

Grundlagen des Buddhismus - 8 - Die Wahre Natur der Dinge Teil 1

Die Natur unserer Existenz

Sinn und Zweck des buddhistischen Weges

Einmal sprach der Buddha zu einer Gruppe von Mönchen: „Es kann einmal passieren, dass Asketen anderer spiritueller Traditionen euch fragen ‚Was sind Sinn und Zweck des spirituellen Lebens¹ unter der Anleitung des Buddhas?‘ Wenn sie euch diese Frage stellen, was würdet ihr antworten?“ Die Mönche schwiegen und der Buddha sprach weiter: „Wenn sie euch nach dem Sinn und Zweck des spirituellen Lebens unter der Anleitung des Buddhas fragen, solltet ihr antworten: ‚Wir leben dieses spirituelle Leben unter Anleitung des Buddhas, um Dinge zu verstehen, die vollständig verstanden werden sollten. Und was sind nun diese Dinge, die vollständig verstanden werden sollten? Es sind die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung: Materielle Form [Körper], Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein. Dies sind die Dinge, die man vollständig verstehen sollte. Für das vollkommene Verständnis dieser Dinge leben wir das spirituelle Leben unter Anleitung des Buddhas‘ “

Hiermit wird deutlich, dass der Übungsweg, den der Buddha seinen interessierten Schülerinnen und Schülern aufzeigte, in erster Linie ein Weg ist, der auf **Verständnis** abzielt. Verständnis auf dem buddhistischen Weg ist kein kopflastiges, konzeptuelles Wissen, keine Ansammlung von Informationen, Vokabeln oder Daten. Das Verständnis, um welches es dem Buddha geht, ist daher besser mit dem Begriff „Einsicht“ benannt: **Direkte und unmittelbare Einsicht** in die wahre Natur unserer Existenz.

Diese Form von **Einsichts-Verständnis bringt** mit sich die Verwirklichung von **Befreiung** - die Befreiung des Geistes von all den Fesseln, die uns üblicherweise im großen Kreislauf des Leidens - Saṃsāra - gefangen halten. Es geht um ein Verständnis, welches uns tatsächlich von Leid / Dukkha befreit.

In der oben genannten Erklärung des Buddha wird auch klar, was durch dieses Einsichts-Verständnis vollkommen verstanden werden muss: Was wir verstehen müssen ist die **Natur unserer eigenen Existenz**, unsere eigenen Erfahrungen. Wir müssen die 5 grundsätzlichen Komponenten unseres Daseins vollständig verstehen - die bereits vorgestellten **5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung**.

Das Verständnis unserer eigenen Erfahrung

Unsere eigene Erfahrung ist das, was uns eigentlich am Nächsten ist. Durch unsere Erfahrung stehen wir im Kontakt mit dem Leben und mit uns selbst. Doch für gewöhnlich haben wir noch kein tiefer gehendes Verständnis unserer Erfahrungen - das ist erst einmal völlig normal, denn kaum jemand nimmt es sich vor, die Natur der eigenen Erfahrung einmal durch **Bemühung, Studium, Analyse und Meditation** unter die Lupe zu nehmen.

¹ brahmacariyā = das spirituelle Leben, üblicherweise im Bezug auf den Lebensweg Ordinierten und Asketen

Unsere **Erfahrungen** bestehen aus **unseren 6 Sinnen** mit denen wir Kontakt mit der Welt aufzunehmen - mit dem Ziel möglichst viele der zahlreichen Formen angenehmer Erfahrungen zu genießen. Auf dieser Suche nach angenehmen Erfahrungen durchforsten wir **die Welt der 6 Sinne**: Die Welt der Form und Farben, die Welt der Geräusche und Töne, die Welt der Gerüche, die Welt des Geschmacks, die Welt der Körperempfindungen und des Tastsinnes sowie die Welt des Geistes und der Gedanken.

Wir machen ununterbrochen Erfahrungen in diesen mannigfaltigen Welten der Sinne - aber *dem Prozess der Erfahrung selbst* wird dabei kaum Beachtung geschenkt, er wird nicht wirklich unter die Lupe genommen und analysiert. Dadurch sammeln wir zwar **viel Wissen und Erfahrung** über alles mögliche an - was wir *nicht* sammeln ist tatsächliches **Wissen über das Instrument**, mit dem wir diese Erfahrungen sammeln.

Der Buddha nun lehrte, dass tatsächlich nur im Verständnis und in der **direkten Einsicht bezüglich der Erfahrung selbst** der Schlüssel zur Weisheit liegt. Die diesbezüglich gelehrt Methode des Buddha kehrt den gewöhnlichen Ansatz von Lebenserfahrungen in unserem Leben um: Anstatt uns in den Erfahrungen zu verlieren, richten wir den **Dharma** - die Lehre des Buddhas - wie **eine Art Scheinwerfer** direkt auf unsere Erfahrung selbst, um diese wahrhaftig verstehen zu können.

Die **Einsicht in unsere Erfahrungen** / Existenz vollzieht sich in **zwei Schritten**:

- **Was macht ein Wesen aus?** Zunächst einmal müssen wir uns anschauen: Was macht ein Wesen überhaupt aus? Woraus besteht unsere Existenz? Wir müssen hierzu unsere Existenz mental einmal in seine Einzelteile oder Komponenten auseinandernehmen, um zu verstehen, wie alles funktioniert.
- **Was sind die grundlegenden Merkmale von Existenz?** Als zweiten Schritt müssen wir dann unsere Erfahrung selbst auf ihre grundlegendsten Aspekte und Charakteristiken hin untersuchen - wir müssen herausfinden, welche universalen Merkmale sich unsere Erfahrung sowie *alle* Phänomene teilen.

Was macht ein Wesen aus?

Mit dem ersten Schritt beginnen wir, unsere Erfahrungen und unser Wesen auf analytische Art und Weise zu behandeln. Wir müssen im Grunde uns selbst, unsere Individualität und unser Dasein in seine einzelnen Komponenten zerlegen, sezieren, untersuchen. Der Buddha lehrte, dass das was wir sind - unser Wesen, unsere Persönlichkeit - nur eine **Zusammensetzung von 5 Faktoren** ist - **die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung** - auf Pali sind das die *pañcupādānakkhandha*².

Sie heißen **Gruppen-der-Anhaftung**, weil sie die Basis bilden für Anhaftung: Was auch immer wir festhalten, anhaften oder kontrollieren wollen, ist in diesen 5 Gruppen zu finden. Seien es materielle Formen oder ein schöner Körper, seien es Empfindungen, sei es unsere Wahrnehmung, unsere Geistesformationen - wo auch Wille, Emotionen etc. dazu gehören - oder unser Bewusstsein. Diese 5 Gruppen funktionieren zusammen als das Instrument, mit welchem wir unsere Erfahrungen in der Welt sammeln. Wir haften an ihnen als dieses Instrument an, da sie uns dazu befähigen, in unserem Leben die Welt erfahren und vor allem unsere **endlose Suche nach Glück** und die Vermeidung von Leid fortführen zu können.

² *pañca* = fünf; *upādāna* = Anhaftung, auch ‚Treibstoff‘; *khandha* = Gruppierung, Anhäufung, Aggregate

Im Moment des Todes jedoch löst sich die Daseins-Gruppe des Körpers auf und das Zusammenspiel der 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung gerät ins Wanken. Der Faktor **Verlangen** - der ewige und niemals wirklich gestillte Durst nach Sinneseindrücken und Existenz - **treibt den Bewusstseinsstrom in ein neues Set von Daseins-Gruppen** hinein: Ein *neues* Leben mit einem *neuen* Körper, um weiter Glückserfahrungen suchen bzw. Leid vermeiden zu können.

Durch unser Verlangen entsteht auf diese Weise ein Set von Daseins-Gruppen nach dem anderen, **Leben für Leben**. Und in jedem dieser Leben erfahren wir nicht nur das Glück, welchem wir hinterher jagen, sondern auch das Leid [Dukkha], welches untrennbar mit unserer von Verlangen und Verblendung geprägten Existenz verbunden ist.

Der Buddha lehrte: Diese **5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung** müssen wir vollkommen, **vollständig verstehen**. Dies gehört zur ersten Edlen Wahrheit - der Wahrheit des Leidhaftigkeit von Existenz. Die **Aufgabe der ersten Edlen Wahrheit** war, dass wir die **Leidhaftigkeit, Dukkha**, im Bezug auf unsere Existenz und unsere Erfahrung und damit im Bezug auf die 5 Daseins-Gruppen vollständig verstehen müssen. Um Leidhaftigkeit also endgültig auflösen zu können, um den großen Frieden von Nirvāna / Befreiung möglich machen zu können, müssen wir unsere Aufmerksamkeit nun auf diese 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung lenken.

Einerseits sind diese **5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung** eine **schwere Bürde** und die Quelle anfangslosen Leidens - wenn wir sie aus der Perspektive von Samsāra, dem anfangslosen Kreislauf von Wiedergeburten und Leid betrachten. **Gleichzeitig** bilden diese 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung für uns aber auch die Basis, die **Grundlage der Befreiung** - nur mithilfe der 5 Daseins-Gruppen können wir die notwendige Weisheit kultivieren, die wir für die Befreiung von Leid benötigen.

Die 5 Khandhas

In den letzten Teilen dieses Online-Kurses haben wir die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung allgemein vorgestellt. Nun nehmen wir sie etwas genauer unter die Lupe. Unsere **Untersuchung der 5 Daseins-Gruppen** wird **analytischer Natur** sein. Wir sollten jedoch nicht vergessen, dass im Buddhismus die Methoden der Analyse oder des analytischen Kontemplierens nie einen Selbstzweck besitzen. Es geht nicht um das Anhäufen von Daten, Wissen und Informationen - sondern es geht darum, der Natur der Existenz und der Dinge näher zu kommen. **Studium und Analyse** im Buddhismus sind im Grunde **vorbereitende Übungen**, um sich mit einem Objekt bekannt zu machen, welches man später in der **Meditation durch direkte Einsicht** erfahren und erkennen will.

Der Begriff *Khandha* - „Daseins-Gruppe“

Der Begriff „Daseins-Gruppe“ - auf **Pali *Khandha*** - bedeutet Gruppierung, Anhäufung, Aggregate. Es handelt sich um eine Ansammlung oder eine **Anhäufung von Faktoren**. **Jede einzelne der 5 Daseins-Gruppen** wird für sich allein ein *Khandha* genannt, da jede der 5 Daseins-Gruppen in sich selbst wiederum eine **Vielzahl von Faktoren und Komponenten** trägt. Ein *Khandha* kann daher auch vielleicht als **Kategorie** oder Klassifizierung umschrieben werden, welches in sich eine breite Anzahl von Phänomenen vereinigt, die allesamt eine **gemeinsame Charakteristik** teilen.

Durch die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung machen wir **alle Erfahrungen** unserer psycho-physischen Existenz: Jedes Ereignis, jedes Phänomen, welches wir erfahren, kann **mit einem der 5 Khandhas verbunden** werden. In der Gesamtheit unserer Erfahrungen gibt es nichts, was *außerhalb* dieser 5 Daseins-Gruppen liegt.

Körper / Form

1. Die Daseins-Gruppe der Materiellen Form [Rūpa-Khandha]

Die erste Daseins-Gruppe ist die der materiellen Form. Diese Daseins-Gruppe beinhaltet alle **materiellen Faktoren der Existenz**, alle materiellen Phänomene. Für uns ist aus dieser Gesamtheit der materiellen Phänomene natürlich unser eigener **Körper** am wichtigsten - der **physische Organismus**, durch welchen wir die Welt wahrnehmen.

Der Buddha unterteilt die Daseins-Gruppe der materiellen Form in zwei grundlegende Kategorien: Zunächst sind da die **4 grundlegenden Elemente** und dann sind da weitere **sekundäre Formen von Materie**.

Die 4 grundlegenden Elemente

Die 4 grundlegenden Elemente sind das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze- / Feuer-Element und das Wind-Element. Im Buddhismus bezeichnen diese Begriffe nicht ausschließlich und wortwörtlich „Erde“, „Wasser“, „Feuer“ und „Wind“. Vielmehr symbolisieren diese Bezeichnungen bestimmte Eigenschaften von Materie. Die Eigenschaften dieser 4 Grundelemente können in unterschiedlichen Zusammensetzungen jedes existierende materielle Phänomen manifestieren.

Das Erd-Element ist die Beschaffenheit des „Raum in Anspruch nehmens“ - damit ist die Beschaffenheit gemeint, in welcher Art ein materieller Körper Raum einnimmt. Ebenfalls gehören zum Erd-Element die Eigenschaften Härte und Weichheit sowie der Aspekt „Widerstand“ - zB wenn andere materielle Körper denselben Raum einzunehmen versuchen. **Im Körper** gehören hierzu: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Organe und sich im Verdauungstrakt befindliche Materie.

Das Wasser-Element repräsentiert die Beschaffenheit des Zusammenhaltes oder auch Zusammenhangskraft / Bindekraft. Durch das Wasser-Element können materielle Partikel sich zusammen [ver]binden und zusammenhalten. Ebenfalls wird zum Wasser-Element die Beschaffenheit der Flüssigkeit gezählt. **Im Körper** sind das: Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautschmiere, Speichel, Nasensekret, Gelenkschmiere, Harn.

Das Feuer-Element ist die Beschaffenheit der Hitze. Alle materiellen Phänomene besitzen eine Temperatur - sei es nun eine hohe, mittlere oder sehr niedrige. Auch Kälte besitzt eine Temperatur und nur weil sie niedriger als unsere eigene Körpertemperatur ist, empfinden wir sie im Vergleich als „kalt“. Die Beschaffenheit von „Energie“ kann hier auch mit einbezogen werden. **Im Körper** sind das körperliche Mechanismen, durch die Hitze / Wärme erzeugt oder Energie freigesetzt wird. Hierzu zählen auch die Prozesse des Alterns und der Verdauung.

Das Wind-Element umfasst die Aspekte Ausdehnung, Isolation und Abstoßung. Materielle Partikel befinden sich stets in Zuständen von Vibration / Bewegung. **Im Körper** sind das: Unsere Atmung in Verbindung mit unserem Lungensystem sowie Gase und Luft im Bauch und Verdauungstrakt / Blähungen.

Alle materiellen Phänomene bestehen aus unterschiedlichen **Zusammensetzungen** dieser 4 Grundelemente. Was sie voneinander unterscheidet ist das jeweilige **Mengenverhältnis**. Wir unterscheiden materielle Phänomene vereinfacht nach dem jeweiligen **Hauptfaktor** des jeweiligen Phänomens. Wir unterscheiden also grob alle festen Körper, Flüssigkeiten, Formen von Energie und Gase - je nach dem ob in einem Phänomen Erde, Wasser, Feuer oder Wind überwiegen. Die 4 Elemente sind in jedem materiellen Phänomen in einem gewissen Maß vertreten.

Die sekundären Elemente von Materie

Neben den 4 Grundelementen gibt es auch noch **sekundäre Elemente von Materie**. Dies sind materielle Formen, die aus **Kombinationen der 4 Grundelemente** hervorgehen, sich also durch die Grundelemente ableiten lassen und eine wichtige Rolle im Bezug auf unsere Erfahrungen spielen. Traditionell werden hier bis zu 24 sekundäre Elemente aufgeführt. Einige seien hier genannt, um ein Bild davon zu bekommen, was hiermit gemeint ist:

- **Die 5 Sinnesrezeptoren:** Das wichtigste dieser sekundären Elemente sind unsere 5 Sinnesrezeptoren - das reizempfindliche Gewebe unserer fünf sensorisch-rezeptiven Fähigkeiten: Die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge und der Körper als Rezeptor unseres Tastsinnes. Mithilfe dieses **sensorisch-rezeptiven Gewebes** kann unser Auge Licht³ wahrnehmen, das Ohr kann Schall / Geräusche wahrnehmen, die Nase kann Gerüche wahrnehmen, die Zunge kann Geschmack wahrnehmen und der Körper kann Berührungsempfindungen wahrnehmen.
- **Die 5 Sinnesinformationen:** Form / Farben, Geräusche, Gerüche, Geschmack und Berührungsempfindungen zählen jedes für sich ebenfalls zu den sogenannten „sekundären“ Formen von Materie.
- **Die Lebensfähigkeit:** Ebenfalls zählt zu den sekundären Formen von Materie etwas, wo ich auf Deutsch nicht so recht weiß, wie wir es nennen sollten. Auf Englisch nennt Bhikkhu Bodhi es „Life Faculty“, wortwörtlich wäre das die „Lebensfähigkeit“ oder das „Vermögen der Lebendigkeit“ - auf Pali *Jīvitindriya*⁴. Hiermit ist das Element des „am Leben seins“, was den Körper vitalisiert und am Leben hält.

Die Lehre von der Körperlichkeit, den Elementen und ihrem Zusammenspiel sind im Abhidhamma ⁵ besonders ausführlich beschrieben - aber an dieser Stelle würde dies uns ziemlich überfordern, was die Komplexität des Themas angeht.

³ Augen nehmen eigentlich nur Licht unterschiedlicher Wellenlänge auf, das als organeigene Energieimpulse über Nervenbahnen ins Gehirn geleitet wird - erst dort entsteht dann die eigentliche Farbempfindung.

⁴ Jīvita = Leben / Lebensspanne + Indriya = Fähigkeit / Veranlagung / Vermögen / Können

⁵ Bhikkhu Bodhi beschreibt den Abhidhamma als eine abstrakte und äußerst technische Systematisierung der Lehre Buddhas, die gleichermaßen philosophische, psychologische und ethische Aspekte in sich vereint und als eine umfassende und klare Struktur des Weges zur Befreiung dienen soll.

Der Geist

Die Daseins-Gruppe der materiellen Form umfasst die Gesamtheit aller materiellen Dinge und Phänomene. **Die geistigen Aspekte unserer Existenz** sind in den 4 übrigen Daseins-Gruppen enthalten.

Aus buddhistischer Erfahrung / Sichtweise heraus ist der Geist **keine einfache Einheit**, sondern eine **komplexe, kooperative Aktivität**, ein sehr komplexes Zusammenspiel aus den **4 Faktoren**: Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein.

2. Die Daseins-Gruppe der Empfindungen [Vedanā-Khandha]

Zuerst wenden wir uns nun der Daseins-Gruppe der Empfindungen zu [Vedanā-Khandha]. Empfindungen sind ein mentaler Faktor mit der Funktion, den grundlegenden Geschmack, die **grundlegende Qualität einer Erfahrung** auszumachen. Diese Daseins-Gruppe teilt alle Erfahrungen in 3 grundlegende Kategorien von Empfindungen auf:

- **Angenehme Empfindungen**
- **Unangenehme Empfindungen**
- **Neutrale Empfindungen**

Diese Empfindungen können weiterhin unterteilt werden, indem wir sie den jeweils **zugehörigen Sinnesrezeptoren zuteilen**, durch welche wir Kontakt mit einem Objekt aufgenommen haben. Diese sind unter Einbezug des Geistes nun 6 Unterteilungen:

- Empfindungen, die durch Kontaktaufnahme mit unseren **Augen** entstehen
- Empfindungen, die durch Kontaktaufnahme mit unseren **Ohren** entstehen
- Empfindungen, die durch Kontaktaufnahme mit unserer **Nase** entstehen
- Empfindungen, die durch Kontaktaufnahme mit unserer **Zunge** entstehen
- Empfindungen, die durch Kontaktaufnahme mit unserem **Körper** entstehen
- Empfindungen, die durch Kontaktaufnahme mit unserem **Geist** ⁶ entstehen

Dies ist die Daseins-Gruppe der Empfindungen.

3. Die Daseins-Gruppe der Wahrnehmung [Saññā-Khandha]

Wahrnehmung ist der mentale Akt, nach **Unterscheidungsmerkmalen eines Objektes** zu greifen. Wahrnehmung nimmt bestimmte, spezifische Merkmale, Kennzeichen und Eigenschaften eines Objektes wahr. Damit ist die grundlegende Funktion dieses Khandhas: **Objekte und Personen spezifisch identifizieren**:

- Dies ist ein Tisch. Der Tisch ist braun.
- Dieses Geräusch ist ein Vogel. Das Geräusch ist laut.
- Das sind Peter und Julia.
- usw. ...

Dieses Identifizieren und Erkennen von Merkmalen und Kennzeichen, das Wahrnehmen also, ist wieder **unterteilt nach den Sinnesrezeptoren**, durch die wir Kontakt mit einem Objekt aufgenommen haben:

⁶ Gedanken, Ideen, Erinnerungen, geistige Bilder usw.

- Durch Kontakt mit unseren Augen: **Wahrnehmungen von Licht, Farben, Formen**
- Durch Kontakt mit unseren Ohren: **Wahrnehmungen von Geräuschen**
- Durch Kontakt mit unserer Nase: **Wahrnehmungen von Geruch**
- Durch Kontakt mit unserer Zunge: **Wahrnehmungen von Geschmack**
- Durch Kontakt mit unserem Körper: **Wahrnehmungen von Berührungen**
- Durch Kontakt mit unserem Geist: **Wahrnehmungen von Gedanken, Ideen usw.**

4. Die Daseins-Gruppe der Geistesformationen [Saṅkhāra-Khandha]

Die Geistesformationen sind eine **sehr umfangreiche Daseins-Gruppe**, welche eine ganze Menge von Faktoren beinhaltet. Im Abhidhamma ⁷ werden **52 Geistesformationen** unterteilt - von diesen 52 Faktoren ist jedoch eine die wichtigste: Die Willenskraft, **Willenstätigkeit oder auch Absicht [cetanā]**. Dies ist der Faktor, der für jegliche Handlung verantwortlich ist. Es ist der Geistesfaktor, der uns dazu **bewegt zu agieren** - sei es nun körperlich, sprachlich oder gedanklich.

Die Daseins-Gruppe der Geistesformationen beinhaltet auch **Lust, Verlangen** und all die unterschiedlichen **Emotionen**. Ebenfalls sind in diesem Khandha die grundlegenden **psychologischen Wurzeln** unserer **unheilsamen / destruktiven** Handlungen [Gier, Hass und Verblendung] sowie die psychologischen Wurzeln unserer **heilsamen** Handlungen [Großzügigkeit, Liebende Güte und Weisheit] enthalten.

5. Die Daseins-Gruppe des Bewusstseins [Viññāṇa-Khandha]

Bewusstsein ist der **Hauptfaktor** des Geistes, die grundlegende Bewusstheit über ein Objekt. Bewusstsein ist das **Licht des Gewahrseins**, welches all unsere Erfahrungen überhaupt erst möglich macht. Bewusstsein ist erneut sechsfach nach dem jeweiligen Ursprung der Objekte unterteilt:

- **Augen-Bewusstsein** ist sich Licht, Farbe und Form bewusst
- **Ohr-Bewusstsein** ist sich Geräuschen bewusst
- **Nasen-Bewusstsein** ist sich Gerüche bewusst
- **Zungen-Bewusstsein** ist sich Geschmack bewusst
- **Körper-Bewusstsein** ist sich Berührungsempfindungen bewusst
- **Geist-Bewusstsein** ist sich Gedanken, Ideen usw. bewusst

Letzteres, das **Geist-Bewusstsein**, kann sich einerseits all der **Eindrücke der 5 Sinne** bewusst sein - seien es also Farben / Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Berührungen. Aber es kann darüber hinaus sich auch solchen Objekten bewusst sein, die **dem Geist eigene Objekte** sind: Ideen, Konzepte, geistige Bilder, abstrakte Vorstellungen...

Bewusstsein sieht auf den ersten Blick **der Daseins-Gruppe der Wahrnehmung ähnlich** - in mancher Weise erscheint das Ganze sich sehr nahe zu sein. Aber die zwei erfüllen **tatsächlich unterschiedliche Aufgaben**: **Bewusstsein = generelles Gewahrsein** des Objektes. **Wahrnehmung = Ergreifen spezifischer Faktoren** - also das Wahrnehmen von den *bezeichnenden* und spezifisch *charakteristischen* Aspekten eines Objektes.

⁷ Bhikkhu Bodhi beschreibt den Abhidhamma als eine abstrakte und äußerst technische Systematisierung der Lehre Buddhas, die gleichermaßen philosophische, psychologische und ethische Aspekte in sich vereint und als eine umfassende und klare Struktur des Weges zur Befreiung dienen soll.

Diese **4 Daseins-Gruppen des Geistes** existieren zusammen, **hängen voneinander ab**. Sie sind immer und ausnahmslos miteinander verbunden. Sobald wir ein Objekt erfahren, sind **simultan präsent**: Eine Empfindung, eine Wahrnehmung, ein ganzes Bündel von Geistesformationen und natürlich Bewusstsein - das Licht des Gewahrseins.

Zusammen sind das Khandha von Form / Körper und die 4 geistigen Khandhas dann die sogenannten **5 Daseins-Gruppen** - und diese 5 Daseins-Gruppen machen das aus, was auf Pali **Sakkāya** genannt wird: **Wortwörtlich der „Existierender Körper“** - aber gemeint ist unser **psycho-physischer Organismus**, an welchem wir mit einem Gefühl von „Ich“ und „Mein“ und „Mein Selbst“ anhaften. Ist dieser **Aspekt von Anhaftung** - Anhaftung an einen vermeintlichen Wesenskern, eine Persönlichkeit oder ein Ich - noch nicht aufgelöst, nennen wir die 5 Daseins-Gruppen im Bezug auf ein unerleuchtetes Individuum stets die **5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung**. Womit auch immer wir uns identifizieren und was auch immer wir als unser „Ich“, „Mein“ und „Mein Selbst“ ansehen, kann in diesen 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung gefunden werden.

Die 3 Daseins-Merkmale

Wenn wir nun uns selbst, unsere Existenz und unsere Erfahrungen vollständig verstehen wollen, müssen wir also diese 5 Daseins-Gruppen vollständig verstehen. Dies bedeutet, sie so zu erkennen und zu verstehen, wie sie *wirklich* sind. Das bedeutet, sie im Bezug auf die 3 Daseins-Merkmale zu untersuchen und zu verstehen. Dies ist die vorhin schon kurz angesprochene zweite Frage: **Was sind die grundlegenden Merkmale von Existenz?**

- **Vergänglichkeit [anicca]**

Sabbe saṅkhārā aniccā - Alle bedingten Formationen sind vergänglich.

- **Leidhaftigkeit [dukkha]**

Sabbe saṅkhārā dukkhā - Alle bedingten Formationen sind leidhaftig / unzufriedenstellend

- **Nicht-Selbst / Substanzlosigkeit [anattā]**

Sabbe dhammā anattā - Alle Phänomene sind Nicht-Selbst

Der Ausdruck **„Alle bedingten Formationen“** bezieht sich hier auf Dinge, die durch Ursachen und Bedingungen entstehen. Alles, was durch Ursachen und Bedingungen entsteht, alles was zusammengesetzt ist, ist auch immer **vergänglich und unzufriedenstellend**.

Im Bezug auf das dritte Merkmal bedeutet **„Alle Phänomene“ [dhammā]** hier einfach *alles*: Alle Phänomene, alle Dinge, alle Tatsächlichkeiten - *Alles* ist **Nicht-Selbst**. Daher sind bezüglich der Frage oder Suche nach einer inhärenten Persönlichkeit / Seele oder nach einem unveränderlichen Wesenskerns *alle* Phänomene von **Substanzlosigkeit** geprägt.

Der Faktor der Verblendung

Diese **3 Daseins-Merkmale** nehmen wir für gewöhnlich nicht wirklich in ihrem vollen Umfang wahr. Selbst wenn wir Erfahrungen machen, in denen wir sie sehr zu spüren bekommen oder sie sich uns offenbaren - **wir sehen sie nicht in ihrer vollen Tiefe** und ihrem ganzen Bedeutungsumfang. **Was ist der Grund dafür**, dass diese 3 Daseins-Merkmale so schwer vollständig zu erkennen sind? Unser Geist ist üblicherweise durchdrungen, bedeckt, benebelt durch den Faktor **Verblendung / Unwissenheit [avijjā]**.

Verblendung / Unwissenheit ist ein bedeutsamer mentaler Faktor, der den Geist aller Lebewesen verdeckt und **was Weisheit betrifft in Dunkelheit verhüllt**. Vollständige Befreiung von diesem Faktor realisieren nur Erleuchtete Buddhas und erleuchtete Schülerinnen und Schüler [Arahant] von Buddhas.

Verblendung wirkt auf zwei Weisen: Sie verhindert klare Einsicht in die wahre Natur der Dinge. Und obendrein kommt noch hinzu: **Sie erzeugt verkehrte Sichtweisen** im Bezug auf die eigentliche wahre Natur der Dinge.

Verhinderung von Einsicht

Die negative Wirkung und Funktion von Verblendung macht es uns unmöglich, die Dinge wirklich so zu erkennen, wie sie wirklich sind. Verblendung hüllt unseren Geist in dunkle mentale Wolken ein und **verschleiert die wahre Natur aller Phänomene**. Durch den Faktor „Verblendung“ ignorieren wir die 3 Daseins-Merkmale.

Verfälschte / Verkehrte Sichtweisen

Als zweite Funktion erzeugt Verblendung in unserem Geist **verkehrte Sichtweisen** - auf Pali: **Vipallāsa**. Diese verkehrten / verfälschten Sichtweisen durchdringen unser gesamtes Bewusstsein. Anstatt zu sehen, wie die Dinge *wirklich* sind, nehmen wir sie oft gerade **umgekehrt / entgegengesetzt / gegenteilig** wahr. Verblendung bewirkt dadurch, dass die wahre Natur der Dinge in unserer Wahrnehmung **auf den Kopf gestellt** ist [viparīta saññā].

Verkehrten Sichtweisen wirken auf drei Ebenen:

- sie verzerren unsere Wahrnehmung
- sie beeinflussen unsere Gedanken
- sie durchdringen unsere Sichtweise / unsere Weltsicht

Zunächst einmal nehmen wir die Dinge in einer verzerrten Art und Weise wahr. Diese nun verzerrte Wahrnehmung als Realität betrachtend fangen wir an, über diese Verzerrungen auch in einer verzerrten Art und Weise nachzudenken. Und diese verzerrten Gedanken fügen wir dann zu einem verzerrten Gesamtbild / Verständnis / zu einer verzerrten Sichtweise von uns selbst und der Welt zusammen. Dadurch ergibt sich das, was der Buddha falsche Sichtweise nennt.

Der Buddha lehrte 4 dieser falschen Sichtweisen, die in unserer Wahrnehmung, unseren Gedanken und unserer Sichtweise niederschlagen:

1. Das Unattraktive als attraktiv wahrnehmen

Dies **bezieht sich vor allem auf Sinnesobjekte**. Diese verzerrte Sichtweise bedeutet, einen menschlichen Körper als hübsch, attraktiv und verführerisch betrachten, obwohl dieser nur eine Ansammlung von Haut, Knochen, Fett, Organe, Fleisch und Blut ist. Der Körper, den wir als attraktiv und verführerisch betrachten, besteht zu einem großen Teil aus Dingen / Komponenten, die wir im Einzelnen niemals als angenehm, schön oder gar verführerisch betrachten würden.

Hierbei ist im Bezug auf die Attraktivität des menschlichen Körpers das Zusammenspiel von Lust und Ekel interessant. Der Faktor „Lust“ und „Erregung“ trägt mit dazu bei, dass Dinge, vor denen wir uns unter nicht-lustvollen / nicht-erregten Umständen ekeln würden,

plötzlich weniger eklig erscheinen. Zungenküsse empfinden viele Paare als etwas äußerst leidenschaftliches. Die Spucke des Partners in einem Schnapsglas serviert jedoch empfinden die meisten als ziemlich eklig. Ebenfalls läuft uns ein kleiner Ekelschauer über den Rücken, wenn wir mit der Zahnbürste des Partners unsere Zähne putzen müssten.

Dieser Aspekt, das Unattraktive als attraktiv wahrzunehmen wird einzeln aufgeführt, ist aber im Grunde auch ein naher Verwandter der nächsten verzerrten Sichtweise - das Unangenehme als angenehm wahrzunehmen.

2. Das Leidhafte [Dukkha] als Glück / Freude / Wohlsein wahrnehmen

Dies bedeutet: Man sieht das, **was eigentlich unzufriedenstellend ist** / was mit Leid und Schmerz verbunden ist, **als angenehm**. Wir haben uns schon ausgiebig mit Dukkha beschäftigt und wissen: Alle angenehmen und wünschenswerten Erfahrungen tragen in sich bereits die **Samen von Leid und Enttäuschung**. Angenehme Erfahrungen werden sich früher oder später wandeln und wieder ein **Gefühl des Mangels** zurück lassen.

Ebenfalls gibt es **manche Aktivitäten**, die zwar einen gewissen Anteil Freude mit sich bringen, aber gleichzeitig für Körper und Geist auch große Unannehmlichkeiten mit sich bringen. Manchmal empfinden wir bestimmte Aktivitäten als großes Glück. Wenn wir aber auf einer **späteren Alters- oder Erfahrungsstufe** auf diese Erfahrungen zurückblicken, wundern wir uns, wie wir das als Glück bezeichnen konnten. Denken wir zB an eine Nacht, die wir stark **alkoholisiert durchgefeiert** haben. Oder denken wir einfach an die vielen Momente, in denen wir **zu viel essen** und es direkt im Anschluss bereuen.

Alle **Formen suchtartigen Verhaltens** können wir uns hier vor Augen führen: Man sucht Glück und Befriedigung. Aber das Objekt der Befriedigung, die Umstände, die Menge oder die Geisteshaltung dabei **kreieren eigentlich nur noch mehr Leid**, nur noch mehr Durst.

Das sehr **intensive Sinnbild des Leprakranken**⁸ ist eine kraftvolle Erläuterung dieser verzerrten Wahrnehmungen von eigentlich leidhaften Erfahrungen: Stellen wir uns einen Leprakranken vor, dem es so erscheint, er könne den Schmerz seiner Erkrankung ein Stück weit besser ertragen, wenn er seine Wunden kratzt oder wenn er seine Wunden an einem Feuer / an glühenden Kohlen röstet. Für einen flüchtigen Moment ist da vielleicht eine Form von Befriedigung, ein flüchtiges, seltsamerweise angenehmes Gefühl. Aber gleichzeitig bringt diese Form der Befriedigung nur noch mehr Schmerz und verschlimmert den Zustand der Wunde nur noch weiter - was wiederum mehr Schmerz bringt und mehr Sucht nach Freiheit von Schmerz, was wiederum zu mehr Kratzen und Rösten der Wunde führt. Der Buddha führt das Sinnbild weiter aus: Stellen wir uns vor, der Leprakranke wird nun vollständig von der Krankheit geheilt, sodass er keinerlei Bedürfnis mehr hat, seine Haut zu kratzen oder am Feuer zu rösten. Möchten wir diesen geheilten Menschen nun dazu bringen, seine Haut erneut ans Feuer zu halten und zu rösten, wird er sich winden und auf alle Arten wehren, um dies zu verhindern. Der Buddha fragt: Warum wird dieser geheilte Mensch sich so sehr dagegen wehren, seine Haut an das Feuer zu halten? Weil Berührung mit dem Feuer schmerzhaft und leidvoll ist. Die entscheidende Frage des Buddhas folgt: Ist das Feuer *erst jetzt* schmerzhaft und leidvoll? Oder war es das auch bereits vorher, während die Person noch unter Lepra gelitten hat? Und die Antwort ist: Feuer ist *immer* schmerzhaft, wenn es in Berührung mit Haut und Körper kommt - aber der Leprakranke hatte eine „verzerrte Wahrnehmung“ [viparīta saññā] und empfand das, was eigentlich schmerzhaft ist, aus seinem Zustand heraus als angenehm.

⁸ Māgandiya Sutta

Wenn man erst einmal friedlichere, stillere und „bedingungslosere“ Formen von Glück und Freude erfahren hat - im Sinnbild ist das die Heilung des Kranken und die Freude der Gesundheit - dann verlieren gröbere, härtere und extremere Erfahrungen ihren Reiz, egal wie gerne wir ihnen vorher nachgegeben haben.

Als **weitere Reflektion** zu dieser verzerrten Sichtweise können wir allgemein über die Formen des Leids des Herstellungsprozesses nachdenken, welches entsteht, damit wir ein für uns angenehmes Objekt oder Ereignis erfahren dürfen:

- Jedes unserer **Nahrungsmittel** wird unter Bedingungen herangezogen und geerntet, durch die viele Kleinstlebewesen getötet oder verletzt werden.
- Und das Leid der von uns **gegessenen Lebewesen**, die für unseren Genuss sterben müssen, ist ein weiteres Beispiel für etwas, was eigentlich von Dukkha erfüllt ist, wir es uns aber so sehr nicht bewusst machen [wollen].
- Unsere **Kleidungsstücke**, unsere **Alltagsgegenstände** - alles bedingte, was wir besitzen, hat im Laufe seiner Entstehungsgeschichte auch leidhafte Aspekte berührt oder ist sogar essentiell mit Leid verbunden

Dieser letzte Aspekt, dass alle angenehmen Dinge auch immer mit Leid in Berührung kommen, ist vielleicht eher dem allgemeinen Aspekt von Dukkha zuzuordnen, der Aspekt des *alles durchdringenden Leidens*, die grundlegende Unvollkommenheit Saṃsāras, die wir auch mithilfe modernster Technik niemals beseitigen können.

Weitere Beispiele:

- **Freude am Töten**, Freude am **Jagen**, Freude am **Herabsetzen** und **Erniedrigen** von Anderen - dies sind ebenfalls Beispiele von dieser Art der verzerrten Sichtweise.
- Ebenfalls können wir die ganze **Bandbreite ungesunder Gewohnheiten** dazuzählen, an denen wir festhalten, obwohl wir wissen, dass sie uns schaden und Leid bringen. Wir haften an solchen Gewohnheiten an, weil wir irgendeinen Aspekt in ihnen als verzerrt angenehm empfinden - selbst das Gefühl leidhafter Sicherheit ist im Grunde eine verzerrte Form des „Angenehmen“

Grundlegend kann man sagen: Wenn wir nicht erkennen, dass das, was uns Freude bereitet uns und oder Anderen Leid bereitet, dann stehen die Chancen gering, dass wir uns aus dem ewigen Kreislauf von Leid und Schmerz befreien können.

3. Das Vergängliche als dauerhaft / permanent wahrnehmen

Prinzipiell geht es hier um die verblendete Ansicht, dass Dinge, die in Realität völlig instabil und jederzeit veränderbar sind, uns für eine lange Zeit und vielleicht sogar für immer zur Verfügung stehen: Wir gehen davon aus, ein langes Leben vor uns haben. Oder wir glauben das unsere Lebensumstände „ewig“ so sicher und behütet sein werden, wie wir sie gewohnt sind. **Vergänglichkeit und Tod werden ignoriert.** Man sieht und akzeptiert nicht, dass Veränderung, Vergänglichkeit und Tod jederzeit eintreten könnten, ohne dass wir etwas dagegen tun können. Die Corona-Pandemie hat viele von uns mit einem großen Schock aus dieser verzerrten Sichtweise heraus katapultiert und uns die Realität von Vergänglichkeit und Tod auf äußerst gnadenlose Art und Weise schmecken lassen.

Eine weitere Art, diese verzerrte Sichtweise zu verstehen, ist zu erkennen, dass selbst die **Dinge, die wir als vergleichsweise „dauerhaft“ wahrnehmen** - zB. materielle Objekte - in Realität sich in einem **Zustand ständiger Bewegung und Veränderung** befinden. Mit dem Aspekt der Vergänglichkeit werden wir uns noch ausführlicher beschäftigen.

4. Das Substanzlose, was Nicht-Ich ist, als unser Selbst wahrnehmen

Wir haben das **ununterbrochene, sich verändernde Zusammenspiel** der sogenannten 5 Khandhas, der 5 Daseins-Gruppen, nun bereits etwas genauer betrachtet. Wir haben bereits gelernt, dass diese 5 Daseins-Gruppen - Form, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen, Bewusstsein - durch ihre Vergänglichkeit und ständige Veränderung **keinen dauerhaften Persönlichkeits-Kern** beinhalten können. Aus unserer Anhaftung und Verblendung heraus glauben wir in diesen eigentlich substanzlosen 5 Daseins-Gruppen **trotzdem ein Ich / Selbst / Seele zu sehen**. Dies ist die vierte verzerrte Sichtweise. Auch dieser Aspekt wird im Laufe des Kurses noch ausführlicher behandelt.

Abschluss und Ausblick:

Jede dieser **4 verzerrten Sichtweisen** wirkt auf den **3 Ebenen** von Wahrnehmung, Gedanken und Verständnis / Sichtweise. Diese verzerrten Sichtweisen führen dazu, dass sich **unser Geist in Netzen der Illusion und Verblendung verstrickt**. Diese verzerrten Sichtweisen bringen eine ganze Reihe von **destruktiven Geistesformationen** mit sich: Verlangen, Gier, Arroganz, Hass und all die anderen destruktiven Faktoren des Geistes. Und dadurch ist also der **Faktor von Unwissenheit** mitverantwortlich für den endlosen Kreislauf von Dukkha / Leid.

Wenn wir aber diese 3 Daseins-Merkmale - **Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Ich - tief verstehen**, können wir das **Gegenmittel** gewinnen, um uns von den verzerrten Sichtweisen und damit von Leid zu befreien. Damit geht es dann nächste Woche weiter.