

Grundlagen des Buddhismus - 9 - Die Wahre Natur der Dinge Teil 2

Kurzer Rückblick

Sinn und Zweck des buddhistischen Weges

- Unsere Existenz, Erfahrung und Leid [Dukkha] vollständig verstehen
- Dies bedeutet, unsere 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung zu verstehen

Was macht ein Wesen aus?

- Die 5 Upādāna Khandas - die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung
 - 1. Materielle Form [Rūpa-Khandha]**
4 Basis-Elemente: Erde-Festes, Wasser-Flüssiges, Feuer-Hitze, Wind-Bewegung
+ Sekundäre Elemente u.a.: Sinnesrezeptoren, Sinnesinformationen usw.
 - 2. Empfindungen [Vedanā-Khandha]**
Erfahrungen der 6 Sinne [Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, Geist] bewerten:
Angenehme Empfindung - Unangenehme Empfindung - Neutrale Empfindung
 - 3. Wahrnehmung [Saññā-Khandha]**
Identifikation *spezifischer* Unterscheidungsmerkmale von Objekten & Personen
Farbe & Form, Geräusche, Geruch, Geschmack, Berührungen, geistige Objekte
 - 4. Geistesformationen [Saṅkhāra-Khandha]**
52 Geistesformationen - mit als wichtigster Faktor dabei: Wille / Absicht
Unterteilt in u.a. Heilsame und Unheilsame Geistesformationen
 - 5. Bewusstsein [Viññāṇa-Khandha]**
Generelle & grundlegende Bewusstheit über Objekte & Personen
Augen-, Ohr-, Nasen-, Zungen-, Körper-, und Geist-Bewusstsein

Was sind die grundlegenden Merkmale von Existenz?

- Die 3 Daseins-Merkmale:
 - 1. Vergänglichkeit [anicca]**
Sabbe saṅkhārā aniccā - Alle bedingten Formationen sind vergänglich.
 - 2. Leidhaftigkeit [dukkha]**
Sabbe saṅkhārā dukkhā - Alle bedingten Formationen sind unzufriedenstellend
[Dukkha]
 - 3. Nicht-Selbst / Substanzlosigkeit [anattā]**
Sabbe dhammā anattā - Alle Phänomene sind Nicht-Selbst

Der Faktor der Verblendung

- Verblendung / Unwissenheit [avijjā]
- 4 Verkehrte Sichtweisen [Vipallāsa] verzerren Wahrnehmung, Gedanken, Sichtweise
 - 1. Das Unattraktive als attraktiv wahrnehmen**
Bsp. Attraktiver Körper besteht aus Nicht-Attraktiven Einzelelementen
 - 2. Das Leidhafte [Dukkha] als Glück / Freude / Wohlsein wahrnehmen**
Bsp. Destruktive Gewohnheiten als „Angenehm“ betrachtend festhalten
 - 3. Das Vergängliche als dauerhaft / permanent wahrnehmen**
Bsp. Ein langes Leben erwarten und Tod & Vergänglichkeit ignorieren
 - 4. Das Substanzlose, was Nicht-Ich ist, als unser Selbst wahrnehmen**
Bsp. Bezüglich „Selbst“ an den „substanzlosen“ 5-Daseins-Gruppen als „Ich“ anhaften

Die 3 Daseins-Merkmale

Heute vertiefen wir unser Verständnis der 3 Daseins-Merkmale etwas weiter. Die 3 Daseins-Merkmale müssen wir auf dem buddhistischen Weg in zwei Stufen verstehen:

1. Intellektuelles Verständnis

Zuerst müssen wir die 3 Merkmale mithilfe von Studium, Reflektion und untersuchender Analyse kennen lernen und uns mit ihnen vertraut machen.

2. Erfahrung / Einsicht

Wenn wir die 3 Merkmale dann intellektuell verstanden haben, müssen wir sie dann auf einer zweiten Stufe mit direkter Erfahrung durchdringen und erkennen.

Intellektuelles Verständnis ist nicht gleichzusetzen mit Einsicht und darf auch kein Ersatzmittel für Einsicht sein. Der Wert intellektuellen Verständnisses ist vorbereitender Natur. Intellektuelles Verständnis **bereitet den Weg für Einsicht vor**. Aber nur durch die tatsächliche Erfahrung und Einsicht der 3 Merkmale kann sich wahrhaftes Verständnis im buddhistischen Sinne entfalten.

Wenn wir die 3 Daseins-Merkmale also auf intellektueller Stufe kennen lernen, sollte es nicht dabei alleine bleiben. Die **handfesten Erfahrungen buddhistischer Praxis** müssen hinzugezogen werden. Intellektuelles Wissen ist eine Art Wegweiser / Wegbeschreibung für was wir später in der Praxis der Einsichts-Meditation tatsächlich untersuchen und erkennen wollen.

Nun betrachten wir diese 3 Daseins-Merkmale eins nach dem anderen im Detail.

Vergänglichkeit [anicca]

Das erste Merkmal ist die **Wurzel-Charakteristik der Lehre des Buddha**. Es ist das grundlegendste, das grundsätzlichste - denn das Merkmal der Vergänglichkeit bildet die **Grundlage für die zwei anderen Merkmale**: *Weil* alle bedingten Dinge von Vergänglichkeit durchdrungen sind, ergeben sich dadurch sowohl das Merkmal der Leidhaftigkeit [der Unzufriedenheit / der Unvollkommenheit / von Dukkha] als auch das Merkmal des Nicht-Ich [der Substanzlosigkeit].

Die zwei Formen der Vergänglichkeit

Das Merkmal der Vergänglichkeit besitzt zwei Aspekte - das eine ist offensichtlich während das andere subtiler ist.

1. Offensichtliche Vergänglichkeit

Der offensichtliche Aspekt von Vergänglichkeit ist uns **allgegenwärtig** - es braucht nicht viel Mühe, um die uns alltäglich begegnende Vergänglichkeit zu erkennen und zu erfahren. Die Lehre der „offensichtlichen Vergänglichkeit“ weist darauf hin: Alles, was entsteht muss auch wieder vergehen. Was auch immer „ins Dasein tritt“, muss auch eines Tages wieder „heraustreten“ und sich auflösen, verändern oder vergehen. Was auch immer zusammen kommt, muss eines Tages wieder „auseinander fallen“.

In Patrul Rinpoches „Worte Meines Vollendeten Lehrers“ sind einige Beispiele für Formen der offensichtlichen Vergänglichkeit aufgelistet:

Was immer auch geboren wird ist vergänglich und wird sterben.

Was immer auch als Vorrat angelegt wird ist vergänglich und wird ausgehen.

Was auch immer zusammenkommt ist vergänglich und wird getrennt / auseinandergehen.

Was auch immer gebaut wird ist vergänglich und wird zusammen- / auseinanderfallen.

Was auch immer aufsteigt ist vergänglich und wird wieder herunterfallen.

Diese Form der Vergänglichkeit können wir sehr leicht auf der **Mikro-Ebene**, d.h. in unserem eigenen Leben, in unserem eigenen Körper, in der Natur um uns herum und in unseren eigenen Alltagserfahrungen erkennen. Gleichzeitig können wir dieselben Prozesse auch auf einer **Makro-Ebene**, d.h. im Bezug auf das Entstehen und Vergehen im Laufe der Menschheitsgeschichte, der Erdgeschichte und im Bezug auf das Entstehen und Vergehen des gesamten Universums beobachten:

Der Buddha lehrte, dass sich **der kosmische Prozess des Entstehens und Vergehens** in **4 Phasen der Entwicklung** vollzieht: Zunächst haben wir den Zustand undifferenzierter Materie. Dann entwickelt sich das Universum bis hin zu einem Punkt der maximalen Differenzierung. Dann beginnt das Universum wieder zu zerfallen. Und als letztes wird ein Punkt totalen Zerfalls / Auflösung erreicht. Und von dort beginnt der Prozess wieder von Neuem - immer und immer wieder entsteht, entfaltet sich und vergeht Universum für Universum, Weltsystem für Weltsystem.

In der Geschichte der Menschheit finden wir dieselben Phasen auf einer kleineren zeitlichen Skala wieder: *Alle Zivilisationen*, Königreiche, Kaiserreiche, Imperien und Großmächte der Vergangenheit haben eine Zeit gebraucht um zu **entstehen**, erreichten dann früher oder später einen **Zenit** - einen Höhepunkt an Ausdehnung, Komplexität und Fortschritt - und darauf folgte immer eine Phase des **Untergangs**, des Zerfalls und des In-Vergessenheit-Gerats. In manchen Lehrreden beschrieb der Buddha einige Imperien und Reiche, die bereits zu *seiner* Zeit weit zurück in der Geschichte der Menschheit lagen. Er beschrieb die Zentren ihrer Macht, ihre Hauptstädte, ihre Herrscher, ihren Hofstaat, ihre Gerichtshöfe, ihre Minister, ihre Armeen und ihre Bevölkerungen. Der Buddha beschrieb diese Imperien der Vergangenheit in all ihrer Herrlichkeit und Pracht, in all ihrer Macht und Stärke. Und dann machte er deutlich: All diese Imperien sind bereits vor langer, langer Zeit zerfallen und vergangen. Heute sind sie nur noch eine wache Erinnerung im Verlauf der Geschichte. Zusätzlich betonte der Buddha: *Alle bedingten Formationen* sind vergänglich, instabil und können uns so keinen bleibenden Trost / Frieden, keine bleibende Sicherheit schenken. Der Buddha sagte hierzu, dass diese Betrachtungen allein schon genügen müssten / ausreichen müssten, um unsere Anhaftungen weicher werden zu lassen sowie Motivation zu entfalten, sich von Leidenskreisläufen loslösen und befreien zu wollen.

In unserem eigenen Leben können wir ebenfalls die Merkmale der Vergänglichkeit erkennen und beobachten: Wir werden **geboren**, wir **wachsen auf** und sobald Wachstum und Entwicklung ihren **Höhepunkt** erreicht haben, folgen unausweichlich **Alter**, Krankheit und **Tod**. Und nichts im Leben ist wirklich sicher oder verlässlich: Unser Charakter macht im Verlauf eines Lebens **viel Veränderungen** durch. Unsere Interessen ebenfalls. Unsere Beziehungen kommen und gehen. Freunde werden manchmal zu Feinden. Feinde werden manchmal zu Freunden. Unser Besitz **kommt und geht**. Was immer zusammengefügt wird oder zusammen kommt, muss auch wieder getrennt werden. Was immer wir gewinnen oder erhalten, werden wir eines Tages wieder verlieren. Und ultimativ kommt auch unser Leben selbst eines Tages zu einem Ende.

2. Die subtile Form der Vergänglichkeit

Dies also war nun der offensichtliche Aspekt der Vergänglichkeit, den wir einfach und eben offensichtlich beobachten und erkennen können - wir müssen allerdings betonen, dass wir es erkennen *können* - denn wir sind uns dieser Fakten nicht sehr gerne offen und direkt bewusst. Sehr oft versuchen wir alles, um diese Form grober Vergänglichkeit von uns fern zu halten, aufzuhalten oder zu ignorieren.

Die **subtile Form** von Vergänglichkeit nun ist **um ein Vielfaches schwerer** zu erkennen und zu begreifen, als die offenkundige Form der Vergänglichkeit.

Diese subtile Form der Vergänglichkeit bezieht sich nicht nur auf den Fakt, dass alles, was aus Ursachen und Bedingungen heraus entstanden ist *früher oder später* auch wieder vergehen muss. Die subtile Form der Vergänglichkeit bezeichnet und beschreibt den **ständigen Prozess des Werdens allen Seins**. Es gibt *keine* Dinge, Wesen oder Entitäten, die auch nur für den Bruchteil einer Sekunde statisch sind. Das Seins selbst ist ein stetig sich verändernder, **niemals stillstehender dynamischer Prozess**.

Diese **ständige Veränderung** nehmen wir so nicht wahr. Aus unserer Wahrnehmung heraus sehen die Dinge statisch, fest, andauernd, unveränderlich aus - nicht weil die Dinge so sind, sondern weil unsere Wahrnehmung nicht scharf, nicht konzentriert, nicht fokussiert genug ist. Doch in der Tat durchlaufen alle Dinge einen ständigen Prozess der Wandlung. Wenn wir einen **Wasserfall von sehr weit weg sehen**, können wir den Fluss des Wassers nicht mehr wahrnehmen. Alles, was wir sehen können, ist ein weißes Band, welches den Berg herab verläuft. Aus Erfahrung sagen wir: Das ist wahrscheinlich ein Wasserfall, aber die tatsächliche Bewegung des Wassers können wir nicht mehr ausmachen - der Wasserfall **sieht im Grunde statisch aus**, fest und bewegungslos.

Die 3 Phasen ständiger Veränderung

Der Buddha lehrte, dass *alle* Gebilde / Phänomene immerzu drei Phasen durchlaufen:

- Ein Moment des **Entstehens** [uppāda]
- Ein Moment der **Transformation** [thitassa aññathattaṃ]
- Ein Moment des **Vergehens** [vaya]

Zwischen den flüchtigen Momenten des Entstehens und Vergehens eines Phänomens gibt es also **kein statisches, andauerndes, stillstehendes „Sein“** oder „Existieren“, sondern einen Prozess - der Prozess des niemals stillstehenden **Flusses des Werdens**. Das was wir als stabile, feste und dauerhafte Entitäten oder Phänomene wahrnehmen sind eigentlich nur Bündel unzähliger aufeinanderfolgender Ereignisse des Entstehens, der Transformation und des Vergehens. **Die Wahrnehmung des Menschen vereinfacht** diese **große Daten-Menge** unzähliger Ereignisse in die simple Wahrnehmung einer festen, soliden Masse - so können wir mit der Welt besser umgehen / uns zurecht finden.

Des Buddhas Lehre dieser subtilen Vergänglichkeit gilt ausnahmslos für alles, was durch Bedingungen entstanden ist. Ganz besonders gilt es sich zu verdeutlichen, dass diese **subtile Vergänglichkeit auch „in uns“** herrscht - in dem, was wir als unser beständiges „Ich“ identifizieren und festhalten: Unsere 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung. **Erleuchtete sehen Lebewesen** mit direkter Einsicht **als Zusammensetzung bedingter Faktoren**, die konstantem, unaufhaltsamem, kontinuierlichen, pausenlosen Wandel unterworfen sind.

Die Vergänglichkeit materieller Form

Unser Körper besteht aus **kleinsten materiellen Phänomenen**. Jedes dieser Phänomene wiederum ist ein **immerzu fortlaufender Strom von Ereignissen**. Die Phasen von Entstehen und Vergehen in unserem Körper laufen mit einer **großer Geschwindigkeit** ab. Veränderungen im Körper und dessen kleinsten Teilen laufen so schnell ab, dass wir das mit unserer gewöhnlichen Wahrnehmung nicht erkennen können. **Sinnbild**: Stellen wir uns einen **leuchtenden Ball an einer Schnur** vor, den wir nun sehr schnell im Kreis schleudern. Der leuchtende Ball wechselt nun so schnell seine Position, dass unser Auge nur noch die Form eines leuchtenden Kreises ausmachen kann.

In gleicherweise besteht alle materielle Form aus in großer Geschwindigkeit entstehenden, sich verändernden und vergehenden Phänomenen. **Jede Sekunde** sterben um die 50 Millionen von Zellen ab. Gleichzeitig ereignen sich jede Sekunde „im menschlichen Organismus **mehrere Millionen Zellteilungen**. [...] Ein Mensch besteht aus rund 100.000 Milliarden Zellen. Viele dieser Zellen haben nur eine kurze Lebensdauer und müssen ständig ersetzt werden: jede Sekunde [werden] **drei Millionen Blutzellen neu gebildet**.“¹ Unsere Zellen sind in ständiger Bewegung, in ständigen Aktivitäten des sich Veränderns.

Und **woraus bestehen unsere Zellen**? Aus Zellkern, Zytoplasma, Zellmembran und Vielem mehr. Je mehr wir in die Materie hinein zoomen, desto kleiner werden die Teile. Wir betreten die Welt der **Atome**: „Die Atome [...] aller flüssigen, gasförmigen oder festen Stoffe sind **in ständiger unregelmäßiger Bewegung**.“² Und wenn wir noch weiter hinein zoomen treffen wir dann auch noch auf den Zellkern - umgeben von einer Elektronenhülle. Diese **Elektronen** bewegen sich mit einer **Geschwindigkeit von 2200 km pro Sekunde** um den Atomkern³ - mit dieser Geschwindigkeit könnten wir in gerade mal 18 Sekunden einmal um die Erde reisen. Dem „**Standardmodell der Elementarteilchenphysik**“ nach ganz vereinfacht ausgedrückt: Wir alle sind im Grunde nur Unruhen auf einem Ozean aus Elementarteilchen, angeregt durch Energie und bestimmt von den vier Grundkräften des Universums - Schwerkraft, Elektromagnetismus, starke und schwache Wechselwirkung.⁴

All diese **unvorstellbar kleinen und flüchtigen Prozesse** können wir natürlich mit unserem bloßen Auge nicht wahrnehmen. Sie erscheinen unserer Wahrnehmung daher als solide Körper, als solide Formen von Materie. **Was wir als „solide“ wahrnehmen** ist nur unsere **extrem vereinfachte mentale Abbildung** der Wirklichkeit.

Durch hohe **Konzentration und Einsicht** kann ein Erleuchteter die Wirklichkeit der Materie tatsächlich als das erfassen / erkennen, was sie ist: Ein fortlaufender Prozess des Entstehens und Vergehens zusammengesetzter Phänomene von Moment zu Moment.

¹ https://www.biochem.mpg.de/570404/20021007_nigg_checkpoints

² <https://physikunterricht-online.de/jahrgang-11/brownsche-bewegung/>

³ <https://www.wissenschaft.de/allgemein/wie-schnell-ist-ein-elektron/>

⁴ Zwei tolle Videos, die den kleinsten Bereiche der Materie für unseren Alltagsgeist anhand einfacher Vergleiche und Beispiele greifbarer machen: [Wie klein ist ein Atom?](#) und [„Kurzgesagt: Was ist Etwas?“](#)

Die Vergänglichkeit geistiger Phänomene

Derselbe Prozess der ständigen Wandlung, den wir auf körperlicher / materieller Ebene beobachten können, läuft **auch auf der geistigen Ebene** der 5 Daseins-Gruppen ab.

Der Geist ist eine Zusammensetzung der **4 geistigen Daseins-Gruppen**: Empfindungen, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Die 4 Daseins-Gruppen sind stets **in Bewegung** und Veränderung - ein **steter Fluss** von geistigen Ereignissen, der in jeder Sekunde **zahllose Prozesse von Entstehen und Vergehen** durchläuft. Jeden Moment entstehen und vergehen neue Empfindung, neue Wahrnehmungen, neue Bündel aus unterschiedlichen Geistesformationen und immer neues Gewahrsein des Bewusstseins.

Sie **erscheinen uns als ein stabiler, andauernder Geist**. Doch dies ist erneut nur eine vereinfachte Abbildung der Wirklichkeit: Der kontinuierliche Fluss des Entstehens und Vergehens **erscheint unserem limitierten Alltagsgeist als feste** und beständige Einheit - wie wenn wir einen Wasserfall aus weiter Entfernung betrachten. Doch alle in diesem stetigen Prozess des Entstehens und Vergehens beteiligten geistigen Elemente sind ständig in Bewegung, verändern sich, kommen und gehen.

Wenn wir uns einmal unsere eigenen geistigen Prozesse einmal genauer anschauen, dann können wir bereits auf gröberer Ebene das stetige Entstehen und Vergehen von Momenten wahrnehmen. **Die Beobachtung des Entstehens und Vergehens** unserer geistigen Prozesse hilft, unsere mentale **Einbildung von Beständigkeit aufzubrechen** - wir erkennen die Unterschiede zwischen den einzelnen Elementen und Prozessen der 4 Daseins-Gruppen unseres Geistes. Wir lernen dadurch nicht nur das Zusammenspiel der vielen geistigen Faktoren besser kennen, sondern machen auch erste oberflächigere Erfahrungen mit der subtilen Form von Vergänglichkeit.

Leidhaftigkeit [dukkha]

Das Zweite Daseins-Merkmal ist Dukkha - die **Leidhaftigkeit von Existenz**. Wir haben bereits gelernt, dass der Begriff Dukkha nicht nur das akut gefühlte körperliche und geistige Leid im Alltag umfasst, sondern *auch* die alles durchdringende Unzufriedenheit, Unvollkommenheit und Leidhaftigkeit bedingter Existenz beinhaltet. Vor allem diese Form, die **alles durchdringende Form von Dukkha** macht das Merkmal der Leidhaftigkeit aus.

Der Schmerz und das Leid dieses Merkmals **ergibt sich** größtenteils **aus dem Merkmal der Vergänglichkeit**:

Insgeheim sehnen wir uns nach einer Welt in der alles, was wir schätzen und lieben uns ewig erhalten bleibt. Doch die Dinge verändern sich, lösen sich auf, verlieren sich. Wenn wir **Vergänglichkeit begegnen und Anhaftungen nicht loslassen**, leiden wir.

Die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung sind allesamt vergänglich. Wir versuchen sie zwar mit allen möglichen Mitteln zu erhalten und beständig zu machen. Doch sie entziehen sich unserer Kontrolle. Auf diese **Unfähigkeit, unser Selbst / Ich / Seele zu Kontrollieren**, reagieren ebenfalls mit Leid und Unzufriedenheit.

Die große buddhistische Kommentarschrift des „Visuddhimagga“ aus dem 5. Jahrhundert umschreibt die Leidhaftigkeit von Dukkha daher als ein „**Bedrückt-Werden /-Sein**“ oder „**Unterdrückt-Werden / -Sein**“ **durch das ständige Entstehen und Vergehen**.

Die 5 Daseins-Gruppen sind ständig den Faktoren des Entstehens und Vergehens unterworfen. Wenn wir nun **den stetigen Wandel**, das ständige Entstehen und Vergehen, das ständige Hin und Her und Auf und Ab aller Phänomene unserem **Bedürfnis** / unserer Suche **nach Frieden**, Stabilität und Glück **gegenüberstellen**, dann wird deutlich, weshalb Entstehen und Vergehen als „Bedrückend / Unterdrückend“ umschrieben werden.

Da wir uns mit dem Thema der Leidhaftigkeit bereits sehr detailliert im Themenbereich der 4 Edlen Wahrheiten beschäftigt haben, gehen wir da jetzt hier nicht noch einmal näher drauf ein. Dazu kann man sich die entsprechenden Videos noch einmal anschauen.

Nicht-Ich [anattā]

Das dritte Daseins-Merkmal ist das „**Nicht-Ich**“ - **die Substanzlosigkeit** was einen ewigen, unveränderlichen Persönlichkeitskern / Wesens-Kern / Seele / Ich betrifft. Dieses Merkmal ist das **tiefste und am schwersten nachzuvollziehende** der 3 Merkmale.

Ganz vereinfacht ausgedrückt: Die Lehre des Nicht-Ich besagt, dass die Dinge oder Phänomene, in denen wir meinen einen dauerhaften, ewigen, unveränderlichen Wesenskern / eine Seele / ein „Ich“ / ein „Selbst“ zu sehen oder mit denen wir uns als „Ich“ oder „Selbst“ identifizieren - all diese Phänomene enthalten *kein* „Ich“, haben *keine* Basis / Grundlage für ein „Ich“, *sind leer* sind von einem „Ich“.

Diese Aussage des Buddha steht für uns im ersten Moment **stark im Konflikt** mit unseren **gewohnten Ansichten / Überzeugungen** sowie unseren gefühlten Erfahrungen im Alltag. Alle unsere Gedanken, Aktivitäten und Anliegen drehen sich üblicherweise einzig und allein um die Aspekte „Ich“, „Mein“ und „Mein Selbst“.

Der Buddha lehrt, dass diese Auffassungen / Ansichten / Überzeugungen eines „Ich“ oder „Selbst“ **trügerischer Natur** sind - **Täuschungen, verblendete Sichtweisen, Trugbilder**, die uns in Schwierigkeiten bringen und leidhafte Erfahrungen erzeugen. Der Buddha lehrt weiter, dass wenn wir uns von Dukkha / Leidhaftigkeit in all seinen Formen vollständig befreien möchten, müssen wir uns aus der **festen Umklammerung an die „Ich“-Idee** oder die Annahme eines „Selbst“ befreien.

Um dies zu schaffen, müssen wir **alle 3 Daseins-Merkmale** - und **ganz besonders** das letzte Merkmal des **Nicht-Ich** - vollständig **mit Weisheit / Einsicht durchdringen**. Wir müssen mit direkter Einsicht die **Ich-lose Natur** aller Phänomene erkennen.

Der Begriff Attā

Das Wort *Anattā* bedeutet wortwörtlich „Nicht-Selbst“ / „Nicht-Ich“. Die Lehre des Nicht-Ich kann hierbei sehr leicht nihilistisch missverstanden werden. Um diesen wichtigen Aspekt der buddhistischen Lehre richtig verstehen zu können, müssen wir genau verstehen, wie der Buddha den Begriff „**Selbst**“ [attā] im Kontext seiner Lehren gebrauchte. Der Begriff „Selbst“ oder „Ich“ [attā] wurde üblicherweise **auf drei Weisen verwendet**:

1. Als Reflexivpronomen - wenn man von „sich selbst“ oder über „sich selbst“ spricht. Den Begriff „Selbst“ auf diese Art und Weise zu benutzen ist für den Buddha in diesem konventionellen Rahmen völlig in Ordnung - er selbst lehrte interessierten Zuhörern ja bspw., man müsse „sich“ in Weisheit, Mitgefühl, Achtsamkeit usw. üben und schulen.

In der berühmten Sammlung weiser Verse des Buddhas - dem Dhammapada - gibt es ein ganzes Kapitel, welches sich mit weisen Versen beschäftigt, in denen es darum geht „sich selbst“ zu meistern, zu zähmen, zu üben usw. - das *Attavagga*, das Kapitel zum „Selbst“. Ein Beispiel aus dem Dhammapada, in welchem der Buddha diese konventionelle Art des Begriffes „Selbst“ verwendet:

<i>Die Architekten von Kanälen, Dämmen und Schleusen meistern die Lenkung von Wasser. Pfeilmacher meistern die Begradigung von Pfeilen. Schreiner meistern das Formen und Gestalten von Holz. Die Weisen meistern sich selbst.</i>	<i>Udakaṃ hi nayanti nettikā usukārā namayanti tejanam Dāruṃ namayanti tacchakā attānaṃ damayanti paṇḍitā.</i>
---	---

2. Als Verweis auf „Sich selbst“ als die Zusammensetzung der 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung bestehend aus Körper und Geist. Hier wird „Selbst“ oder „Ich“ aus ganz praktischen, abkürzenden Gründen benutzt, um nicht immer von den „5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung“ sprechen zu müssen. Auch diese Art der Verwendung des Begriffes „Selbst“ oder „Attā“ ist völlig akzeptabel - wir benutzen den Begriff, wenn wir zwischen verschiedenen Personen unterscheiden.

3. Mit der Bedeutung eines „Substanziellen Wesenskerns“ im Sinne von Ego oder Seele, ein dauerhaftes, fortwährendes Subjekt, welches vermeintlich im Zentrum oder in Verbindung mit unserem psychophysischen Organismus existiert. **Diese Idee des Selbst - und damit auch diese Bedeutung des Begriffes attā - hat der Buddha im Zuge seiner Erleuchtungseinsicht als illusionär erkannt.** Es ist diese Annahme eines Egos / Selbst / Seele, die uns in der Leidhaftigkeit von Existenz gefangen hält. Die Lehre des Nicht-Selbst streitet die konventionelle Existenz einer Person, eines Wesens oder eines Individuums im Sinne der 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung nicht ab. Im Begriff *Nicht-Selbst* bezieht sich der Zusatz „Nicht“ auf die Ansicht / den Glaube an / die Annahme eine *dauerhafte, ewige Wesenheit / Seele / Wesenskern* usw. **Die Person existiert - aber sie ist „Nicht-Selbst“**, „Nicht-Ego“. Wenn wir sagen, dass eine Person / ein Individuum existiert, dann meinen wir damit, dass **das Zusammenspiel der 5 Daseins-Gruppen existiert**. Wenn wir sagen, dass eine Person „anattā“ ist - ohne „Selbst“, „Nicht-Ich“ - dann meinen wir damit, dass die 5 Daseins-Gruppen **nicht als „Ich“, „Selbst“, „Ego“ oder „Seele“ identifiziert** werden können und auch **kein „Ich“, „Selbst“ usw. beinhalten können**. Ein „wahrer, innerer Kern eines Selbst“ kann **weder im Inneren, noch im Äußeren, noch im Hintergrund** der 5 Daseins-Gruppen gefunden werden.

Die Lehre von Anattā ist der **tiefgreifendste Aspekt der Lehre des Buddha** - sie ist der **Gewohnheit unseres Denkens / Ersinnens diametral entgegengesetzt**. Normalerweise sehen wir uns als ein „Selbst“, wir identifizieren unseren Körper und / oder unseren Geist als unser „Selbst“ oder wir gehen davon aus, dass unser „Selbst“ auf irgendeine mysteriöse Art und Weise im Hintergrund von Körper und Geist wirkt und existiert. Diese **Annahmen und Ansichten** werden von einer so großen Masse an Menschen vertreten und sind als gewohnte Sichtweisen dermaßen tief in unserer Vorstellung von der Welt eingebettet, dass für gewöhnlich niemand auf die Idee kommt, diese Ansichten und Annahmen auch nur in Frage zu stellen.

Der Buddha jedoch nennt die vermeintliche Präsenz eines Selbst als eine **Illusion**, eine **Fata Morgana**. Wenn wir Körper und Geist genau betrachten, finden wir kein Selbst, sondern nur **5 substanzlose, einander bedingende Komponenten**, die sich von Moment zu Moment verändern.

Das Sinnbild der Schlange

Versuchen wir, das ganze einmal anhand eines Sinnbildes deutlicher werden zu lassen: Stellen wir uns vor, wir gehen Nachts einen Wald- und Wiesenweg entlang. Plötzlich sehen wir eine Schlange vor uns auf dem Boden und erschrecken. Wir schalten eine Taschenlampe an und sehen: **Es war gar keine Schlange, sondern nur ein Stück Seil.**

Das Stück Seil sah für uns im Dunkeln aus wie eine Schlange. Das Stück Seil war immer nur ein Stück seil gewesen, niemals eine Schlange. Wir nahmen das Seil als Schlange wahr, da unsere **Wahrnehmung von Dunkelheit beeinträchtigt** war. Diese illusionäre Wahrnehmung des Seils als Schlange weckte in uns Angst, Leid und Sorge. Doch sobald wir sahen, dass es sich in Wirklichkeit nur um ein Stück Seil handelte, lösten sich all die Angst, der Schreck, das gefühlte Leid auf und Freude und Erleichterung entfalteten sich.

- Das **Stück Seil** steht für die **5 Daseins-Gruppen**.
- Die **fälschlicherweise wahrgenommene Schlange** ist die **Annahme eines „Selbst“**.
- Die **Dunkelheit**, die die Wahrnehmung beeinträchtigte, ist der **Faktor Verblendung / Unwissenheit**, der verhindert, die 5 Daseins-Gruppen zu sehen, wie sie wirklich sind.
- Das **Licht der Taschenlampe** sind Weisheit und Einsicht.

Solange es uns an Weisheit mangelt und solange wir keine direkte, unmittelbare Einsicht in die Wirklichkeit der 5 Daseins-Gruppen haben, solange werden wir auch an diesen 5 Daseins-Gruppen als unser Selbst anhaften und all unsere Erfahrungen aus dieser Perspektive heraus bewerten - aus der Perspektive eines anhaftenden Egos heraus.

Einsicht und Weisheit nun sind in unserem Sinnbild das **Licht der Taschenlampe**: Durch sie können wir unsere aus Körper und Geist bestehende Persönlichkeit genau unter die Lupe nehmen. Dann sehen wir die Person als das, was sie wirklich ist: Eine „bloße“ Ansammlung der sich ständig wandelnden und einander beeinflussenden 5 Daseins-Gruppen - ohne ein Selbst zu sein und ohne ein Selbst zu beinhalten.

Attā vs Anattā

Um die Lehre von Anattā *noch* deutlicher werden zu lassen, müssen wir uns mit zwei Fragen sorgfältig auseinandersetzen. Mit der ersten dieser zwei Fragen beschäftigen wir uns heute noch. Die zweite kommt in der nächsten Woche dran. Die Fragen lauten:

- Welche Charakteristiken hat das vermeintliche „Selbst“?
- Wie ist das „Nicht-Vorhanden-Sein“ von einem solchen „Selbst“ begründet?

Welche Charakteristiken hat das vermeintliche „Selbst“?

Wenn wir unsere tiefsitzende Annahme eines Selbst genau untersuchen, können wir vier besonders wesentliche Aspekte ausmachen, die mit dieser Annahme fest verknüpft sind:

- **Die Auffassung der Dauerhaftigkeit**

Wir denken, dass das Selbst eine Art Wesenheit sein muss, die **von Dauer** ist. Dies mag sein, dass das Selbst für die **Dauer eines Lebens** Bestand hat - das Selbst wäre also mit der Geburt entstanden, bestehe dauerhaft durch das Leben hindurch und mit dem Tod vergeht das Selbst völlig und löst sich auf.

Eine weitere Möglichkeit, das Selbst mit Dauerhaftigkeit zu verbinden ist die Annahme eines **ewigen Selbst**: Das Selbst bleibt **völlig unberührt vom Wandel der Zeit** und bleibt also **ewig bestehen**. Vielleicht entsteht das Selbst mit der Geburt oder das Selbst existiert bereits seit vorgeburtlichen Zeiten - und während des Lebens und darüber hinaus in die Ewigkeit der Zukunft hinein bleibt das Selbst ewig bestehen. Dies wäre nun die Idee eines dauerhaften, immerwährenden, ewigen Selbst.

• Die Auffassung der Einfachheit

Hiermit sieht man das vermeintliche **Selbst als etwas „Nicht-Zusammen-Gesetztes“** vorgestellt oder angenommen wird; als etwas, das man nicht in Einzelteile unterteilen oder analysieren kann. Das Selbst stellen wir uns als etwas Einfaches, **Unteilbares** und in dieser Hinsicht **Unkompliziertes** vor.

• Die Auffassung der Unbedingtheit

Wir gehen davon aus, dass jedes vermeintliche Selbst eine Art **ureigene Kraft des Seins** besitzt - eine Quelle von Kraft, Energie und Existenz, die **unbedingt, eigenständig, autark / selbstversorgend** ist. Das bedeutet, dass das, was wir für gewöhnlich als unser Selbst annehmen **unabhängig von Bedingungen und Ursachen** ist. Wenn etwas von Ursachen und Bedingungen abhängt, dann können wir uns schlecht damit identifizieren - denn „Wir“ können nicht wirklich „Sein“, was nur ein Zusammenspiel vieler Teilelemente ist. Man stellen sich das Selbst daher als unbedingt, autarke Wesens-Einheit vor.

• Die Auffassung der Kontrollierbarkeit

Als viertes stellen wir uns unser **Selbst als kontrollierbar** vor. Wenn etwas in seiner Essenz wirklich zu uns gehört, wirklich „Wir selbst“ sind und wir uns wirklich mit ihm als unser Selbst identifiziert können, dann sollten wir doch eigentlich auch in der Lage sein, **vollkommene Kontrolle über dieses Selbst** zu haben. Im Bezug auf dieses „Selbst“ sollte jede unserer Entscheidungen und Willensäußerungen direkt die erwünschten Resultate und entsprechende Ergebnisse folgen lassen. Es sollte aus dieser Annahme heraus eigentlich **keine Konflikte zwischen Vorstellungen und Realität** geben. Das, was wir sind oder was wir als unser Selbst sehen, sollte immer im Einklang stehen / konform gehen mit wie wir etwas erdenken / wünschen - wir sollten also uneingeschränkte Herrschaft über dieses angenommene Selbst haben.

Diese 4 Ansichten - **Dauerhaftigkeit, Einfachheit, Unbedingtheit, Kontrollierbarkeit** - sind Annahmen / Vermutungen, die wir im Bezug auf unser „Selbst“ in uns tragen. Oft sind diese Annahmen in uns nicht besonders bewusst. Vielleicht überwiegt die eine oder andere dieser Ansichten. Vielleicht bestehen auch weitere ähnliche solche Ansichten.

Fest jedoch steht, dass unsere Sichtweise im Bezug auf unser „Selbst“ durch diese Ansichten geprägt und durchdrungen ist. Wir nehmen diese Vorstellung von einem Selbst oft als vollkommen selbstverständlich an, in stillschweigendem Selbstverständnis - und das oft ohne je über den Realitätsgehalt dieser 4 Ansichten nachgedacht zu haben.

Nächste Woche werden wir nun aber genau das tun: Wir schauen uns den Realitätsgehalt dieser 4 Ansichten im Bezug auf die Basis eines Individuums an - im Bezug auf die 5 Daseins-Gruppen. Wir schauen, ob diese 4 Annahmen bezüglich eines „Selbst“ dem prüfenden Blick des Buddhas standhalten können.