhebung	Therapie: Um dieses Loslassen von der Gier und die Befreiung zu erreichen gibt folgende Therapie: <ul style="list-style-type: none"> • Der edle 3-fache Pfad: Ethik, Meditation, Weisheit • Der edle 8-fache Pfad: rechte (Ansicht, Streben, Rede, Handeln, Lebenserwerb, Bemühung, Achtsamkeit, Sammlung)

Tabelle 1: Die vier edlen Wahrheiten

Oder wie der Buddha selber die vier edlen Wahrheiten beschrieb:

*„Dies, o Bikkhus ist die edle Wahrheit vom Leiden: **Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Wehklagen, Schmerz, Unmut und Unruhe sind Leiden, die Vereinigung mit Unliebem ist Leiden, die Trennung von Liebem ist Leiden, was man wünscht nicht zu erlangen ist Leiden.**“ Kurz gesagt: Die fünf Arten des Festhalten am Sein sind Leiden (Form-Körperlichkeit, Empfindung, Wahrnehmungen, Antriebe, Bewusstsein)*

*„Dies ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens. **Es ist der Durst (die Gier), der zur Entstehung führt,** verbunden mit Vergnügen und Lust, an diesem und jenem sich befriedigend, nämlich der Durst nach Sinnenfreude, der Durst nach Sein (Existenz) und der Durst nach Nicht-Sein.“*

*„Dies ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens. **Es ist eben die Aufhebung dieses Durstes durch restlose Vernichtung dies Durstes;** es ist das Aufheben des Durstes, der Verzicht auf ihn, die Loslösung von ihm, seine Beseitigung.“*

*„Dies ist die edle Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad. **Es ist der achtgliedrige Pfad, nämlich rechte Ansicht, rechtes Streben, rechte Rede, rechtes Handeln (Tun), rechter Lebenserwerb, rechte Bemühung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.**“*

Die Einsicht in diesen Kreislauf, nämlich dass wir durch unsere eigen Gier nach Körperlichkeit, nach Sinneseindrücken, nach angenehmen Empfindungen und das Festhalten an unseren Antrieben, Ansichten und Meinungen unser eigenes Leid verursachen ist eine Grundlage dafür, dass wir unser und anderer Leid mindern können. Um die Prinzipien der menschlichen Existenz und den Kreisläufen welche zum Leid führen und dieses Leid aufrecht erhalten geht es nun in dieser Studiengruppe.

⁹ M. 26. (III,6) Ariyapariyesana Sutta, Das Heilige Ziel

Auf den 3-fältigen und den 8-fältigen Pfad werde ich hier nicht eingehen. Nur so viel: Diese Pfade sind das was Buddhisten tagtäglich etwas mehr praktizieren wollen. Dies sind die Wege, welche die Bedingungen schaffen, welche aus der Unzufriedenheit hinaus und zu mehr Glück und Freiheit führen. Jeder praktiziert sie etwas anders, legt andere Schwerpunkte und erfährt sie unterschiedlich. Sie sind kein starres Gerüst, das man einfach abarbeiten kann oder muss, aber sie bieten eine recht konkrete Leitlinie für die Übungsfelder und für den Weg zu einem glücklicheren und zufriedeneren Leben.

Die vier edlen Wahrheiten stellen somit nicht mehr und nicht weniger dar als das gesamte Programm, in das sich Buddhisten hineingeben: Das was Leid ausmacht zu erkennen, immer tiefer zu verstehen wie Leid entsteht, sich immer wieder zu vergegenwärtigen, dass es einen Weg aus dem persönlichen und kollektiven Leiden hinaus gibt und das zu praktizieren, was zur Befreiung des Geistes führt.

Das Lebensrad

Zusätzliche Literatur: Siehe auch Nagapriya Kapitel 8

Ich möchte euch jetzt auf eine Reise einladen. Oder besser gesagt ich möchte mit euch eines der wichtigsten Symbole des Buddhismus anschauen. Eigentlich werden wir dabei in einen Spiegel schauen. Wir werden in den Spiegel schauen und uns selber sehen. Dieser Spiegel ist aber ein besonderer Spiegel. Denn er zeigt nicht die Oberfläche!

Er zeigt nicht unsere mehr oder weniger glatte Haut oder unsere mehr oder weniger glücklichen Gesichtszüge. Er zeigt uns auch nicht so strubbelig und zerkratscht wie wir uns morgens kurz nach dem aufstehen im Badezimmerspiegel sehen. Er zeigt uns auch nicht wie wir dann eine halbe Stunde später aussehen, frisch gewaschen, geduscht, rasiert oder geschminkt, mit Rasierwasser oder anderen Dingen parfümiert, so wie wir uns gerne hätten, so wie wir glauben zu sein müssen.

Nein, dieser Spiegel hat eine besondere Eigenschaft. Er zeigt das Wesen unserer Existenz. Das was uns ausmacht. Er zeigt unsere Vergangenheit, unsere Antriebe und unsere Entwicklungsmöglichkeiten. Und ganz nebenbei zeigt dieser Spiegel uns an unserem eigenen Beispiel die fundamentalen Prinzipien menschlicher Existenz.

Nur hat dieser Spiegel eine weitere ungewöhnliche Eigenschaft. Da wir nicht gewohnt sind in Spiegeln unter die Oberfläche zu schauen werden wir dies erst lernen müssen. Wir müssen lernen zu verstehen was wir da eigentlich im Spiegel sehen. Genauso wie wir als Kind erst lernen müssen das wir das selber sind, was wir da in einem normalen Spiegel sehen. Wir müssen also lernen zu entschlüsseln was wir dort sehen.

Und genau das wird unsere Reise sein. Eine Entdeckungsreise. Diese Entdeckungsreise wird - wie jede Reise in neues Land – spannend sein. Wir werden eine neue Sicht auf uns selber bekommen. Und wir werden das erleben, was immer passiert, wenn wir gewohnte Sichtweisen verlassen müssen. Wir werden vielleicht Aufregung erleben oder Widerstände spüren. Denn wer lässt sich schon gerne hinter die Maske schauen die wir unser Leben lang so sorgsam gehütet und gepflegt haben. Wer lässt sich schon gerne mit der Wahrheit konfrontieren, wenn sie diesem Selbstbild nicht entspricht?

Dieser Spiegel, in den wir schauen werden heißt „das Lebensrad“. Und was er über uns zeigt werden wir uns nun einmal genauer anschauen.

„In einem Kloster nahe der tibetischen Grenze – ich war in der Hoffnung gekommen, es dort an einer Mauer zu finden – fand ich ein Portrait von mir selbst. Jemand in safranfarbener Kleidung erklärte mir, dieses Bild werde Lebensrad oder auch Kreislauf der Existenzen genannt, doch es zeigt mich selbst, genau und wahrheitsgetreu. Alle meine Seiten waren ungeschönt und klar gezeichnet:

Das Schwein, die Schlange, der Hahn, alle Tiere, Engel und Dämonen, Titanen, Götter und Menschen, alle Himmel und Höllen, alle Freuden und alles Leid, alles was mich ausmacht, und alles gewissermaßen im Kreis meiner selbst, in den Mauern, gerade so wie ich es gefunden hatte.

Alles was ich je sein könnte, befand sich in meiner eigenen Umfriedung, und alles was ich tun könnte, würde das Rad immer weiter antreiben. Daraus gab es keinen Ausweg. Ich würde gehen und gehen, mal nach oben, mal nach unten, unaufhörlich und unverändert. Der Mechanismus war vollkommen. Ich hatte vollkommene Bewegung erreicht: Unsterblichkeit".¹⁰

Das war also die erste Berührung eines westlichen Menschen mit dem Lebensrad. Er hat intuitiv die Tragweite des Bildes erkannt, aber er hat es nicht in seiner Essenz, in seinem Potenzial erkannt.

Denn bei genauerem Studium des Bildes und seiner Inhalte wird man eine Vielzahl an Möglichkeiten entdecken, das dieser Prozess nicht unumgänglich ist. Wer Willens ist aus dem Lebensrad auszusteigen, Vertrauen entwickeln kann und bereit ist Energie einzusetzen, der wird das erleben was der Buddha in einfachen Worten selbst gesagt hat:

„Tue Gutes, gib Schädliches auf.

Halte dich an die Lehren des Buddhas ...

Wenn du mit stetigem Bemühen dem Weg der Selbstdisziplin folgst,

kannst du das Rad der Geburten verlassen

und dem Leiden ein Ende setzen."

Fragen:

Wenn wir so einen Begriff wie Selbstdisziplin höre, reagieren wir dann mit Begeisterung?

Wenn wir tatsächlich die Möglichkeit haben wiedergeboren zu werden, wollen wir diese Möglichkeit eigentlich aufgeben?

Glauben wir wirklich, dass das unser Leben prinzipiell leidhaft ist?

¹⁰ Zitiert nach Sangharakshita: Die drei Juwelen

Die Antriebskräfte des Lebensrades

Auf der untersten Ebene: Die Grundkräfte

- Gier, Haben-Wollen
- Hass, Aversion
- Unwissenheit, Nicht Wissen-wollen

Auf etwas höherer Ebene: Die weltlichen Winde

- Vergnügen – Leiden
- Lob – Tadel
- Gewinn – Verlust
- Guter Ruf – schlechter Ruf

**Das Lebensrad – Die Bilder zu den Gliedern des abhängigen Entstehens
(äußerer Ring)**

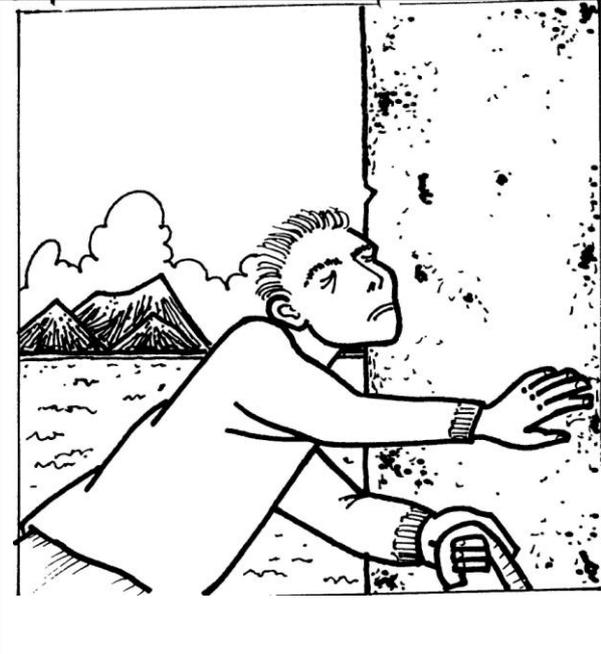
	
<p>(1) Unwissenheit</p>	<p>(2) Karma-Gestaltungen, Formkräfte</p>
	
<p>(3) Bewusstsein</p>	<p>(4) Name und Form (Physischer Körper, Empfindungen, Wahr- nehmung, Willensimpulse</p>

Abbildung 2: Der äußere Ring des Lebensrads – Bilder 1 - 4

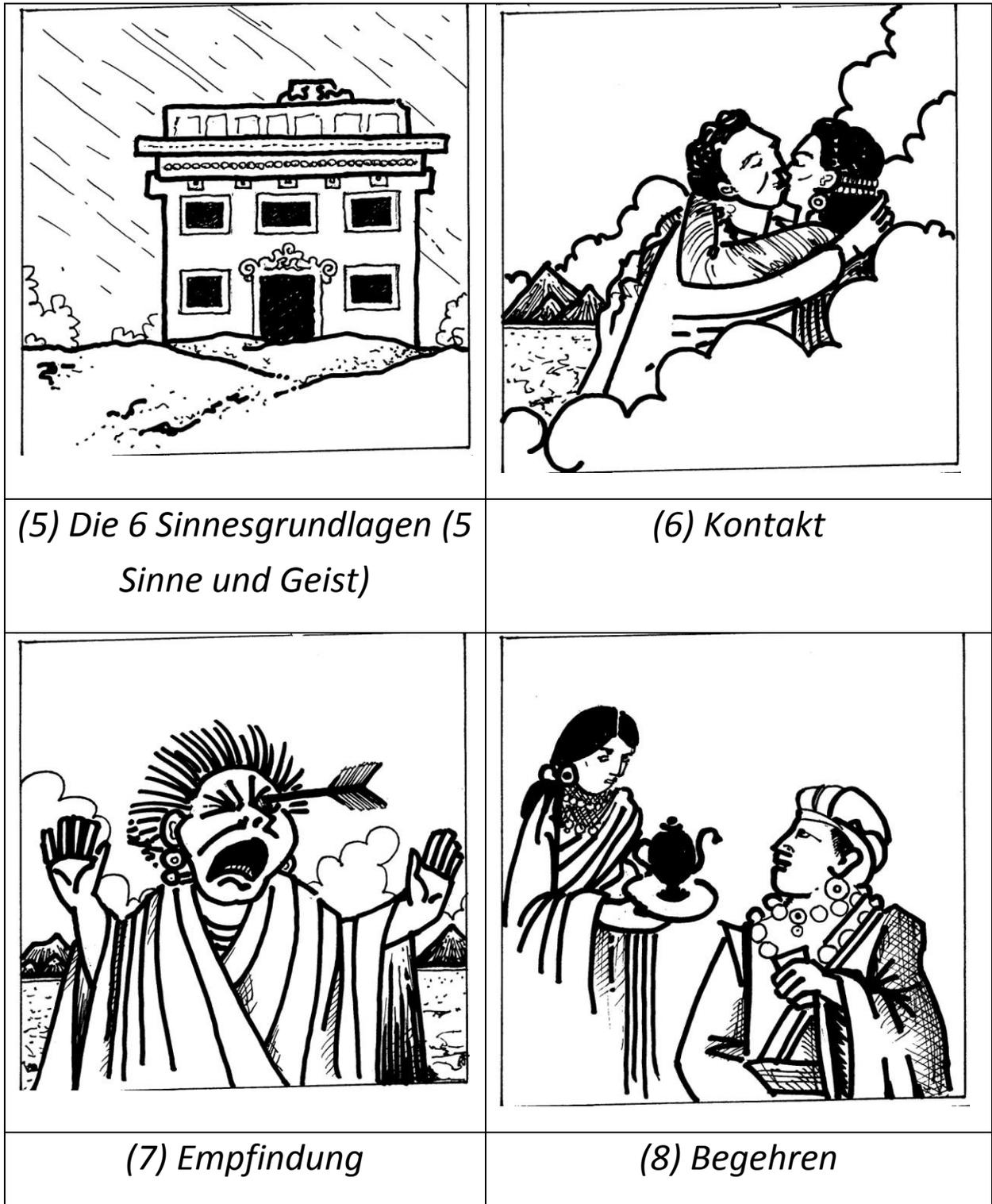


Abbildung 3: Der äußere Ring des Lebensrads – Bilder 5 - 8



(9) Anhaften, Festhalten



(10) Werden, Entstehen



(11) Geburt



(12) Verfall und Tod

Abbildung 4: Der äußere Ring des Lebensrads – Bilder 9 - 12

Die Namen der Glieder des Abhängigen Entstehens

Die einzelnen Glieder des Bedingungsgefüges sind (in Pāli)

1. <i>Avijjā (p.), avidyā (s.)</i>	Nichtwissen, Unwissenheit, Ignoranz, Nicht-Wissen-Wollen
2. <i>Samkhārā (p.) saṃskāras (s.)</i>	Gestaltungen, gestaltende / formende Kräfte, Triebkräfte, Willensimpulse
3. <i>Viññānam (p.) vijñāna (s.)</i>	Bewusstsein, Herz-Geist
4. <i>nāmarūpam (p.) nāma-rūpa (s.)</i>	Name und Form, (Geist und Körper)
5. <i>salāyatanam (p.) ṣaḍāyatanas (s.)</i>	die sechs Sinnesbereiche, die Bereiche der Sinneswahrnehmungen, (manchmal auch „Sinnesorgane“)
6. <i>phasso (p.) sparśa (s.)</i>	Berührung, Kontakt
7. <i>vedanā (p.) vedanā (s.)</i>	Empfindung, Gefühlstönung
8. <i>tanhā (p.) tṛṣṇā (s.)</i>	Durst, Gier
9. <i>upādānam (p.) upādāna (s.)</i>	Erfassen, Ergreifen, Festhalten, Anhaften
10. <i>bhavo (p.) bhāva (s.)</i>	Werden, Entstehen
11. <i>jāti (p.) jāti (s.)</i>	Geburt,
12. <i>jarāmaranam (p.) jarāmaraṇa (s.)</i>	Alter und Tod. Dukkha (Alter, Tod, Sorgen, Angst, Klagen und die ganze Masse des Leidens)

Tabelle 2: Die Namen der Glieder des abhängigen Entstehens. In dieser Tabelle sind die diakritischen Zeichen korrekt angebracht, im Rest des Textes sind sie zum Teil aus Bequemlichkeitsgründen weggelassen worden.

Die Überlegungen die zur Erkenntnis des Bedingten Entstehens führten

11

Vipassin ist der neunzehnte unter den vierundzwanzig Buddhas, die nach der Tradition dem geschichtlichen Gotama Buddha vorhergingen. Die Legende von der Entdeckung des *paticcasamuppāda* durch Vipassin wird auch im [Dīgha Nikaya 14.2.18](#) erzählt.

In diesem Sutra wird schön klar was die Lehre vom Bedingtes Entstehen bedeutet. Der Buddha Vipassin erkannte was der Ursprung des menschlichen Leids ist und wie man das Leid aufheben kann. Der Buddha geht die Nidana-Kette rückwärts durch und zeigt dass das jeweils vorhergehende Glied notwendige Voraussetzung für die Entstehung des folgenden Glieds ist.

„1. Ort der Begebenheit: *Sāvattihī*.“

¹¹ Vipassin, Vipassī Sutta – S. 12.4.

2. "Dem Vipassin, ihr Bhikkhus, dem Buddha vollendeter Allbuddha kam noch vor seiner Erleuchtung, da er noch nicht vollkommen erleuchtet, noch ein Bodhisatta¹² [15] war, der Gedanke: **In Mühsal wahrlich ist diese Welt geraten. Man wird geboren und altert und stirbt und scheidet aus dem Dasein und wird wiedergeboren. Aber man findet doch keinen Ausweg aus diesem Leiden. Wann wird man denn doch einen Ausweg finden aus diesem Leiden, aus Alter und Tod?**

3. **Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Alter und Tod entsteht; aus welchen Ursachen geht Alter und Tod hervor?** Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil¹³: Wenn Geburt vorhanden ist, entsteht Alter und Tod; aus der Geburt als Ursache geht Alter und Tod hervor.

4. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Geburt entsteht; aus welcher Ursache geht Geburt hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Werden vorhanden ist, entsteht Geburt; aus dem Werden als Ursache geht Geburt hervor.

5. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Werden entsteht; aus welcher Ursache geht Werden hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Erfassen vorhanden ist, entsteht Werden; aus dem Erfassen als Ursache geht Werden hervor.

6. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Erfassen entsteht; aus welcher Ursache geht Erfassen hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Durst vorhanden ist, entsteht Erfassen; aus dem Durst als Ursache geht Erfassen hervor.

7. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Durst entsteht; aus welcher Ursache geht Durst hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Empfindung vorhanden ist entsteht Durst; aus der Empfindung als Ursache geht Durst hervor.

8. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Empfindung entsteht; aus welcher Ursache geht Empfindung hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Berührung vorhanden ist, entsteht Empfindung; aus der Berührung als Ursache geht Empfindung hervor.

9. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Berührung entsteht; aus welcher Ursache geht Berührung hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn die sechs Sinnesbereiche

¹² Ein Bodhisattva ist ein Wesen welches sich auf den Weg zur Erleuchtung begeben hat um nicht nur sich sondern alle weiteren Wesen aus dem Kreislauf des Werdens und Vergehens zu befreien. Ein Bodhisattva stellt seine eigene Erleuchtung zum Wohle aller Wesen hinten an.

¹³ Andere Übersetzung (Rhys Davids) "arose the conviction through reasoning" (entstand durch Überlegung die Überzeugung)

vorhanden sind, entsteht Berührung; aus den sechs Sinnesbereichen als Ursache geht Berührung hervor.

10. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass die sechs Sinnesbereiche entstehen; aus welcher Ursache gehen die sechs Sinnesbereiche hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Name und Form (*nāma rūpa*) vorhanden ist, entstehen die sechs Sinnesbereiche; aus Name und Form als Ursache gehen die sechs Sinnesbereiche hervor.

11. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Name und Form entsteht; aus welcher Ursache geht Name und Form hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Bewusstsein vorhanden ist, entsteht Name und Form; aus Bewusstsein als Ursache geht Name und Form hervor.

12. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Bewusstsein entsteht; aus welcher Ursache geht Bewusstsein hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Gestaltungen vorhanden sind, entsteht Bewusstsein; aus den Gestaltungen als Ursache geht Bewusstsein hervor.

13. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin dieser Gedanke: Was muß denn vorhanden sein, dass Gestaltungen entstehen; aus welcher Ursache gehen die Gestaltungen hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Nichtwissen vorhanden ist, entstehen die Gestaltungen; aus dem Nichtwissen als Ursache gehen die Gestaltungen hervor.

14. So (ergibt sich) dieses: Aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Gestaltungen; aus den Gestaltungen als Ursache entsteht Bewusstsein usw. usw. Auf solche Art kommt der Ursprung der ganzen Masse des Leidens zustande.

15. Der Ursprung, der Ursprung¹⁴: damit erstand, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin in bezug auf früher nie gehörte Dinge Einsicht¹⁵, erstand ihm Verständnis, erstand ihm Erkenntnis, erstand ihm Wissen, erstand ihm Klarheit.

16. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin der Gedanke¹⁶: Was muß denn nicht vorhanden sein, dass Alter und Tod nicht entsteht; aus wessen Aufhebung geht Aufhebung von Alter und Tod hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Geburt nicht vorhanden ist, entsteht Alter und Tod nicht; aus der Aufhebung der Geburt geht Aufhebung von Alter und Tod hervor.

17.....Wenn Werden nicht vorhanden ist, entsteht Geburt nicht; aus der Aufhebung des Werdens geht Aufhebung der Geburt hervor.

18.....Wenn Erfassen nicht vorhanden ist, entsteht Werden nicht; aus der Aufhebung des Erfassens geht Aufhebung des Werdens hervor.

¹⁴ Solche Doppelungen sind sehr häufig. Durch sie wird im mündlichen Vortrag der Gegenstand irgendeiner Erörterung hervorgehoben, wie dies in der Schrift oder im Druck durch Unterstreichen oder Sperrungen geschieht.

¹⁵ Wörtlich: "ein Auge"; p. cakkhum.

¹⁶ Der Abschnitt 16 bis 24 stimmt wieder wörtlich mit Dīgha Nikaya 14. 2. 20 überein.

19.....Wenn Durst nicht vorhanden ist, entsteht Erfassen nicht; aus der Aufhebung des Durstes geht Aufhebung des Erfassens hervor.

20.....Wenn Empfindung nicht vorhanden ist, entsteht Durst nicht; aus der Aufhebung der Empfindung geht Aufhebung des Durstes hervor.

21.....Wenn Berührung nicht vorhanden ist, entsteht Empfindung nicht; aus der Aufhebung der Berührung geht Aufhebung der Empfindung hervor.

22.....Wenn die sechs Sinnesbereiche nicht vorhanden sind, entsteht Berührung nicht; aus der Aufhebung der sechs Sinnesbereiche geht Aufhebung der Berührung hervor.

23.....Wenn Name und Form (*nāma rūpa*) nicht vorhanden ist, entstehen die sechs Sinnesbereiche nicht; aus der Aufhebung von Name und Form geht Aufhebung der sechs Sinnesbereiche hervor.

24.....Wenn Bewusstsein nicht vorhanden ist, entsteht Name und Form nicht; aus der Aufhebung des Bewusstseins geht Aufhebung von Name und Form hervor.

25.....Wenn die geistigen Gestaltungen nicht vorhanden sind, entsteht Bewusstsein nicht; aus der Aufhebung der geistigen Gestaltungen geht Aufhebung des Bewusstseins hervor.

26. Da kam, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin der Gedanke: Was muß denn nicht vorhanden sein, dass geistigen Gestaltungen nicht entstehen; aus wessen Aufhebung geht Aufhebung der geistigen Gestaltungen hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Nichtwissen nicht vorhanden ist, entstehen die geistigen Gestaltungen nicht; aus der Aufhebung des Nichtwissens geht Aufhebung der Gestaltungen hervor.

27. So (ergibt sich) dieses: Aus der Aufhebung des Nichtwissens entsteht Aufhebung der geistigen Gestaltungen; aus der Aufhebung der geistigen Gestaltungen entsteht Aufhebung des Bewusstseins usw. usw. Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zustande.

28. Die Aufhebung, die Aufhebung: damit erstand, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin, in Bezug auf früher nie gehörte Dinge Einsicht, erstand ihm Verständnis, erstand ihm Erkenntnis, erstand ihm Wissen, erstand ihm Klarheit."

Die Kettenglieder des Bedingten Entstehens – Das Bedingungsgefüge¹⁷

Gemeint ist mit dem Titel des Sutta die Verkündigung des "Gesetzes von der ursächlichen Entstehung" (Bedingtes Entstehen, In-Abhängigkeit Entstehendes), des *patīccasamuppāda* (*pali*) (sanskrit = *pratītyasamutpāda*) oder der sogenannten Nidānakette (Kettenglieder des Bedingten Entstehens). Das Wort *nidāna* bedeutet Ursache.

Die Kettenglieder des bedingten Entstehens

1. Also habe ich vernommen.

Einstmals weilte der Buddha in Sāvattthī, im Jetahain, im Park des Anāthapindika.

¹⁷ Die Glieder des Bedingten Entstehens - Die Verkündigung des Bedingten Entstehens - 1. Paṭīccasamuppāda Sutta S.12.1.; Samyutta Nikaya, 1. Nidāna Saṃyutta - Von den Ursachen, 1. Buddha Vagga - Der Abschnitt vom Buddha; modifiziert nach http://www.palikanon.com/samyutta/sam12_10.html

2. Da nun redete der Buddha die Bhikkhus an: "Ihr Bhikkhus!" "Ja, Herr!", erwiderten die Bhikkhus aufhorchend dem Buddha. Der Buddha sprach: "Ich will euch, ihr Bhikkhus, das Gesetz von der ursächlichen Entstehung lehren; hört zu und merkt es euch. Ich will es euch verkünden." "Wohl, Herr!" erwiderten die Bhikkhus dem Buddha.

3. Der Buddha sprach: "Welches ist aber, ihr Bhikkhus, das Gesetz von der ursächlichen Entstehung?"

- *Aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Gestaltungen;*
- *aus den Gestaltungen als Ursache entsteht das Bewusstsein;*
- *aus dem Bewusstsein als Ursache entsteht Name und Form;*
- *aus Name und Form als Ursache entstehen die sechs Sinnesbereiche;*
- *aus den sechs Sinnesbereichen als Ursache entsteht die Berührung;*
- *aus der Berührung als Ursache entsteht die Empfindung;*
- *aus der Empfindung als Ursache entsteht der Durst;*
- *aus dem Durst als Ursache entsteht das Erfassen;*
- *aus dem Erfassen als Ursache entsteht das Werden;*
- *aus dem Werden als Ursache entsteht die Geburt;*
- *aus der Geburt als Ursache entstehen Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung.*

Auf solche Art kommt der Ursprung der ganzen Masse des Leidens zustande. Dies, ihr Bhikkhus, heißt ihre Entstehung.

4.

Aus dem restlosen Verschwinden aber und der Aufhebung (asesavirāganirodhā, vergl. unten Einl. zu Sutta [S.12.16](#)) des Nichtwissens folgt Aufhebung der Gestaltungen;

- *aus der Aufhebung der Gestaltungen folgt Aufhebung des Bewusstseins;*
- *aus der Aufhebung des Bewusstseins folgt Aufhebung von Name und Form;*
- *aus der Aufhebung von Name und Form folgt Aufhebung der sechs Sinnesbereiche;*
- *aus der Aufhebung der sechs Sinnesbereiche folgt Aufhebung der Berührung;*
- *aus der Aufhebung der Berührung folgt Aufhebung der Empfindung;*
- *aus der Aufhebung der Empfindung folgt Aufhebung des Durstes;*
- *aus der Aufhebung des Durstes folgt Aufhebung des Erfassens;*
- *aus der Aufhebung des Erfassens folgt Aufhebung des Werdens;*
- *aus der Aufhebung des Werdens folgt Aufhebung der Geburt;*
- *durch Aufhebung der Geburt werden Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung aufgehoben.*

Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zustande."

5. Also sprach der Buddha. Im Herzen ergriffen freuten sich die Bhikkhus an des Buddhas Rede.

Die Logik der Bedingtheit

Entstehen: Die Ursache muss vorhanden sein, damit die Folge entstehen kann. Die Folge ist nicht zwingend notwendig, aber sehr wahrscheinlich. Wenn das eine (die Ursache) entstanden ist, dann kann (und wird wahrscheinlich auch) das andere (die Folge) entstehen. Es könnte also durchaus so sein, dass noch etwas anderes als weitere Ursache mit vorhanden sein muss, damit die Folge entsteht. Aber ohne die beschriebene Ursache entsteht es sicher nicht.

Aufhören, Vergehen: Wenn die Ursache nicht mehr existiert, dann wird das was daraus gefolgt ist zwingend notwendig aufhören.

Die Ursache ist also der Nährboden, auf dem die Folge wächst. Wenn der Nährboden entzogen wird, dann verschwindet auch die Folge früher oder später.

Die 12 Glieder des Abhängigen Entstehens (Grafik)

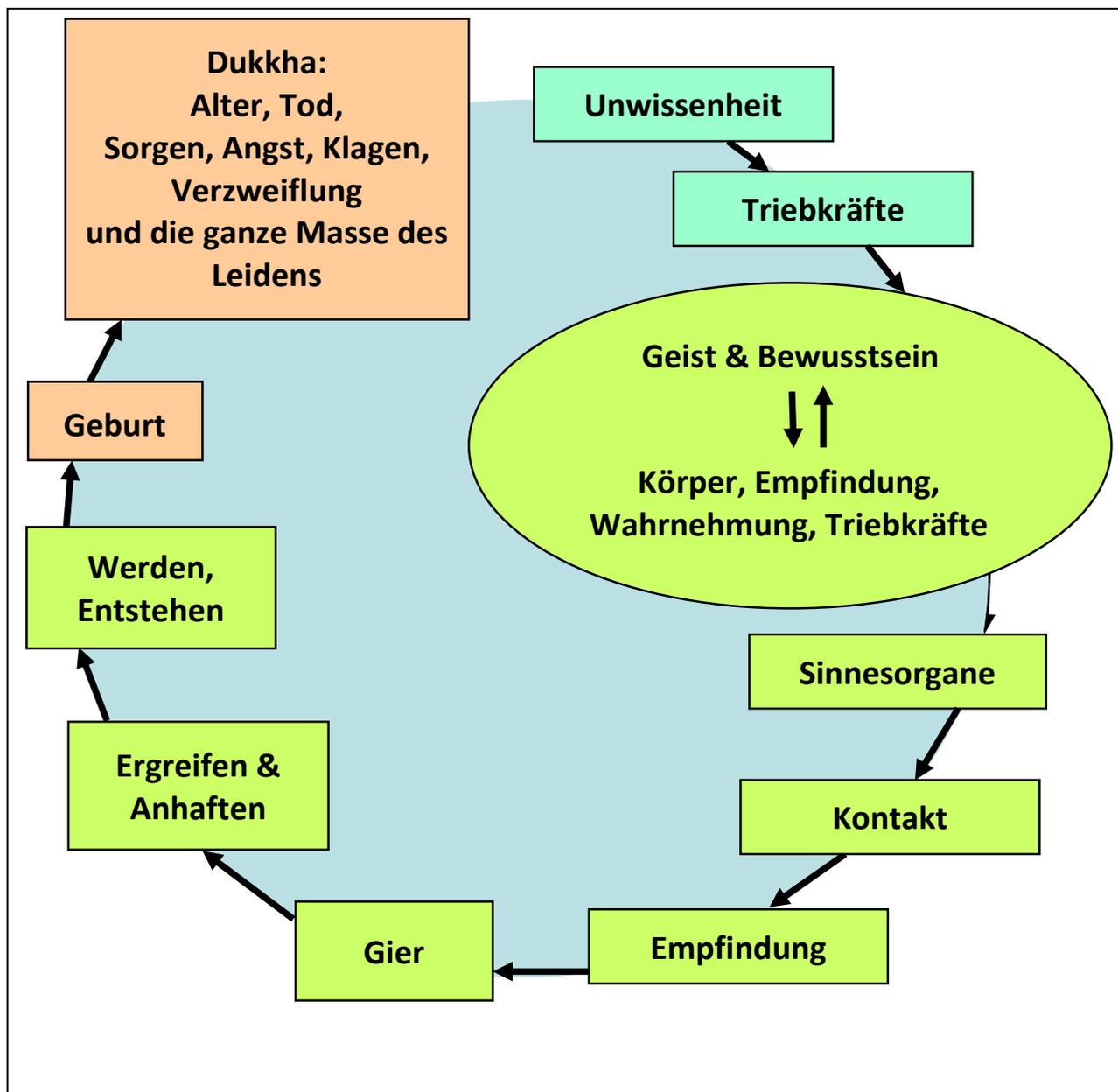


Abbildung 5: Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens

Die Bedeutung der Kettenglieder - Definitionen¹⁸

1. Ort der Begebenheit: *Sāvaththī*.

2. "Ich will euch, ihr Bhikkhus, das Gesetz von der ursächlichen Entstehung lehren, ich will es euch zergliedern; höret zu, merket wohl auf, ich will es euch verkünden." "Wohl, Herr!" erwiderten die Bhikkhus aufhorchend dem Buddha.

3. Der Buddha sprach also: "Welches ist aber, ihr Bhikkhus, das Gesetz von der ursächlichen Entstehung?"

- *Aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Gestaltungen;*
- *aus den Gestaltungen als Ursache entsteht das Bewusstsein;*
- *aus dem Bewusstsein als Ursache entsteht Name und Form;*
- *aus Name und Form als Ursache entstehen die sechs Sinnesbereiche;*
- *aus den sechs Sinnesbereichen als Ursache entsteht die Berührung;*
- *aus der Berührung als Ursache entsteht die Empfindung;*
- *aus der Empfindung als Ursache entsteht der Durst;*
- *aus dem Durst als Ursache entsteht das Erfassen*
- *aus dem Erfassen als Ursache entsteht das Werden;*
- *aus dem Werden als Ursache entsteht die Geburt;*
- *aus der Geburt als Ursache entstehen Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid Betrübnis und Verzweiflung.*

Auf solche Art kommt der Ursprung der ganzen Masse des Leidens zustande.

5. **Was aber, ihr Bhikkhus, ist Alter und Tod?** Das Altern¹⁹ der verschiedenen Einzelwesen in den verschiedenen Klassen von Wesen²⁰, ihr Hinsiechen, ihr Gebrechlichwerden²¹, das Ergrauen der Haare, das Welkwerden der Haut, die Abnahme der Lebenskraft, der Verfall der Sinne: das heißt Alter. - Das Fortgehen und Ausscheiden der verschiedenen Einzelwesen aus den verschiedenen Klassen von Wesen, ihre Vernichtung, ihr Verschwinden, ihr Hingang und Sterben, der Ablauf der Lebenszeit, die Vernichtung der Wesensbestandteile²², das Abwerfen der Leiblichkeit: das heißt Tod. So ist dieses das Alter, dieses der Tod: das, ihr Bhikkhus, heißt Alter und Tod.

¹⁸ Vibhaṅga Sutta – S. 12.2.

¹⁹ Die wörtlich gleiche Definition von jāti, jarā und maraṇa findet sich auch im Dīgha Nikaya 22.18 (= 11. 305) und im Majjhima Nikaya 141 (= 111. 249).

²⁰ In der altindischen Mythologie gibt es eine ganze Reihe verschiedener Wesen, deren Existenz und Relevanz für die Menschen vom Buddha umfassend anerkannt wurde. Hier beschreibt der Buddha, dass das Alter, Krankheit und Tod unmittelbar für jedes Wesen existiert, egal welche Existenzform dieses Wesen besitzt.

²¹ p. khandicca, was der Kommentar (11.14.7 der Siames. Ausgabe, nach der ich zitiere) auf das Brüchigwerden der Nägel und Zähne bezieht.

²² p. khandha, s. skandhas, Wesensbestandteile, Bestandteile, Anhäufungen; khandhānam bhedo: Die "Wesensbestandteile" des Menschen (P. khandhā, skr. skandhā) sind rūpa "Form", vedanā "Empfindung", saññā "Wahrnehmung", samkhārā "Gestaltungen" und viññāna "Bewusstsein".

5. **Was aber, ihr Bhikkhus, ist Geburt?** Die Geburt²³ der verschiedenen Einzelwesen in den verschiedenen Klassen von Wesen, ihr Geborenwerden, ihr Eintritt ins Dasein, ihr Wiederentstehen²⁴ das Auftreten der Wesensbestandteile, die Erlangung der Sinnesbereiche: das, ihr Bhikkhus, heißt Geburt.

6. **Was aber, ihr Bhikkhus, ist Werden?** Die drei Formen des Werdens²⁵ ihr Bhikkhus,

- das Werden (in der Welt) der Sinnlichkeit,
- das Werden (in der Welt) der Form.
- das Werden (in der Welt) der Formlosigkeit:

das, ihr Bhikkhus, heißt Werden.

7. **Was aber, ihr Bhikkhus, ist Erfassen (Ergreifen, Festhalten, Anhaften)?** Die vier Arten des Erfassens, ihr Bhikkhus,

- das Erfassen der Sinnlichkeit,
- das Erfassen der falschen Anschauung,
- das Erfassen von Brauch und Ritus,
- das Erfassen der Lehre vom Ich.²⁶

das, ihr Bhikkhus, heißt Erfassen.

8. **Was aber, ihr Bhikkhus, ist Durst?** Die sechs Gruppen des Durstes,

- der Durst nach Form,
- der Durst nach Ton,
- der Durst nach Geruch,
- der Durst nach Geschmack,
- der Durst nach Gefühl,
- der Durst nach den (erdachten, vorgestellten) Dingen.²⁷

das, ihr Bhikkhus, heißt Durst.

²³ p. jāti - Im Kommentar, 11.17.2 wird jāti von dem folgenden samjāti "Geborenwerden" in der Weise unterschieden, das jene Geburt mit unvollkommenen, dieses Geburt mit vollkommenen Sinnen, (a)paripunnāyatanavasena, bedeute.

²⁴ p. okkanti "Eintritt ins Dasein" bezieht sich auf die Geburt der Wesen, die aus dem Ei oder aus der Gebärmutter hervorgehen; abhinibbatti "Wiederentstehen" auf die Geburt der Wesen, die als samsedajā "aus Feuchtigkeit entstanden" und die als opapātikā "auf übernatürliche Weise geboren" bezeichnet werden.

²⁵ Die drei bhavā entsprechen den drei Welten, die der Buddhist unterscheidet: kāmaloka "Welt der Sinnlichkeit", rūpaloka "Welt der Form oder Körperlichkeit" und arūpaloka "Welt der Formlosigkeit". In der ersten wohnt die große Menge der höllischen, tierischen, menschlichen und niedrigeren göttlichen Wesen. Die zweite umfaßt den Brahmahimmel und die nächst höheren himmlischen Welten bis zu der der akanitthā devā genannten Götter. In der dritten wohnen die rein geistigen Götterwesen.

²⁶ Sinn: "Das Sich-abgeben mit, das Haften an der Sinnlichkeit (kāma), bzw. den falschen Anschauungen usw." Anm.: Das Festhalten an skeptischem Zweifel, der falschen Anschauung von einem festen, aus sich selbst heraus existierenden Ich (Selbst) und das Anhaften an Ritualen und Regeln als Selbstzweck sind die ersten drei Fesseln, welche man auf dem Weg zur Erleuchtung abstreift.

²⁷ Also das Verlangen nach den Objekten der Sinne. Wobei in der buddhistischen Lehre der Geist als weiterer Sinn gesehen wird. Die Sinnesobjekte des Geistes sind Gedanken, Empfindungen, Emotionen usw.

9. Was aber, ihr Bhikkhus, ist Empfindung? Die sechs Gruppen der Empfindung,

- die durch die Berührung des Sehens (Kontakt durch die Sehorgane / dem Sehsinn) erzeugte Empfindung,
- die durch die Berührung des Hörens erzeugte Empfindung;
- die durch die Berührung des Riechens erzeugte Empfindung,
- die durch die Berührung des Schmeckens erzeugte Empfindung,
- die durch die Berührung des Fühlens erzeugte Empfindung,
- die durch die Berührung des Denkens erzeugte Empfindung.²⁸

das, ihr Bhikkhus, heißt Empfindung.

10. Was aber, ihr Bhikkhus, ist Berührung (Kontakt)? Die sechs Gruppen der Berührung,

- die Berührung des Auges (Kontakt mit einem Objekt durch die Sehorgane / den Sehsinn),
- die Berührung des Ohres,
- die Berührung der Nase,
- die Berührung der Zunge,
- die Berührung des Körpers,
- die Berührung des Geistes;

das, ihr Bhikkhus, heißt Berührung.

11. Was aber, ihr Bhikkhus, sind die sechs Sinnesbereiche?

- Der Bereich des Auges,
- der Bereich des Ohres,
- der Bereich der Nase,
- der Bereich der Zunge,
- der Bereich des Körpers,
- der Bereich des Geistes;

das, ihr Bhikkhus, heißt die sechs Sinnesbereiche.

12. Was aber, ihr Bhikkhus, ist Geist und Körper?

- Empfindung,
- Vorstellung,
- Denken,
- Berührung,
- Erwägung

das heisst Geist.

Die

- vier groben Elemente²⁹ und die durch die vier groben Elemente bedingte Form:

²⁸ "Berührung" ist die Berührung der Sinne mit den Objekten. Statt der Sinne werden die Organe Auge, Ohr usw. genannt. Der Körper ist das Organ des Tastsinnes. Als Objekt des sechsten (inneren) Sinnes (manas "Geist") werden in 8 die dhammā, die Dinge der Erscheinungswelt genannt. Der "Geist" ist das Organ, das sie im Zusammenwirken mit den übrigen Sinnen der denkenden Seele, dem citta, übermittelt.

²⁹ Der Begriff der cattāro mahābhūtā gehört wieder bereits dem Samkhya-Yoga an. Es sind die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, P. pathaviḍhātu, āpodhātu, tejodhātu, vāyodhātu.

das heißt Körper. So ist dieses der Geist, dieses der Körper: das, ihr Bhikkhus, heißt Geist und Körper³⁰.

13. Was aber, ihr Bhikkhus, ist Bewusstsein? Die sechs Gruppen des Bewusstseins,

- *das Bewusstsein des Sehens*
- *das Bewusstsein des Hörens*
- *das Bewusstsein des Riechens*
- *das Bewusstsein des Schmeckens*
- *das Bewusstsein des Fühlens*
- *das Bewusstsein des Denkens*

das, ihr Bhikkhus, heißt Bewusstsein.

14. Was aber, ihr Bhikkhus, sind Gestaltungen (gestaltende / formende Kräfte, Triebkräfte, Volitionen, Willensimpulse)? Die drei Arten Gestaltung,

- *die Gestaltung des körperlichen Tuns,*
- *die Gestaltung der Rede,*
- *die Gestaltung des Denkens³¹,*
- *das, ihr Bhikkhus, heißt Gestaltungen.*

15. Was aber, ihr Bhikkhus, ist Nichtwissen?

- *Die Unkenntnis, ihr Bhikkhus, vom Leiden,*
- *die Unkenntnis von der Entstehung des Leidens,*
- *die Unkenntnis von der Aufhebung des Leidens,*
- *die Unkenntnis von dem Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt:*

das, ihr Bhikkhus, heißt Nichtwissen.

16. So entstehen aus dem Nichtwissen als Ursache die Gestaltungen; (...) (s.o.) 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; (...) (s.o.) Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse Leidens zustande."

³⁰ "Name" (nāma) bezeichnet also die geistigen, und "Form" (rūpa) die materiellen Bestandteile des Individuums (P. puggala).

³¹ [14] P. kāya-, vacī-, cittasamkhāra (dafür auch manosamkhāra Dīgha 28.6 = III.104). Die Trias kāya (wtl. "Körper"), vacī und citta (bezw. manas) entspricht unserem Dreiklang Werke, Worte, Gedanken. Ebenso bindet sich kāya-, vacī-, mansosucaritam (bezw. ducaritam) "gute (bzw. böse) Werke, Worte, Gedanken".

Dukkha - Was ist Leiden?

Der Buddha wollte also Befreiung erlangen von den Formen des Leids, die mit Alter, Krankheit, Tod und anderen Formen des Leidens verbunden sind. Leid ist etwas umfassender als nur Alter, Krankheit und Tod. Alter, Krankheit und Tod sind einfach nur Bestandteile des Lebens bzw. des Körpers, können also eigentlich nicht überwunden werden. Aber mit Alter, Krankheit und Tod sind Geistesverfassungen und Einstellungen in uns verbunden die zu Leid führen. Was ist also Leid genau?

Leid, entstehend aus Sinnesvergnügen

Leiden welches aus Sinnesvergnügen resultiert. Angenehme Sinneseindrücke führen zur Begierde, unangenehme Eindrücke zu Leiden.

Buddha:³²

„Wegen eines Berufs, den ein Mann bestreitet, sei es Kassenprüfung, Buchhaltung, Rechnungswesen oder Landwirtschaft, Handel, Tierzucht oder Staatsdienst muss man sich dem Kontakt mit verschiedensten unangenehmen Erfahrungen aussetzen.

Wenn man durch seinen Job nicht zu Besitz oder Anerkennung, oder Lob kommt, dann wird man bekümmert, trauert und klagt, weint, ärgert sich, wird zerrüttet und jammert.

Wenn man Besitz, Ansehen oder Erfolg erreicht hat, dann behütet und beschützt man ihn, macht sich Sorgen und Gedanken um ihn. Und dann wird er geklaut oder geht kaputt. Und dann wird man bekümmert, trauert und klagt, weint, ärgert sich, wird zerrüttet und jammert.

Und im den geistigen oder physischen Besitz streiten sich Könige mit Königen, Adelige mit Adeligen, Haushältern mit Haushältern, Mütter mit Kindern, Kind mit der Mutter, Vater mit Kind und umgekehrt, Schwester mit Bruder und Freunde.

Und in ihrem Streit ihrem Zank und in ihren Auseinandersetzungen greifen sie sich an, mit Worten, Erdklumpen, Stöcken, Messern usw.

Der Buddha geht in seine Detailfülle noch weiter bis hin zu Folter und Tod ...

Was sind Sinenseindrücke?

Was sind alles Sinnesindrücke an denen man festhalten kann?

- Äussere Sinneserfahrungen
- Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken, Meinungen

Im Buddhismus wird der Geist einem Sinnesorgan gleichgesetzt. Diese Vorstellung ist den modernen Neurowissenschaften sehr nah. So kann man auch die Traumerfahrung und andere besondere Erfahrungen, wo wir innere Dinge „sehen“ und erfahren die nicht von äußeren Sinnesreizen ausgelöst werden wunderbar einfach erklären.

³² Mahadukkhakhandha Sutta, MN 13

Leid, entstehend aus dem Besitz einer Form

Der Buddha:

„Angenommen es gäbe ein Mädchen, ca. 16-18 Jahre, weder zu groß noch zu klein, weder zu dünn noch zu fett, weder zu dunkel, noch zu hell, nicht zu groß oder klein. Befindet sich ihre Schönheit dann auf dem Höhepunkt?“

JA!! Und genau das ist die Gefahr der Form, denn wenn man sich selbst über seine Schönheit und Attraktivität definiert passiert folgendes:

„Angenommen dieses Mädchen ist irgendwann 80 oder hundert Jahre alt, gealtert, krumm, wackelig, an einem Stock gestützt, hat schadhafte Zähne, ist runzelig, mit schütterem Haar, mit fleckigen Gliedern. Ist ihre Schönheit und ihr Liebreiz verschwunden, hat man keinen Halt mehr in seiner Schönheit und ist die Gefahr des Besitzes einer Form sichtbar geworden?“

JA!!

„Wenn diese Frau nun tot ist und der Körper aufgedunsen ist, Flüssigkeit verliert, ist die Gefahr des Besitzes einer Form dann deutlich geworden?“ JA!!

Fragen

Eigene Erfahrungen mit dem Alter: Wer kann den Gedanken wirklich gut verdauen nicht mehr so attraktiv zu sein wie früher? Wer mag seine Falten wirklich?

Eigene Erfahrungen mit dem Tod: Wer fühlt sich wohl bei dem Gedanken irgendwann zu sterben?

Leid, aus Gefühlen (Empfindungen) entstehend

Es gibt Gefühle die sind mit unangenehmen, leidvollen Empfindungen, gekoppelt. Die sind offensichtlich leidhaft.

Und dann gibt es schöne Empfindungen, z.B. die Erfahrungen, von Sammlung, Freude, Glück, oder Gleichmut. Diese Gefühle begegnen uns im normalen Leben, aber eben auch in Meditation. Diese Erfahrungen sind allerdings vorübergehend, vergänglich und nicht dauerhaft. Und sobald wir ihnen hinterherjagen oder an ihnen festhalten dann leiden wir wiederum.

Die Edle Wahrheit vom Leiden – andere Definitionen von Leid³³

8 Was aber, Bikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden?

Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden (Krankheit ist Leiden), Sterben ist Leiden, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden; mit Unliebem vereint sein, ist Leiden; von Liebem getrennt sein, ist Leiden; nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Anhaftungs-Gruppen sind Leiden.

³³ Digha Nikāya - Die Längere Sammlung, Mahā Vagga - Großes Buch, 22. Mahāsatipatthāna Sutta, Die Grundlagen der Achtsamkeit³³, [D.22](#)

9 Was aber ist die Geburt? Der Wesen in dieser oder jener Wesensgattung Geburt, Geborenwerden, Empfängnis, Insdaseintreten, das Erscheinen der Daseinsgruppen, das Erlangen der Sinnenorgane: das nennt man die Geburt.

10 Was aber ist das Altern? Was da bei diesen und jenen Wesen, in dieser oder jener Wesensgattung Altern ist und Altwerden, der Zerfall der Zähne, das Ergrauen und Runzeligwerden, das Versiegen der Lebenskräfte, das Absterben der Sinnenorgane: das nennt man das Altern.

11 Was aber ist das Sterben? Was da bei diesen und jenen Wesen das Abscheiden ist aus dieser oder jener Wesensgattung, Hinscheiden, Auflösung, Hinschwinden, Tod, Sterben, Ableben, Auflösung der Daseinsgruppen, das Zurücklassen der Leiche: das nennt man das Sterben.

12 Was aber ist die Sorge? Was da bei dem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Sorge ist, Besorgnis, Besorgtsein, innerliche Sorge, innerliches Besorgtsein: das nennt man Sorge.

13 Was aber ist Jammer? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Jammer und Klage ist, Jammern und Klagen, Jammer- und Klagezustand: das nennt man Jammer.

14 Was aber ist Schmerz? Was da körperlich schmerzhaft und unangenehm ist, durch Körpereindrücke bedingt an schmerzlichem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Schmerz.

15 Was aber ist Trübsal? Was da geistig schmerzhaft und unangenehm ist, durch geistige Eindrücke bedingt an schmerzlichem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Trübsal.

16 Was aber ist Verzweiflung? Was da bei dem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Trostlosigkeit und Verzweiflung ist, trostloser und verzweifelter Geisteszustand: das nennt man Verzweiflung.

17 Was aber ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem? Was da für einen unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken oder (Wesen,) die einem Schaden wünschen, Unheil, Unannehmlichkeit und Unsicherheit wünschen,—die Begegnung mit solchen, die Zusammenkunft, das Zusammentreffen, die Verbindung mit ihnen: das ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem.

18 Was aber ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem? Was da für einen erwünschte, erfreuliche, angenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen und Gedanken oder (Wesen,) die einem Gutes wünschen, Glück, Wohlbefinden und Sicherheit wünschen, — der Begegnung mit solchen ermangeln, mit ihnen nicht zusammenkommen und zusammentreffen, mit ihnen nicht verbunden sein: das ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem.

19 Was aber ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht? Da steigt in den der Wiedergeburt unterworfenen Wesen der Wunsch auf: ‚Ach, dass wir doch nicht mehr der Wiedergeburt unterworfen wären, dass uns doch keine Wiedergeburt mehr bevorstünde!‘ . . Den dem Altern, der Krankheit, dem Sterben, den Sorgen, Klagen, Schmerzen, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen steigt der Wunsch auf: ‚Ach, dass wir doch nicht mehr

diesen Dingen unterworfen wären. Dass uns doch diese Dinge nicht mehr bevorstünden!' Solches aber lässt sich nicht durch Wünschen erreichen. Das ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht."

tanha und upadana - Die Nahrungsstoffe ³⁴

Zu diesem Abschnitt bitte auch den Artikel von [Akincano Weber: upadana - wo das Herz hängen bleibt](#) lesen ☺

Hier erklärt der Buddha welches die wichtigsten Nährstoffe sind, die zu Leiden führen. Der Ausdruck *āhāra* "Nährstoff, Nahrung" berührt sich auf das engste mit *upādāna* (Glieder 9 der Nidānakette). Beide Wörter bedeuten ursprünglich "das Ansichnehmen, das Ergreifen, Erfassen". Beide bezeichnen den Nahrungsstoff des Feuers oder der Lampe.

1. Also habe ich vernommen. Einstmals weite der Buddha in Sāvattihī im Jetahain, im Parke des Anāthapindika.

2. "Diese vier Nahrungsstoffe, ihr Bhikkhus, dienen den Wesen, die (schon) geboren sind, zur Erhaltung, oder den Wesen, die nach Wiedergeburt suchen, zur Förderung.

Welche vier? Die essbare Speise, grobe oder feine; die Berührung ist der zweite; die Denktätigkeit des Geistes ist der dritte; das Bewusstsein ist der vierte. Das also sind, ihr Bhikkhus, die vier Nahrungsstoffe für die Wesen, die (schon) geboren sind, zur Erhaltung, und für die Wesen, die nach Wiedergeburt suchen, zur Förderung.

3. Diese vier Nahrungsstoffe aber, ihr Bhikkhus, was haben sie zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Diese vier Nahrungsstoffe haben den Durst zur Ursache, den Durst zum Ursprung, den Durst zur Herkunft, den Durst zur Entstehung.

4. Dieser Durst aber, ihr Bhikkhus, was hat er zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Der Durst hat die Empfindung zur Ursache, die Empfindung zum Ursprung, die Empfindung zur Herkunft, die Empfindung zur Entstehung.

5. Diese Empfindung aber, ihr Bhikkhus, was hat sie zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Die Empfindung hat die Berührung zur Ursache, die Berührung zum Ursprung, die Berührung zur Herkunft, die Berührung zur Entstehung.

6. Diese Berührung aber, ihr Bhikkhus, was hat sie zur Ursache, was zur Entstehung? Die Berührung hat die sechs Sinnesbereiche zur Ursache, die sechs Sinnesbereiche zum Ursprung, die sechs Sinnesbereiche zur Herkunft, die sechs Sinnesbereiche zur Entstehung.

7. Diese sechs Sinnesbereiche aber, ihr Bhikkhus, was haben sie zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Die sechs Sinnesbereiche haben Name und Form zur Ursache, Name und Form zum Ursprung Name und Form zur Herkunft, Name und Form zur Entstehung.

³⁴ Āhāra Sutta – S. 12.11

8. Diese (beiden) Name und Form aber, ihr Bhikkhus, was haben sie zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Name und Form haben das Bewusstsein zur Ursache, das Bewusstsein zum Ursprung, das Bewusstsein zur Herkunft, das Bewusstsein zur Entstehung.

9. Dieses Bewusstsein aber, ihr Bhikkhus, was hat es zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Das Bewusstsein hat die Gestaltungen zur Ursache, die Gestaltungen zum Ursprung, die Gestaltungen zur Herkunft, die Gestaltungen zur Entstehung.

10. Diese Gestaltungen aber, ihr Bhikkhus, was haben sie zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Die Gestaltungen haben das Nichtwissen zur Ursache, das Nichtwissen zum Ursprung, das Nichtwissen zur Herkunft, das Nichtwissen zur Entstehung.

11. (...)

12. Aus dem restlosen Verschwinden aber und der Aufhebung des Begehrens folgt Aufhebung der Gestaltungen, aus der Aufhebung der Gestaltungen folgt Aufhebung des Bewusstseins usw.. Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zustande".

Mahānidāna Sutta – eine alternative Darstellung des Bedingten Entstehens

In diesem Sutra erklärt der Buddha Ananda dass es kaum möglich ist, die Tiefen des Bedingten Entstehens vllständig zu verstehen. Es wird immer ein Mysterium bleiben, welches wir zwar grob verstehen können, aber die tieferen Wahrheiten werden sich erst schrittweise und unvollständig erschließen. Letztlich wird jegliche Sprache zu kurz greifen um diese Lehre tatsächlich zu erfassen. Mit dieser Offenheit und der Bereitschaft in diese Unsicherheit des Nichtwissens hineinzugehen wird sich auch jeder Lernende des Dharmas hineinbegeben müssen. Und irgendwann wird hoffentlich so etwas wie ehrfürchtiges Staunen in einem selber entstehen.

[95] *DAS HAB' ICH GEHÖRT.* Zu einer Zeit weilte der Buddha im Kuru-Lande, bei einer Stadt der Kuruner namens Kammasadamman.

Da begab sich denn der ehrwürdige Ananda zum Buddha hin, begrüßte den Buddha ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend sprach nun der ehrwürdige Ananda zum Buddha also:

„Erstaunlich, o Herr, außerordentlich ist es, o Herr, wie tief doch, o Herr, diese Bedingte Entstehung ist, und wie tief sie hinableuchtet: und gleichwohl scheint es mir, als ob sie ganz und gar offenbar wäre!“

„Sage das nicht, Ananda, sage das nicht, Ananda; tief ist freilich, Ananda, diese Bedingte Entstehung und leuchtet tief hinab: weil diese Satzung, Ananda, nicht verstanden, nicht durchschaut wird, darum kann dieses Geschlecht, als Garn verflochten, als Knäuel vernebelt, Bast und Bindfaden geworden, dem Abwege, der üblen Fährte, dem Verderben, der Wandelwelt nicht entkommen.“

[96] 'Ist Alter und Tod auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist es' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Alter und Tod?', wenn man so fragte, wäre 'Durch Geburt bedingt ist Alter und Tod' zu antworten.

'Ist Geburt auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist sie' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Geburt?', wenn man so fragte, wäre 'Durch Werden bedingt ist Geburt' zu antworten.

'Ist Werden auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist es' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Werden?', wenn man so fragte, wäre 'Durch Anhängen bedingt ist Werden' zu antworten.

'Ist Anhängen auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist es' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Anhängen?', wenn man so fragte, wäre 'Durch Durst bedingt ist Anhängen' zu antworten.

'Ist Durst auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist er' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Durst?', wenn man so fragte, wäre durch Gefühl bedingt ist Durst' zu antworten.

'Ist Gefühl auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist es' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Gefühl?', wenn man so fragte, wäre 'Durch Berührung bedingt ist Gefühl' zu antworten.

'Ist Berührung auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist sie' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Berührung?', wenn man so fragte, wäre 'Durch Geistigkeit und Körperlichkeit bedingt ist Berührung' zu antworten.³⁵

'Ist Geistigkeit und Körperlichkeit auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist es' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Geistigkeit und Körperlichkeit?', wenn man so fragte, wäre 'Durch Bewusstsein bedingt ist Geistigkeit und Körperlichkeit' zu antworten.

'Ist Bewusstsein auf gewisse Weise bedingt?', auf diese Frage, Ananda, wäre 'Das ist es' zu antworten; 'Wodurch bedingt ist Bewusstsein?', wenn man so fragte, wäre 'Durch Geistigkeit und Körperlichkeit bedingt ist Bewusstsein' zu antworten.

[97] „So ist denn, Ananda,

- durch Geistigkeit und Körperlichkeit bedingt Bewusstsein, (*nāmarūpa paccayā viññāṇaṃ*)
- durch Bewusstsein bedingt Geistigkeit und Körperlichkeit, (*viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ*)
- durch Geistigkeit und Körperlichkeit bedingt Berührung, (*nāmarūpa paccayā phassa*)
- durch Berührung bedingt Gefühl, (*phassa paccayā vedanā*)
- durch Gefühl bedingt Durst, (*vedanā paccayā taṇhā*)
- durch Durst bedingt Anhängen, (*taṇhā paccayā upādānaṃ*)
- durch Anhängen bedingt Werden, (*upādāna paccayā bhavo*)
- durch Werden bedingt Geburt, (*bhava paccayā jāti*)
- durch Geburt bedingt gehn Alter und Tod, (*jāti paccayā jarāmaraṇaṃ*) Schmerz und Jammer, Leiden, Trübsal, Verzweiflung hervor:

also kommt dieses gesamten Leidensstückes Entwicklung zustande.³⁶

³⁵ 🐦 In anderen Reden, wie z.B. Digha Nik. II,1; Mahapadana Sutta und Majjhima Nikaya XII,5; Bahudhatuka Sutta, ist vor der Berührung noch das sechsfache Reich (die fünf Sinne mit dem Denken als sechsten Sinn) angeführt.

[98] 'Durch Geburt bedingt ist Alter und Tod', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch Geburt bedingt Alter und Tod ist. Wenn es nämlich, Ananda, keine Geburt gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, als wie etwa bei Göttern zur Gottheit, oder bei Engeln zur Engelheit, oder bei Geistern zur Geistheit, oder bei Gespenstern zur Gespenstheit, oder bei Menschen zur Menschheit, oder bei Vierfüßern zur Vierfüßerheit, oder bei Vögeln zur Vogelheit, oder bei Kriechern und Schlangen zur Kriecher und Schlangenheit; wenn es, Ananda, bei diesen und diesen Wesen eben dahin keine Geburt gäbe, Geburt also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung der Geburt Alter und Tod zum Vorschein kommen?

„Gewiß nicht, o Herr“.

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung von Alter und Tod, und zwar Geburt.“

[99] 'Durch Werden bedingt ist Geburt', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch Werden bedingt Geburt ist. **Wenn es nämlich, Ananda, kein Werden gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, als wie etwa geschlechtliches Werden, oder formhaftes Werden, oder formloses Werden, Werden also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Werdens Geburt zum Vorschein kommen?**

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung der Geburt, und zwar Werden.“

[100] „Durch Anhängen bedingt ist Werden', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch Anhängen bedingt Werden ist. **Wenn es nämlich, Ananda, kein Anhängen gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, als wie etwa Hang zur Lust (kāmapādānaṃ), oder Hang zur Ansicht (diṭṭhupādānaṃ), oder Hang zu Tugendwerk (sīlabbatupādānaṃ),³⁷ oder Hang zur Selbstbehauptung (attavādupādānaṃ), Anhängen also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei der Auflösung des Anhängens Werden zum Vorschein kommen?"**

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Werdens, und zwar Anhängen.“

[101] „Durch Durst bedingt ist Anhängen', das ist da wohl gesagt worden; das muß man nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch Durst bedingt Anhängen ist.

³⁶ 🐦 In anderen Reden, z.B. Majjhima Nik.XII,5 wird diese Kausalkette nach dem Bewusstsein noch um zwei Begriffe erweitert: Unterscheidungen und Unwissenheit. Im Sutta Nipata III,12 heißt es: Was da irgend an Leiden entsteht, alles das ist durch Nichtwissen bedingt. Eben durch des Nichtwissens restlose Vernichtung und Aufhebung kommt es nicht mehr zur Entstehung des Leidens.

³⁷ (*3) 🐦 *Sīlabbata-parāmāsa*, Festhalten an Regeln und Riten

Wenn es nämlich, Ananda, keinen Durst gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, als wie etwa Durst nach Gestalten, Durst nach Tönen, Durst nach Düften, Durst nach Säften, Durst nach Tastungen, Durst nach Gedanken, Durst also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Durstes Anhangen zum Vorschein kommen?"

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Anhangens, und zwar Durst.“

[102] „Durch Gefühl bedingt ist Durst‘, das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch Gefühl bedingt Durst ist. Wenn es nämlich, Ananda, kein Gefühl gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, als wie etwa durch Sehberührung entstandenes Gefühl, durch Hörberührung entstandenes Gefühl, durch Riechberührung entstandenes Gefühl, durch Schmeckberührung entstandenes Gefühl, durch Tastberührung entstandenes Gefühl, durch Denkberührung entstandenes Gefühl, Gefühl also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Gefühls Durst zum Vorschein kommen?"

„Gewiß, nicht o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Durstes, und zwar Gefühl.“

[103] „So ist es denn, Ananda, derart: aus Gefühl erfolgt Durst, aus Durst erfolgt Ersehnen, aus Ersehnen erfolgt Erlangen, aus Erlangen erfolgt Untersuchung, Untersuchung erfolgt Willensreiz, aus Willensreiz erfolgt Anklammern, aus Anklammern erfolgt Ergreifen, aus Ergreifen erfolgt Eigensucht, aus Eigensucht erfolgt Festhalten, infolge von Festhalten kommt es zu Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, Zank und Streit, Lug und Trug, gehn mancherlei böse, heillose Dinge hervor.“

[104] 'Infolge von Festhalten (wachsames Beschützen der geistigen und physischen Besitztümer) kommt es zu Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, Zank und Streit, Lug und Trug, (mit Stöcken schlagen, verwunden, kämpfen, streiten, argumentieren, benutzen unerträglicher Ausdrücke, Lügen erzählen), geh'n mancherlei böse Dinge hervor', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie es infolge von Festhalten zu Wüten und Blutvergießen kommt, Krieg und Zwietracht, Zank und Streit, Lug und Trug, mancherlei böse, heillose Dinge hervorgehn. Wenn es nämlich, Ananda, kein Festhalten (wachsames Beschützen der geistigen und physischen Besitztümer)gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, Festhalten also überhaupt nicht wäre: könnten nun wohl bei Auflösung des Festhaltens Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, Zank und Streit, Lug und Trug, mancherlei böse, Dinge hervorgehn?"

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung, dass Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, Zank und Streit, Lug und Trug, mancherlei böse, heillose Dinge hervorgehn, und zwar Festhalten.“

[105] **'Aus Eigensucht (Niedertracht, Knauserigkeit, Selbstüchtigkeit) erfolgt Festhalten (wachsame Beschützen der geistigen und physischen Besitztümer)', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie aus Eigensucht Festhalten erfolgt. Wenn es nämlich, Ananda, keine Eigensucht gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, Eigensucht also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung der Eigensucht Festhalten zum Vorschein kommen?**

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Festhaltens, und zwar Eigensucht.“

[106] **'Aus Ergreifen (Selbstüchtiges Besitzdenken) erfolgt Eigensucht (Niedertracht, Knauserigkeit)', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie aus Ergreifen Eigensucht erfolgt. Wenn es nämlich, Ananda, kein Ergreifen gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, Ergreifen also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Ergreifens Eigensucht zum Vorschein kommen?"**

„Gewiß nicht, o Herr.“ „Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung der Eigensucht, und zwar Ergreifen.“

[107] **'Aus Anklammern (hartnäckiges Festhalten an dem scheinbaren Besitz) erfolgt Ergreifen (Selbstüchtiges Besitzdenken)', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie aus Anklammern Ergreifen erfolgt. Wenn es nämlich, Ananda, kein Anklammern gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, Anklammern also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Anklammerns Ergreifen zum Vorschein kommen?**

„Gewiß nicht, o Herr.“ „Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Ergreifens, und zwar Anklammern.“

[108] **'Aus Willensreiz (Aufregung des Entscheidens und des Erfreuens) erfolgt Anklammern (hartnäckiges Festhalten an dem scheinbaren Besitz)', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie aus Willensreiz Anklammern erfolgt. Wenn es nämlich, Ananda, keinen Willensreiz gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, Willensreiz also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Willensreizes Anklammern zum Vorschein kommen?"**

„Gewiß, nicht o Herr.“ „Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Anklammerns, und zwar Willensreiz.“

[109] **'Aus Untersuchung (Prozess des Überlegens und Entscheidens wie man das nutzt was man erreicht hat, erhalten hat) erfolgt Willensreiz (Aufregung des Entscheidens und des Erfreuens)', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie aus Untersuchung Willensreiz erfolgt. Wenn es nämlich, Ananda, keine Untersuchung gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, Untersuchung also**

überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung der Untersuchung Willensreiz zum Vorschein kommen?

„Gewiß nicht, o Herr.“ „Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Willensreizes, und zwar Untersuchung.“

[110] **'Aus Erlangen (Bekommen, Erreichen) erfolgt Untersuchung (Prozess des Überlegens und entscheidens wie man das nutzt was man erreicht hat, erhalten hat)', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie aus Erlangen Untersuchung erfolgt. Wenn es nämlich, Ananda, kein Erlangen gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, Erlangen also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Erlangens Untersuchung zum Vorschein kommen?'**

„Gewiß nicht, o Herr.“ „Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung der Untersuchung, und zwar Erlangen.“

[111] **'Aus Ersehnen (Streben nach Besitz und Genuß) erfolgt Erlangen (Bekommen, Erreichen)', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie aus Ersehnen Erlangen erfolgt. Wenn es nämlich, Ananda, kein Ersehnen gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, Ersehnen also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Ersehnen Erlangen zum Vorschein kommen?'**

„Gewiß nicht, o Herr.“ „Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Erlangens, und zwar Ersehnen.“

[112] 'Aus Durst erfolgt Ersehnen', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie aus Durst Ersehnen erfolgt. Wenn es nämlich, Ananda, keinen Durst gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgend irgendwo, bei keinem zu keinem, als wie etwa Geschlechtsdurst, Daseinsdurst, Wohlseinsdurst, Durst also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung des Durstes Ersehnen zum Vorschein kommen?

„Gewiß nicht, o Herr.“ „Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Ersehnen, und zwar Durst.“

„So gehn denn, Ananda, immer zwei Dinge von beiden Seiten im Gefühl in eine einheitliche Verbindung über.“

[113] 'Durch Berührung bedingt ist Gefühl', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch Berührung bedingt Gefühl ist. Wenn es nämlich, Ananda, keine Berührung gäbe, ganz und gar nicht, nicht irgendwo, bei keinem zu keinem, als wie etwa Sehberührung, Hörberührung, Riechberührung, Schmeckberührung, Tastberührung, Denkberührung, Berührung also überhaupt nicht wäre: könnte nun wohl bei Auflösung der Berührung Gefühl zum Vorschein kommen?'

„Gewiß nicht, o Herr.“ „Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Gefühls, und zwar Berührung.“

[114] 'Durch Geistigkeit und Körperlichkeit bedingt ist Berührung', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch Geistigkeit und Körperlichkeit bedingt Berührung ist. -

„Wenn es, Ananda, solche Merkmale, solche Abzeichen, solche Kennzeichen, solche Bestimmungen, durch welche ein körperlicher Begriff erkannt wird, überhaupt nicht gäbe: könnte dann wohl an einem körperlichen Bilde namenhafte Berührung stattfinden?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Wenn es, Ananda, solche Merkmale, solche Abzeichen, solche Kennzeichen, solche Bestimmungen, durch welche ein körperliches Bild erkannt wird, überhaupt nicht gäbe: könnte dann wohl an einem körperlichen Begriffe gegenständige Berührung stattfinden?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Wenn es, Ananda, solche Merkmale, solche Abzeichen, solche Kennzeichen, solche Bestimmungen, durch welche ein körperlicher Begriff und ein körperliches Bild erkannt wird, überhaupt nicht gäbe: könnte dann wohl namenhafte Berührung oder gegenständige Berührung stattfinden?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Wenn es, Ananda, solche Merkmale, solche Abzeichen, solche Kennzeichen, solche Bestimmungen, durch welche Geistigkeit und Körperlichkeit erkannt wird, überhaupt nicht gäbe: könnte dann wohl Berührung stattfinden?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung der Berührung, und zwar Geistigkeit und Körperlichkeit.

[115] 'Durch Bewusstsein bedingt ist Geistigkeit und Körperlichkeit', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden, wie durch Bewusstsein bedingt Geistigkeit und Körperlichkeit ist. Wenn sich da etwa, Ananda, kein Bewusstsein in den Mutterleib herabsenkte, würde dann wohl Geistigkeit und Körperlichkeit im Mutterleibe gegenständig werden können?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Wenn nun etwa, Ananda, Bewusstsein, nachdem es sich in den Mutterleib herabgesenkt hat, wieder zurückträte: würde dann wohl Geistigkeit und Körperlichkeit nach diesseit empfangen sein können?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Wenn nun etwa, Ananda, Bewusstsein noch am Jungen wieder zerfiele, am Knäblein oder am Mägdelein: würde dann wohl Geistigkeit und Körperlichkeit zu Wachstum, Gedeihen und Entfaltung gelangen können?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung von Geistigkeit und Körperlichkeit, und zwar Bewusstsein. -

[116] 'Durch Geistigkeit und Körperlichkeit bedingt ist Bewusstsein', das ist da wohl gesagt worden; das muß nun, Ananda, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch Geistigkeit und Körperlichkeit bedingt Bewusstsein ist. Wenn man nun, Ananda, kein

Bewusstsein hätte, das an Geistigkeit und Körperlichkeit zuständig ist: würde dann wohl fernerhin Geburt, Alter und Tod, ein Hervorgehn der Leidensentwicklung stattfinden?"

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Darum aber, Ananda, ist dies eben der Anlaß, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Bewusstseins, und zwar Geistigkeit und Körperlichkeit.

„Insofern, Ananda, kommt es zu entstehen und vergehen und ersterben, zu schwinden und erscheinen; insofern gibt es eine Bahn der Benennung, insofern eine Bahn der Aussprache, insofern eine Bahn der Verständigung, insofern ein Gebiet der Weisheit; insofern kann der Kreis bestehen, um diese Welt zu erklären, und zwar Geistigkeit und Körperlichkeit mit Bewusstsein, gegenseitig durch Bedingtheit bestanden.

(Digha Nikāya - Die Längere Sammlung, Mahā Vagga - Großes Buch, Zweiter Teil - Zweite Rede)

Das Werden der unheilsamen Taten in diesem Leben – Tabelle

trsna	Durst	
paryesana	Streben nach Besitz oder Genuss, Ersehnen	quest for possession, pleasures
labha	Bekommen, erreichen Erlangen	getting, gaining
vinicchaya	Prozess des Entscheidens wie man das nutzt was man (scheinbar) bekommen oder erreicht hat Untersuchung	process of decision of how to use and enjoy what has been got
Chanda-raga	Aufregung der Leidenschaft und des Erfreuens Willensreiz	excitement of passion and joy
ajjhosana	Hartnäckiges Kleben (an dem was man als das Eigene erreicht, erhalten hat) Anklammern	tenacious cleaving (to what has been got as ones own)
pariggaha	Selbstsüchtiges Besitzdenken Ergreifen	selfish possessiveness
maccharya	Knauserigkeit Eigensucht	meanness, stinginess
arrakha	Wachsame Beschützen der Besitztümer Festhalten	watchful guarding (of possessions)
jaramarana	Entstehen der niederen und unheilvollen Taten Entstehen der bösen, heillosen Dinge	arising of the wicked demeritorius acts

Tabelle 3: Die alternative Darstellung der Kettenglieder zwischen trsna und jaramarana³⁸

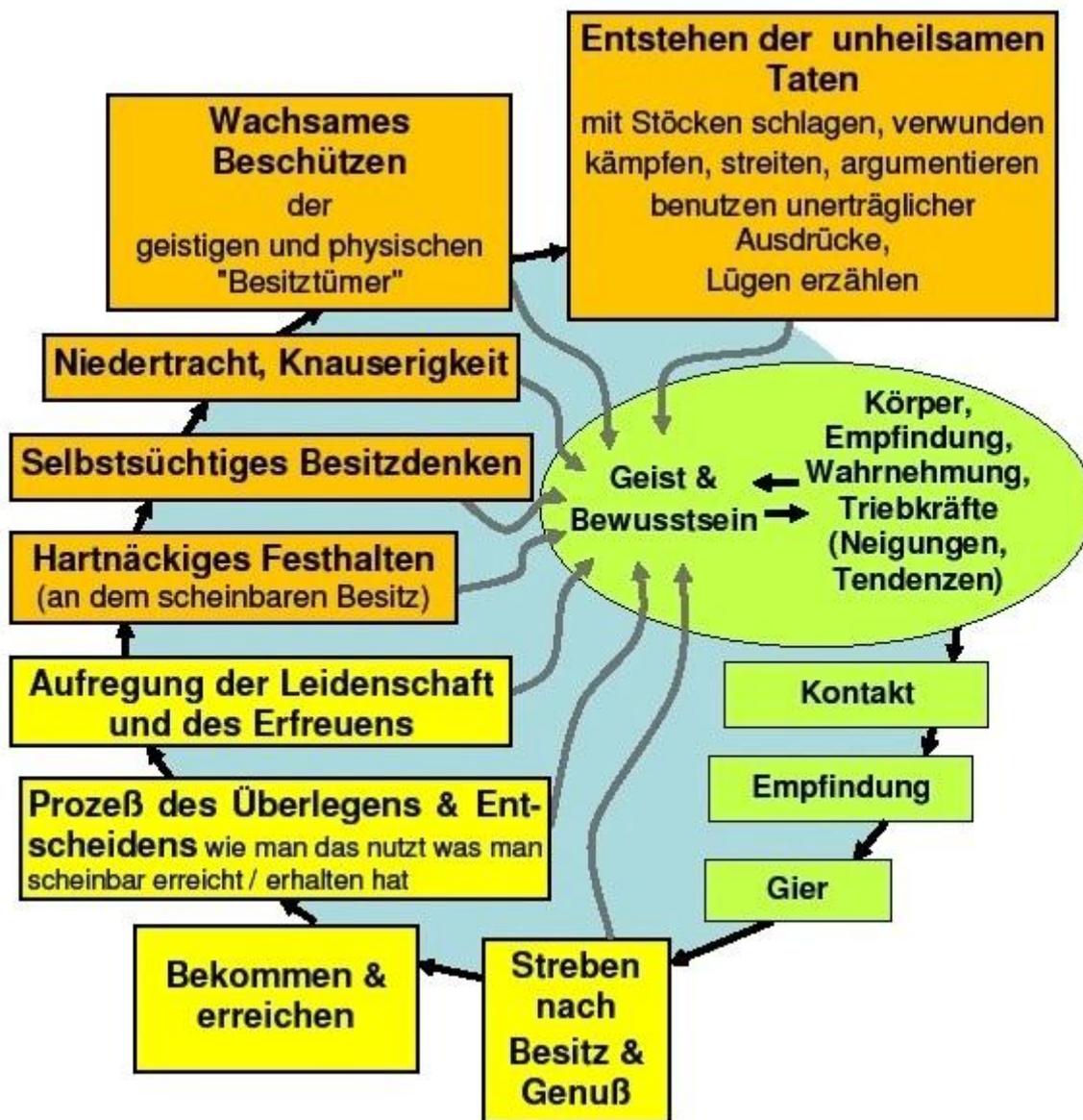
„So ist es denn, Ananda, derart:

- **aus Gefühl (Empfindung, vedana) erfolgt Durst (trsna),**
- **aus Durst erfolgt Ersehnen (Streben nach Besitz oder Genuß),**
- **aus Ersehnen erfolgt Erlangen (Bekommen, Erreichen),**
- **aus Erlangen erfolgt Untersuchung (Prozess des Entscheidens und Begründens wie man das nutzt was man scheinbar bekommen oder erreicht hat),**
- **aus Untersuchung erfolgt Willensreiz (Aufregung der Leidenschaft und des Erfreuens),**
- **aus Willensreiz erfolgt Anklammern (hartnäckiges Kleben an dem was man als das eigene betrachtet / erreicht hat),**
- **aus Anklammern erfolgt Ergreifen (selbstsüchtiges Besitzdenken),**
- **aus Ergreifen erfolgt Eigensucht (Knauserigkeit),**
- **aus Eigensucht erfolgt Festhalten (wachsame Beschützen der – scheinbaren – geistigen und physischen Besitztümer),**

³⁸ Zusammenfassung aus S - Nidanavagga & D 20

- *infolge von Festhalten kommt es zu Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, Argumentieren, Zank und Streit, Lug und Trug, gehen mancherlei böse und heillose Dinge hervor."*

Das Werden der unheilsamen Taten in diesem Leben - Grafik



Das Werden der Unheilsamen Taten in diesem Leben - ein fiktives Beispiel

(Untertitel: Der Computer - Der Weg in die Welt der Hungergeister und Titanen)

Ich brauche einen Computer, den brauche ich wirklich. Ich brauche in für die Textverarbeitung, und um Dateien zu versenden brauche ich E-Mail. So weit so gut. Das sind Bedürfnisse, gespeist aus beruflichen Notwendigkeiten. Ich gehe in den Laden, sehe die aktuellen Rechner (Kontakt).

Dann stehe ich im Laden und sehe diese ganzen tollen Rechner, einer schnelle als der andere, besseres Design, eleganter, toller. (angenehme Empfindungen)

Gier steigt in mir auf, ich will eines dieser tollen Dinger haben. Ich male mir aus, wie die anderen über meinen neuen Rechner staunen. Und ich wälze mich in vorhergesagten angenehmen Empfindungen.

Ich strebe nach dem Besitz eines dieser tollen Dinger, am besten einen von diesen ultra-kleinen, ultra-schnellen Ultrabooks. Ich überlege, wie ich an das Geld komme. (Streben nach Besitz und Genuß).

Ich kaufe ihn. Nun hab ich den Salat. Neuer Rechner. Investition von viel Zeit. Ich will die Kiste verstehen. Und ich schnuppere mich durch das Riesen-Softwarepaket, welches dabei ist. Und ich staune, was ich alles mit dem Gerät machen kann. Noch schneller arbeiten. Noch schneller spielen. Ich weiß gar nicht was ich zuerst machen soll. Dann finde ich ein wunderhübsches 3-D-Grafikprogramm. Wollte ich schon immer mal ausprobieren. (Überlegen und entscheiden).

Ich sehe die ersten Produkte mit dem Gerät. Wunderschöne Brieflayouts, nach fünf Tagen vollständiger Absorption unter Vernachlässigung meiner Arbeit, meiner Freunde und meiner Freundin dreht sich der erste dreidimensionale selbstgebastelte Würfel mit den drei Juwelen auf meinem Bildschirm als Bildschirmschoner. Ich bin aufgeregt und wahnsinnig erfreut über das Ergebnis. Ich habe das Problem geknackt und das Programm im Griff. Ich bin stolz auf mich. (Aufregung der Leidenschaft und des Erfreuens)

Meine Freundin wünscht sich mehr Zeit mit mir. Seit Tagen sieht sie mich abends nicht mehr, ich verschwinde mit dem Abendessen in mein Zimmer zum neuen Projekt mit der fantastischen 3-D-Software. Ich finde auch dass wir mehr Zeit verbringen sollen gebe ihr recht und verschwinde in mein Zimmer, magisch vom Rechner angezogen. Sie ruft irgendwas hinter mir her. Ich ignoriere es (Hartnäckiges Festhalten).

Der Rechner meiner Freundin geht kaputt. Und sie hat das Geld noch nicht sich einen neuen zu kaufen. Das erste was ich denke: „Owei, jetzt will sie an meinen und ich habe weniger Zeit mit dem Rechner zu spielen. Dass sie in Not ist, daran denke ich erst später. Und die Gedanken daran sind kleiner, weniger kraftvoll, leichter zur Seite zu schieben. (Selbstsüchtiges Besitzdenken)

Jedes Mal wenn sie an den Rechner will ziere ich mich, lasse mich lange bitten und bin selber kaum von der Kiste wegzubekommen. Merkwürdige Gedanken kommen. Sie ist so ungeschickt mit Computern, wahrscheinlich macht sie was kaputt. Oder löscht versehentlich wichtige Dateien von mir. Eigentlich will ich ihr den Computer gar nicht geben. (Knauserigkeit)

Ich treffe Vorkehrungen für meine Abwesenheit, installiere ein Passwort. Oder besser noch: Ich nehme den Laptop mit zur Arbeit, damit ich ihn bei mir habe und dann auch gleich verwenden kann wenn ich nach Hause komme. Denn so kann es nicht passieren, dass sie schon dran sitzt wenn ich nach Hause komme.

Sie reagiert genervt auf meiner Knauserigkeit. Ich erkläre ihr, dass sie einfach mehr Arbeiten soll wenn sie einen Computer braucht, oder sich endlich weiterbilden soll, damit sie bessere Jobs bekommt. Wir streiten uns und schreien uns an. Sie ist verletzt. Ich bin frustriert. Morgen nehme ich den Rechner mit zur Arbeit.

Fragen

- Wonach strebt ihr?
- Was habt ihr bekommen und erreicht und was hat das mit euch gemacht?
- Wo kennen wir die Aufregung des Erfreuens und der Leidenschaft über die Dinge die wir glauben zu besitzen?
- Was fühlen ihr dann? Wie geht es euch damit?
- An welchen Dingen haltet ihr fest?

- Gibt es Bereiche wo wir selbstsüchtig reagieren
- An welchen Stellen handelt ihr knauserig
- Wo werdet ihr wachsam, so das andere euren scheinbaren Besitz nicht für sich beanspruchen können?
- Wo reagiert ihr aggressiv oder neigt zu harten Auseinandersetzungen, argumentativem Schlagabtausch etc.

Ergreifen und Werden – die alternativen nidanas

Intro: Das Lebensrad – die Bedeutung der äußeren Runde

Die Bindeglieder abhängigen Entstehens beschreiben den Mechanismus der uns durch die Welten treibt, er beschreibt

- Den Weg von einem Leben zum nächsten, warum wir wiedergeboren werden, was den Kreislauf des Lebens in Schwung hält
- Wie und warum wir in verschiedenen Welten wieder geboren werden
- Sie beschreiben aber auch wie wir uns in diesem Leben in verschiedene Geisteswelten hinein entwickeln.

Die Bindeglieder ermahnen uns daran zu denken, das **Handeln Folgen hat** und uns die Frage zu stellen: „**Wo führt das hin was ich tue?**“ Und im Gegensatz zu den inneren Kreisen bekommen wir hier den konkreteren Mechanismus präsentiert, der wirkt. Und wir bekommen konkrete Hinweise was wir lassen sollten, oder anders machen können, um den Kreislauf in seiner Wirksamkeit abzumildern oder gar zu unterbrechen.

Ein tieferer Blick: Das Ergreifen

Der ursprüngliche Begriff upadana hat zwei Bedeutungen: 1. Ergreifen, festhalten und 2. Brennstoff, „So wie Feuer von Brennstoff abhängt, so hängt Wiedergeburt von ergreifen ab“ (Buddha)

„Was man ergreift, davon wird man erfaßt“, das prägt und formt uns. Wir müssen uns sehr bewusst sein, dass alles womit wir uns befassen uns auch formt.

Wir ergreifen:

- Formen
- Empfindungen
- Wahrnehmungen
- Willensimpulse
- Gedanken / Bewusstsein

Oder anders gesagt:

- Ergreifen von Sinnlichkeit (riechen, fühlen, schmecken, sehen, hören)
- Ergreifen von Meinungen, Ansichten, Anschauungen
- Ergreifen von Tugenden und Gepflogenheiten (Gewohnheiten)
- Ergreifen der Lehre vom eigenen Ich

Der Unterschied zwischen einem Erleuchteten und einem nicht erleuchteten Menschen ist nicht dass der Erleuchtete keine Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensimpulse oder Bewusstsein und dessen Inhalte erlebt, sondern dass er nicht mehr mit Ergreifen oder Festhalten darauf reagiert.

Die zwei Aspekte des Ergreifens:

Ergreifen und Identifizieren

„Ah, ein kluger Gedanke“ wird zu „mein kluger Gedanke“ wird zu „ich bin klug“

„Ah, eine traurige Stimmung“ wird zu „meine traurige Stimmung“ wird zu „ich bin traurig“

Vertrautes und Angenehmes wird positiv bewertet und festgehalten

„Wir hängen unser Herz an etwas“

„Es möge fort dauern“

Vertiefung: Die Arten des Ergreifens

Ergreifen von Sinnlichkeit

- Objektiv angenehmer Sinnesgegenstand
- Subjektiver Sinnengenuss
- Subjektives Verlangen nach Sinnengenuss

Thema:

- Freude, Genuss von Farbe, Form, Klang, Duft, Geschmack
- Suche nach Glück, Behagen, Befriedigung, Sicherheit in angenehmen Sinneserfahrungen
- „Suche und Sucht“

Fragen

- Was sind eure Lieblings-Sinneserfahrungen die ihr gerne aufsucht?

Ergreifen von Meinungen

Fest halten an Vorstellungen, Meinungen, Ideologien, Glauben

- Meine Ideen sind wahr und die richtigen
- Es macht keinen Sinn großzügig zu sein
- Es gibt keine Resultate guter oder schlechter Taten
- Es lohnt sich nicht seinen Idealen zu folgen
- Es lohnt sich nicht ein spirituelles Leben zu führen

Thema:

- Recht haben, kompetent sein und sich darüber zu definieren.

Gefahr: Identifikation mit den Ansichten. Wir werden verletzbar. Wenn jemand unsere Ansichten in Zweifel zieht, dann fühlen wir uns als Person in Frage gestellt. Folge Zorn, Ärger, Aversion

Fragen

Gibt es für euch typische Meinungen oder Ansichten, die – wenn jemand anderer Meinung ist – schnell mal dazu führen, dass ihr euch aufregt?

Was sind wichtige Ansichten über das Leben und über euch, über die ihr gerne debattiert oder wegen denen ihr schnell mal in Disput mit anderen kommt?

Ergreifen von Gewohnheiten

- Als guter Mensch muss ich mich so und so verhalten
- Als guter Buddhist tue ich dies und das
- Wenn ich die höchste Initiation erhalte, dann komme ich schneller zum Ziel
- Wenn ich die tieferen Dhyanas erreiche dann werde ich schneller erleuchtet

Thema:

- Leben nach nicht verstandenen oder reflektierten Werten und Gepflogenheiten
- Leben als Gruppenwesen

Fragen

Was sind typische Gewohnheiten an denen ihr gerne festhaltet?

Ergreifen des Selbst

- Glaube an eine feste Seele
- Glaube an eine unveränderliche Persönlichkeit
- Stolz, Überheblichkeit, Dünkel

Thema:

- Sich selbst als getrennt von der Welt und anderen sehen

Fragen

Was sind typische Situationen in eurem Leben wo ihr innere Enge oder Unzufriedenheit spürt. Beschreibt Muster, die euch typischerweise im Alltag passieren

Was ist es woran ihr gerade festhaltet?

Zusammenfassung: Woran man festhalten kann

Sinneseindrücke, angenehme und unangenehme Erfahrungen

Meinungen

- Wie man euch zu behandeln hat
- Was euch zusteht
 - Über das was wichtig ist
 - Über das was richtig ist

Gewohnheiten

- Ich mache das immer so
- Über wie andere zu sein haben, „was sich gehört“
- Denkschablonen

Festes Selbst:

- „Meine Idee, meine Meinung“
- Meine Sicherheit: Geld, Besitz

Loslassen

Ist jetzt alles irgendwie negativ?

Heißt das jetzt, dass wir keine Freuden mehr haben dürfen? Ist jetzt der Buddhismus lebensfeindlich, genussfeindlich? Heißt jetzt Befreiung keine Freuden mehr zu haben?

Nein! Denn ...

„Wenn du im Körper eines Esels lebst, dann erfreue dich an dem Geschmack des frischen Grases“

(tibetisches Sprichwort)

Es geht nicht darum das man keine Freude mehr erlebt. Es geht nicht darum, Schönheit fälschlicherweise als hässlich und abstoßend zu erklären. Es geht darum die Wirklichkeit zu sehen und wahre, tiefere Schönheit zu erleben.

Wenn wir die uns einengenden Meinungen und Reaktionsmuster loslassen, dann erfahren wir wirkliche Freiheit des Geistes. Und aus dieser Freiheit des Geistes wird ganz natürlich Freude und Liebe entstehen.

Ein Blick ins Werden und der Geburt in diesem Leben: Kopfgeschichten

Die weltlichen Winde

Die weltlichen Winde beschreiben sehr schön was wir sozusagen am liebsten ergreifen, die Dinge die uns am meisten beschäftigen und uns durch die Kraft die wir ihnen durch das ergreifen und festhalten geben, die uns durch das Lebensrad blasen.

Gewinn, bekommen	Verlust, verlieren
Ruhm, guter Ruf	Schande, schlechter Ruf
Lob, Anerkennung	Tadel, Zurückweisung
Freude, Glück, Zufriedenheit	Leid, Unzufriedenheit

Wir haben in den letzten Wochen einiges über die weltlichen Winde gehört. Winde die uns ständig umblasen. Dinge die ständig um uns herum und in uns passieren. Und wir haben gehört dass wir auf die weltlichen Winde reagieren. Und das nicht immer sinnvoll

Wir reagieren auf die Winde

Und nun versuchen wir uns etwas auf die Schliche zu kommen. Zu verstehen wie wir funktionieren, wie wir auf die weltlichen Winde antworten und wie wir lernen können einen konstruktiveren und zufrieden stellenden Umgang mit den weltlichen Winden zu erlernen.

Anmerkung:

Hier lernen wir ein typisches Vorgehen auf dem buddhistischen Weg kennen: Sich und sein Verhältnis zur Welt verstehen zu lernen, typische Denk- und Verhaltensmuster zu verstehen und diese so zu verändern, dass ein Leben in Einklang mit den fundamentalen Prinzipien menschlicher Existenz möglich wird.

Doch zurück zu den weltlichen Winden:

Es gibt also die verschiedensten Situationen in unserem Leben. Und wir reagieren auf Situationen, zumeist sehr unbewusst, ohne wirklich zu verstehen warum wir auf eine bestimmte Art und Weise reagieren. Aber wir reagieren zumeist auf völlig typische Art und Weise. Oft nennen wir das unsere Charakterzüge. Oder wir bestehen darauf dass die Art wie wir denken und handeln normal ist. Wir sagen dann: „ Wir sind nun einmal so!“ Oder wir sagen: „ Na, das gehört sich wohl so, oder ist doch völlig normal!“. Aber eigentlich sagen wir damit nur: „ Mhh, eigentlich weiss ich gar nichts über mich. Ich weiß nicht warum ich wie funktioniere.“

Dabei haben wir auf Grund unserer persönlichen Geschichte und den damit verknüpften Erfahrungen einfach nur bestimmte Vorlieben entwickelt auf bestimmte Situationen zu reagieren. Oder in unserer Geschichte von den Weltlichen Winden gesagt: Bestimmte weltliche Winde verfangen sich in unseren persönlichen Segeln besonders stark, andere weniger. Und wir haben bestimmte Reaktionsmuster entwickelt mit diesen Winden umzugehen.

Und was besonders kritisch ist: Wir kennen unsere Reaktionsmuster nicht richtig und vor allem hinterfragen wir sie nicht mehr. Sie sind einfach normal. Ob sie effektiv sind und unsere Lebensziele unterstützen wird nicht mehr hinterfragt.

Und diese Reaktionsmuster werden so normal, so unhinterfragt, dass wir sie nicht mehr nur für normal halten, sondern uns mit ihnen identifizieren. Wir glauben, dass wir gar nicht mehr wir selbst wären, wenn wir diese Denk- und Verhaltensstrukturen aufgeben würden. Wir glauben sogar, dass es gar nicht anders geht als immer genauso zu reagieren. Im Extremfall halten wir es sogar für ein besonderes Zeichen von persönlicher Freiheit, wenn wir uns immer wieder in den gleichen Mustern bewegen dürfen. Wir halten es für eine Art Persönlichkeitsrecht völlig stereotyp, gleichförmig reagieren zu dürfen, niemals aus den vorgezeichneten Bahnen unserer Reaktionsmuster auf die weltlichen Winde ausbrechen zu müssen. Selbst dann wenn unser bisheriges Leben zeigt, dass wir durch unsere Segelmanöver eigentlich immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten gekommen sind. Selbst wenn unsere Segelmanöver nicht dazu geführt haben, das sinn- und bedeutungsvolle Leben zu erreichen welches wir uns alle gewünscht haben.

Meine Lieblingswinde

Kritik / Tadel / Scham

Schlimm war wenn ich auf der Arbeit von jemandem kritisiert werde. Dann konnte ich mich tagelang daran hochziehen wie völlig ungerechtfertigt die Kritik war. Und bis heute finde jede Menge Gründe warum die Person das was sie gesagt hat nicht beurteilen kann. Und ich finde jede Menge mehr oder weniger unsachliche und hinterhältige Gründe in der Person warum sie das gesagt hat und welche negativen Geistesverfassungen hinter dieser Kritik stecken. Und ich kann stundenlang damit zubringen mir das nächste Aufeinandertreffen vorzustellen, bei dem ich der Person mit aller mir zur Verfügung stehenden Brillanz beweisen werde wie Unrecht sie mit ihrer Einschätzung hat.

Erfolg / Lob

Ganz spannend wird es wenn ich dann Erfolg habe. Dann saß ich da erst einmal in den schönsten Phantasien wer mich wohl alles toll findet und was ich denn nun als nächstes machen kann um noch mehr Erfolg zu haben.

Fragen

1. Wenn ihr in Meditation sitzt, was sind z.B. die Geschichten von heute gewesen?
2. Gibt es Verbindungen zwischen den Kopfgeschichten und dem was euch am Tag passiert ist?
3. Gibt es Dinge die euch öfters in Gedanken beschäftigen?
4. Haben die Dinge etwas damit zu tun, dass euch jemand mag oder ablehnt, dass ihr Freude erlebt habt oder Unangenehmes, dass euch jemand gelobt oder getadelt hat, dass ihr etwas bekommen habt oder dass ihr glaubt dass euch etwas weggenommen wurde, was euch zusteht?

Uns selber kennen lernen

Doch wie kommen wir uns und unseren Denk- und Reaktionsmustern auf die Spur die unser persönliches Lebensrad antreiben? Wie lernen wir uns so kennen, dass wir die Freiheit erlangen können uns so zu ändern das wir uns möglicherweise von denjenigen Reaktionsmustern befreien können, die uns schaden?

Ein Weg ist es genauer hinzuschauen was wir tun. Ein anderer wäre genauer hinzuschauen was wir empfinden, denken und fühlen und wie wir darauf reagieren. Das wäre der Weg der Achtsamkeit auf Körper, Empfindungen, Emotionen, Antriebe und Gedanken im Alltag. Aber genau das ist für die meisten Menschen sehr schwer. Denn unserer Reaktionen sind oft so schnell, eben weil sie automatisch sind, dass wir die zugrunde liegenden Empfindungen kaum mitbekommen.

Aber es gibt noch einen anderen Weg. Man kann diese Achtsamkeit auf den Körper, auf Empfindungen, Emotionen und Antriebe auch in Meditation betreiben. Aber auch dies fällt vielen Menschen nicht unbedingt leicht. Es gibt aber noch etwas anderes wo man genauer hinschauen kann. Ihr habt alle schon einmal meditiert. Ihr wolltet euch beispielsweise auf den Atem sammeln oder auf eine positive emotionale Verbindung zu jemandem. Aber was ist da passiert? Hat das immer geklappt? Was war da noch? Ich vermute mal, dass ihr nicht unerhebliche Zeit in unserem Haupthindernis in der Meditation festgesteckt habt: Den Gedankenketten und Phantasien!

Sammlungsmeditation: Gedankenketten als Hindernis betrachten

Sammlungsmeditation

- Sammlung auf den Fokus
- Ablenkung – Gedanken –Geschichten
- Vollkommene Absorption in die Gedanken
- Bemerkten
- Abstand gewinnen
- Beiseite legen

Genau, es sind Gedankenketten aufgetaucht, die oftmals so intensiv / interessant waren, dass sie uns völlig in sich aufgesaugt haben und vom eigentlichen Fokus der Meditation weggebracht haben. Und dann habt ihr versucht zurück zum Fokus zu kommen und ... bumms ... 20 Sekunden später war die Geschichte wieder da. Wir halten erst einmal fest: Wir wollen etwas Bestimmtes tun. Aber wir tun dann doch etwas anderes. Also müssen da ja wohl ganz mächtige Antriebe, Gewohnheiten oder Emotionen am Werk sein.

Gedankenketten als Lernfeld betrachten

Genau dort wo diese hartnäckigen Kopfgeschichten uns hinführen, da können wir lernen wie wir von den weltlichen Winden gebeutelt werden. Und wir können unsere Standard-Segelmanöver in den weltlichen Winden sehen. Wir können sehen, wie wir auf Situationen von Gewinn-Verlust, Ansehen und Ansehensverlust, Lob und Kritik, und Freude bzw. unangenehme Situationen reagieren, wie wir sie geistig verarbeiten. Aber um erst einmal dahin zu gelangen müssen wir einige Vorkehrungen treffen. Denn wie ihr in Meditation erfahren habt wird man meist einfach in die Geschichten reingezogen und identifiziert sich völlig mit ihnen. Was kann man denn da tun? Was muss man tun, damit man sich und seine Kopfgeschichten besser kennen lernen kann?

Merke: Wir können lernen die inneren Geschichten zu belauschen ☺

Lernen Gedankenketten zu beobachten

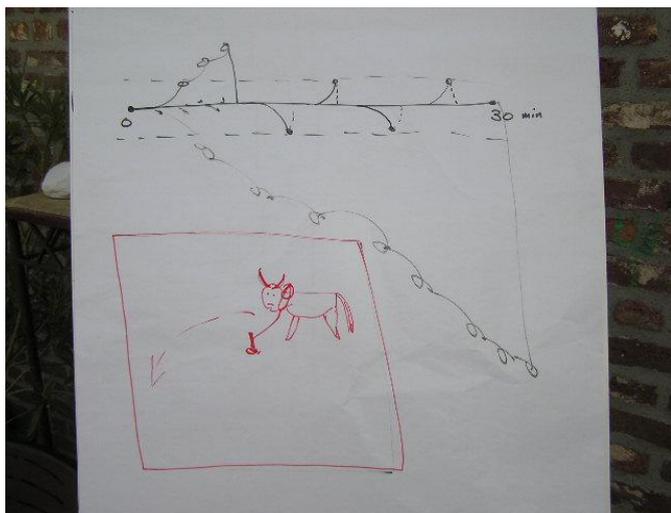
Einsichtsmeditation

- Kopfgeschichten erkennen
- Interessierte, neutrale Distanz aufbauen
- Neugierige Distanz halten
- Sich selbst beim Denken zuschauen

Wie oben beschrieben werden die Geschichten eigentlich als Ablenkungen betrachtet um sie nach dem Erkennen zur Seite zu legen. Aber wie gesagt, das klappt nicht immer. Und deshalb können wir den Spieß umdrehen und uns näher mit den Geschichten beschäftigen. Wir belauschen unsere inneren Monologe und Geschichten. Und wir versuchen dabei den Abstand zu bewahren, sich nicht von ihnen überwältigen zu lassen, aber das Interesse an den Kopfgeschichten aufrecht zu erhalten. Und das ganze ohne die Geschichten zu bewerten.

Für die, die lieber in Bildern denken:

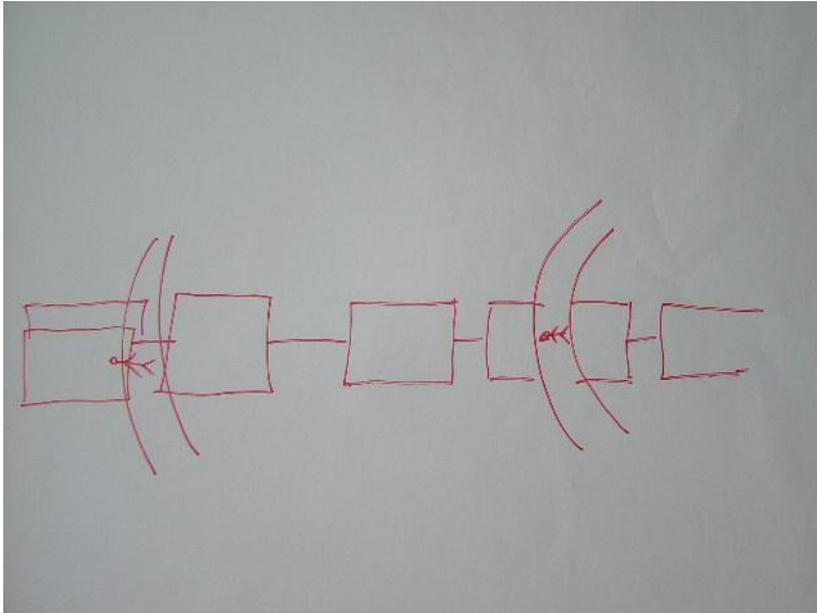
Das Bild mit der wilden Kuh



Man muss sich den Geist einfach als eine Kuh vorstellen, die auf einer Weide angepflückt ist. Sie wird auf Grund ihrer Kraft wohl den Pflöck ausreißen und doch woanders hin laufen. Wenn man versucht die Kuh festzughalten wird sie einen mitreißen. Man kann aber den Pflöck hinter der

Kuh hertragen und dort erst einmal wieder in die Erde stecken wo es sich die Kuh gemütlich macht.

Zuschauer auf der Brücke



Man kann seinen Gedanken auch zuschauen wie ein Zuschauer auf einer Brücke, der dem Gedankenzug unter sich zuschaut. Allerdings sollte man den Gedankenzug nicht zu attraktiv finden und sich zu weit vorlehnen. Dann stürzt man ab und wird mit dem Gedankenzug fortgerissen. Das Bild funktioniert auch, wenn wir uns vorstellen an einer offenen Schranke zu stehen und einem Zug zuzuschauen. Bei dem Bild wird dann auch noch deutlicher das es wohl nicht so schlau ist noch ein paar Schritte näher an den Zug heranzutreten.

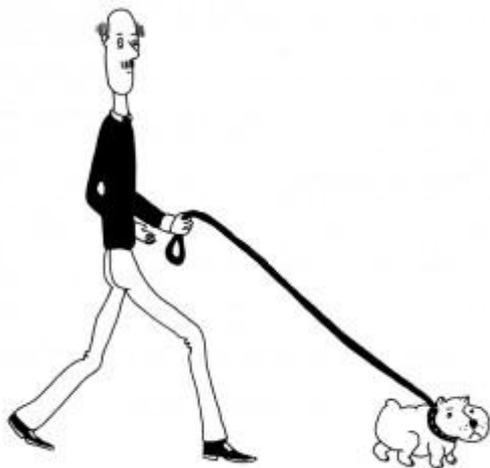
Give monkey mind a job, then you are the boss

What Meditation Really Is: Mingyur Rinpoche

<http://www.youtube.com/watch?v=GLjelIPg3ys&feature=related>

In diesem Falle geben wir dem monkey mind den job sich selber zu beobachten ☺

Lumpi Gassi führen:



Das Bild mit dem Hund finde ich besonders ansprechend, da es uns noch etwas zeigt, was Hundehalter kennen. Wenn man dem Lumpi seinen Freiraum gegeben hat etwas rum zu streunern, dann fällt es ihm zumeist hinterher leichter wieder an der Leine in die Richtung zu gehen, die wir gehen wollen. Und wir müssen nicht mehr so genervt über unseren Lumpi-Geist sein wenn er mal rumstreunert. Wir können die Gelegenheit nutzen uns mit unserem eigenen Geist zu arrangieren, ihn etwas gewähren lassen und dabei noch etwas über unseren Geist – und damit über uns – zu lernen.

Lohn der Mühe

Wir haben uns nun viele Gedanken dazu gemacht, wie wir Gedanken beobachten können, aber nun noch einmal zurück zu den Früchten der Arbeit.

Wenn wir lernen die Muster zu erkennen, die typischen Abläufe und Geistesverfassungen bei unseren Kopfgeschichten dann wird es uns irgendwann leichter fallen die tieferen Hintergründe hinter den Geschichten zu verstehen. Und zwar die Emotionen hinter den Gedanken unsere Ansichten darüber wie wir leben wollen und eben auch die Reaktionen auf die weltlichen Winde. Und schrittweise werden wir verschiedene Dinge mehr und mehr verstehen:

- Wie wir funktionieren
- Wie wir unser Leiden selber schaffen
- Welche Tiefe die Lehre vom bedingten Entstehen hat

Hier möchte ich euch ein paar Beispiele aus meinem Leben geben:

Ich bin nicht aggressiv!

Früher ist es oft passiert, dass man mir gesagt hat, dass ich Diskussionen leicht verärgert bin und oft eine eher leicht aggressive, überkritische Stimmung verbreite. Ich hab das natürlich rundweg abgelehnt und den anderen unterstellt das die mir nur was Böses wollen. Tatsächlich war ich sogar sauer auf die anderen dass sie so etwas über mich sagten. ☺

Nun ja und wenn ich da so in Meditation meinen Gedanken zuschaute, dann konnte ich mir zusehen, wie ich gerade in meinen Fantasien meinen Kollegen verbal an die Wand spielte,

andere Kollegen total mies fand, mich noch mal kräftig über meine blöden Patienten ärgerte die nicht richtig in der Therapie mitmachten und mich darüber aufregte was meine Freundin für eine Unordnung in der Wohnung macht.

Und irgendwann dämmerte es mir. Boah, wenn ich die ganze Zeit selbst hier auf dem Kissen so eine miese Stimmung verbreite bin ich vielleicht tatsächlich aggressiv. ☺ Ich konnte Ärger und Aggression einfach nicht spüren. Ich habe es nicht gelernt gehabt diese Gefühle wahrzunehmen, oder besser wahrnehmen und akzeptieren zu dürfen.

Und noch etwas können wir von den Hundehaltern lernen: Wenn wir Lumpi beibringen wollen an der Leine zu gehen, dann sollten wir nicht mit Macht und Strafe arbeiten. Wir schaffen es vielleicht den Lumpi zu erziehen, aber um den Preis einer guten Beziehung zu ihm. Und der Weg ist mühsam und anstrengend und macht wenig Freude. Und Lumpi wird verstört und schreckhaft. Wenn wir aber nur das fordern, was Lumpi wirklich leisten kann und das spielerisch einfordern und mit viel Lob verbinden, dann macht die Erziehung beiden Spass. Und Lumpi freut sich auf den nächsten Spaziergang und darauf seinem Herrn gehorchen zu dürfen.

Loslassen

Wir können also Kopfgeschichten nutzen um etwas zu lernen. Doch warum sollen wir dann eigentlich lernen von den Kopfgeschichten loszulassen, mehr Abstand von ihnen zu bekommen, sie vielleicht irgendwann sogar ganz aufzugeben?

1. Sie stehen zwischen uns und unseren eigentlichen Erfahrungen. Sie verschleiern unser wirkliches Erleben.
2. Sie führen dazu dass wir uns selber nicht mehr richtig spüren
3. Sie führen dazu dass wir innere Enge erleben, keine innere Weite mehr erfahren (der Kopf ist förmlich zugestellt mit Gedanken)
4. Sie lassen uns unsinnig reagieren
5. Sie trennen uns von der Wirklichkeit

Nama-rupa – gegenseitige Bedingtheit von Körper und Geist

Mil. 2.2.8. Die körperlich-geistige Verbindung

Der König sprach: «Was du da eben, ehrwürdiger Nāgasena, <körperlich-geistige Verbindung> nanntest, was ist da das Geistige und was das Körperliche?» «Was da, o König, grob (stofflich) ist, das gilt als das Körperliche (rūpa); und was es da an feinen (unstofflichen) Erscheinungen, wie Bewußtsein und Geistesfaktoren gibt, das gilt als das Geistige (nāma).»

«Aus welchem Grunde aber, ehrwürdiger Nāgasena, wird nie das Geistige allein oder das Körperliche allein wiedergeboren?» «In gegenseitiger Abhängigkeit, o König, stehen diese Erscheinungen, und ganz gleichzeitig entstehen sie.»

«Erläurere mir dies!» «Gleich wie, o König, es ohne Dotter kein Ei geben kann - da nämlich beide sich gegenseitig bedingen und eine ganz gleichzeitige Entstehung haben -: ebenso auch, o König, kann ohne das Geistige das Körperliche nicht existieren, denn beide stehen in gegenseitiger Abhängigkeit und entstehen ganz gleichzeitig; und so war es seit undenkbaren Zeiten.»

«Klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!»³⁹

namarupa und vinnana – Gegenseitige Bedingtheit von Bewusstsein und Körper-Geist

Auf der rechten Seite des Lebensrades, dort wo die Entstehung von Körper, Geist und Bewusstsein und die Sinneswahrnehmungen beschrieben sind, stoßen wir auf kein einfaches wenn-dann-B Bedingungsgefüge sondern auf ein System komplexer wechselseitiger Abhängigkeiten des Entstehungsprozesses. Dieser wechselseitig bedingte Entstehungsprozess wird nun etwas näher vorgestellt.

Das Gleichnis der Rohrbündel⁴⁰

In diesem Sutra erklärt der Buddha die gegenseitige Bedingtheit von Bewusstsein und Körper-Geist. Körper-Geist und Bewusstsein entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit voneinander und entwickeln sich in wechselseitiger Abhängigkeit weiter. Fehlt eins von beiden vergeht das andere.

1. Einstmals verweilten der ehrwürdige Sāriputta und der ehrwürdige Mahākotthita in Bārānasī, in Isipatana, im Antilopenhain.

2. Da erhob sich der ehrwürdige Mahākotthita um die Abendzeit aus einsamer Meditation und begab sich dorthin, wo der ehrwürdige Sāriputta sich befand, und nachdem er mit dem ehrwürdigen Sāriputta die (üblichen) Begrüßungen und Höflichkeiten ausgetauscht, setzte er sich zur Seite nieder.

3. Zur Seite sitzend sprach dann der ehrwürdige Mahākotthita zu dem ehrwürdigen Sāriputta also: "Ist etwa, verehrter Sāriputta, Alter und Tod selbst verursacht, ist Alter und Tod von einem anderen verursacht, ist Alter und Tod sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht, oder ist Alter und Tod nicht selbst bewirkt noch auch von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden?"

4. "Nicht ist, verehrter Kotthita, Alter und Tod selbst verursacht, nicht ist Alter und Tod von einem anderen verursacht, nicht ist Alter und Tod sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht, und es ist auch nicht Alter und Tod nicht selbst bewirkt noch auch von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden. Aus Geburt als Ursache vielmehr entsteht Alter und Tod."

Dieser Absatz soll nun erst einmal exemplarisch näher untersucht werden, was hier eigentlich steht.

Nicht ist Alter und Tod

- durch ein Selbst verursacht
- durch jemand anderem verursacht
- sowohl durch uns selbst als auch durch jemand anderen verursacht
- weder durch uns / ein selbst noch durch jemand anderen verursacht, sondern durch Zufall entstanden,

sondern es gibt eine konkrete, aber unpersönliche Ursache, nämlich die Geburt ist die Ursache von Alter und Tod.

³⁹ Mil 2.2.8. Die körperlich-geistige Verbindung

⁴⁰ Das Rohrbündel - Naḷakalāpī Sutta – S. 12.67

Die Fragen die hier beantwortet werden sind:

- Gibt es ein Ich / Selbst, dass alter und Tod verursacht? Nein!
 - Gibt es jemand anderen (Gott, Brahman) der alter und Tod verursacht? Nein!
 - Sind sowohl ein Selbst als jemand anderes für Alter und Tod verantwortlich? Nein!
 - Sind weder ein Ich / Selbst oder jemand anderes für Alter und Tod verantwortlich, sondern der Zufall? Nein!
-
- Es gibt also weder eine Instanz in mir die Alter und Tod verursacht
 - Noch gibt es eine irgendwie geartete äußere Instanz die Alter und Tod verursacht (außer natürlich bei Unfällen, Mord, ect.)
 - Noch verursachen ein selbst und eine äußere Instanz gemeinsam Alter und Tod
 - Noch ist der Zufall Verantwortlich für Alter und Tod.

Sondern es gibt einen konkrete, natürliche Ursache für Alter und Tod, nämlich die Geburt.

5-19. *"Ist nun etwa, verehrter Sāriputta, Geburt - Werden - Erfassen - Durst - Empfindung - Berührung - die sechs Sinnesbereiche⁴¹ [207] - Geist und Körper selbst verursacht, ist Geist und Körper von einem anderen verursacht, ist Geist und Körper sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht, oder ist Geist und Körper nicht selbst bewirkt noch auch von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden?"*

20. *"Nicht ist, verehrter Kotthita, Geist und Körper selbst verursacht, nicht ist Geist und Körper von einem anderen verursacht, nicht ist Geist und Körper sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht, und es ist auch nicht Geist und Körper nicht selbst bewirkt noch auch von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden. **Aus Bewusstsein als Ursache vielmehr entsteht Geist und Körper.***

21. *"Ist nun etwa, verehrter Sāriputta, das Bewusstsein selbst verursacht, ist das Bewusstsein von einem anderen verursacht, ist das Bewusstsein sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht, oder ist das Bewusstsein nicht selbst bewirkt noch auch von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden?"*

22. *"Nicht ist, verehrter Kotthita, das Bewusstsein selbst verursacht, nicht ist das Bewusstsein von einem anderen verursacht, nicht ist das Bewusstsein sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht, und es ist auch nicht das Bewusstsein nicht selbst bewirkt noch auch von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden. **Aus Geist und Körper als Ursache vielmehr entsteht das Bewusstsein**⁴²"*

23. *"Jetzt verstehen wir zunächst das Wort des ehrwürdigen Sāriputta also: ‚Nicht ist, verehrter Kotthita, Geist und Körper selbst verursacht, nicht ist Geist und Körper von einem anderen verursacht, nicht ist Geist und Körper sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht, und es ist auch nicht Geist und Körper nicht selbst bewirkt noch auch von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden. Aus Bewusstsein als Ursache vielmehr entsteht Geist und Körper.‘*

⁴¹ Bei jedem dieser Glieder der Nidānakette lautet die Frage des Mahākotthita wie in 3, und Sāriputta weist in seiner Antwort, entsprechend der Fassung in 4, auf das jeweils vorhergehende Glied der Reihe als auf die Ursache der Entstehung hin. Geburt beruht auf Werden, Werden auf Erfassen usw.

⁴² Vgl. dazu S.12.65. 7-9 mit den Vorbemerkungen zu dem Sutta.

24. Jetzt verstehen wir zunächst das Wort des ehrwürdigen Sāriputta also: ‚Nicht ist, verehrter Kotthita, das Bewusstsein selbst verursacht, nicht ist das Bewusstsein von einem anderen verursacht, nicht ist das Bewusstsein sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht, und es ist auch nicht das Bewusstsein nicht selbst bewirkt noch auch von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden. Aus Geist und Körper als Ursache vielmehr entsteht das Bewusstsein.‘

25. Wie aber ist, verehrter Sāriputta, der Sinn dieses Wortes aufzufassen?“ - "So will ich dir denn, Verehrter, ein Gleichnis ersinnen; durch ein Gleichnis erfassen hier manche einsichtige Männer den Sinn eines Wortes:

26. Gerade so, Verehrter, wie wenn da zwei Rohrbündel an einander gelehnt stünden. Ganz ebenso, Verehrter, entsteht

aus Geist und Körper als Ursache das Bewusstsein;

aus dem Bewusstsein als Ursache entsteht Geist und Körper;

aus Geist und Körper als Ursache entstehen die sechs Sinnesbereiche;

aus den sechs Sinnesbereichen als Ursache entsteht die Berührung;

aus der Berührung als Ursache entsteht die Empfindung;

aus der Empfindung als Ursache entsteht der Durst;

aus dem Durst als Ursache entsteht das Erfassen;

aus dem Erfassen als Ursache entsteht das Werden;

aus dem Werden als Ursache entsteht die Geburt;

aus der Geburt entsteht Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung.

Auf solche Art kommt der Ursprung der ganzen Masse des Leidens zustande. - Wenn man aber, Verehrter, von diesen Rohrbündeln das eine an sich zöge, so fiel das andere um, und wenn man das andere an sich zöge, so fiel das erste um. Ganz ebenso, Verehrter, folgt

aus der Aufhebung von Geist und Körper die Aufhebung des Bewusstseins;

aus der Aufhebung des Bewusstseins folgt Aufhebung von Geist und Körper;

aus der Aufhebung von Geist und Körper folgt Aufhebung der sechs Sinnesbereiche;

aus der Aufhebung der sechs Sinnesbereiche folgt Aufhebung der Berührung;

aus der Aufhebung der Berührung folgt Aufhebung der Empfindung;

aus der Aufhebung der Empfindung folgt Aufhebung des Durstes,

aus der Aufhebung des Durstes folgt Aufhebung des Erfassens;

aus der Aufhebung des Erfassens folgt Aufhebung des Werdens;

aus der Aufhebung des Werdens folgt Aufhebung der Geburt; durch Aufhebung der Geburt werden Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung aufgehoben.

Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zustande."

27. "Wunderbar, verehrter Sāriputta, unvergleichlich, verehrter Sāriputta, wie so trefflich das von dem ehrwürdigen Sāriputta gesagt ist; wir aber bezeugen für dieses Wort des ehrwürdigen Sāriputta unseren Dank mit den folgenden sechsunddreißig Sätzen⁴³ :

28. Wenn ein Bhikkhu, Verehrter, zum Widerwillen gegen Alter und Tod, zu ihrem Verschwinden und ihrer Aufhebung die wahre Lehre predigt, so mag man füglich sagen: ein Wahrheitskünder ist der Bhikkhu. - Wenn ein Bhikkhu, Verehrter, nach dem Widerwillen gegen Alter und Tod, nach ihrem Verschwinden und ihrer Aufhebung wandelnd strebt, so mag man füglich sagen: einer, der gemäß der wahren Lehre: wandelt, ist der Bhikkhu. - Wenn ein Bhikkhu, Verehrter, infolge des Widerwillens gegen Alter und Tod, infolge ihres Verschwinden und ihrer Aufhebung, durch Nichterfassen erlöst ist, dann mag man füglich sagen: einer, der bei Lebzeiten das Nirvana erreicht hat, ist der Bhikkhu.

29-39. Wenn ein Bhikkhu, Verehrter, zum Widerwillen gegen Geburt - gegen Werden - gegen Erfassen - gegen Durst - gegen Empfindung - gegen Berührung - gegen die sechs Sinnesbereiche - gegen Geist und Körper - gegen Bewusstsein - gegen die Gestaltungen - wenn ein Bhikkhu, Verehrter, zum Widerwillen gegen das Nichtwissen, zu seinem Verschwinden und seiner Aufhebung die wahre Lehre predigt, dann mag man füglich sagen: ein Wahrheitskünder ist der Bhikkhu. - Wenn ein Bhikkhu, Verehrter, nach dem Widerwillen gegen Geburt usw. usw.... gegen das Nichtwissen, nach seinem Verschwinden und seiner Aufhebung wandelnd strebt, so mag man füglich sagen: einer, der gemäß der wahren Lehre wandelt, ist der Bhikkhu. - Wenn ein Bhikkhu, Verehrter, infolge des Widerwillens gegen Geburt usw. usw.... gegen das Nichtwissen, infolge seines Verschwindens und seiner Aufhebung, durch Nichterfassen erlöst ist, so mag man füglich sagen: einer, der bei Lebzeiten das Nirvana erreicht hat, ist der Bhikkhu."

Zusammenfassung der Nidanas:

Die Nidanas können auf verschiedene Weisen interpretiert werden. Häufig wird gesagt, dass die 12 Bindeglieder den Lauf der Dinge über 3 Leben verteilt erklären. Andere Quellen schreiben, dass man zwar durchaus Zusammenhänge und Ursache - Wirkungsgefüge zwischen den Bindegliedern erleben kann, dass diese sich in Summe aber eher zusammen und parallel entwickeln.

Folgende Aussagen können zu den Bindegliedern getroffen werden:

- In Abhängigkeit von Ignoranz und Unwissenheit entstehen Willensbildungen und Intentionen
- In Abhängigkeit von den Willensbildungen entsteht das Bewusstsein
- In Abhängigkeit vom Bewusstsein entsteht der physische Körper
- In Abhängigkeit vom Körper entstehen die Sinnesorgane
- In Abhängigkeit von Sinnesorganen entsteht Kontakt
- Aus Kontakt entstehen Empfindungen
- Aus Empfindungen entsteht Gier nach Sinneseindrücken
- Aus Gier entsteht Anhaften (Festhalten, Klammern)

⁴³ P. idam ca mayam . . . bhāsitam imehi chattimsāya uatthūhi anumodāma. In dem Verbum anu-mud liegt der Begriff der freudigen Zustimmung, des Beifalls. Mit den 36 Sätzen sind die zwölf Glieder der Nidānakette gemeint, von denen jedes unter dreifachem Gesichtspunkt (dhammam deseti, patipanno hoti, anupādā vimutto hoti) betrachtet wird.

- Wer an einer Vorstellung anhaftet nimmt sie in seinen Wesenskern auf, er wird zu der Vorstellung
- Wer geboren wurde, stirbt.
- Wer die Gier in seinen Wesenskern aufgenommen hat wird nach dem Tod nicht loslassen und somit wiedergeboren.

Aus den ersten 12 Bindegliedern kann man einiges lernen:

- Dinge entstehen in Abhängigkeiten. So auch die Dinge, die uns selbst ausmachen
- Dinge vergehen auch in Abhängigkeiten. Wenn wir also die Ursachen entfernen fehlt auch der Folge die Energie. Dasselbe gilt für unseren Körper, unsere Empfindungen und Emotionen, Gedanken und Ansichten,
- Das wir so unzufrieden mit unserem Leben sind, dann in der Regel deshalb, weil wir unsere Gier nach verschiedenen Sinneseindrücken nicht befriedigt bekommen oder weil wir unangenehmen Dingen aus dem Weg gehen wollen
- Wenn ich also verhindern kann, dass aus Empfindungen schädliche Geistesverfassungen werden und ich mich nicht den falschen Emotionen hingebe, verhindere ich, dass ich zu etwas werde, dass ich nicht will.
- Wenn ich es schaffe, weniger und weniger auf meine Empfindungen mit Gier oder Aversion zu reagieren, kann ich diesen endlosen Kreislauf unterbrechen

Die Arten des Bedingten Entstehens

Fragen

Bitte lest Kapitel 2.3-2.5 aus dem Milindapanha⁴⁴. Die wichtigsten Abschnitte (2.3.1 – 2.3.3 habe ich hier schon eingefügt. Gibt es hier noch etwas Neues oder etwas was euch das bedingte Entstehen klarer gemacht hat, oder irgendetwas wozu ihr Fragen habt?

Mil. 2.3.1. Bedingtheit des Zeitablaufs

Der König sprach: «Worin, ehrwürdiger Nāgasena, wurzeln wohl der vergangene, der gegenwärtige und der zukünftige Zeitlauf?»

«Der vergangene, der gegenwärtige und der zukünftige Zeitlauf, o König, wurzeln im Nichtwissen. Und durch Nichtwissen bedingt sind die Kammaformationen (willentliches Wirken); durch die Kammaformationen bedingt ist das (Wiedergeburt-) Bewußtsein; durch das Bewußtsein bedingt ist das Geistige und Körperliche; durch das Geistige und Körperliche bedingt sind die sechs Sinnengrundlagen; durch die sechs Sinnengrundlagen bedingt ist der Sinneneindruck; durch den Sinneneindruck bedingt ist das Gefühl; durch das Gefühl bedingt ist Begehren; durch Begehren bedingt ist Anhaften; durch Anhaften bedingt ist der Werdeprozeß; durch den Werdeprozeß bedingt ist (Wieder-) Geburt; durch Geburt bedingt sind Altern und Sterben, Sorge, Klage, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. Somit ist ein erster Anfang dieses ganzen Zeitlaufs undenkbar.»⁴⁵ «Klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!»

Mil. 2.3.2. Uranfangslosigkeit des Daseins

Der König sprach: «Du sagtest da eben, ehrwürdiger Nāgasena, ein erster Anfang sei undenkbar. Erläutere mir dies!»

⁴⁴ Milindapanha, Kapitel 2.3 – 2.5, siehe auch Kopien S. 76 ff

⁴⁵ Wörtl. «kann nicht erkannt werden» (na paññāyati). Dies wird in den Kommentaren stets erklärt als «nicht auffindbar» (na upalabbhati), d.h. «gibt es nicht».

«Nimm an, o König, ein Mann pflanzte ein kleines Samenkorn in den Boden, und der Keim ginge auf, wüchse und würde nach und nach größer und entfaltete sich zu einem Baume, der Früchte brächte. Und gesetzt, der Mann nähme stets den Samen aus diesen Früchten heraus und pflanzte ihn wieder, so dass sich immer und immer derselbe Vorgang wiederholte. Gäbe es da wohl ein Ende in dieser ganzen Entwicklungsreihe?» «Gewiß nicht, o Herr.»

«Ebenso auch, o König, ist ein erster Anfang des Zeitlaufes undenkbar.» «Gib mir ein weiteres Beispiel!»

«Aus der Henne, o König, kommt das Ei und aus dem Ei wieder eine Henne und aus dieser wieder ein Ei. Gibt es da wohl ein Ende in dieser ganzen Entwicklungsreihe?» «Gewiß nicht, o Herr.»

«Ebenso nun aber auch, o König, ist ein erster Anfang des Zeitlaufes undenkbar.» «Gib mir noch ein Beispiel!»

Und der Ordensältere zog auf dem Boden einen Kreis und sprach zum König Milinda: «Gibt es wohl, o König, ein Ende dieses Kreises?» «Nein, o Herr.»

«Gerade so auch, o König, hat der Erhabene folgende Kreisläufe gelehrt: Durch Sehorgan und Formen bedingt entsteht das Sehbewusstsein. Die Vereinigung der drei ergibt den Sinneneindruck. Durch den Sinneneindruck bedingt ist das Gefühl, durch das Gefühl bedingt ist das Begehren, durch das Begehren bedingt ist das Anhaften, durch das Anhaften bedingt ist das Wirken (kamma), und aus dem Wirken entspringt künftighin wieder das Sehorgan. Und ebenso verhält es sich mit den übrigen Sinnen.⁴⁶ Gibt es da wohl ein Ende in dieser ganzen Entwicklungsreihe?» «Nein, o Herr.»

«Ebenso aber auch, o König, ist ein erster Anfang des Zeitlaufes undenkbar.» «Klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!»

Meditative Reflektion der Uranfangslosigkeit

Obige Beispiele lassen sich sehr schön für die meditative Reflektion über die uranfängslose prozesshafte Entwicklung jeglichen Seins verwenden. Man kann auch Beispiele aus seinem persönlichen Leben nehmen:

- Das Brötchen auf dem Frühstückstisch
- Der Computer an dem ihr surft
- Das Bett in dem ihr schlaft

Wer mag kann aber auch die Entwicklung der Menschheit nehmen:

- Seine eigenen Stammbaum rückwärts bis zur
- Entwicklung der Völker in Europa zurück zur
- Entwicklung der Menschheit bis hin zurück zu den ersten Zweibeinern in Afrika
- Entwicklung der höheren Säugetiere,

⁴⁶ Anmerkung Nyanatiloka (in Klammern meine Ergänzungen): Die als heilsames oder unheilsames Wirken (kamma) sich darstellende bejahende Wille (auch Neigung, Interesse, cetanā), im Paticca-samuppāda mit sankhāra (samskaras) oder Kammaformation bezeichnet, ist die Ursache der jedesmaligen Wiedergeburt als ihres Ergebnisses (die Frucht, kamma vipāka), der Same, aus dem nach dem Tode jedesmal wieder neues Leben emporkeimt. Es ist also der Trieb zum Sehen, der das Sehen bejahende Wille, der sich nach dem Tode die zum Sehen nötigen Organe jedes Mal wieder neu schafft, und dementsprechend verhält es sich mit der Entstehung der übrigen Sinnesorgane.

Nirgendwo ist eine genaue Grenze zu ziehen, nur Bedingungsgefüge, Prozess und Veränderung. Es gibt einfach keinen definierbaren Anfang oder ein definierbares Ende von Entwicklungen.

Mil. 2.3.3. Der erste Anfang -

Der König sprach: «Wenn du sagst, ehrwürdiger Nāgasena, ein erster Anfang sei undenkbar, was soll denn da hierbei mit dem <ersten Anfang> gemeint sein?» «Der erste Anfang des vergangenen Zeitlaufes, o König.»

«Wie nun aber, o Herr: sollte bei allen Dingen ein erster Anfang undenkbar sein?» «Bei einigen wohl, o König, bei anderen aber nicht.»

«Welche aber sind diese, o Herr?» «Ein erster Anfang, o König, wo es ganz und gar nirgends und in keiner Form Nichtwissen gegeben hätte, ein solcher erster Anfang ist undenkbar. »⁴⁷

«Wenn nun aber, o Herr, etwas, ohne vorher gewesen zu sein, entsteht und alsbald wieder verschwindet, fällt es denn da nicht wohl der völligen Vernichtung anheim, da es doch an beiden Enden abgeschnitten ist?» «Kann denn nicht etwas, das an beiden Enden abgeschnitten ist, vielleicht doch noch wachsen?»

«Gewiß, o Herr, das mag schon sein. Doch das wollte ich nicht wissen, sondern, ob es über den Endpunkt hinaus weiter wachsen kann.» «Freilich kann es das.»

«Nun, so gib mir ein Beispiel!» Und der Ordensältere wiederholte ihm das Gleichnis vom Baume und dem Samen und sagte, dass die Daseinsgruppen (Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein) der Samen seien, aus dem der Leidensbaum immer wieder von neuem emporkeime.⁴⁸ «Klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!»

Mil. 2.3.4. Der Gebilde Entstehung

Der König sprach: «Gibt es wohl, ehrwürdiger Nāgasena, Gebilde, die eine Entstehung haben?» «Gewiß, o König. Es gibt Gebilde, die eine Entstehung haben.»⁴⁹

«Welche aber sind dies, o Herr?»

«Wo es ein Sehorgan und Formen gibt, da gibt es auch Sehbewußtsein; wo aber Sehbewußtsein da Seheindruck, wo Seheindruck da Gefühl, wo Gefühl da Begehren, wo Begehren da Anhaften, wo Anhaften da der Werdeprozeß, wo der Werdeprozeß da Geburt, und wo Geburt ist, da entstehen Alter und Tod, Sorge, Klage, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. Auf diese Weise kommt es zur Entstehung dieser ganzen Leidensfülle.

Ohne das Sehorgan und die Formen aber gibt es kein Sehbewußtsein, ohne Sehbewußtsein keinen Seheindruck, ohne Seheindruck kein Gefühl, ohne Gefühl kein Begehren, ohne

⁴⁷ Das heißt mit anderen Worten: eine erste Entstehung der sogenannten Individuen ist undenkbar. Ihre jedesmalige Geburt ist nämlich notwendigerweise stets durch das vorangehende Nichtwissen oder die Verblendung (avijjā) bedingt) Bei einem Dinge aber, das, ohne vorher gewesen zu sein, entsteht und alsbald wieder verschwindet, da gibt es einen ersten Anfang.

⁴⁸ Dass in diesem, durch und durch auf Abhängigkeit beruhenden, dem Unwissenden als Individualität erscheinenden psycho-physischen Daseinsprozesse es irgendwie einmal einen Zustand gegeben hätte, der nicht aus einem früheren Zustande als seiner Ursache hervorgegangen, also ohne Ursache wäre, das ist eine Denkmöglichkeit

⁴⁹ Richtig wäre es gewesen, zu sagen, dass alle Gebilde eine Entstehung haben

Begehren kein Anhaften, ohne Anhaften keinen Werdeprozeß, ohne Werdeprozeß keine Geburt, und wo keine Geburt ist, da können Alter und Tod, Sorge, Klage, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung nicht mehr entstehen. Auf diese Weise findet die Aufhebung dieser ganzen Leidensfülle statt.» «Klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!»

Mil. 2.3.5. Allmähliche Entstehung -

Der König sprach: *«Gibt es wohl, ehrwürdiger Nāgasena, Gebilde, die ohne ein allmähliches Werden ins Dasein treten?»* «Nein, o König, alle Gebilde treten durch ein allmähliches Werden ins Dasein.»

«Gib mir ein Beispiel!» «Was glaubst du, o König: ist wohl dieses Haus, in welchem du eben sitzt, ohne ein allmähliches Werden ins Dasein getreten?» «Nicht doch, o Herr. Es befindet sich hier nichts, das ohne ein allmähliches Werden ins Dasein getreten wäre. Alles hatte seine allmähliche Entstehung. Dieses Holz zum Beispiel ist im Walde entstanden, o Herr, dieser Ton in der Erde, und durch die entsprechende Arbeit von Männern und Frauen ist dieses Haus zustande gekommen.»

«Ebensowenig, o König, gibt es Gebilde, die ohne ein allmähliches Werden ins Dasein treten, sondern sie alle haben eine allmähliche Entstehung.»

«Gib mir ein weiteres Beispiel!» «Gleichwie, o König, die in den Boden gepflanzten Samen und Gewächse nach und nach wachsen, größer werden und sich zu Bäumen entfalten, die Blüten und Früchte tragen, und somit jene Bäume nicht ohne ein allmähliches Werden ins Dasein treten, sondern eine allmähliche Entstehung haben: in genau derselben Weise, o König, gibt es keine Gebilde, die ohne ein allmähliches Werden ins Dasein treten, sondern sie alle haben eine allmähliche Entstehung.»

«Gib mir noch ein weiteres Beispiel!» «Da, o König, nimmt zum Beispiel der Töpfer den Lehm aus der Erde und fertigt mancherlei Gefäße an. Diese Gefäße treten also nicht ohne ein allmähliches Werden ins Dasein, sondern haben eine allmähliche Entstehung. In genau derselben Weise, o König, gibt es keine Gebilde, die ohne ein allmähliches Werden ins Dasein treten, sondern sie alle haben eine allmähliche Entstehung.»

«Gib mir noch ein anderes Beispiel!» «Nimm an, o König, zu einer Laute fehlten Steg, Fell, Resonanzkasten, Rumpf, Hals, Saiten und Bogen, und keiner nehme sich die nötige Mühe. Könnte da wohl ein Lautenton entstehen?» «Gewiß nicht, o Herr.»

«Wenn nun aber diese Dinge alle da sind, könnte da wohl ein Lautenton entstehen?» «Gewiß, o Herr.»

«Oder wenn zu einem Feuerbohrer Reibholz, Quirl, Schnur, Matrize und Zunder fehlen, und keiner sich die nötige Mühe nimmt, kann da wohl Feuer entstehen?» «Gewiß nicht, o Herr.»

«Wenn nun aber, o König, diese Dinge alle vorhanden sind, könnte da wohl Feuer entstehen?» «Gewiß, o Herr.»

«Oder wenn es einem an einem Brennglas, an Sonnenstrahlen und an Zunder fehlt, kann man da wohl Feuer erzeugen?» «Gewiß nicht, o Herr.»

«Wenn nun aber, o König, diese Dinge alle vorhanden sind, kann man da wohl Feuer erzeugen?» «Gewiß, o Herr.»

«Und könnte, o König, ohne den Spiegel, die Helligkeit, und das Gesicht der Person dieselbe sich widerspiegeln?» «Gewiß nicht, o Herr.»

«Wenn aber diese Bedingungen alle erfüllt sind, kann da wohl das Spiegelbild der Person entstehen?» «Gewiß, o Herr.»

«Ebenso auch, o König, gibt es keine Gebilde, die ohne ein allmähliches Werden ins Dasein treten, sondern sie alle haben eine allmähliche Entstehung.» «Klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!»

Meditative Reflektion

Obige Beispiele lassen sich sehr schön für die meditative Reflektion über das allmähliche Bedingte Entstehen verwenden. Man kann auch Beispiele aus seinem persönlichen Leben nehmen:

- Das Brötchen auf dem Frühstückstisch
- Der Computer an dem ihr surft
- Das Bett in dem ihr schlaft

Karma und die Frucht unseres Karmas (karma vipaka)

Bitte lest hier Nagapriya Kapitel 4 und 5

Wie nutzt man das Bedingte Entstehen? Der falsche und der rechte Weg⁵⁰

In diesem Sutra erklärt der Buddha dass die Lehre der Kettenglieder des bedingten Entstehens kein Selbstzweck ist, sondern das man sie anwende soll. Und dass es zwei Arten der Anwendung gibt. Das was hier als der „falsche Weg“ bezeichnet wird ist das sich-treiben-lassen im Lebensrad / Rad der Geburten, also der Weg der unweigerlich ins Leid führt. Der „rechte Weg“ ist das Nutzen der Erkenntnisse über den Ursprung des Leids, also wie man durch Loslassen der Ursachen des Leids das Rad der Geburten anhält und zu Frieden und Befreiung gelangt.

1. Ort der Begebenheit: *Sāvattthī*.

2. "Ich will euch, ihr Bhikkhus, den falschen Weg lehren und den rechten Weg. Höret zu, merket wohl auf, ich will es euch verkünden." "Wohl, Herr!" erwiderten die Bhikkhus aufhorchend dem Buddha.

3. Der Buddha sprach also: "Welches ist aber, ihr Bhikkhus, der falsche Weg? Aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die geistigen Gestaltungen; aus den geistigen Gestaltungen als Ursache entsteht das Bewusstsein usw. usw. Auf solche Art kommt der Ursprung der ganzen Masse des Leidens zustande. Dies, ihr Bhikkhus, heißt falscher Weg.

4. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, der rechte Weg? Aus dem restlosen Verschwinden und der Aufhebung des Nichtwissens folgt Aufhebung der Gestaltungen; aus der Aufhebung der geistigen Gestaltungen folgt Aufhebung des Bewusstseins usw. usw. Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zustande. Dies, ihr Bhikkhus, heißt rechter Weg."

⁵⁰ Paṭipadā Sutta, S.12.3.

Der Mittlere Weg

Der mittlere Weg zwischen Sein und Nicht-Sein⁵¹

Der Buddha stellt alles als prozesshaft dar. Auf der einen Seite besteht die Gefahr dass man nun denkt dass –wenn es kein „Ich“ gibt, kein denkendes oder fühlendes Wesen existiert und damit alles sinnlos ist weil bloß einfach Materie sind. Dem widerspricht der Buddha. Auf der anderen Seite widerspricht der Buddha aber ebenso entschieden unserer innersten tiefsten Sehnsucht ewig zu sein. Wenn man weder in das „Alles ist“ / „Ich bin“ noch in das „Alles ist Nicht“ / „Ich bin nicht“ hereinfällt dann gelingt es einem klarer das Bedingte Entstehen und die Prozesshaftigkeit aller Dinge zu verstehen. Im Kaccanagotta-Stutra erklärt der Buddha nun wie in der Lehre vom Bedingten Entstehen kein Platz für ein „Ich“ oder „Ich bin“ ist, aber auch keins für ein „Nicht-Ich“ oder ein „Ich bin nicht“.

1. *Ort der Begebenheit: Sāvathī.*

2. *Und es begab sich der würdige Sproß aus dem Hause Kaccāyana dorthin, wo der Buddha sich befand. Nachdem er sich dorthin begeben und den Buddha ehrfürchtig begrüßt hatte, setzte er sich zur Seite nieder.*

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

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

5. Für den nun, Kaccāyana, der den Ursprung der Welt der Wirklichkeit gemäß mit richtigem Verständnis betrachtet, gibt es das nicht, was in der Welt ‚Nichtsein‘ (heißt); für den aber, Kaccayana, der die Aufhebung der Welt der Wirklichkeit gemäß mit richtigem Verständnis betrachtet, gibt es das nicht, was in der Welt ‚Sein‘ (heißt).

6. Durch Aufsuchen, Erfassen und Dabeiverbleiben⁵² ist ja, Kaccāyana, diese Welt zumeist gefesselt. Wenn nun jemand, Kaccāyana, dieses Aufsuchen und Erfassen, das Wollen des Denkens, sein Eindringen und Darinbeharren nicht aufsucht, nicht erfaßt, nicht dazu den Willen hat in dem Gedanken: es ist in mir kein Ich, - und wenn er dann daran, dass Leiden alles ist, was entsteht und Leiden alles ist, was vergeht, nicht zweifelt und kein Bedenken hat und infolge seines ausschließlichen Vertrauens⁵³ schon das Wissen hiervon besitzt - in so weit, Kaccāyana, gibt es rechte Einsicht.

7. ‚Alles Ist‘, das, Kaccāyana, ist das eine Ende. ‚Alles ist nicht, das ist das andere Ende. Diese beiden Enden vermeidend, verkündet in der Mitte der Tathāgata seine Lehre:

⁵¹ Der Sproß aus dem Hause Kaccāyana - 5. Kaccānagotta Sutta, S.12.15.

⁵² Aufsuchen = seinen Geist ein Objekt (Sinnesobjekt, Gedanke, Gefühl, ...) suchen lassen, Erfassen = sich auf ein Objekt ausrichten, seine Aufmerksamkeit auf ein Objekt ausrichten, Dabeiverbleiben = seinen Geist an das Objekt binden, sich mit dem Objekt kontinuierlich auseinandersetzen

⁵³ nämlich zu dem Buddha und zu seiner Lehre. P.: aparappaccayo satthu sāsane "ausschließlich sich verlassend auf (glaubend an) die Lehre des Meisters". D I.148, II.41, 43ff.; M I.491; Vinaya I.12 usw.

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

Der Mittlere Weg zwischen Eternalismus und Nihilismus / Materialismus

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

7. „Alles Ist‘, das, Kaccāyana, ist das eine Ende. „Alles ist nicht, das ist das andere Ende. Diese beiden Enden vermeidend, verkündet in der Mitte der Tathāgata seine Lehre:"

Wir alle haben die Tendenz zu entweder rein materiellen Erklärungen des Lebens oder zu metaphysischen Erklärungen. Entweder neigen wir dazu zu sagen dass das Leben und die Welt rein materiell sind (Nihilismus) und landen dann bei dem Schluss, dass wir in dieser Welt zusehen müssen, dass wir möglichst viel erleben und erreichen müssen weil danach Schluss ist (Materialismus). Und damit sind wir dann ganz schnell dabei, dass der Konsum von Waren und Dienstleistungen die uns angenehme Erfahrungen geben das höchste Ziel im Leben ist (Konsumerismus). Oder wir neigen dazu unserer Sehnsucht nach ewigem Leben nachzugeben und hängen dem Glauben an eine feste Seele oder der Wiedergeburt derselben Person nach (Eternalismus).

Definitionen

Der Begriff **Nihilismus** (lat. *nihil* – „nichts“) bezeichnet allgemein eine Orientierung, die auf der Verneinung jeglicher Seins-, Erkenntnis-, Wert- und Gesellschaftsordnung basiert. Er wurde in der abendländischen Geschichte auch polemisch verwendet, so etwa für die Ablehnung von Kirche und Religion. Umgangssprachlich bedeutet Nihilismus die Verneinung aller positiven und negativen Ansätze.

Im philosophischen Sinn bezeichnet *Nihilismus* Lehren, die entweder die Existenz einer Wirklichkeit (metaphysischer Nihilismus), die Geltung eines Sittengesetzes (ethischer Nihilismus) oder den Bestand irgendeiner Wahrheit (logischer Nihilismus) verneinen. In der modernen Philosophie wird der Begriff *Nihilismus* wegen seiner Mehrdeutigkeit und des diffamierenden Beigeschmacks wenig verwendet. Seine unterschiedlichen Bedeutungen im Verlauf der Geistesgeschichte lassen sich festmachen an dem, was verneint wird:

ein umfassender oder partieller Sinn des Lebens

- ein Sinn der Weltgeschichte
- erkennbare Tatsachen
- moralische Verbindlichkeit, Werte, etc.

Im ersten und zweiten Fall verneinen Nihilisten, dass irgendeine Religion, Weltanschauung, philosophische oder politische Lehre den richtigen Weg zu leben weisen kann und lehnen daher jede Form von Engagement ab. Als problematisch kann hier die Aufrechterhaltung von Sinn als Motivation zur Handlung erlebt werden. Im dritten Fall handelt es sich um erkenntnistheoretischen Skeptizismus, im vierten um Protest, die Ablehnung gesellschaftlicher Werte und Normen bis hin zum Amoralismus.

Der Begriff **Materialismus** (abgeleitet von Materie) bezeichnet drei verschiedene Positionen:

Der **erkenntnistheoretische oder ontologische Materialismus** ist eine philosophische Position, die alle Vorgänge und Phänomene der Welt auf Materie und deren Gesetzmäßigkeiten und Verhältnisse zurückführt. Auf die Frage „Was ist?“ antwortet der Materialismus: Nur Materie. Der Materialismus geht also davon aus, dass auch Gedanken und Ideen Erscheinungsformen der Materie sind bzw. auf solche zurückgeführt werden können. Er erklärt dem Menschen die ihn umgebende Welt und die in ihr ablaufenden Prozesse ohne geistige bzw. immaterielle Elemente, wie beispielsweise Gott, dessen Existenz sich mit der Methodik der Naturwissenschaft, insbesondere dem Experiment, nicht überprüfen (verifizieren bzw. falsifizieren) lässt. In der Gegenwartsphilosophie wird der Begriff „Physikalismus“ oft gleichbedeutend mit „Materialismus“ verwendet. Gegenbegriff ist der erkenntnistheoretische (auch: ontologische) Idealismus, für den das eigentlich Wirkliche die Ideen sind; was wir wahrnehmen, seien nur Abbilder davon. Siehe auch: neutraler Monismus.

Der **historische Materialismus** (manchmal auch: ökonomischer Materialismus), der auf Karl Marx zurückgeht, überschneidet sich mit dem erkenntnistheoretischen Materialismus, ist aber nicht mit ihm identisch. Er sieht die menschliche Geschichte nicht durch Ideen oder einen „Weltgeist“ bewegt, die sich in der Geschichte verwirklichten, sondern durch ökonomische Interessen und Interessenkonflikte. Demnach wandeln sich Gesellschaften nicht durch Ideale, sondern aufgrund ständiger Klassenkämpfe, in denen diese ökonomischen Interessenkonflikte kollektiv ausgetragen werden. Auch Konflikte zwischen Gesellschaften ließen sich dadurch erklären, beispielsweise bei Kriegen, die nur aus wirtschaftlichen Gründen geführt werden. Der historische Materialismus leitet aus dieser und einer Reihe weiterer Annahmen ein komplexes Gesellschafts- und Geschichtsmodell ab. Gegenbegriff ist der wissenschaftstheoretische Idealismus, der je nach Variante Ideen bzw. Ideale entweder als den einzigen (so Hegel) oder zumindest als einen (von materiellen Interessen) unabhängigen Faktor der Menschheitsgeschichte ansieht.

Der **ethische Materialismus**, alltagssprachlich der gebräuchlichste Begriff, kennzeichnet (meist abwertend) eine Lebenseinstellung, die hauptsächlich nach materiellem Besitz und Wohlstand strebt. Siehe auch: Konsumgesellschaft, Konsumismus.

Der Ausdruck Eternalismus bezieht sich auf Positionen, die eine Ewigkeit, d. h. ein Nichtvergehen oder einen Nichtwandel in der Zeit, bestimmter Objekte oder Strukturen postulieren, was sich je nach Kontext auf verschiedenes beziehen kann, darunter:

- in Texten der indischen Philosophie auf den Glauben an etwas Dauerhaftes, an einen dauerhaften und ursachenlosen Schöpfer aller Dinge oder an die unabhängige, dauerhafte und einzelne Identität bzw. Bewusstsein. Es gibt verschiedene Arten des Eternalismus, innerhalb der elf Systeme indischer Philosophie wird Eternalismus anhand von dreihundertsechzig oder zweiundsechzig falschen Sichtweisen erläutert.
- in der jüngeren systematischen Ontologie: vgl. hierzu Blockuniversum und Vierdimensionalismus.
- in philosophiegeschichtlichen Darstellungen auf die Annahme einer Ewigkeit der Welt.⁵⁴

Die buddhistische Sicht

Eternalismus ist die Negation des physischen (körperlich-geistigen) Aspekts der Existenz.

⁵⁴ Wikipedia

Nihilismus ist die Negation des individuellen Erlebens und der Erfahrung des Seins und der Prozesshaftigkeit, der Uranfangslosigkeit und des schrittweisen Entstehens des Seins. Es negiert die Erfahrung der Vernetztheit jeglicher erfahr- und erlebbarer Phänomene. Nihilismus negiert die offenkundige Wirkung ethischen Handelns und die innewohnende Kraft im Menschen nach einem sinn- und bedeutungsvollen Leben.

Wer voll präsent in DIESEM MOMENT ist und die Unendlichkeit der Erfahrung der vollständigen Präsenz in diesem Moment erfährt, dem muss es einfach absurd vorkommen, daß jemand eine materialistisch-nihilistische Sicht der Dinge einnimmt. Wer vollständig mit sich im reinen ist, der spürt die Menschen mit denen er Kontakt ist in sich, sieht die Menschen in ihrer ganzen Fülle und fühlt sich von nichts und niemand getrennt. Es ist völlig unmöglich diese Erfahrung zu haben und die nihilistisch-materialistische Perspektive einzunehmen. Aber hieraus nun wiederum abzuleiten, dass wir so wie wir sind oder irgendetwas in uns ewig existier wäre die Negation der physischen Grundlagen unseren Seins, Dieser Widerspruch zwischen diesen beiden Positionen kann nur durch loslasse beider Positionen überwunden werden.

Der Spiralpfad – die positiven Voraussetzungen⁵⁵

Die Begriffe des Spiralpfades

Unbefriedigtsein, Leiden	dukkha
gläubiges Vertrauen	s: shradda, p: saddha
Freude	s: pramodya, p: pamojja
Verzückung	s: priti, p: piti
Geistesruhe	s: prasrabhdhi, p: passhadi
Glückseligkeit	s: sukha, p: sukka
Sammlung	p: samadhi
Erkenntnis und Schau, wie die Dinge wirklich sind, ein	s: yathabhuta-jnanadarsana, p: yathabutha-nana-dassana
Rückzug / Widerwillen	s: nibbida / p: nirvid, nirveda
Loslösung /Leidenschaftslosigkeit	s: viraga, p: vairagya
Freiheit / Befreiung	s: vimutti, p: vimukti
Wissen um die Zerstörung der Geistesgifte	asravaksaya-jnana

Dieser Spiralpfad ist derjenige, der aus der Abhängigkeit des bedingten Entstehens herausführt.

⁵⁵ S.12.23. Voraussetzung - 3. Upanisa Sutta

Das Bedingungsgefüge des Spiralpfades

- In Abhängigkeit von Unbefriedigtsein oder Leiden (dukkha) - womit die Erkenntnis der prinzipiellen Leidhaftigkeit / das grundsätzlich Unbefriedigende der zyklischen Existenz gemeint ist,
- entsteht gläubiges Vertrauen (s: shradda, p: saddha) oder Vertrauen in das spirituelle Wachstum und die Lehre des Buddha und die praxis von Ethik, Meditation und Weisheit.
- Aus gläubigem Vertrauen entsteht Freude (s: pramodya, p: pamojja), ein Gefühl der Selbstachtung und gutem Gewissen, das auf der Tatsache beruht, den Dharma zu üben.
- In Abhängigkeit von Freude entsteht Verzückung (s: priti, p: piti), der Faktor, der auch als Dhyanafaktor beschrieben ist
- In Abhängigkeit von Verzückung entsteht Geistesruhe (s: prasrabhdhi, p: passhadi)
- In Abhängigkeit von Geistesruhe entsteht Glückseligkeit, ein weiterer Dhyanafaktor (s: sukha, p: sukka)
- Aus Glückseligkeit entsteht Sammlung (p: samadhi). Dieser Begriff ist praktisch identisch mit meditativer Sammlung, die von Hindernissen befreit ist. Im Zustand der vollen Sammlung, frei von Ablenkungen und inneren Verstrickungen können wir erkennen was wirklich ist.
- In Abhängigkeit von Sammlung setzt Erkenntnis und Schau, wie die Dinge wirklich sind, ein (s: yathabhuta-jnanadarsana, p: yathabutha-nana-dassana)
- In Abhängigkeit von der Erkenntnis und Schau der Dinge entsteht Rückzug / Widerwillen (s: nibbida / p: nirvid, nirveda) Durch die Einsicht wird das Anhaften gelockert und ein Wechsel der Perspektive wird möglich
- Aus dem Rückzug kann Loslösung /Leidenschaftslosigkeit (s: viraga, p: vairagya) entstehen). Wir werden in die Lage versetzt, jene Bedingungen zu beseitigen, die eine weitere Vertiefung von Einsicht verhindern.
- In Abhängigkeit von Loslösung entsteht Freiheit / Befreiung (s: vimutti, p: vimukti), der Beginn der Erleuchtungserfahrung
- Durch Befreiung entsteht Wissen um die Zerstörung der Geistesgifte (asravaksaya-jnana)

Im Gegensatz zu den ersten 12 Bindegliedern entstehen geschieht der Einstieg in die ersten Schritte des Spiralwegs nicht automatisch, sondern nur durch bewusstes Entscheiden und Bemühen.

Wer erkennt, dass die Gier nach Sinneseindrücken ein zentrales Problem in der menschlichen Entwicklung ist und es schafft, nicht mehr auf sinnliche Empfindungen zu reagieren, erkennt diese Leidenschaften als die Ursache seines Leids.

Oder anders gesagt: Wer zumindest vorübergehend die Gier, Aversion und Nicht-Wissen-wollen überwinden kann, kann aus der Zugangskonzentration heraus die Dhyana-Zustände erreichen, die durch Sammlung, Freude, Zufriedenheit, Gleichmut und Einsicht geprägt sind. Wenn diese Einsichten eine gewisse Tiefe erreicht haben und man die Notwendigkeit eines gewissen Rückzuges aus der Welt der ersten 12 Bindeglieder erkannt hat, setzt der Prozess der Aufgabe der Leidenschaften und der damit verbundenen tiefen Befriedung des Geistes ein. Als Endpunkt dieses Prozesses sind die zentralen Leidenschaften aufgelöst.

Das Sutra

1. Ort der Begebenheit: *Sāvattthī*.

2. "Bei dem Wissenden, behaupte ich, ihr Bhikkhus, bei dem Schauenden tritt die Vernichtung der weltlichen Einflüsse [\[63\]](#) ein, nicht bei dem Nichtwissenden, Nichtschauenden.

3. Was aber, ihr Bhikkhus, muß man wissen, was muß man schauen, damit Vernichtung der weltlichen Einflüsse eintritt? - So ist Form, so der Form Ursprung, so der Form Untergang; so

ist Empfindung usw. -; so ist Wahrnehmung usw. -; so sind die Gestaltungen usw. -; so ist Bewusstsein, so des Bewusstseins Ursprung, so des Bewusstseins Untergang. Das, ihr Bhikkhus, muß man wissen, das muß man schauen, damit Vernichtung der weltlichen Einflüsse eintritt.

4. Das Wissen aber, ihr Bhikkhus, das man von der Vernichtung (der weltlichen Einflüsse) besitzt; das hat, behaupte ich, seine Voraussetzung, es ist nicht ohne Voraussetzung.

5. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Wissen von der Vernichtung (der weltlichen Einflüsse) die Voraussetzung? *Die Erlösung, muß man hierauf erwidern. Aber auch die Erlösung (Freiheit, Befreiung), behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.*

6. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die Erlösung die Voraussetzung? Das Verschwinden (Loslösung), muß man hierauf erwidern. Aber auch das Verschwinden, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

7. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Verschwinden die Voraussetzung? Der Widerwille [64], muß man hierauf erwidern. Aber auch der Widerwille, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Es ist wichtig, dass hier ein Impuls weg von den weltlichen Neigungen und Leidenschaften entsteht (nirved = Widerwillen, Rückzug, Abwenden). Es ist nicht nur ein loslassen, sondern ein inneres abwenden bis hin zu tatsächlichem Widerwillen. Wer sich von seinen starken Tendenzen lösen will braucht ein entsprechend großes Gegengewicht. Dieser Impuls des innerlichen Abwendens ist nur zu erreichen, wenn man zutiefst erkennt wie schädlich die Dinge sind auf die man sich bisher ausgerichtet hat.

8. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für den Widerwillen die Voraussetzung? Das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit, muß man hierauf erwidern. Aber auch das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

9. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit die Voraussetzung? Die geistige Sammlung, muß man hierauf erwidern. Aber auch die geistige Sammlung, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

10. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die geistige Sammlung die Voraussetzung? Die Wonne [65] muß man hierauf erwidern. Aber auch die Wonne, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

11. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die Wonne die Voraussetzung? Der Seelenfriede, muß man hierauf erwidern. Aber auch der Seelenfriede, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

12. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für den Seelenfrieden die Voraussetzung? Die Freude, muß man hierauf erwidern. Aber auch die Freude, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

13. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die Freude die Voraussetzung? Das Wohlgefallen, muß man hierauf erwidern. Aber auch das Wohlgefallen, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

14. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Wohlgefallen die Voraussetzung? Der Glaube [66] muß man hierauf erwidern. Aber auch der Glaube, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

15. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für den Glauben die Voraussetzung? Das Leiden, muß man hierauf erwidern. Aber auch das Leiden, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

16. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Leiden die Voraussetzung? Die Geburt, muß man hierauf erwidern. Aber auch die Geburt, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

17. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die Geburt die Voraussetzung? Das Werden, muß man hierauf erwidern. Aber auch das Werden, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

18. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Werden die Voraussetzung? Das Erfassen, muß man hierauf erwidern. Aber auch das Erfassen, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

19. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Erfassen die Voraussetzung? Der Durst, muß man hierauf erwidern. Aber auch der Durst, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

20. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für den Durst die Voraussetzung? Die Empfindung, muß man hierauf erwidern. Aber auch die Empfindung, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

21. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die Empfindung die Voraussetzung? Die Berührung, muß man hierauf erwidern. Aber auch die Berührung, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

22. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die Berührung die Voraussetzung? Die sechs Sinnesbereiche, muß man hierauf erwidern. Aber auch die sechs Sinnesbereiche, behaupte ich, ihr Bhikkhus, haben ihre Voraussetzung, sind nicht ohne Voraussetzung.

23. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die sechs Sinnesbereiche die Voraussetzung? Name und Form, muß man hierauf erwidern. Aber auch Name und Form, behaupte ich, ihr Bhikkhus, haben ihre Voraussetzung, sind nicht ohne Voraussetzung.

24. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für Name und Form die Voraussetzung? Das Bewusstsein, muß man hierauf erwidern. Aber auch das Bewusstsein, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

25. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Bewusstsein die Voraussetzung? Die Gestaltungen, muß man hierauf erwidern. Aber auch die Gestaltungen, behaupte ich, ihr Bhikkhus, haben ihre Voraussetzung, sind nicht ohne Voraussetzung.

26. Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für die Gestaltungen die Voraussetzung? Das Nichtwissen, muß man hierauf erwidern.

27. So also, ihr Bhikkhus, haben

- das Nichtwissen zur Voraussetzung die Gestaltungen;

- *die Gestaltungen zur Voraussetzung hat das Bewusstsein;*
- *das Bewusstsein zur Voraussetzung haben Name und Form;*
- *Name und Form zur Voraussetzung haben die sechs Sinnesbereiche;*
- *die sechs Sinnesbereiche zur Voraussetzung hat die Berührung;*
- *die Berührung zur Voraussetzung hat die Empfindung;*
- *die Empfindung zur Voraussetzung hat der Durst;*
- *den Durst zur Voraussetzung hat das Erfassen;*
- *das Erfassen zur Voraussetzung hat das Werden;*
- *das Werden zur Voraussetzung hat die Geburt;*
- *die Geburt zur Voraussetzung hat das Leiden;*

- *das Leiden zur Voraussetzung hat der Glaube;*
- *den Glauben / Vertrauen / gläubiges Vertrauen (saddha) zur Voraussetzung hat das Wohlgefallen;*
- *das Wohlgefallen zur Voraussetzung hat die Freude;*
- *die Freude zur Voraussetzung hat der Seelenfriede;*
- *den Seelenfrieden zur Voraussetzung hat die Wonne*
- *die Wonne zur Voraussetzung hat die geistige Sammlung;*
- *die geistige Sammlung zur Voraussetzung hat das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit;*
- *das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit zur Voraussetzung hat der Widerwille;*
- *den Widerwillen zur Voraussetzung hat das Verschwinden;*
- *das Verschwinden zur Voraussetzung hat die Erlösung;*
- *die Erlösung zur Voraussetzung hat das Wissen von der Vernichtung (der weltlichen Einflüsse).*

28. Gerade so wie wenn oben auf dem Gebirge Gott in schweren Tropfen regnen lässt [\[67\]](#), wie da das abwärts strömende Wasser die Klüfte, Spalten und Rinnen im Gebirge ausfüllt. Wenn die Klüfte voll sind, füllen sich die kleinen Tümpel; wenn die kleinen Tümpel voll sind, füllen sich die großen Tümpel; wenn die großen Tümpel voll sind, füllen sich die kleinen Flüsse; wenn die kleinen Flüsse voll sind, füllen sich die großen Ströme; wenn die großen Ströme voll sind, füllen sie das große Meer, den Ozean.

29. Ebenso haben, ihr Bhikkhus, das Nichtwissen zur Voraussetzung die Gestaltungen, die Gestaltungen zur Voraussetzung hat das Bewusstsein usw. usw. = 27 . . . die Erlösung zur Voraussetzung hat das Wissen von der Vernichtung (der weltlichen Einflüsse)."

Übung: Die Nidana-Meditation

Während der Meditation reflektiert man schrittweise über die Entstehung der Kettenglieder der bedingten Existenz und über die Möglichkeiten zur Auflösung dieser Abhängigkeiten. Man reflektiert über die Möglichkeit die zyklische Abfolge der weltlichen Kettenglieder dadurch zu unterbrechen, dass man den Weg des Spiralfades zu den positiven Geisteszuständen Erkenntnis und Einsicht gehen kann. Die Praxis selber findet sich bei Anthony Matthews⁵⁶ beschrieben.

Die Ebenen des Spiralfades

Der Spiralfad kann ja nach Persönlichkeitstyp seine Hauptantriebskraft aus der Praxis von Ethik, meditativer Erfahrung oder aus reflektierter Einsicht in das bedingte Entstehen und die Merkmale bedingter Existenz durch das Studium der Lehre beziehen. Es ist aber hier herauszustellen, dass es nicht möglich ist alleine aus einer dieser Quellen Erleuchtung zu erlangen.

Auf dem Spiralfad der Ethik lernt man, wie durch systematische Praxis der Ethik das Herz immer unbeschwerter und freier wird. Man erkennt dass Großzügigkeit und Mitgefühl viel wertvoller uns schöner sind und lässt danach mehr und mehr die egozentrierte Sicht auf das Leben los.

Der Spiralfad der Weisheit lässt sich auch als Spiralfad der Kontemplation verstehen. Man studiert den Dharma und versucht ihn immer tiefer zu verstehen. Man lebt und reflektiert Ereignisse seines Lebens systematisch im Kontext der Lehre und erkennt so die Auswirkungen. Menschen, welche diesen Weg einschlagen werde wohl bevorzugt die Satipatthanas praktizieren um auf diesem Weg das Bedingte Entstehen der Dinge im eigenen Geist im gehen, stehen, liegen und sitzen zu verstehen.

Auf dem Spiralfad der Meditation erkennt man durch die Erfahrung immer tieferer meditativer Zustände die prinzipielle Leidhaftigkeit menschlichen Seins. Und man erkennt dass selbst tiefere meditative Zustände der Freude und Glückseligkeit letztlich immer noch unbefriedigender sind als noch tiefere meditative Zustände (Gleichmut, formlose Dhyanas). Und vor allem: alle diese Zustände sind bedingt, beginnen durch Bedingungen und enden auch wieder mit der Veränderung der Bedingungen. Erst durch die Einsicht in die prinzipielle Vergänglichkeit all dieser Zustände entsteht dann der Abwendeimpuls, der die völlige Befreiung ermöglicht. Wichtige Hilfsmittel auf diesem Weg ist die Anapana Sati – Meditation und das Nur-Sitzen, um die innere Konstruktion der tieferen meditativen Sammlungen Erkenntnis zu sammeln.

⁵⁶ Anthony Mathews: Meditation

Die Grundirrtümer menschlichen Denkens

Der Weg der Buddhisten ist der Weg zur Freiheit durch die Entwicklung von Weisheit. Wobei unter Weisheit aus buddhistischer Sicht unter Weisheit letztendlich die Freiheit von allen Ansichten zu verstehen ist. Doch was sind Ansichten?

Ansichten bezeichnet Meinungen über Dinge, und insbesondere das Festhalten an Meinungen / Vorstellungen über die Wirklichkeit, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen und die letztendlich zu Leid führen.

Die vier geistigen Verdrehungen

Alles ist so oder sollte immer so sein:

- Angenehm
- beständig, andauernd
- substanzial, einen festen Wesenskern habend
- schön

Die Grundlagen für die Ausbildung der Ansichten, d.h. die Ursachen der meisten Ansichten lassen sich auf vier wesentliche Tendenzen im menschlichen Leben zurückführen. Wir glauben, oder besser wollen glauben, dass das was wir erleben

angenehm (sukha), beständig (nitya), substanzial (atman) und schön (śūba) ist.

Die Ursachen der Grundirrtümer

Doch warum ist das so?

Die Ursachen für die Ausbildung sind tief im menschlichen Geist und seiner Funktionsweise verwurzelt. Wenn wir dies tiefer verstehen wollen, dann müssen wir einen Ausflug in die Funktionsweise des menschlichen Geistes unternehmen.

Warum verfallen wir nun diesen vier Irrtümern?

Grundmechanismus:

- Interpretation / Deutung des Erlebten und Konstruktion einer „Wirklichkeit“

Sich und Beobachtetes

- erklären / verstehen können
- einen Sinn zugeben
- Bedeutung zu geben
- Um Notwendiges tun zu können
- Um Unsicherheit zu entgehen
- Um Sicherheit zu erlangen

Wenn dies nicht gelingt

- Angst
- Verunsicherung

Besonderheiten und Probleme bei der Konstruktion von „Wirklichkeiten“

- *Vertauschen von Wahrnehmung und „Wirklichkeit“*
- *Meinungen über die „Wirklichkeit“ für beständig zu halten*

- *Aus Angst vor Unsicherheit Beständigkeit vorziehen*
- *Dinge für schön oder angenehm halten zu wollen*
 - *Lernen die Wirklichkeit als angenehm zu deuten*
 - *Bis hin zum Verändern der Erinnerungen*
- *Identifikation mit geistigen Prozessen*
 - *Das Lustvolle an Lösungsprozessen führt zu Identifikation mit / Verliebtsein in die Ideen*
 - *Identifikation mit Ideen führt zum Kampf um Ideen*

Es gibt eine innewohnende geistige Kraft in uns Dingen einen Sinn, eine Bedeutung zu geben, Dinge erklären zu wollen. Wenn wir Erfahrungen nicht erklären können machen sie uns Angst, verunsichern uns. Bei dieser Deutung geschehen aber Fehler

Vertauschen von Wahrnehmung und Wirklichkeit

Wir halten unsere Wahrnehmungen und unsere Interpretationen unserer Wahrnehmungen für die Wirklichkeit

Wir glauben, dass das was wir **sehen oder fühlen etwas Substanzielles** ist, etwas ist was tatsächlich genau so existiert, das es etwas ist was Substanz hat.

Meinungen für absolut und beständig zu halten

Sobald wir sie erklärt haben, egal wie vernünftig diese Erklärung ist, empfinden wir Zufriedenheit und Sicherheit. Dieser Zustand führt natürlich dazu, dass wir dazu tendieren unseren Meinungen ewigen Bestand zu verleihen, denn wenn sie nicht richtig sind, fallen wir wieder in den Zustand der Unsicherheit zurück. Alles was wir nicht kennen, nicht erfahren haben, macht uns Angst.

Oder anders gesagt: Wir verweigern tendenziell die Auseinandersetzung mit allem, was wir nicht kennen.

Wie die alte Bauernregel schon sagt: „Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht.“

Diese Tendenz, den Deutungen unserer Erfahrungen eine absolute Wahrheit zu geben, ist unglaublich kraftvoll. Weil ein enorm kraftvoller Motor dahinter steckt: die Angst. Und weil diese Tendenz so kraftvoll ist und unser Leben so grundlegend seit Anbeginn unseres Lebens beeinflusst können wir sie kaum sehen. Wir sehen sozusagen den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Die Sucht nach Angenehmen und Beständigkeit.

Alles was wir erfahren lässt sich in etwa in zwei Kategorien aufteilen: Die angenehmen Dinge, die nie enden sollen und die unangenehmen Dinge die nie anfangen sollen, oder möglichst schnell wieder aufhören sollen. Es gibt eine inhärente Kraft in unserem Geist, die dafür sorgt, dass wir alles was wir mögen, was wir als angenehm empfinden, möglichst lange haben wollen, dass wir alles mögliche unternehmen um dies eintreten zu lassen,

Die Sucht nach dem Schönen / Tollen geht so weit, dass wir schließlich uns selbst etwas vorzumachen. Jeder kennt das Phänomen, dass sich unser Leben in unserer Erinnerung immer positiver verfärbt. Unangenehmes wird vergessen, verdrängt, angenehmes wird immer größer, verklärter. Wie bei dem Angler, dessen gefangener Fisch von Erzählung zu Erzählung größer wird. Es gibt diese innere Kraft Dinge als schön oder angenehm erklären zu wollen.

Lernen, Dinge als angenehm zu deuten

Und noch etwas Wundersames geschieht in unserem Geist. Manchmal lernen wir merkwürdige Dinge als schön oder angenehm zu identifizieren. Empfindungen können angenehm sein oder wir lernen

Dinge im Laufe unseres Lebens als angenehm zu interpretieren. Keiner kann wirklich sagen, dass Harzer Käse angenehm riecht ... Und doch schaffen es eine Menge Leute ihn mit Genuss zu verzehren. Offenbar müssen wir manchmal erst langsam lernen, was angenehm oder schön ist. Und offenbar lernt da jeder was anderes. Man denke nur an die so genannten Schönheitsideale verschiedener Kulturen

Bei den meisten Dingen, die wir schön finden müssen wir erst lernen sie als schön zu erkennen. Das ist ein kultureller Prozess, der nicht nur durch uns selber gesteuert wird.

Oder anders gesagt: Das Umfeld in dem wir aufwachsen und in dem wir leben und die damit verbundenen Erfahrungen begründen was wir denn nun genau schön finden. Angenehmes oder Schönheit liegt nicht in den Dingen selbst. Schönheit ist ein Werturteil, das üblicherweise dann gegeben wird, wenn ein Sinnesreiz oder dessen Interpretation angenehme Empfindungen auslöst. Was dabei als angenehm empfunden wird ist nicht objektiv gegeben (substanziell, absolut bestimmbar) sondern mit den eigenen Erfahrungen verbunden und aus dem Kulturkreis beeinflusst.

Eine Geschichte zur Deutung der Wirklichkeit als angenehm und deren Konsequenz: Nanda

Wie sehr die Vorstellung von Schönheit durch die Wahrnehmung des Betrachters geprägt wird, kommt schön in einer Geschichte aus dem Leben des Buddhas zum Ausdruck.

Die Hauptdarsteller sind der Buddha und Nanda. Nanda ist ein Anhänger des Buddha, der noch jung ist und sich besonders dadurch hervortut, dass er bis über beide Ohren in eine wunderschöne Frau verliebt ist. Und das hat natürlich Konsequenzen. Denn wer will schon im Wald hocken und meditieren oder dem Buddha lauschen, wenn man da nicht auch mit seiner Liebsten zusammen sein könnte, besonders wenn einem auf Grund ihrer ästhetischen Reize sämtliche Sicherungen durchgebrannt sind. Und dann gibt es noch ein paar Nebendarsteller, zu denen aber gleich ...

Eines Tages erzählt Meghya dem Buddha, dass Nanda sich als Mönch unglücklich fühle. Nanda hatte Meghya anvertraut, wie sehr er seine Verlobte vermisse. Er erzählte: " Ich kann mich noch ganz genau daran erinnern, wie ich die Schale des Buddhas zum Nigrodha-Park brachte. Als wir aufbrachen, schaute Kalyani mir in die Augen und sagte ‚Beeile dich, ich warte auf dich. Ganz deutlich kann ich mich an den Glanz ihres schwarzen Haares erinnern, das ihre schlanken Schultern umspielte. Oft erscheint mir das Bild in Meditation. Jedes mal wenn ich sei vor meinem geistigen Auge sehe, bin ich voller Verlangen nach ihr. Ich bin nicht glücklich darüber Mönch zu sein. "

Am nächsten Tag lud der Buddha Nanda zu einem Spaziergang ein. Der Buddha sagte: „ Einige unserer Brüder haben mir erzählt, dass du nicht glücklich darüber bist, das Leben eines Bhikkhus zu führen. Ist das wahr?"

Nanda antwortete nicht.

„Vermißt du Kalyani?"

Nanda errötete, sagte aber nichts.

Der Buddha sagte: „Nanda, hier in Kosala gibt es viele junge Frauen, die ebenso schön sind wie deine Kalyani. Erinnerst du dich an unseren Empfang im Palast des Königs Pasenadi? Hast du dort eine Frau gesehen, die so schön war wie Kalyani?"

Nanda gibt zu: „Vielleicht gibt es hier junge Frauen, die so schön sind wie sie. Aber ich mache mir nur etwas aus Kalyani. In diesem Leben gibt es nur eine Kalyani für mich. "

Nanda, für die spirituelle Praxis kann Anhaftung ein großes Hindernis sein. Die körperliche Schönheit einer Frau verblasst so sicher wie die Schönheit einer Rose. Du weißt, dass alle Dinge unbeständig sind. Du musst lernen die unbeständige Natur der Dinge zu durchdringen. Schau!" Der Buddha deutete auf eine alte Frau, die auf ihren Stock gestützt, über eine Bambusbrücke humpelte. Ihr Gesicht war voller Falten.

„Diese Frau wird sicherlich auch einst eine Schönheit gewesen sein. Auch Kalyanis Schönheit wird mit den Jahren vergehen. Und in dieser ganzen Zeit kann dir deine Suche nach Erleuchtung für dieses und für zukünftige Leben Friede und Freude schenken.

Nanda, sieh die beiden Affen dort, die in den Ästen herumspielen. Wahrscheinlich findest du das Weibchen mit dem langen spitzen Maul und seinem roten Hinterteil nicht so sehr anziehend, aber für dieses Männchen ist es das schönste Affenweibchen der Welt. Für ihn ist sie einzigartig, und er würde sein Leben hingeben, um sie zu beschützen. Kannst du erkennen, dass ..."

Nanda unterbrach den Buddha: „Bitte sag nichts mehr! Ich habe verstanden, was du sagen willst ..."

Die Geschichte zeigt schön worum es geht. Es geht nicht darum Schönheit nicht genießen zu können. Sondern es geht darum, sich nicht in Schönheit zu verlieren, ihre Vergänglichkeit zu erkennen und nicht an ihr anzuklammern und darüber zu vergessen was der eigentliche Weg ist, seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

(Udana III, nach Thich Nhat Hanh: Wie Siddharta zum Buddha wurde)

Umdeutung der Erinnerung

Und wenn wir denn mal schauen was wir sonst noch so mit unseren Erinnerungen anstellen, finden wir weiteres erstaunliches. Nämlich die Tendenz negative Dinge einfach komplett neu zu bewerten. Selbst unangenehmste Dinge können – wenn wir ihnen nicht aus dem Weg gehen können – noch als toll dargestellt werden – nur um uns zu rechtfertigen warum wir in der Situation drin geblieben sind, oder damit die Rückschau auf diese Zeit leichter fällt.

Beispiel: Wehrdienst – Glorifizierung der Kameradschaft in einer Zeit wo es in den meisten Fällen schlicht um das Brechen des Willens von Jugendlichen ging, wo Demütigungen gegeben wurden und Unterwerfungsgesten bzw. Gehorsam nur um des Gehorsams willen trainiert wurde, damit Menschen in extremen Situationen sich schlicht gefügig in ein System einpassen und ihre Individualität aufgeben.

Identifikation mit geistigen Prozessen

Und noch eine andere Kraft führt dazu, dass sich Ansichten verfestigen und wir kaum von ihnen loslassen können. Jeder hat bestimmt schon mal ein Problem gehabt, wo er noch nicht sofort die Lösung gefunden hat. Jeder hat bestimmt schon mal neben der Verunsicherung auch die leichte Verärgerung darüber gespürt keine Lösung für das Problem gefunden zu haben. Und ... dann kommt sie Plötzlich. Die Idee, der zündende Funke, Die Lösung. Plötzlich fügt sich alles zusammen und die Lösung steht vor dem inneren Auge. Und womit ist dieses Auftauchen der Lösung verbunden? Mit Freude und Zufriedenheit, besser gesagt mit Lust. Und je größer die Schwierigkeit zur Lösung war, desto größer ist die Befriedigung oder gar Lust dabei. Und dann passiert das Fatale. Je größer diese Schwierigkeiten waren, je mehr Energie wir rein gesteckt haben oder je mehr Belohnung wir dafür bekommen haben in Form von Befriedigung, Lust oder Lob, desto mehr identifizieren wir uns mit der Lösung. Die Lösung wird ein Teil von uns. Und das hat ungeahnte Konsequenzen: Wir beginnen diese Ideen als unseren Besitz / unsere Identität zu verteidigen.

Viele werden bestimmt schon mal eine Idee gehabt haben, waren aber zu faul diese umzusetzen. Was passiert, wenn dann jemand anderes genau das macht, was wir eigentlich machen wollten, aber nicht gemacht haben? „Ey das war meine Idee, Frechheit, der holt sich jetzt den Erfolg damit, dabei habe ich das zuerst gedacht!“

Dabei ist es doch ganz einfach: Ideen gehören niemandem, sind die Bedingungen da entstehen sie, und wer sie hat, kann sie nutzen ... und trotzdem, sobald wir etwas gedacht haben, identifizieren wir uns mit dem was wir gedacht haben.

Ein Beispiel zur Manipulation der Wirklichkeit: Der Tod

Das menschliche Bewusstsein kennt sich nur existierend. Folglich haben wir eine massive Angst vor dem Tod die große Unbekannte in unserem Leben. Da der menschliche Geist sich niemals als nicht existierend erfahren hat, will er weiterleben. Und um dieser Zwickmühle zu entgehen gibt es mehrere Irrtümer, die als Lösung dienen können:

- Wir begehen wir den Irrtum anzunehmen, dass wir immer existieren genauso wie wir jetzt sind. Wir verdrängen den Tod schlicht. Wenn wir uns in unserer Gesellschaft umsehen, dann werden wir die Tendenz ganz klar spüren können. Wenn wir uns in unserem Leben umschauen, dann werden wir dasselbe erleben. Keiner ist sich darüber wirklich dauerhaft darüber im Klaren, dass – wenn wir uns beispielsweise heute Abend verabschieden, es möglicherweise das letzte Mal sein könnte dass wir uns sehen. Die meisten werden ihr Leben so leben als ob es ewig dauert.
- Oder wir erkennen die Endlichkeit, wünschen uns dann aber nichts sehnlicher als das wir wiedergeboren werden. Und wenn wir uns diese Form der Wiedergeburt, die uns wünschen anschauen, dann bitteschön möglichst genau in der Art und Weise, wie wir nun sind, wie wir uns kennen. Also so wie wir uns vorstellen können. Mit einer wesentlichen Ausnahme: Die Dinge die uns in unserem jetzigem Leben gestört haben, die mögen bitte nicht mehr da sein. Also so wie jetzt, nur netter. Wir wünschen uns also die Fahrkarte in die Götterwelt um im Bild des Lebensrades zu bleiben. Oder die Fahrkarte in den Himmel wenn wir im christlichen Bild bleiben.

Und schon haben wir wieder unsere Angst besiegt und die uns die Aussichten deutlich schöner gefärbt. Wenn auch um den Preis Weisheit zu erlangen, auf eine tiefere Art und Weise Einsicht in die menschliche Existenz zu erlangen.

Die Wirklichkeit: Die 3 Merkmale bedingter Existenz

Die drei Merkmale bedingter Existenz

- Vergänglich
- Leidvoll
- Nicht-Selbst, Unpersönlich, nicht mit festem Wesenskern versehen,“ keine Seele“

Oder etwas differenzierter:

Nicht-Selbst

Aufgabe:

Siehe auch Nagapriya Kapitel 7

Mil. 2.1.1. Unpersönlichkeit – Nicht-Selbst

Der König ging nun auf den ehrwürdigen Nāgasena zu, begrüßte sich freundlich mit ihm, und nach Austausch höflicher und zuvorkommender Worte setzte er sich zur Seite nieder. Und der ehrwürdige Nāgasena erwiderte seinen freundlichen Gruß, wodurch er des Königs Herz zufrieden stimmte.

Darauf wandte sich der König Milinda an den ehrwürdigen Nāgasena und sprach:

"Wie heißt du, Ehrwürdiger? Welchen Namen trägst du?" "Ich bin als Nāgasena bekannt, o König, und mit Nāgasena reden mich meine Ordensbrüder an. Ob nun aber die Eltern einem den Namen Nāgasena geben oder Sūrasena oder Vīrasena oder Sīhasena, immerhin ist dies nur ein Name, eine Bezeichnung, ein Begriff, eine landläufige Ausdrucksweise, ja weiter nichts als ein bloßes Wort, denn eine Person ist da nicht vorzufinden."⁵⁷

Der König aber sprach: "Hört mich an, ihr fünfhundert Griechen und zahlreichen Mönche! Dieser Nāgasena behauptet, eine Person gebe es nicht. Wie kann man dem beipflichten?"

Und der König sprach zu dem ehrwürdigen Nāgasena: "Wenn es, ehrwürdiger Nāgasena, keine Person gibt, wer ist es denn, der euch da die Bedarfsgegenstände, wie Gewand, Almosenspeise, Lagerstatt, Heilmittel und Arzneien spendet? Wer ist es, der davon Gebrauch macht? Wer ist es, der die Sittenregeln erfüllt, die Geistespflege übt, Pfad, Ziel und Erlösung verwirklicht?"⁵⁸

Wer ist es, der tötet, stiehlt, ehebricht, lügt, trinkt und die unmittelbar nach dem Tode zur Hölle führenden Verbrechen (ānantarika kamma) begeht? So gäbe es also weder etwas Heilsames oder etwas Unheilsames, noch einen Täter oder Verursacher guter und schlechter Taten, noch eine Frucht oder ein Ergebnis guter und schlechter Taten, und selbst derjenige, der dich töten würde, beginge keinen Mord.

Und auch du, Nāgasena, hättest weder einen Lehrer noch Berater noch überhaupt die Mönchsweihe. Nun behauptest du aber andererseits, dass deine Ordensbrüder dich mit Nāgasena anreden. Wer ist denn dieser Nāgasena? Sind da etwa die Kopfhaare dieser Nāgasena, oder sind es Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Niere, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Eingeweide, Gekröse, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Lymphe, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin oder das im Schädel befindliche Gehirn?" "Nicht doch, o König!"

"Oder sind etwa der Körper, oder das Gefühl, oder die Wahrnehmung, oder die Geistesformationen, oder das Bewußtsein dieser Nāgasena?" "Nicht doch, o König!"

"Dann sollen wohl vielleicht Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein (zusammen genommen), dieser Nāgasena ein?" "Nicht doch, o König!"

"Oder soll dieser Nāgasena gar außerhalb von Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein existieren?" "Nicht doch, o König!"

"Ich mag dich fragen, wie ich will, Verehrter: den Nāgasena aber kann ich nicht entdecken. Soll etwa das bloße Wort <Nāgasena> schon der Nāgasena selber sein?" "Nicht doch, o König!"

"Nun, wer ist denn dieser Nāgasena? Eine Unwahrheit sprichst du, o Herr, eine Lüge, denn der Nāgasena existiert ja gar nicht!"

Und der ehrwürdige Nāgasena wandte sich zum Könige und sprach: "Du bist, o König, fürstlichen Luxus und äußerste Bequemlichkeit gewöhnt. Wenn du daher zur Mittagsstunde im heißen Sande zu

⁵⁷ (Mit der hier geleugneten <Person> *puggala* ist lediglich eine beharrende Ichsubstanz gemeint, eine beständige und in jeder Hinsicht identische Persönlichkeit)

⁵⁸ (Über die vier Pfade und Ziele der Heiligkeit siehe B. Wtb: *ariya-puggala*)

Fuße gehst und mit den Füßen auf den harten, steinigen Kiessand trittst, bekommst du wehe Füße, dein Körper ermattet, dein Geist wird verstimmt, und körperliche Schmerzgefühle machen sich geltend. Bist du denn zu Fuße gekommen oder mit einem Gefährt?"

"Nein, o Herr, ich bin nicht zu Fuße gekommen, sondern mit dem Wagen." "Nun, wenn du mit dem Wagen gekommen bist, o König, so erkläre mir denn, was ein Wagen ist! Ist wohl vielleicht die Deichsel der Wagen?" "Nicht doch, o Herr!"

"Oder die Achse?" "Nicht doch, o Herr!"

"Oder sind die Räder, oder der Wagenkasten, oder der Fahnenstock oder das Joch, oder die Speichen, oder der Treibstock der Wagen?" "Nicht doch, o Herr!"

"Dann sollen wohl diese Dinge, alle zusammen genommen, der Wagen sein?" "Nicht doch, o Herr!"

"Oder soll etwa gar der Wagen außerhalb dieser Dinge existieren?" "Nicht doch, o Herr!"

"Ich mag dich fragen, wie ich will, o König: den Wagen aber kann ich nicht entdecken. Soll etwa das bloße Wort <Wagen> schon der Wagen selber sein?" "Nicht doch, o Herr!"

"Nun, was ist denn dieser Wagen? Eine Unwahrheit sprichst du, o König, eine Lüge, denn der Wagen existiert ja gar nicht. Du bist doch, o König, der oberste Herr über ganz Indien. Aus Furcht vor wem lügst du denn da? Hört mich an, ihr fünfhundert Griechen und zahlreichen Mönche! Dieser König Milinda behauptet, mit einem Wagen gekommen zu sein, doch auf meine Bitte hin, mir zu erklären, was ein Wagen ist, kann er mir einen solchen nicht nachweisen. Kann man so etwas wohl billigen?"

Auf diese Worte spendeten die fünfhundert Griechen dem ehrwürdigen Nāgasena ihren Beifall und sprachen zum König Milinda: "Nun antworte, o König, wenn es dir möglich ist!"

Und der König sprach zum ehrwürdigen Nāgasena:

*"Ich spreche durchaus keine Lüge, ehrwürdiger Nāgasena. **Denn in Abhängigkeit von Deichsel, Achsel, Rädern usw. entsteht die Benennung, die Bezeichnung, der Begriff, die landläufige Ausdrucksweise, das bloße Wort <Wagen>.**"*

*"Ganz richtig, o König, hast du erkannt, was ein Wagen ist. **Gerade so aber auch, o König, entsteht in Abhängigkeit von Kopfhaaren, Körperhaaren, Zähnen, Nägeln usw. die Benennung, die Bezeichnung, der Begriff, die landläufige Ausdrucksweise, das bloße Wort <Nāgasena>. Im höchsten Sinne aber ist da eine Persönlichkeit nicht vorzufinden.***

Auch die Nonne Vajirā, o König, hat in Gegenwart des Erhabenen gesagt: <Gerade wie man infolge des Zusammentreffens einzelner Bestandteile das Wort "Wagen" gebraucht, ebenso auch gebraucht man, wenn die fünf Daseinsgruppen (khandha) da sind, die konventionelle Bezeichnung "Wesen">."

"Wunderbar ist es, ehrwürdiger Nāgasena; außerordentlich ist es, ehrwürdiger Nāgasena, wie du so ausgezeichnet meine Fragen beantwortet hast. Ja, wenn der Erleuchtete noch am Leben wäre, möchte er dir ebenfalls seinen Beifall geben. Gut, gut, Nāgasena! Ganz vorzüglich hast du meine Fragen beantwortet!"

Zur Unpersönlichkeit / Leerheit:

- Form

- Gefühl
- Triebkräfte (Volitionen, Intentionen)

= Nicht-Selbst

- Was
- Gesehen, Gehört
- Empfundene, Erfahren, Erlebt
- Gesucht,
- Erwogen

wurde = Nicht Selbst

Worum geht's beim Nicht-Selbst?

Wie schon gesagt versuchen wir allen Dingen so etwas wie Festigkeit, Stabilität und Absolutheit zu geben auch wenn dies eigentlich nicht stimmt. Wie ein berühmter Gelehrter es ausdrückte:

„Möchten doch die aufgestiegenen Leiden keine Dauer erlangen. Möchten doch die zur Dauer gelangten Freuden nicht altern! Möchten doch die zu Alter gelangten Körper sich nicht auflösen! Weil man in dieser dreifachen Hinsicht keinerlei Gewalt über die Dinge hat und die Dinge daher leer sind an einem über sie Macht ausübenden, darum gelten sie als leer, herrenlos, machtlos und das Gegenteil einer Persönlichkeit. Darum gelten sie als unpersönlich oder Nicht-Selbst.“

(Buddhagosa, Visuddhi Magga)

Wie sollten wir mit unseren Erfahrungen umgehen?

Doch wie sollten wir als Menschen, die ihr eigenes Leid mindern wollen, die Dinge sehen?

„Ihr Bikkhus, ein wohl unterrichteter edler Schüler, der die Edlen beachtet und in ihrer Lehre bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen beachtet und in ihrer Lehre bewandert und geschult ist,

betrachtet materielle Formen so: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.

Er betrachtet Gefühl so: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.

Er betrachtet Wahrnehmungen so: Dies ist nicht mein, dies bin nicht ich, dies ist nicht mein Selbst.

Er betrachtet Triebkräfte (Willensimpulse) so: Dies ist nicht mein, dies bin nicht ich, dies ist nicht mein Selbst.

Er betrachtet das was gesehen, gehört, empfunden, erfahren, erlebt, gesucht und geistig erwogen wurde so: Dies ist nicht mein, dies bin nicht ich, dies ist nicht mein Selbst.

Da er dies so betrachtet, ist er auch nicht voller Aufregung über das was nicht wirklich existiert.“

Ist Nicht-Selbst / unpersönlich = nicht existierend?

Es geht nicht darum, das was wir erleben als nicht existierend zu erkennen. Es geht schlicht darum zu verstehen, wie wir unsere scheinbar reale Welt konstruieren und das diese Welt nicht die Realität selber ist. Wir müssen verstehen, dass das was wir als unsere normale Welt betrachten große Ähnlichkeit mit einem Traum hat, auch wenn uns dieser Traum höchst nützliche Informationen liefert, die wir zum überleben brauchen.

Nur weil die Welt, wie wir sie erleben nicht real ist, heißt das nicht dass dies schrecklich sein muss. Ganz im Gegenteil, wir werden ein Gefühl für das Wunder des Lebens bekommen, das Leben viel umfassender wahrnehmen und das Mystische des Lebens spüren können. So wie es schon im Diamantsutra mit sehr poetischen Worten beschrieben worden ist:

**„Wie einer Sommerwolke Wetterleuchten,
Wie ein Stern im Morgengrau'n,
Wie der unbeständigen Flamme Schein,
Wie der Welle schnell verwehter Schaum,
Wie ein Tropfen Tau,
Wie ein Phantom,
Ein Trugbild,
Wie eines Schläfers Traum,
So soll man das Bedingte schaun.“**

In keinem dieser beschriebenen Momente kämen wir auch nur auf die Idee, dem was wir erleben Dauerhaftigkeit geben zu wollen. Keiner käme auf die Idee vor dieser Vergänglichkeit und Unbeständigkeit Angst zu haben. Ganz im Gegenteil. In genau in diesen Momenten passiert es. Im Unfassbaren der Dynamik der Unbeständigkeit erfahren wir das Wunderbare des Lebens.

Keine Seele, kein Selbst – ob formhaft, formlos, endlich oder unendlich⁵⁹

[117] „Auf welcherlei Art wohl, Ananda, wird, bei Auslegung der Seele, ausgelegt? Formhaft sei sie, sagt man ja, Ananda, bei Auslegung der Seele, und beschränkt: 'Formhaft ist meine beschränkte Seele.' Oder formhaft sei sie, sagt man ja, Ananda, bei Auslegung der Seele, und unendlich: 'Formhaft ist meine unendliche Seele.' Oder formlos sei sie, sagt man ja, Ananda, bei Auslegung der Seele, und beschränkt: 'Formlos ist meine beschränkte Seele.' Oder formlos sei sie, sagt man ja, Ananda, bei Auslegung der Seele, und unendlich: 'Formlos ist meine unendliche Seele.'

[118] „Wer da nun, Ananda, bei Auslegung der Seele, sie als formhaft und beschränkt auslegt, der legt sie entweder jetzt als formhaft und beschränkt aus, oder als derartig werdend, oder er vermeint: 'Ob sie gleich so noch nicht ist, werde ich sie dazu bringen.' Ist es also, Ananda, dann genügt es zu sagen: 'Auf die Lehre von der formhaft beschränkten Seele stützt er sich.'

„Wer da nun, Ananda, bei Auslegung der Seele, sie als formhaft und unendlich auslegt, der legt sie entweder jetzt als formhaft und unendlich aus, oder als derartig werdend, oder er vermeint: 'Ob sie gleich so noch nicht ist, werde ich sie dazu bringen.' Ist es also, Ananda, dann genügt es zu sagen: 'Auf die Lehre von der formhaft unendlichen Seele stützt er sich.'

„Wer da nun, Ananda, bei Auslegung der Seele, sie als formlos und beschränkt auslegt, der legt sie entweder jetzt als formlos und beschränkt aus, oder als derartig werdend, oder er vermeint: 'Ob sie

⁵⁹ Mahanidana-Sutra

gleich so noch nicht ist, werde ich sie dazu bringen.' Ist es also, Ananda, dann genügt es zu sagen: 'Auf die Lehre von der formlos beschränkten Seele stützt er sich.'

„Wer da nun, Ananda, bei Auslegung der Seele, sie als formlos und unendlich auslegt, der legt sie entweder jetzt als formlos und unendlich aus, oder als derartig werdend, oder er vermeint : 'Ob sie gleich so noch nicht ist, werde ich sie dazu bringen.' Ist es also, Ananda, dann genügt es zu sagen: 'Auf die Lehre von der formlos unendlichen Seele stützt er sich.' - Auf solcherlei Art, Ananda, wird bei Auslegung der Seele, ausgelegt.

[119] „Auf welcherlei Art nun, Ananda, wird, bei keiner Auslegung der Seele, nicht ausgelegt? Dass sie formhaft und beschränkt sei, Ananda, sagt man da nicht; dass sie formhaft und unendlich, oder formlos und beschränkt, oder formlos und unendlich sei, sagt man da nicht.

[120] „Wer da nun, Ananda, bei keiner Auslegung der Seele, sie als formhaft und beschränkt nicht auslegt; sie als formhaft und unendlich, als formlos und beschränkt, als formlos und unendlich nicht auslegt: der legt sie weder jetzt als derartig aus, noch auch als derartig werdend, und vermeint auch nicht: 'Ob sie gleich so noch nicht ist, werde ich sie dazu bringen.' Ist es also, Ananda, dann genügt es zu sagen : 'Auf die Lehre von der formhaft beschränkten Seele, von der formhaft unendlichen Seele, von der formlos beschränkten Seele, von der formlos unendlichen Seele stützt er sich nicht.' - Auf solcherlei Art, Ananda, wird, bei keiner Auslegung der Seele, nicht ausgelegt.

Keine Seele, kein Selbst – nicht in den Empfindungen⁶⁰

[121] „Auf welcherlei Art nun, Ananda, wird, bei Betrachtung der Seele, betrachtet? Das Gefühl sei sie, sagt man ja, Ananda, bei Betrachtung der Seele: 'Das Gefühl ist meine Seele'; oder man sagt dabei: 'Nicht doch ist bei mir das Gefühl die Seele, unmitfühlbar ist meine Seele'; oder sagt auch: 'Weder ist ja bei mir das Gefühl die Seele, noch auch ist sie unmitfühlbar: die Seele wird von mir gefühlt, dem Gefühl unterworfen ist eben meine Seele': so wird ja, Ananda, bei Betrachtung der Seele, betrachtet.

[122] „Da wäre denn, Ananda, einem, der gesagt hat: 'Das Gefühl ist meine Seele', also zu antworten: 'Drei Arten von Gefühl, Bruder, gibt es: das wohlige Gefühl, das wehe Gefühl und das weder wohligh noch wehe Gefühl; welches von diesen drei Gefühlen betrachtest du nun als Seele?' - Zu einer Zeit, Ananda, wo man ein wohlighes Gefühl empfindet, zu dieser Zeit empfindet man kein wehes Gefühl und empfindet kein weder wohligh noch wehes Gefühl, eben ein wohlighes Gefühl empfindet man zu dieser Zeit. Zu einer Zeit, Ananda, wo man ein wehes Gefühl empfindet, zu dieser Zeit empfindet man kein wohlighes Gefühl und empfindet kein weder wohligh noch wehes Gefühl, eben ein wehes Gefühl empfindet man zu dieser Zeit. Zu einer Zeit, Ananda, wo man ein weder wohligh noch wehes Gefühl empfindet, zu dieser Zeit empfindet man kein wohlighes Gefühl und empfindet kein wehes Gefühl, eben ein weder wohligh noch wehes Gefühl empfindet man zu dieser Zeit.

[123] Wohlighes Gefühle sind aber, Ananda, wandelbar, zusammengesetzt, bedingt entstanden, müssen versiegen und versagen, müssen aufhören und untergehen. Und auch wehe Gefühle sind, Ananda, wandelbar, zusammengesetzt, bedingt entstanden, müssen versiegen und versagen, müssen aufhören und untergehen. Und auch weder wohligh noch wehe Gefühle sind, Ananda, wandelbar, zusammengesetzt, bedingt entstanden, müssen versiegen und versagen, müssen aufhören und untergehen. - Wenn nun jener, während er ein wohlighes Gefühl empfindet, 'Das ist

⁶⁰ Mahanidanasutra, Attasamanupassanā

meine Seele' glaubt, so muß er, sobald eben dieses wohlige Gefühl untergegangen ist, 'Vergangen ist meine Seele' glauben; wenn er, während er ein wehes Gefühl empfindet, 'Das ist meine Seele' glaubt, so muß er, sobald eben dieses wehe Gefühl untergegangen ist, 'Vergangen ist meine Seele' glauben; wenn er, während er ein weder wohligen noch wehes Gefühl empfindet, 'Das ist meine Seele', glaubt, so muß er, sobald eben dieses weder wohligen noch wehe Gefühl untergegangen ist, 'Vergangen ist meine Seele' glauben. So muß er, bei seiner Betrachtung der Seele schon bei Lebzeiten als wandelbar, mit Wohl und Wehe durcheinandergemischt, dem Entstehen und Vergehen unterworfen betrachten, wenn er da gesagt hat: 'Das Gefühl ist meine Seele.' Darum aber, Ananda, kann sich eben dies nicht damit vertragen, es so zu betrachten: 'Das Gefühl ist meine Seele.'

[124] „Da wäre denn, Ananda, einem, der gesagt hat: 'Nicht doch ist bei mir das Gefühl die Seele, unmitfülsam ist meine Seele', also zu antworten: 'Wo es aber, Bruder, gar keine Fühlbarkeit gibt, kann denn da ein 'Ich bin' sein?' 'Freilich nicht, o Herr.' - Darum aber, Ananda, kann sich auch dies nicht damit vertragen, es so zu betrachten: 'Nicht doch ist bei mir das Gefühl die Seele, unmitfülsam ist meine Seele.'

[125] „Da wäre denn, Ananda, einem, der gesagt hat : 'Weder ist ja bei mir das Gefühl die Seele, noch auch ist sie unmitfülsam: die Seele wird von mir gefühlt, dem Gefühl unterworfen ist eben meine Seele', also zu antworten: 'Wenn sich nun etwa die Gefühle, Bruder, insgesamt überall ganz und gar ohne Überrest auflösten, Gefühl also überhaupt nicht wäre: könnte dann wohl bei Auflösung des Gefühls noch ein 'Ich bin' sein?' - 'Freilich nicht, o Herr.' - Darum aber, Ananda, kann sich auch dies nicht damit vertragen, es so zu betrachten: 'Weder ist ja bei mir das Gefühl die Seele, noch auch ist sie unmitfülsam: die Seele wird von mir gefühlt, dem Gefühl unterworfen ist eben meine Seele.'

[126] „Weil da nun, Ananda, ein Mönch weder das Gefühl als sich selbst betrachtet, noch auch sich selbst als unmitfülsam betrachtet, und es auch so nicht betrachtet: 'Das Selbst wird von mir gefühlt, dem Gefühl unterworfen ist eben mein Selbst', bei keiner solchen Betrachtung verweilt, so hangt er nirgend in der Welt an; ohne anzuhängen wird er nicht erschüttert, unerschütterlich gelangt er eben bei sich selbst zur Erlöschung: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet das Asketentum, gewirkt das Werk, nicht mehr ist diese Welt' versteht er da.

„Würde nun, Ananda, ein also erlöster Mönch etwa befragt: 'Besteht ein Vollendeter jenseits des Todes?', so wäre das eine Ansicht und somit ungehörig; oder: 'Besteht ein Vollendeter nicht jenseits des Todes?', so wäre das eine Ansicht und somit ungehörig; oder: 'Besteht ein Vollendeter und besteht nicht jenseits des Todes?', so wäre das eine Ansicht und somit ungehörig; oder: 'Besteht weder, noch auch besteht nicht ein Vollendeter jenseits des Todes?', so wäre das eine Ansicht und somit ungehörig: und warum das? Soweit, Ananda, eine Benennung reicht, soweit die Bahn der Benennung reicht, soweit eine Aussprache reicht, soweit die Bahn der Aussprache reicht, soweit eine Verständigung reicht, soweit die Bahn der Verständigung reicht, soweit eine Weisheit reicht, soweit das Gebiet der Weisheit reicht, soweit ein Kreis reicht, soweit der Kreis bestehen kann: insoweit kann der Kreis bestehen, In solcher Durchschauung ist der Mönch erlöst.

'In solcher Durchschauung erlöst weiß der Mönch nichts und sieht nichts': so zu sagen wär' eine Ansicht und somit ungehörig.

Zur Vergänglichkeit

Und nun zum schrecklichsten aller Begriffe, der schaurigen Vergänglichkeit. Etwas wo in etwa zwei Reaktionen möglich sind:

- Komplette Negation: „Ihr Buddhisten seid immer so negativ und lebensfeindlich“ ...

- Banalisieren „Ja und, dass weiß doch jeder ...“ und sich gleichzeitig von den emotionalen Komponenten abzuschneiden

Auf jeden Fall emotional distanzieren ... dabei geht es eigentlich um eine schlichte Lebensstatsache, nur verhalten wir uns meist nicht gerade so, als ob wir sie anerkennen würden. Doch was heißt Vergänglichkeit?

Vergänglichkeit ist einfach die logische Konsequenz aus der Unbeständigkeit. Alles was nicht bestehen bleibt hört irgendwann auf. Ganz einfach. Nur mögen tun wir diese Tatsache nicht.

„Weder Form, noch Gefühl, Wahrnehmung, Triebkräfte (Willenskräfte, Volitionen), und das Bewusstsein selber sind auf Grund ihrer vergänglichen und leidvollen Eigenart gute Dinge, um sich mit Ihnen zu identifizieren.“

(MN 22, Das Gleichnis von der Schlange)

Jeder höhere Bewusstseinszustand ohne Einsicht ist vergänglich

Egal welcher Bewusstseinszustand von Menschen und Göttern erreicht wird, er ist mühsam und vergänglich

[127] „Sieben gibt es, Ananda, der Stätten des Bewusstseins, und zweierlei Bereiche. Was für sieben sind es?

Es gibt, Ananda, Wesen verschieden an Körperart, verschieden an Denkart, als wie etwa Menschen, und mancherlei Himmlische und mancherlei Höllische. Das ist erste Stätte des Bewusstseins.

Es gibt, Ananda, Wesen verschieden an Körperart, einig an Denkart, als wie etwa die Götter brahmischer Kreise auf ihrem ersten Grade. Das ist die zweite Stätte des Bewusstseins.

Es gibt, Ananda, Wesen einig an Körperart, verschieden an Denkart, als wie etwa die Leuchtenden Götter. Das ist dritte Stätte des Bewusstseins.

Es gibt, Ananda, Wesen einig an Körperart, einig an Denkart, als wie etwa die Strahlenden Götter. Das ist vierte Stätte des Bewusstseins.

Es gibt, Ananda, Wesen, die nach völliger Überwindung der Formwahrnehmungen, Vernichtung der Gegenwahrnehmungen, Verwerfung der Vielheitwahrnehmungen in dem Gedanken 'Grenzenlos ist der Raum' das Reich des unbegrenzten Raumes erlangen. Das ist fünfte Stätte des Bewusstseins.

Es gibt, Ananda, Wesen, die nach völliger Überwindung der unbegrenzten Raumsphäre in dem Gedanken 'Grenzenlos ist das Bewusstsein' das Reich des unbegrenzten Bewusstseins erlangen. Das ist sechste Stätte des Bewusstseins.

Es gibt, Ananda, Wesen, die nach völliger Überwindung der unbegrenzten Bewusstseinsphäre in dem Gedanken 'Nichts ist da' das Reich des Nichtdaseins erlangen. Das ist siebente Stätte des Bewusstseins.

Dann: unbewußter Wesen Bereich, und: weder bewußt noch unbewußt als zweiten Bereich.

[128] „Was nun, Ananda, die erste Stätte des Bewusstseins betrifft, verschieden an Körperart, verschieden an Denkart, als wie etwa Menschen, und mancherlei Himmlische und mancherlei Höllische; wer da wohl, Ananda, diese bedenkt, und deren Beginn und

deren Vergehen bedenkt, und deren Labsal und deren Elend und deren Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?"

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Was nun, Ananda, die zweite Stätte des Bewusstseins betrifft, verschieden an Körperart, einig an Denkart, als wie etwa die Götter brahmischer Kreise auf ihrem ersten Grade: wer da wohl, Ananda, diese bedenkt, und deren Beginn und deren Vergehen bedenkt, und deren Labsal und deren Elend und deren Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Was nun, Ananda, die dritte Stätte des Bewusstseins betrifft, einig an Körperart, verschieden an Denkart, als wie etwa die Leuchtenden Götter; wer da wohl, Ananda, diese bedenkt, und deren Beginn und deren Vergehen bedenkt, und deren Labsal und deren Elend und deren Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Was nun, Ananda, die vierte Stätte des Bewusstseins betrifft, einig an Körperart, einig an Denkart, als wie etwa die Strahlenden Götter; wer da wohl, Ananda, diese bedenkt, und deren Beginn und deren Vergehen bedenkt, und deren Labsal und deren Elend und deren Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Was nun, Ananda, die fünfte Stätte des Bewusstseins betrifft, wo man nach völliger Überwindung der Formwahrnehmungen, Vernichtung der Gegenwahrnehmungen, Verwerfung der Vielheitwahrnehmungen in dem Gedanken 'Grenzenlos ist der Raum' das Reich des unbegrenzten Raumes erlangt; wer da wohl, Ananda, diese bedenkt, und deren Beginn und deren Vergehen bedenkt, und deren Labsal und deren Elend und deren Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Was nun, Ananda, die sechste Stätte des Bewusstseins betrifft, wo man nach völliger Überwindung der unbegrenzten Raumsphäre in dem Gedanken 'Grenzenlos ist das Bewusstsein' das Reich des unbegrenzten Bewusstseins erlangt; wer da wohl, Ananda, diese bedenkt, und deren Beginn und deren Überwindung bedenkt, und deren Labsal und deren Elend und deren Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?“

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Was nun, Ananda, die siebente Stätte des Bewusstseins betrifft, wo man nach völliger Überwindung der unbegrenzten Bewusstseinsphäre in dem Gedanken 'Nichts ist da' das Reich der Nichtsheit erlangt⁶¹: wer da wohl, Ananda, diese bedenkt, und deren Beginn und deren Vergehen bedenkt,

⁶¹ 📖 Sphäre der Abwesenheit jedweden Verlangens nach irgendetwas; vergleiche Majjhima Nikaya XI,6 [Anenjasappaya Sutta](#)

und deren Labsal und deren Elend und deren Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?"

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Was nun, Ananda, den Bereich unbewußter Wesen betrifft; wer da wohl, Ananda, diesen bedenkt, und dessen Beginn und dessen Vergehen bedenkt, und dessen Labsal und dessen Elend und dessen Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?"

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Was nun, Ananda, den Bereich weder bewußt noch unbewußt betrifft; wer da wohl, Ananda, diesen bedenkt, und dessen Beginn und dessen Vergehen bedenkt, und dessen Labsal und dessen Elend und dessen Überwindung bedenkt: kann sich der etwa daran gehörig erfreuen?"

„Gewiß nicht, o Herr.“

„Sofern nun, Ananda, ein Mönch bei diesen sieben Stätten des Bewusstseins und bei diesen zwei Bereichen Beginn und Vergehen, Labsal und Elend und Überwindung der Wahrheit gemäß verstanden hat und ohne anzuhängen erlöst ist, so wird, Ananda, ein solcher Mönch in Weisheit erlöst genannt. –

Mahanidana-Sutra - Satta viññāṇaṭṭhiti

Wiedergeburt

Wer sich mit der buddhistischen Sicht auf Wiedergeburt näher beschäftigen möchte kann hier Nagrapriyas Kapitel 8-13 lesen. Wir werden sie allerdings nicht studieren. Wer Fragen hat kann sie aber gerne stellen ☺

Bitte lest auch die Beschreibungen zur Wiedergeburt aus dem Milindapanha. Die werden wir näher behandeln (unten eingefügt).

Mil. 2.1.6. Wiedergeburt – Voraussetzung zur Wiedergeburt

Der König sprach: "Gibt es wohl irgend einen, ehrwürdiger Nāgasena, der nach dem Tode nicht mehr wiedergeboren wird?" "Der eine wird wiedergeboren, der andere nicht."

"Wer aber wird wiedergeboren und wer nicht?" "Der mit Leidenschaften Befleckte, o König, wird wiedergeboren, der Fleckenlose aber nicht."

"Wirst du wohl aber wiedergeboren, Ehrwürdiger?" "Wenn ich (in der Sterbestunde) noch an der Welt hänge, werde ich wiedergeboren, sonst nicht."

"Gar klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!"

Mil. 2.2.1. Wiedergeburt – Wer wird wiedergeboren

Der König sprach: «Derjenige, ehrwürdiger Nāgasena, der wiedergeboren wird, ist dies wohl derselbe (wie derjenige, der stirbt) oder ein anderer?» «Weder derselbe noch ein anderer.»

«Gib mir ein Beispiel!» «Was meinst du, o König: bist du wohl jetzt, als Erwachsener, noch eben derselbe, der du damals als kleiner, junger, unmündiger Säugling warst?»

«Das nicht, o Herr! Denn eines war ja jener kleine, junge, unmündige Säugling, und ein anderer bin ich jetzt als Erwachsener.» «Wenn dies wirklich so wäre, o König, so hättest du (der Erwachsene) ja

weder Vater noch Mutter noch Lehrer und somit könnte es niemanden geben, der Kenntnisse, Sittlichkeit und Weisheit besitzt. Dann hatte wohl auch jeder der vier embryonalen Zustände eine andere Mutter und das Kind eine andere Mutter als der Erwachsene? Und derjenige, der eine Wissenschaft erlernt, sollte wohl gar eine andere Person sein als derjenige, der die Wissenschaft ausgelernt hat, und der Übeltäter eine andere Person als derjenige, dem zur Strafe dafür Hände und Füße abgehauen werden?»

«Nicht doch, o Herr! Wie würdest du aber die Sache erklären?» «Ich, o König, war damals der kleine, junge, unmündige Säugling, und ich bin jetzt der Erwachsene. Denn basierend auf eben diesen Körper werden alle diese (Zustände des Kindes und des Erwachsenen) einheitlich zusammengefasst.»

«Gib mir ein Gleichnis!» «Sagen wir, o König, ein Mann zündet eine Lampe an. Würde wohl diese Lampe die ganze Nacht hindurch brennen?» «Gewiß, o Herr!»

«Wie aber, o König: ist die Flamme in der ersten Nachtwache dieselbe wie die Flamme in der mittleren, und die Flamme in der mittleren Nachtwache dieselbe wie die Flamme in der letzten?» «Gewiß nicht, o Herr.»

«Dann brennt wohl, o König, eine Lampe in der ersten Nachtwache, eine andere in der mittleren und wieder eine andere in der letzten Nachtwache?» «Das nicht, o Herr! Denn das Licht war während der ganzen Nacht abhängig von ein und derselben Lampe.»

«Genau in derselben Weise, o König, schließt sich die Kette der Erscheinungen (Oder: "die Kontinuität der Daseinsvorgänge" dhamma-santati) aneinander. Eine Erscheinung entsteht, eine andere schwindet. Dies verläuft als gäbe es kein Vorher oder Nachher. Daher ist (das Kind) nicht dasselbe (wie der Erwachsene), aber ist auch kein anderer. In (seinem) früheren Bewußtsein ist das spätere Bewußtsein einbegriffen.»⁶²

«Gib mir noch ein weiteres Gleichnis!» «Es ist genau derselbe Vorgang, o König, wenn die frische Milch nach einiger Zeit zu Dickmilch wird, die Dickmilch zu Butter und die Butter zu Butteröl. Wenn da nun einer sagen sollte, dass Milch und Dickmilch, oder Butter und Butteröl ein und dasselbe seien, spräche der wohl die Wahrheit?»

«Gewiß nicht, o Herr! Denn erst durch Abhängigkeit von dem einen Zustand ist der andere ins Dasein getreten.»

«Genau in derselben Weise, o König, schließt sich die Kette der Erscheinungen aneinander. Eine Erscheinung entsteht, eine andere schwindet. Dies verläuft, als gäbe es kein Vorher oder Nachher. Daher ist es weder derselbe noch ein anderer, (der wiedergeboren wird). Im früheren Bewußtsein ist das spätere Bewußtsein einbegriffen.»

«Klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!»

Mil. 2.2.6. Wiedergeburt – Was wird wiedergeboren?

⁶² Das ist als ein rein konventioneller Ich-begriff. - Diese Stelle kann auch auf die anfängliche Frage nach dem Vorgang der Wiedergeburt bezogen werden und wäre dann wie folgt zu übersetzen: «Daher ist (der Wiedergeborene) nicht derselbe (wie der Verstorbene), aber auch kein anderer. Im früheren Bewußtsein (als Bedingung) ist das spätere (Wiedergeburt-) Bewußtsein einbegriffen.»

Der König sprach: «Wer ist (es), ehrwürdiger Nāgasena, der wiedergeboren wird?» «Eine geistig-körperliche Verbindung (nāma-rūpa).» 63

«Wie? Ist es eben diese (gegenwärtige)?» «Nein, o König. Sondern durch diese gegenwärtige geistig-körperliche Verbindung wird ein gutes oder böses Wirken (kamma) betätigt, und zufolge dieses Wirkens wird wiederum eine neue geistig-körperliche Verbindung geboren.»

«Wenn es aber, o Herr, nicht diese gegenwärtige Geist-Körperlichkeit ist, die wiedergeboren wird, wird man dann nicht von der Folge böser Taten frei sein?»⁶⁴ «Ja, wenn man nicht wiedergeboren wird, dann wohl; wird man aber wiedergeboren, o König, so entgeht man nicht der Folge böser Taten.»

«Gib mir eine Erläuterung hierfür!» «Nimm an den Fall, ein Mann habe von einem anderen Mangofrüchte gestohlen und der Eigentümer der Mangofrüchte ergreife ihn und bringe ihn vor den König mit der Anklage, seine Mangofrüchte gestohlen zu haben. Jener aber sage: <Ich habe nicht dessen Mangofrüchte gestohlen, o Herr. Denn jene Mangofrüchte die von diesem gepflanzt wurden, sind nicht dieselben, die ich genommen habe. Ich habe keine Strafe verdient.> - Würde da nicht jener Mann, doch der Strafe schuldig sein?» «Gewiß, o Herr!»

«Und aus welchem Grunde?» «Was jener auch immer vorbringen mag, so verdient er eben Strafe wegen der letzten Mangofrüchte, denn diese konnten ohne die früheren Mangofrüchte nicht da sein.»

«Genau in derselben Weise nun, o König, wird durch diese gegenwärtige geistig-körperliche Verbindung ein gutes oder böses Wirken betätigt, und zufolge jenes Wirkens wird wiederum eine neue geistigkörperliche Verbindung geboren.»⁶⁵

«Gib mir noch ein weiteres Gleichnis!» «Gesetzt, o König, ein Mann zünde sich zur Zeit des Frostes ein Feuer an. Und nachdem er sich gewärmt habe, gehe er weg, ohne das Feuer auszulöschen. Jenes Feuer aber ergreife das Feld eines anderen. Und der Eigentümer jenes Feldes nehme ihn fest und bringe ihn vor den König mit der Anklage, ihm sein Feld eingeäschert zu haben. Jener aber sage: <Ich habe nicht dessen Feld angezündet, o Herr. Denn das Feuer, das ich versäumt habe auszulöschen, war nicht dasselbe, wodurch dessen Feld eingeäschert wurde. Ich habe keine Strafe verdient.> - Würde da nicht jener Mann doch der Strafe schuldig sein?» «Gewiß, o Herr!»

«Und aus welchem Grunde?» «Was jener auch immer vorbringen mag, so verdient er eben Strafe wegen des letzten Feuers, denn dieses konnte ohne das frühere Feuer nicht entstehen.»

«Genau in derselben Weise nun, o König, wird durch diese gegenwärtige körperlich-geistige Verbindung ein gutes oder böses Wirken betätigt, und zufolge jenes Wirkens wird wiederum eine neue körperlichgeistige Verbindung geboren.»

⁶³ (Da es im absoluten Sinne keine «Ich-Wesenheit" *attā*, keine Persönlichkeit, gibt - sondern eben nur einen beständig wechselnden Prozeß geistiger und körperlicher Elemente, der irrtümlicherweise mit einer Wesenheit oder Person identifiziert wird - so kann es natürlich auch keine Person sein, die wiedergeboren wird. Es handelt sich eben bloß um diesen, jeden Augenblick eine andere Verbindung bildenden psycho-physischen Prozeß, der an einer Stelle abgeschnitten wird (Tod), um unmittelbar darauf anderswo sich wieder fortzusetzen (Wiedergeburt))

⁶⁴ (Der König meint dies offenbar, weil die nach dem Tode bestehende körperlich-geistige Verbindung eine ganz andere ist als diejenige, durch welche die bösen Taten gezeugt wurden. Er faßt beide irrtümlicherweise als Wesenheiten auf)

⁶⁵ (Das gleiche Argument wird hier noch mit Reis und Zuckerrohr wiederholt.)

«Gib mir noch ein weiteres Gleichnis!» «Sagen wir, o König, ein Mann begeben sich mit einer Lampe hinauf in eine Dachkammer, um dort sein Mahl einzunehmen. Die brennende Lampe aber setze das Strohdach in Flammen, das Strohdach aber das Haus und das Haus das Dorf. Und gesetzt, die Dorfbewohner nehmen jenen Menschen fest und fragen ihn, warum er denn ihr Dorf in Brand gesetzt habe, worauf er ihnen erwidere: <Ich habe das Dorf nicht in Brand gesetzt. Das Licht der Lampe, bei dessen Licht ich gegessen habe, war nicht dasselbe Feuer, wodurch das Dorf eingäschert wurde!> - Falls nun jene, in Streit geraten, zu dir kommen möchten, o König, für wessen Sache würdest du dich da entscheiden?» «Für die Dorfbewohner, o Herr!»

«Und warum?» «Was jener Mann auch immer vorbringen mag, so nahm doch auf alle Fälle das Feuer seinen Ursprung in jener brennenden Lampe.»

«Ebenso auch ist, obgleich die mit dem Tode endende körperlich-geistige Verbindung eine andere ist als die im Momente der Wiedergeburt bestehende, dennoch diese aus der früheren entstanden. Und darum entgeht man nicht der Folge böser Taten.»

«Gib mir ein weiteres Gleichnis!» «Gesetzt, o König, ein Mann wähle sich ein junges Mädchen zum Weibe und ginge dann hinweg, indem er das Brautgeld hinterlegte. Jenes Mädchen aber wachse im Laufe der Zeit heran und werde volljährig. Und ein anderer Mann gebe ihr darauf das Brautgeld und heirate sie. Der erstere aber komme zurück und frage ihn, warum er ihm denn sein Weib entführt habe. Jener aber spreche: <Ich habe ja gar nicht dein Weib entführt. Denn jenes junge Mädchen, das du zum Weibe erwählt und für das du dein Brautgeld hinterlegt hast, ist ein ganz anderes als dieses erwachsene, volljährige Mädchen, das ich mir erwählt und für das ich mein Brautgeld hinterlegt habe!> - Gesetzt nun, o König, beide möchten in Streit geraten und zu dir kommen, für wessen Sache würdest du dich da entscheiden?» «Für die Sache des Ersteren, o Herr.»

«Und warum?» «Was der andere auch immer vorbringen mag, so ist doch auf alle Fälle das erwachsene, volljährige Mädchen die Fortsetzung des früheren.»

«Ebenso auch ist, obgleich die mit dem Tode endende körperlich-geistige Verbindung eine andere ist als die im Momente der Wiedergeburt bestehende, dennoch diese aus der früheren entstanden. Und darum entgeht man nicht der Folge böser Taten.»

«Gib mir noch ein anderes Gleichnis!»

«Nimm an, o König, ein Mann kaufe von einem Kuhhirten einen Topf süße Milch. Beim Weggehen aber übergebe er diesem den Topf Milch zum Aufbewahren mit der Bemerkung, dass er morgen die Milch abholen wolle. Nehmen wir nun an, die Milch werde am nächsten Tage zu Dickmilch. Und der Mann komme zurück und verlange nach seinem Topfe Milch. Der andere aber zeige ihm die Dickmilch, worauf der erstere ihm entgegnet: <Ich habe ja von dir gar keine Dickmilch gekauft. Gib mir meinen Topf frische Milch her!, Der andere aber spreche: <Ohne mein Zutun (wörtlich: ohne (mein) Wissen) ist deine Milch zu Dickmilch geworden.> - Gesetzt nun den Fall, o König, beide möchten in Streit geraten und zu dir kommen, für wessen Sache würdest du dich da entscheiden?» «Für die des Kuhhirten, o Herr.»

«Und warum?» «Was jener andere auch immer vorbringen mag, so ist doch auf alle Fälle die Dickmilch aus der anderen Milch entstanden.»

«Ebenso auch ist, obgleich die mit dem Tode endende körperlich-geistige Verbindung eine andere ist als die im Momente der Wiedergeburt bestehende, dennoch diese aus der früheren entstanden. Und darum entgeht man nicht der Folge böser Taten.»

«Klug bist du, ehrwürdiger Nāgasena!»

Befreiung

Der Weg zum Beenden des Leids durch Achtsamkeit

Wie überkommt man nun das Leid?

- Beobachte deine Taten und Gedanken
 - Beobachte deine Empfindungen und Emotionen
 - Beobachte ihr Entstehen / Vergehen
 - Erkenne ihre Unbeständigkeit
 - Beobachte die Ursachen ihres Entstehens
-
- Erkenne die nicht nützlichen Ansichten und nicht hilfreichen emotionalen Reaktionen und Verhaltensweisen als Ursachen von Leid
 - Gebe die Identifikation mit diesen nicht nützlichen Ansichten, Emotionen und Verhaltensmuster auf, erkenne sie als schädlich, lasse sie los, lasse Hilfreiches entstehen
 - Befreie so den Geist Schritt für Schritt

Die Methodik das Leid zu überwinden ist im Prinzip ganz einfach. Der Buddha erklärt sie einmal einem Besucher namens **Dhiganaka** so:

„Bitte verehrter Buddha, zeig mir wie man sich von schmerzvollen Empfindungen befreit!“

*Der Buddha sagte: „ Es gibt drei Arten von Empfindungen. Angenehme, unangenehme und neutrale. Alle haben ihre Wurzeln in den Wahrnehmungen von Körper und Geist. Wie jedes andere Phänomen entstehen und vergehen auch die Empfindungen. Ich lehre die Methode, die Empfindungen genau und eingehend wahrzunehmen, um ihre Natur und ihren Ursprung zu verstehen. Kannst du den Ursprung deiner Empfindungen verstehen, kannst du ihre Natur verstehen. Du wirst erkennen, dass Empfindungen (wie alles andere auch) unbeständig sind, und ganz allmählich wird dich ihr Entstehen und Vergehen nicht mehr verstören. **Fast alle schmerzvollen Empfindungen haben ihren Ursprung in einer unrichtigen Weise die Wirklichkeit zu betrachten. Entwurzelst du irrige Ansichten, wird das Leiden enden. Durch ihre falschen Ansichten halten die Menschen das unbeständige für beständig. Unwissenheit ist der Ursprung alles Leidens. Wir gehen den Weg der Bewusstheit um die Unwissenheit zu überwinden. Man muss tief in die Dinge hinein schauen, um ihre wahre Natur zu durchdringen.**“¹⁶⁶*

Der Weg des Yogis: Einsicht durch Transzendierung von Bewusstseinszuständen

Dann gibt es noch die transzendente Sichtweise auf den weltlichen Geist. Man kann auf das weltliche, das Alltagserleben auch aus immer feineren, immer gesammelteren Bewusstseins - Zuständen schauen. Und dann passiert etwas Sonderbares. Man erfährt sich in den Dhyanas auf immer feiner Art, immer freier von einengenden Geisteszuständen und irgendwann kommt man dort hin wo selbst bestimmte positive Geistesverfassungen relativ grob und leidvoll wirken, weil das was man erfährt, wenn man sie hinter sich gelassen hat noch Buddha ist. Der Weg des meditierende Yogis entspricht genau dieser Erfahrungskette. Er erkennt, dass jegliche geistige Prozesse eine leidvolle Komponente in sich tragen und somit letztlich nicht erstrebenswert sind. Und aus dieser Erkenntnis erschafft er den

⁶⁶ Dhiganaka-Sutra, M74

Impuls der es ihm ermöglicht von jeglichen geistigen Prozessen loszulassen, nicht mehr an ihnen anzuhaften und damit vollständige Befreiung zu erlangen.

Die Stufen der Versenkung und des transzendenten Erfahrens:

- Große innere Weite, Lebendigkeit, Intensität,

- Völlige gedankliche Sammlung, Bedeutsamkeit, Inspiration
- Reine Freude
- Reine Glückseligkeit
- Tiefe Sammlung und Stille, noch größere innere Weite

- Innerer Raum wird unendlich groß, Sammlung und Stille
- Transzendieren des Raumempfindens, Wahrnehmen und erkennen des unendlichen Bewusstseins
- Transzendieren der Wahrnehmung des Bewusstseins, der Wahrnehmung selber
- Reine Sammlung des Geistes auf sich selbst

Und zuletzt:

==== totale Stille des in sich selbst ruhenden Geistes ====

Aber der Buddha wies schon darauf hin, dass keiner dieser Bewusstseinszustände in sich Erleuchtung ist, da sie normalerweise bedingt und vergänglich sind. Erst wenn man auf jeder Bewusstseinsstufe verstanden hat, dass dies so ist und dass jeder dieser Zustände in sich Reste von Leidhaftigkeit birgt, kann man völlig von ihnen loslassen und erlangt völlige Freiheit.

- Im gesammelten weltlichen Geist (= Zugangskonzentration) fühlt sich der Geist weiter und freier an, man erlebt, wie eng der Geist im Alltag sein kann.
- In der Welt des reinen gesammelten Denkens erkennen wir, wie verwirrt und unruhig der menschliche Alltagsgeist ist, egal was er gerade tut, auch wenn's schön ist.
- In der Welt der reinen Freude erleben wir, dass wirkliche Freude weitaus stärker und schöner ist, als alle Freude, die wir aus dem Alltag kennen.
- In der Welt der reinen Glückseligkeit erleben wir, dass wirkliches Glück stärker ist als alles Glück, welches wir in der alltäglichen Welt erfahren. Und das wirkliche Glück keinerlei äußere Bedingungen braucht, sondern diese Bedingungen ausschließlich in unserem Geist liegen.
- Und irgendwann werden wir vielleicht in den Bereich vorstoßen, wo der Geist wirklich frei ist, wie ein unendlicher Raum ist, völlig ungestört

Dort wo der Geist ist wie ein völlig stiller, tiefer Waldsee, der absolut ruhig und klar vor uns liegt, wo keine noch so kleine Welle durch Unruhe mehr vorhanden ist, wo sich nicht die kleinste Kräuselung mehr auf der Oberfläche befindet und die volle Tiefe und Schönheit des Sees zu erkennen ist.

Wir werden dort ankommen, wo selbst die schönste Emotion, die angenehmste Empfindung nur noch als Störung auf der Oberfläche des Sees empfunden wird, weil sie die Erhabenheit und Tiefe der Erfahrung stört. Erst dann können wir erkennen, dass letztendlich jegliches Empfinden – sei es noch so angenehm – letztendlich unbefriedigend und irgendwie störend und leidvoll ist. In der Welt der Stille und des Gleichmuts erkennen wir, dass selbst die höchsten und feinsten emotionalen Zustände nichts anderes sind als Unruheherde, und dass nichts Buddha und schöner ist, als der klare, stille Geist

Dort können wir auch die Unermessliche Weite unseres Bewusstseins erfahren, wenn wir wirklich still sind und den Alltag hinter uns gelassen haben. In den Vertiefungen erlebt der Geist immer größere Sammlung, höchste Zustände der Freude, Glückseligkeit und zuletzt völlige Stille und Frieden. Aus dieser Sicht werden sämtliche erdenklichen weltlichen geistigen Zustände relativ banal und letztendlich unbefriedigend.

Und an dieser Stelle kann etwas Besonderes passieren: Das Wunder des Mitgefühls entsteht!

Wenn uns klar wird wie fundamental unser Irrtum über unsere Sicht der Welt ist. Wenn wir zu verstehen lernen, wie sehr wir von dem Banalen abhängig sind, wie tiefgehend dieses Problem ist. Und wenn wir erkennen, das es nicht nur uns so geht. Wenn wir aus tiefstem Herzen verstehen, das wir alle eine Schicksalsgemeinschaft sind.

Dann werden wir feststellen können, dass es aus dieser Erkenntnis heraus nur noch zwei wirkliche Gründe für ein weltliches Leben gibt:

- Die Stillung körperlicher Bedürfnisse
- Mitgefühl mit anderen Wesen

Aus dieser Warte heraus ist Mitgefühl die letztendlich einzige sinnvolle und mögliche Antwort auf die Tatsache dass wir leben. Mitgefühl für die Wesen dieser Welt, die mit uns zusammen nach dem Angenehmen, dem Schönen, dem Beständigen und dem Festen / Sicherem streben obwohl es diese Dinge gar nicht wirklich gibt. Wie sehr wir alle durch unsere Eigenarten und falschen Ansichten tagein tagaus nach den falschen Dingen streben, zum Teil unbewusst, zum Teil auch noch im Wissen, dass diese Dinge Unsinn sind, unfähig uns aus unseren Gewohnheiten auszubrechen

Die einzige Antwort darauf kann nur sein, das Mitgefühl zu entwickeln das nötig ist, um sich selbst und anderen dabei zu helfen die Erkenntnis der Leidhaftigkeit, Unbeständigkeit und Leerheit der bedingten Existenz zu vertiefen und ein Leben zu führen, dass auf diesen Erkenntnissen aufbaut.

Die Überwindung des Anhaftens an höhere Bewusstseinszustände - die vollständige Befreiung (Die 8 vimokhsas)

Im Palikanon ist die Befreiung des menschlichen Geistes durch Erfahrungen in tiefer Meditation beschrieben. Wer jeden höheren Bewusstseinszustand erreichen und loslassen kann wie es ihm beliebt ist erleuchtet. Dies geht nur, wenn man Einsicht erlangt hat und aus tiefer Einsicht jederzeit alles loslassen kann und an nichts mehr anhaftet.

[129] „Acht Befreiungen gibt es, Ananda (vimokha)⁶⁷: und was für acht?

Formhaft ist er und sieht die Formen: das ist die erste Befreiung.

Innen ohne Formwahrnehmung sieht er außen Formen: das ist die zweite Befreiung.

Schönheit nur hat er im Sinne: das ist die dritte Befreiung.

⁶⁷ 🐦 Durch Einsicht in einen durch eine bestimmte Meditationsform erreichten Bewusstseinszustand erreichte Befreiung (= Loslösung)

Durch völlige Überwindung der Formwahrnehmungen, Vernichtung der Gegenwahrnehmungen, Verwerfung der Vielheitwahrnehmungen gewinnt er in dem Gedanken 'Grenzenlos ist der Raum' das Reich des unbegrenzten Raumes: das ist die vierte Befreiung.

Nach völliger Überwindung der unbegrenzten Raumsphäre gewinnt er in dem Gedanken 'Grenzenlos ist das Bewusstsein' das Reich des unbegrenzten Bewusstseins: das ist die fünfte Befreiung.

Nach völliger Überwindung der unbegrenzten Bewusstseinsphäre gewinnt er in dem Gedanken 'Nichts ist da' das Reich des Nichtdaseins: das ist die sechste Befreiung.

Nach völliger Überwindung der Nichtdaseinsphäre (Gebiet der Nichtsheit) erreicht er die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung: das ist die siebente Befreiung.

Nach völliger Überwindung der Grenzscheide möglicher Wahrnehmung (Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung) erreicht er die Auflösung der Wahrnehmbarkeit: das ist die achte Befreiung.

Das sind, Ananda, die acht Befreiungen.

[130] „Sofern nun, Ananda, ein Mönch diese acht Befreiungen so nach oben hin beschreiten kann als nach unten zurück beschreiten kann, so nach oben hin als nach unten zurück beschreiten kann, wie er will und wo er will, und solange er will beschreiten kann und verlassen kann, und durch die Wahnversiegung die wahnlose Gemütererlösung, Weisheitserlösung schon bei Lebzeiten sich offenbar gemacht, verwirklicht und errungen hat: so wird, Ananda, ein solcher Mönch von beiden Seiten erlöst genannt. Eine andere aber, Ananda, als diese Erlösung von beiden Seiten, die darüber hinausreichte oder erlesener wäre, gibt es nicht.“ 68

Also sprach der Buddha. Zufrieden freute sich der ehrwürdige Ananda über das Wort des Buddha.⁶⁹

Derjenige der genau diesen Weg umsetzt, den auch der Buddha selber gegangen ist, der wird in den Kommentarschriften „Körperzeuge“ genannt, weil er am eigenen Körper das bezeugen kann, was der Buddha erfahren hat.

Wichtig ist, dass dies einer von mehreren Wegen zur Befreiung ist, der auch nicht alleine sondern normalerweise nur in Kontakt mit guten spirituellen Freunden gangbar ist. Andere Wege gehen primär über

- Hingabe, Vertrauen und der Praxis von Ethik oder
- Das systematische Durchdenken der Lehre und der Abgleich mit der eigenen Erfahrung
- Das Kultivieren von Mitgefühl
- Den Weg des Körpers (Mantra, Mudra, Sadhana, Ritual)

⁶⁸ 🔄 Über die Erlösung von beiden Seiten heißt es noch im Majjhima Nikaya VII,10 [Kittagiri Sutta](#): "Was für einer, Bikkhus ist der Beiderseiterlöste? von einem solchen Mönch, ihr Mönche sage ich: <Nicht muß er unermüdlich kämpfen.> Und warum nicht? Gekämpft hat er unermüdlich, er kann nicht mehr ermüden."

⁶⁹ Mahanidana-Sutra - Atṭha vimokkhā

Schon zu des Buddhas Zeiten waren unterschiedliche Wege zur Befreiung beschrieben. Wenn man sich die Wege aller buddhistischen Schulen genauer anschaut, dann gibt es auf jedem Weg besondere Schwerpunkte, aber letztlich findet man alle diese Punkte in allen Wegen. Und wenn man nur einen dieser Wege allein wählt und die anderen Bedingungen nicht schafft wird man irgendwann auf dem Weg stecken bleiben.

Der Weg der Kontemplation der Lehre

Der Wissenserlöste (dhammanusin) hat nicht die unkörperlichen Vertiefungen erreicht, doch durch das Studium der Lehre Einsicht erlangt. Und voll Einsicht die Dinge erkennend, sind in ihm die Willensimpulse / Triebe zur Erlöschen.⁷⁰

Der Weg des gläubigen Vertrauens und der Ethik

Siehe auch Nagapriya Kapitel 6

Der Vertrauenserlöste (sradhanusin) praktiziert Ethik und vertraut der Lehre völlig. Und während er vertrauensvoll praktiziert erkennt er schrittweise was die Praxis in ihm auslöst. Und voll Einsicht die Dinge erkennend erlöschen die Willensimpulse schrittweise und das Vertrauen zum Buddha und seiner Lehre ist in ihm gefestigt, eingewurzelt und standhaft.“⁷¹

Der Weg des Mitgefühls

Bei dem Buddha selber ist aus der Erleuchtungserfahrung das Mitgefühl mit allen Wesen aufgestiegen. Bestimmte Schulen des Buddhismus haben nun die Kultivierung von Mitgefühl als Bedingung zur Einsicht genutzt. Wer mitfühlend agiert wird feststellen, dass er selbstloser wird und mehr innere Freiheit erlangt. Und wer diese innere Freiheit spürt wird erkennen wie viel von unserem Leid eben durch festhalten an scheinbarem Besitz, Gier und Hass ausgelöst wird.

Ist Buddhismus freudlos?

Wir haben nun sehr viel von Leid überwinden und loslassen gesprochen. Heißt das jetzt, dass wir keine Freuden mehr haben dürfen? Ist jetzt der Buddhismus lebensfeindlich, genussfeindlich? Heißt jetzt Befreiung keine Freuden mehr zu haben? Nein!

„Wenn du im Körper eines Esels lebst, dann erfreue dich an dem Geschmack des frischen Grases.“

(tibetisches Sprichwort)

„aber kleb' nicht dran!“ möchte man ergänzen ☺

Wahre Schönheit verwirklichen

Wenn Das Leben denn nun nicht schön (asuba) ist, ist es dann hässlich? Nein.

Der Buddha sagt selber dazu:

„Die wahre Natur des Seins (dhammas) transzendiert Schönheit und Hässlichkeit. Schönheit und Hässlichkeit sind nur Vorstellungen, geschaffen durch unseren Geist. Sie sind untrennbar mit der Struktur unseres Seins verflochten. Dem Auge eines Künstlers kann alles als schön erscheinen, und ebenso kann alles als hässlich interpretiert werden. Ein Fluss, eine Wolke, ein Blatt, eine Blume, ein Sonnenstrahl, ein sonniger Nachmittag, all das besitzt Schönheit. (...)

⁷⁰ WEG S. 252

⁷¹ WEG S. 252

