

Grundlagen des Buddhismus - 10 - Die Wahre Natur der Dinge Teil 3

Kurzer Rückblick

Die 3 Daseins-Merkmale

- Vergänglichkeit | Leidhaftigkeit | Nicht-Ich
- Verständnis erfolgt auf 2 Stufen
 - **Intellektuelles Verständnis**
Studium, Reflektion und untersuchende Analyse
 - **Erfahrung / Einsicht**
Mit direkter Erfahrung durchdringen & erkennen.

1. Vergänglichkeit [Anicca]

- **Offensichtliche Vergänglichkeit**
 - Einfach zu beobachtendes Entstehen und Vergehen
 - Bsp.: Universum, Zivilisationen, Gegenstände, Körper, Natur usw.
- **Subtile Vergänglichkeit**
 - Unaufhörlicher Prozess von Verändern & Werden in *jedem* Moment
 - **Körperliche Ebene**
Elementarteilchen sind in ständigem Wandel
 - **Geistige Ebene:**
Geistige Prozesse laufen in höchster Geschwindigkeit ab
 - Prozesse *wirken* statisch / fest / dauerhaft:
Vereinfachtes Abbild der Wirklichkeit durch limitierte Wahrnehmung

2. Leidhaftigkeit [Dukkha]

- **Alles durchdringende Unvollkommenheit / Leidhaftigkeit**
 - Vergänglichkeit + Anhaftung = Leidhaftigkeit / Unzufriedenheit
 - Diskrepanz: Wunschbild vs. Realität

3. Nicht-Selbst / Nicht-Ich [Anattā]

- **Substanzieller Wesenskern / Seele / Selbst = Trugbild**
 - **Sinnbild der Schlange:**
Die Dunkelheit der Nacht lässt ein Stück Seil wie eine Schlange *erscheinen*
 - **Übertragen auf die Lehre von Nicht-Selbst:**
Die Dunkelheit der Verblendung lässt das substanzlose Zusammenspiel der 5 Daseins-Gruppen wie ein „Selbst“ *erscheinen*
 - **Konventionelle Verwendung des Begriffes „Selbst“ ist problemlos**
Als Verweis auf sich selbst und andere Personen
 - **Auf konventioneller Ebene existieren Personen**
Aber sie sind „Nicht-Selbst“ - nur ein Zusammenspiel der 5 Khandhas

Die 4 Charakteristiken des vermeintlichen „Selbst“

- **Auffassungen / Überzeugungen / Vorstellungen von „Seele“ / „Ich“ / „Kern“ usw.**
 - Die Auffassung der Dauerhaftigkeit ?
 - Die Auffassung der Einfachheit ?
 - Die Auffassung der Unbedingtheit ?
 - Die Auffassung der Kontrollierbarkeit ?

Selbst? Oder Nicht-Selbst?

Die 4 Ansichten - **Dauerhaftigkeit, Einfachheit, Unbedingtheit, Kontrollierbarkeit** - prägen und beeinflussen unser Leben und unseren Umgang mit uns selbst und Anderen. Unsere Überzeugungen von einem Selbst sind oft vollkommen selbstverständlich und werden für gewöhnlich nie bezüglich ihres Realitätsgehalt hinterfragt. **Diese Woche** wollen 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, was der Buddha mit seinen Augen der Weisheit im Bezug auf diese 4 Annahmen zu sagen hat.

Denn für spirituelle Suchende wie den Buddha sind vage Ideen und Überzeugungen, die nicht durch tatsächliche Einsicht und Erfahrung verifiziert sind, nicht genug. Wenn es tatsächlich ein Selbst / Seele / substanziellen Wesenskern geben sollte, dann müsste man dies ja **ein für alle mal herausfinden**, feststellen oder ausmachen können.

Und wenn es tatsächlich ein Selbst / Wesenskern geben sollte, dann *muss* dieser ja mit unseren 5 Daseins-Gruppen in Verbindung stehen - denn das Selbst, von dem wir alle ausgehen, ist ja **mit unseren Erfahrungen verknüpft**. Und unsere Erfahrungen wiederum machen wir ja durch diese **5 Daseins-Gruppen [5 Khandhas]** - wie bereits verdeutlicht.

Hat die Ansicht eines Selbst wirkliche Bedeutung oder wirklichen Gehalt, dann muss das Selbst in Beziehung stehen / zu finden sein in unserem Körper, in unseren Empfindungen, in unserer Wahrnehmung, in unseren Geistesformationen und in unserem Bewusstsein.

Wenn wir nun versuchen, das vermeintliche Selbst im Bezug auf die 5 Daseins-Gruppen ausfindig zu machen, dann gilt es hierbei, **jede Möglichkeit der Verbindung** von Selbst und den 5 Khandhas in die Suche miteinzuschließen.

Die Möglichkeiten einer substanziellen Verbindung von dem vermeintlichen Selbst und den 5 Daseins-Gruppen sind vereinfacht zusammengefasst in **zwei Hauptansichten**:

- **Identität / Gleichheit** von Selbst und Khandhas
Das Selbst existiert als „identisch“ mit der Gesamtheit / mit Teilen der 5 Khandhas
- **Verschiedenheit / Unterschiedenheit** von Selbst und Khandhas
Das Selbst existiert unabhängig, getrennt von den 5 Khandhas.
D.h. das Selbst befindet sich außerhalb; oder innerhalb; oder hinter den 5 Khandas als eine Art „unsichtbarer“ Besitzer / Eigentümer unseres psychophysischen Organismus

Identität / Gleichheit von Selbst und Khandhas

Hier besteht die Beziehung zwischen dem Selbst und den 5 Daseins-Gruppen in Form von Gleichheit / Identität. Man sieht / vermutet, die 5 Daseins-Gruppen *seien* das Selbst. Wir werden uns daher nun mit den 5 Daseins-Gruppen im Bezug auf die 4 Auffassungen über das Wesen des Selbst befassen, die wir bereits kennengelernt haben - Dauerhaftigkeit, Einfachheit, Unbedingtheit, Kontrollierbarkeit.

Dauerhaftigkeit

Die erste Auffassung besagt, das Selbst sei von Dauer und in dieser Weise unveränderlich. Diese Auffassung betrachten wir nun im Bezug auf die Ansicht, das Selbst sei identisch mit den 5 Daseins-Gruppen.

Wir haben ja letzte Woche uns bereits mit der Vergänglichkeit aller bedingten Dinge befasst: Wir haben gesehen, wie Körper und Geist niemals still stehen, sondern ständiger Veränderung unterworfen sind:

Wir haben **unseren Körper** als eine Ansammlung von unzähligen Elementarteilchen kennengelernt, die sich in einem flüchtigen Zustand aus Vibration befinden - ein steter Fluss des Entstehens und Vergehens.

Auch **unser Geist** ist nur ein von Moment zu Moment sich veränderndes Zusammenspiel der 4 geistigen Daseins-Gruppen - Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein. Auch hier herrscht das ich wandelnde Entstehen und Vergehen von Phänomenen und Bedingungen in höchster Geschwindigkeit. Es ist keine Entität oder Wesenheit zu finden, die *hinter* all diesen Prozessen steht und sie bewusst lenkt oder kontrolliert. Es existiert nur eine stetige Abfolge von mentalen Handlungen.

Wir tendieren dazu, den Geist als Selbst zu identifizieren, weniger den Körper. Denn es fühlt sich stimmiger an, den Geist als „sich bewusst sein“ zu sehen und nicht den Körper, der ja nur materieller Natur ist. Der Buddha wies darauf hin, dass der Körper für unsere limitierte Wahrnehmung eigentlich einigermaßen nachvollziehbar ist und wir viele körperliche Prozesse recht klar und deutlich wahrnehmen und beobachten können. Unsere geistigen Prozesse sind jedoch allesamt von solch einer hohen Geschwindigkeit und Flüchtigkeit geprägt, dass es uns kaum möglich ist, mit unserer normalen limitierten Wahrnehmung ein klares Bild davon zu erhalten, wie unser Geist funktioniert und wie die einzelnen Komponenten zusammenspielen.

In Anbetracht der hohen Veränderungsrate körperlicher und geistiger Prozesse, können wir ein dauerhaftes und unveränderliches Selbst / Seele / Wesenskern in den 5 Daseins-Gruppen eigentlich nicht ausmachen. Denn **wenn dieses dauerhafte Selbst „eins“ ist mit den 5 Daseins-Gruppen**, wenn es „identisch“ ist mit den 5 Daseins-Gruppen, wenn es „gleich“ ist mit den 5 Daseins-Gruppen, **dann ist die logische Schlussfolgerung**, dass **auch das Selbst dem gleichen ständigen Entstehen und Vergehen unterworfen ist**.

Dies nun bedeutet wiederum: **Es gibt kein einziges, dauerhaftes Selbst**, sondern dass es unzählige „Selbste“ geben muss - eine endlose Aufeinanderfolge / Abfolge von „Selbste“ - in derselben Anzahl wie Momente des Entstehens und Vergehens der 5 Daseins-Gruppen sich ergeben. Dadurch ist ein kontinuierliches, dauerhaftes Selbst im Grunde nicht möglich, wie es in der ersten der vier Auffassungen angenommen wird.

Einfachheit

Diese zweite Auffassung nimmt eine Einfachheit, Unteilbarkeit und Unkompliziertheit des Selbst an. Auch hier betrachten wir diese Auffassung erneut im Bezug auf die Ansicht, das Selbst sei identisch mit den 5 Daseins-Gruppen.

Wenn wir eine Person genau untersuchen und analysieren, was finden wir? Wir finden eine **verblüffende und nahezu unglaubliche Komplexität**. Nicht nur ist eine Person aus den 5 Daseins-Gruppen zusammengesetzt - also nicht ein einfaches „Eins“ / „Ganzes“ - sondern auch die einzelnen Khandhas sind erneut in sich **unvorstellbar komplex**.

Durch die Geistestrübung der **Unwissenheit / Verblendung** begreifen wir unsere Erfahrungen als ein „**simples Ganzes**“, nehmen Wirklichkeit also **extrem vereinfacht**, grob und schablonisiert wahr. Wir greifen nach einem Selbst als das „große Ganze“ unserer Erfahrungen, welches uns durch die Grobheit unserer limitierten Wahrnehmung als solide und einfach erscheint. **Aber objektiv betrachtet** können wir kein einfaches, simples oder unkompliziertes Ganzes im Bezug auf die 5 Khandhas finden.

Im Gegenteil: je genauer wir die 5 Daseins-Gruppen untersuchen und je größer unser Fokus, unsere Konzentration sowie unsere Auflösung der Untersuchung sind, *desto mehr* involvierte Komponenten erkennen wir und **desto komplizierter** wird die Zerlegung / Untergliederung aller beteiligten Bestandteile. Mit welchem dieser winzigen, äußerst komplexen, entstehenden und vergehenden Partikel und Phänomene können wir hier ein Selbst identifizieren und behaupten, es sei eine „Einheit“ / ein „simples Ganzes“?

Können wir **den Körper** als diese Einheit annehmen? Schwer vorstellbar, wenn wir ja eben erst verdeutlicht haben, dass der Körper ja aus unvorstellbar vielen, winzigen Elementarteilchen besteht, die in ebenso unvorstellbarer Geschwindigkeit ins Daseins treten und sich wieder verabschieden. Wie sieht es mit **den Empfindungen** aus? Die 3 Arten von Empfindungen - angenehm, unangenehm und neutral - entstehen ebenfalls in höchster Geschwindigkeit in Verbindung mit unseren Sinnesorganen: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Auch unsere **Wahrnehmungen**, unsere **Geistesformationen** sowie unser **Bewusstsein** sind von ständigem Entstehen und Vergehen, großer Komplexität geprägt. Auch hier ist es nicht möglich, ein Selbst in Form einer simple Einheit zu finden. Wohin auch immer wir schauen, alles was wir sehen ist Entstehen, Vergehen, Wandel, Veränderung, Bewegung.

Unbedingtheit

Die dritte Auffassung des vermeintlichen Selbst ist die Eigenschaft des „Unbedingt-Seins“. Auch diese Auffassung betrachten wir im Bezug auf die Ansicht, das Selbst sei identisch mit den 5 Daseins-Gruppen.

Wenn wir die 5 Daseins-Gruppen unter die Lupe nehmen, wird uns die Bedingtheit und das „**Voneinander-Abhängig-Sein**“ der beteiligten Elemente / Komponenten deutlich: Sie bestehen nicht aus sich selbst heraus, sondern sie treten nur in gegenseitiger Abhängigkeit ins Dasein und Vergehen auch ebenso wieder in gegenseitiger Abhängigkeit der beteiligten Bedingungen.

Der Körper mit seinen Sinnesorganen ist bedingt durch die Verschmelzung von **Eizelle** und **Samenzelle**, hängt also ultimativ von den Körpern der **Eltern** ab. Der Körper von Mutter und Vater wiederum hängen jeder für sich wieder von einem Elternpaar ab usw. Niemand existiert also „aus sich selbst heraus“ und ohne Bedingungen. Und was hält den Körper überhaupt am Leben? Ein hochkomplexer Prozess der Umwandlung von fester und flüssiger **Nahrung** in **Energieträger** [Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße], in **Baustoffe** [Proteine, Mineralstoffe, Wasser] und **Wirkstoffe** [Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe] - eine Vielzahl hochkomplizierter, aufeinanderfolgender chemischer Prozesse. Im Bezug auf diesen komplexen Prozess des **Energiestoffwechsels** sind wir natürlich auch abhängig von der **Luft**, die wir atmen. Und die Nahrung die wir zu uns nehmen ist bedingt durch / abhängig von **Wasser**, **Erde** und **Sonnenstrahlen**. Kontemplieren wir auch nur für einige Momente die gegenseitige Abhängigkeit und Bedingtheit von Dingen, unserem Körper oder unserer Nahrung, verlieren wir ganz schnell den Überblick - so komplex und so weitreichend sind die einzelnen Bedingungen miteinander verknüpft.

Unsere geistigen Komponenten wiederum sind unzählige **mentale Prozesse**, die in einem **Abhängigkeitsverhältnis** zu unserem Körper stehen. Unser Bewusstsein besteht nicht aus sich selbst heraus, sondern ist vielmehr eine Serie aufeinanderfolgender Bewusstseinszustände. **Bewusstseinszustände fußen auf körperlichen Komponenten.** Unser Sehbewusstsein ist bedingt durch / abhängig von unseren Augen sowie einem sichtbaren Objekt / Form / Materie. Das Hörbewusstsein ist bedingt durch / abhängig von unseren Ohren und hörbaren Geräuschen. usw. Und das Bewusstsein im Bezug auf unseren Berührungssinn / Tastsinn ist bedingt durch / abhängig von unserem Körper und erfühlbaren / ertastbaren Objekten / Phänomenen. Selbst das Bewusstsein im Bezug auf unsere Gedanken ist bedingt durch / abhängig von körperlichen Aspekten: Von Gehirn und Nervengewebe. Ebenso sind **Empfindungen, Wahrnehmungen & Geistesformationen** allesamt bedingt und abhängig - sie sind von körperlichen und äußeren Objekten / Komponenten abhängig und sie bedingen einander.

Wenn wir also unser Selbst mit den 5 Khandhas identifizieren wollen und annehmen, das Selbst sei unbedingt, ist hiermit erwiesen, dass das Selbst nicht unbedingt sein kann: Denn wir haben ja gerade festgestellt, dass *kein* Aspekt der 5 Daseins-Gruppen aus und durch sich selbst heraus entsteht oder besteht - alle 5 Khandhas sind bedingt.

Kontrollierbarkeit

Die vierte Auffassung des vermeintlichen Selbst ist die Eigenschaft der „Kontrollierbarkeit“. Auch diese Auffassung betrachten wir im Bezug auf die Ansicht, das Selbst sei identisch mit den 5 Daseins-Gruppen.

Wenn die 5 Daseins-Gruppen tatsächlich nicht nur zu uns gehören, sondern sogar wir selbst *sind*, dann sollten sie doch eigentlich auch unserem Willen unterstehen, gehorchen. Wir sollten Meisterschaft und **Herrschaft über die 5 Daseins-Gruppen** besitzen.

Doch in Wirklichkeit können die 5 Daseins-Gruppen nicht unserem Willen allein gehorchen oder ihm unterworfen sein - denn neben unserem Willen werden die 5 Daseins-Gruppen **von einer Vielzahl weiterer Faktoren bedingt und beeinflusst.** Diese Faktoren liegen außerhalb unserer 5 Daseins-Gruppen und damit auch **außerhalb unseres Einflusses** und unserer Kontrolle.

Diese Argumentation hat der Buddha in seiner zweiten Lehrrede dargelegt, nachdem er in seiner ersten Lehrrede die 4 Edlen Wahrheiten vorgestellt hatte. Er sagte:

„Wenn die 5 Daseins-Gruppen das Selbst wären, dann würden sie nicht zu Leid und Unzufriedenheit führen. Wir wären in der Lage sie zu kontrollieren und sie zu bestimmen: ‚Mögen meine 5 Daseins-Gruppen so und so sein. Mögen meine 5 Daseins-Gruppen nicht so und so sein.‘ Aber weil sie Nicht-Selbst sind, führen sie zur Unzufriedenheit / Leid.“¹

Wenn der **Körper** wirklich ein und dasselbe wie unser Selbst wäre, wenn unser Körper und unser Selbst eine absolute und abgeschlossene Einheit wären, dann würden wir unseren Körper auf ewig jung, gesund und hübsch bewahren. Wir würden über unseren Körper gebieten: „Möge mein Körper *nicht* alt oder krank werden, möge er *nicht* sterben.“

¹ Anattalakkhaṇasutta - Die Merkmale des Nicht-Ich; Saṃyutta Nikaya 22, 59

Wenn unsere **Empfindungen** wirklich ein und dasselbe wären wie unser Selbst, dann würden wir uns nur angenehme Empfindungen genehmen. Wir würden über unsere Empfindungen gebieten: „Mögen meine Empfindungen nur angenehm sein, niemals unangenehm, niemals neutral.“

Und weiter ginge es entlang der 5 Daseins-Gruppen: Wir würden gebieten „Mögen meine **Wahrnehmungen** stets ansprechend und wohligh sein, niemals unliebsam oder lästig“ und „Mögen meine **Geistesformationen** stets heilsam sein. Mögen sie niemals unheilsam oder verunreinigt sein durch Gier, Hass und Unklarheit des Geistes.“ und wir würden gebieten: „Möge mein **Bewusstsein** stets von strahlender, lichtvoller Klarheit durchdrungen sein, erfüllt von Wissen, Weisheit und Gewahrsein. Möge mein Bewusstsein niemals getrübt oder verdunkelt sein von Unwissenheit, Verblendung.“

Da wir ja alle Glück suchen und Leid vermeiden wollen, müssten die angeblich mit unserem Selbst identisch seienden 5 Daseins-Gruppen uns eigentlich rund um die Uhr mit Glück und Freude versorgen können. Wir müssten eigentlich rund um die Uhr glücklich sein können und keinen Grund für Trauer, Enttäuschung oder Unzufriedenheit haben.

Doch Fakt ist: Immer wieder empfinden wir Leid, Unzufriedenheit, Trauer und Gefühle der Enttäuschung im Bezug auf die 5 Daseins-Gruppen. Wenn wir also unser Selbst mit den 5 Khandhas identifizieren und annehmen, das Selbst sei kontrollierbar, ist hiermit erwiesen, dass das Selbst **nicht kontrollierbar** sein kann: Denn die 5 Daseins-Gruppen sind immer auch beeinflusst / bedingt durch Faktoren, die sich der Kontrolle / des Einflusses unseres Willens entziehen. **Wir können Leidhaftigkeit nicht durch schiere Willenskraft vermeiden / auflösen.**

Dies nun schließt die Analyse der ersten Auffassung ab, welche behauptet, das Selbst sei identisch mit den 5 Daseins-Gruppen. Wir haben die 5 Daseins-Gruppen dahingehend untersucht, ob sie tatsächlich unveränderlich, einfach, unbedingt und kontrollierbar sind. **Wir haben herausgefunden: die 5 Daseins-Gruppen sind in Wirklichkeit tatsächlich vergänglich, hoch komplex / zusammengesetzt, bedingt / abhängig & unkontrollierbar.**

Verschiedenheit / Unterschiedenheit von Selbst und Khandhas

Hier **haftet man an einem Selbst** als vermeintlich **getrennt von den 5 Khandhas** an. Man stellt sich das Selbst als „Innerhalb“ oder als „Hinter“ den 5 Skhandhas existierend vor. Wenn es aber ein Selbst geben sollte, welches getrennt von den 5 Daseins-Gruppen existiert, dann **sollten wir in der Lage sein es aufzuspüren** oder vorzufinden - damit wir tatsächliche sagen können: „Da! Dies ist mein Selbst!“

Befindet sich das Selbst *in* den 5 Khandhas?

Aber wenn wir versuchen, das „Selbst“ ausfindig zu machen und unsere Annahme dessen mit Gehalt zu füllen, **stoßen wir immer wieder auf Komponenten der Khandhas** oder auf eine Kombination aus ihnen.

Selbst der Geist, der diese Suche nach dem Selbst vollzieht, ist nur eine Ansammlung von Komponenten der 5 Khandhas: **Geist-Bewusstsein** verbunden mit **Empfindungen, Wahrnehmungen** und **Geistesformationen**. Wir können kein Selbst als getrennt von den Daseins-Gruppen ausmachen. Es ist als würden wir einen **Kern in einer Zwiebel suchen**: Wir suchen und suchen, finden aber nur nur eine Zwiebelschicht nach der anderen - ohne einen von der Zwiebel getrennten Kern finden zu können

Bei unserer Suche nach einem getrennten Selbst in der Ansammlung der Khandhas **stoßen wir immer wieder nur auf die Khandhas selbst** - ein stabiles, substanzielles und beständiges Selbst ist nicht zu finden. Die Annahme eines Selbst scheint bloß eine substanzlose Idee zu sein - eine Idee ohne Gehalt, ohne Fundament.

Ist *Nirvāna* das Selbst?

Doch wer ein Selbst unbedingt finden möchte, gibt nicht so leicht auf. Daher haben Manche versucht, **Nirvāna als das „wahre Selbst“ anzunehmen** / zu designieren. Hier behauptet man, Nirvāna sei das höchste und universale Selbst. Diese Idee ist nach den frühen **Lehren des Buddhas nicht tragbar**. Schauen wir uns hierzu noch einmal die Worte Buddhas bezüglich der 3 Daseins-Merkmale an:

Vergänglichkeit [*anicca*]

Sabbe *saṅkhārā* *aniccā* - Alle bedingten Formationen sind vergänglich.

Leidhaftigkeit [*dukkha*]

Sabbe *saṅkhārā* *dukkhā* - Alle bedingten Formationen sind leidhaftig

Nicht-Selbst / Substanzlosigkeit [*anattā*]

Sabbe *dhammā* *anattā* - Alle Phänomene sind Nicht-Selbst

Der Buddha lehrte also zunächst einmal, dass alle bedingten Formationen vergänglich und leidhaftig sind. Aber das Daseins-Merkmal von Nicht-Selbst bezieht der Buddha nicht nur auf alle bedingten Formationen, sondern tatsächlich auf „Sabbe dhammā“, auf alle alle Tatsächlichkeiten / Phänomene. Und „**Sabbe dhammā anattā**“ **schließt Nirvāna mit ein** - denn **Nirvāna ist keine bedingte Formation, sondern ist das „Unbedingte“**. Daher ist Nirvāna auch nicht vergänglich und auch nicht leidhaft. Nirvāna kann daher nicht mit einem universalen Selbst gleichgesetzt werden.

Sinnbilder zum Nicht-Selbst bezüglich der 5 Khandhas ²

Der Körper ist wie ein Haufen Schaum: Ein Haufen Schaum mag zunächst solide wirken, doch sobald wir ihn eindrücken, erkennen wir sein substanzloses Wesen.

Empfindungen sind wie Luftblasen auf einer Wasseroberfläche. Luftblasen entstehen und vergehen so schnell und sind leer von jeglicher Substanz, Dauer oder einem Wesenskern.

Wahrnehmungen sind wie eine Fata Morgana. Fata Morganas spielen uns dies oder jenes vor, sobald wir sie aber näher betrachten, zeigt sich ihr illusionäres Wesen.

Geistesformationen sind wie der „Stamm“ eines Bananenbaumes. Diesen nennt die Botanik „Scheinstamm“: Er sieht den ersten Blick stabil und fest aus, besteht aber nur aus Blattscheiden, die im Laufe des Wachstums ineinandergerollt eine Art Stamm bilden. Der Bananenbaum hat also kein Kernholz, keine Substanz.

Bewusstsein ist wie die Illusion eines Zauberkünstlers. Illusionen wirken real, geben uns den Eindruck etwas bestehe, sei von Dauer oder unveränderlich. Doch sobald wir einen Zaubertrick genau untersuchen, erkennen wir: In Wirklichkeit ist keine Substanz, kein Kern, kein Gehalt der Illusion zu finden - nur flüchtige Momente, Prozesse. Illusionen täuschen uns und verleiten uns dazu, an ihnen als „Wirklichkeit“ anzuhaften. Doch da sie gehaltlos und substanzlos sind, führen sie nur zu Enttäuschung und Leid.

² Phena Sutta; Samyutta Nikaya 22:95

Nicht-Selbst und Wiedergeburt

Es wird nun allerdings sehr oft die Frage gestellt, **wie der Aspekt des Nicht-Selbst und der Prozess der Wiedergeburt miteinander in Harmonie** sein können. Wenn ein Selbst weder Eins ist mit noch in oder um Körper und Geist herum gefunden werden kann, wie kann dann Wiedergeburt überhaupt stattfinden?

Mit dieser Frage werden wir uns genauer im **eigenen Themenbereich** zu Wiedergeburt und Karma beschäftigen. Heute geben wir uns mit einer kurz gefassten Antwort zufrieden.

Der Strom des Bewusstseins

Für den Prozess von Wiedergeburt ist ein Wesenskern / ein Selbst nicht notwendig. Im Buddhismus wird **Wiedergeburt als eine kausale Kontinuität** verstanden. Werfen wir zunächst einen Blick auf das gegenwärtige Leben:

Alle Prozesse der 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung, alle Prozesse von Körper und Geist laufen in **kausalen Zusammenhängen / Abfolgen / Aufeinanderfolge** ab - ohne die Existenz eines dauerhaften Selbst. Das haben wir nun ja verdeutlicht. **Jeder Moment der Erfahrung ist kausal bedingt** durch und verbunden mit **seinem Vorgänger sowie mit seinem Nachfolger**. Jeder Moment wurde durch vorhergehende Momente beeinflusst und beeinflusst seinerseits wieder einen nachfolgenden Moment.

Jeder Bewusstseinsmoment beinhaltet die Gesamtheit aller Erfahrung / Information **des vorhergehenden, übertragenen Kontinuums** - dies schließt mit ein Karma, Erinnerungen, Gewohnheiten, geistige Tendenzen, welche in der Vergangenheit angehäuft wurden. **Jeder gegenwärtige Moment wiederum übermittelt nun aufs Neue** die Gesamtheit aller Eindrücke - d.h. **alle vergangenen Eindrücke plus gegenwärtige** hinzu gekommene Eindrücke - **dem nachfolgenden Moment**. Daher sprechen wir auch oft von einem „Strom / Fluss der Erfahrung“ oder von einem „Bewusstseinsstrom / -fluss“, der von Kohärenz / Stimmigkeit / Zusammenhang geprägt ist.

In einem Leben identifizieren wir uns als ein und dieselbe Person, die von Geburt bis zum Tod lebt / existiert. Eine Identifizierung mit einer dauerhaften Wesenheit hat in diesem Sinn hat, wie wir nun wissen, **keinen Bestand**. Das einzige, was wirklich zu finden ist, ist eine **kausale Kontinuität**, eine Übertragung von Erfahrung, von Moment zu Moment.

Kausale Kontinuität über den Tod hinaus

Im Moment des Todes **zerfällt die Daseins-Gruppe des Körpers** des nun vergangenen Lebens. Aber der **mentale Prozess, der Strom / Fluss des Bewusstseins fließt weiter** - mithilfe / abhängig von der Unterstützung eines **neuen physischen Körpers**. Charakter, Erfahrung, Neigungen, Karma - all diese Informationen werden erneut von Moment zu Moment weiter gegeben über den Fluss / Strom des Geistes, von einem Moment zum nächsten - und nun auch von einem Leben ins nächste Leben.

Genauer wird dies dann in Verbindung mit dem Aspekt von Karma im eigenen Themenbereich in den nächsten Wochen behandelt.

Die Bedeutung der 3 Daseins-Merkmale

Als letzten Aspekt dieses Themenbereiches fragen wir uns: Welche Bedeutung hat die Lehre der 3 Daseins-Merkmale im *Gesamtbild der Lehre* des Buddha? Der Buddha lehrte ja wie wir wissen Dukkha - die Leidhaftigkeit der Existenz - und die Möglichkeit der Befreiung von Dukkha - die Befreiung von Leidenskreisläufen, Nirvāna. Die 3 Daseins-Merkmale müssen also einen wichtigen Beitrag leisten im Bezug auf den Weg der Befreiung - sonst hätte der Buddha nicht so sehr wert auf sie gelegt. Hierfür gibt Bhikkhu Bodhi eine knappe Zusammenfassung / einen Überblick der bislang behandelten Themen:

Der Buddha lehrte, dass der **Weg zur Befreiung** von Leidenskreisläufen / zur Befreiung von Dukkha in Einsicht / Verständnis begründet liegt - **Einsicht in die wahre Natur** der Dinge und der Existenz. Wir erfahren **Leiden / Dukkha** im endlosen Kreislauf von Wiedergeburt, dem ewigen Entstehen und Vergehen, aufgrund der Faktoren **Anhaftung**, **Verlangen** und **Gier**.

Anhaftung wiederum ist aktiv, weil unser Geist von **Unwissenheit / Ignoranz** verdunkelt und durch verkehrte Sichtweisen verblendet ist. Wir haften an **Körper und Geist** an, weil wir sie **für dauerhaft, angenehm und als Selbst halten**. Wir interpretieren Körper und Geist als „Ich“, „Mein“ und „Mein Selbst“. Durch diese abwegigen Annahmen werden die vielen geistigen Verunreinigungen / **destruktiven Emotionen des Geistes** aufgewirbelt.

Gier setzt einen **nicht enden wollenden Drang des Ergreifens** und Anhäufens von Besitz, Status, Macht usw. in Gang. Wir wollen das Selbst, von dem wir ausgehen, dass es existiert, ausweiten, ausbreiten, mehrern, verschönern, vergrößern, indem wir uns Dinge aneignen und zu „Mein“ machen. Wir **wollen in die Zukunft hinein bestehen**, weiter existieren, erhalten und am Leben bleiben - in der größtmöglichen Pracht unserer Individualität und am liebsten in alle Ewigkeit.

Die illusionäre Ansicht des Selbst ruft auch alle destruktiven Geistesfaktoren ins Leben, die mit **Hass** in Verbindung stehen: Selbstsucht, Neid, Eifersucht, Stolz, Aufgeblasenheit, destruktives Konkurrenzdenken, Ärger, Wut, Übelwollen usw. All diese Faktoren entstehen aus der Annahme eines Selbst - Hass kann natürlich auch gegen sich selbst gerichtet sein.

Auf einem tiefsten Level sind es die verkehrten Ansichten - Flüchtiges als dauerhaft, Leidvolles als angenehm und Substanzloses als Selbst annehmen - **die den gesamten großen Kreislauf von Wiedergeburt / Samsāra am laufen erhalten**. Das Rad von Geburt und Tod dreht sich aufgrund von **Unwissenheit / Verblendung / Ignoranz**. **Verblendung** will uns weismachen, dass wir wahres und dauerhaftes Glück oder wahre Identität nur in den bedingten Freuden und in den bedingten Phänomenen Samsāras finden können. Wir machen eine Erfahrung nach der anderen, wir durchleben ein Leben nach dem anderen und **suchen vergebens nach anhaltender Freude**, Sicherheit und der Bestätigung unserer Selbst-Identifikationen / Selbstbilder.

Sinnbild: Der Esel und die Karotte. Wenn wir es uns recht betrachten, erinnert die ewige Suche an einen Esel, der einen Holzwagen zieht und der einer Karotten hinterher trottet, die der Lenker des Wagens an einen Stock gebunden vor der Nase des Esels baumeln lässt. Der Esel gibt nicht auf, hinter der Karotte her zu trotten - Schritt für Schritt mit seiner ganze Kraft und Anstrengung. Doch egal wie sehr er sich anstrengt, er kommt der Karotte nicht näher. Weiter und weiter bemüht sich der Esel, zieht und zerrt er den schweren Wagen hinter sich her. Erst als der Esel endlich der ergebnislosen Plackerei zu müde wird, ständig der Karotte hinterher zu trotten, hält er an, lässt sich nieder und ruht.

Ebenso können auch wir des ewigen **Kreislaufes von Leid**, Unzufriedenheit, Gier und Hass **müde / überdrüssig werden** und den Wunsch haben, einen Weg zu suchen / zu gehen, der zur Befreiung von diesen Leidenskreisläufen führt. **Dieser Weg zur Befreiung von Leid liegt genau in der direkten / vollständigen Einsicht der 3 Daseins-Merkmale** Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst - Anicca, Dukkha, Anattā.

Hierfür müssen wir unseren **Fokus nach innen** und auf die Natur unserer eigenen Erfahrungen richten, müssen unsere **Erfahrungen mit Weisheit / Einsicht betrachten** und durchleuchten. Dann erkennen wir, dass die **3 Daseins-Merkmale tatsächlich in allen Phänomenen gegenwärtig** sind - *alle* Phänomene, einschließlich der 5 Daseins-Gruppen / Körper & Geist, tragen das **Siegel der 3 Daseins-Merkmale**.³

Erkennen wir diese universalen Merkmale tatsächlich vollständig mit Einsicht und Weisheit, **lösen sich Anhaftung und Identifikation mit den 5 Daseins-Gruppen auf** - dann sehen wir die 5 Daseins-Gruppen wie sie in Wirklichkeit sind: *Nicht* meins, *nicht* Ich, *nicht* mein Selbst. Was auch immer es gibt an Form / Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen, Bewusstsein - **wir identifizieren uns nicht mehr** mit ihnen. **Die Erkenntnis vom „Nicht-Selbst“ aller Phänomene** löst unsere krampfhaften Umklammerung / Anhaftung auf. Und mit dieser Losgelöstheit entfaltet sich Befreiung.

In den Worten Buddhas in seiner 2. Lehrrede⁴ über das Daseins-Merkmal *Nicht-Selbst*:

*Der Meditierende sieht die Daseins-Gruppen - Form, Empfindung, Wahrnehmung, Geistesformationen, Bewusstsein - als **vergänglich, leidhaft und Nicht-Selbst**. So sehend, entfaltet sich **Ernüchterung** und der Meditierende löst sich los von den Daseins-Gruppen. **Losgelöstheit löst Anhaftung** / Sehnsucht gegenüber den 5 Daseins-Gruppen. Und ohne Anhaftung / Sehnsucht gegenüber den 5 Daseins-Gruppen entfaltet sich **Befreiung**. Mit der Befreiung kommt in ihm das Wissen / die Erkenntnis / die **Gewissheit der Befreiung** auf. Er weiß:*

*„Der Kreislauf der Wiedergeburt ist durchbrochen.
Sinn & Zweck des „heiligen Lebens“⁵ sind erfüllt.
Was getan werden musste, wurde getan.
Es gibt kein weiteres Werden“*

Damit ist die Befreiung von Dukkha, das höchste Ziel des buddhistischen Weges, realisiert.

³ Man nennt die 3 Daseins-Merkmale daher auch die 3 „Dharma-Siegel“ - im Mahayana Buddhismus wurde noch ein viertes Siegel / Merkmal hinzugefügt: 1. Alle bedingten Dinge sind vergänglich 2. Alle bedingten Dinge sind leidhaftig 3. Alle Phänomene sind Nicht-Selbst und 4. Nirvāna ist der wahrhaftige Frieden

⁴ Anattalakkhaṇasutta - Die Merkmale des Nicht-Ich; Saṃyutta Nikaya 22, 59

⁵ *brahmacariyā* = das spirituelle Leben, üblicherweise im Bezug auf den Lebensweg Ordinierten und Asketen

© Kloster Buddhas Weg - Wald-Michelbach 2020 / 21 - Basierend auf Vorträgen von Bhikkhu Bodhi