



**ERKENNTNIS  
UND MEDITATION  
DAS SCHWERT DER WEISHEIT  
UND DIE KRAFT DER STILLE  
IN DER LEHRE DES BUDDHA**

(1987)

**Karl-Heinz Brodbeck**

## INHALT

Vorbemerkung .....	3
Die Eigenart des Buddhismus .....	4
Der Edle Achtfache Pfad .....	7
Ego, Bewußtsein und Welt .....	16
Die fünf Skandhas .....	16
Der Prozess der Verblendung .....	35
Pratityasamutpada .....	35
Das Selbst und die Leerheit .....	56
Atman und Sunyata .....	56
Anmerkungen .....	76

## VORBEMERKUNG

Die nachfolgende kleine Abhandlung versucht einen westlichen Zugang zu den Grundlehren des Dharma in seiner ursprünglichen Form, wie er sich in allen Traditionen findet - mehr oder minder modifiziert. Viele der hier (1987) zuerst formulierten Gedanken habe ich später in meinem Buch »Der Spiel-Raum der Leerheit. Buddhismus im Gespräch« in Dialogform niedergelegt; auch sind dort einige der hier nur skizzierten Argumente ausführlich dargestellt und mit westlichen Traditionen verglichen. Dies - ein Zugang aus dem Westen - ist auch schon die Absicht des hier wiedergegebenen Beitrags.

Der Text basierte auf einem rund zehnjährigen Studium des Buddhismus und der zugehörigen Meditationspraxis. Ich gebe ihn unverändert wieder, auch wenn ich heute vielleicht die eine oder andere Formulierung modifizieren würde. Da sich meine Erfahrungen nicht so recht in die Form einer der Traditionen des Buddhismus einpassen wollten - woran sich nichts geändert hat -, kann der Text nicht die Autorität einer Übertragungslinie für sich beanspruchen - ich würde mir das auch nie anmaßen. Obgleich ich zahlreiche Vorträge von ausgezeichneten buddhistischen Lehrern gehört und an vielen Retreats, Wochenend-Seminaren und Vorträgen teilgenommen habe, verzichte ich auf ein *name dropping*. Mir scheint das für niemanden hilfreich zu sein. Wenn dieser Text einen Wink geben kann für die je eigene Erfahrung der Leserin, des Lesers - darüber wäre ich sehr glücklich. Mehr wünsche ich mir nicht. Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen des Leidens erkennen.

*Gröbenzell 1998, Karl-Heinz Brodbeck*

## DIE EIGENART DES BUDDHISMUS

Ich habe mir selbst nachgeforscht.  
Heraklit B 101

**E**s ist schon merkwürdig. Eher sind wir bereit, Hunderte Bücher zu lesen über die Natur des Bewußtseins, als den besten aller Lehrer in dieser Frage zu konsultieren. Lehrer kann nur derjenige sein, der über das Bewußtsein aufgrund eigener Erfahrung und unmittelbar etwas mitzuteilen weiß. Und dies trifft nur jeweils auf mich selber zu. Als Buddha eines Tages auf seiner Wanderung im Lande der Kosaler weilte, in der Stadt der Kalamer, Kesaputta mit Namen, wurde er von den Einwohnern nach seiner Lehre, der Lehre anderer Yogis und Asketen, nach der Lehre der Brahmanen befragt. Die Kalamer waren ziemlich verwirrt über die Vielfalt der Lehrmeinungen, Heilswege und Gurus. Vom Buddha, dem Erleuchteten, wollten sie Klarheit erhalten, wer nun recht behalte im Widerstreit der Meinungen. Buddha sagte:

»Geht, Kalamer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kalamer, *selber erkennt*: »Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden«, dann o Kalamer, möget ihr sie aufgeben«.<sup>1</sup>

Der Buddhismus ist in seiner Essenz eine Aufforderung zu jener Erkenntnis, die auch Buddha machte. Der Buddhismus ist keine neue, selbständige Theorie, die in das Jahrhunderte alte Konzert der Meinungen und Theorien eine weitere Stimme einfügte. Deswegen betonte der *Tathagata* (= jener, der den Pfad gegangen ist, einer der Namen Buddhas) das Resultat seiner Einsicht auch negativ: »Theorien zu haben geziemt sich nicht für einen Vollendeten«.<sup>2</sup> Buddha verglich unsere Situation mit jemand, der von einem giftigen Pfeil getroffen wurde und nun Theorien entwickelt, wer, mit welcher

Motivation, mit welchem Ziel, mit welchem Gift usw. diese Tat ausführte. Der Buddhismus zieht den Pfeil heraus und gibt Ratschläge, wie dies zu tun ist.

Das heißt nun ganz und gar nicht, daß Theorien negiert werden. Wer eine Theorie ablehnt, verkündet schon eine andere; er verbleibt in der Welt der Diskussionen und Streitereien. Deshalb beansprucht Buddha nicht, seine Weisheiten erdacht und erfunden zu haben. Das wahre Wissen kann nur jeder selbst finden. Buddha sagt: »Wovon die Weisen erklären: ›Es ist nicht in der Welt‹, davon sage auch ich: ›Es ist nicht‹. Wovon die Weisen erklären: ›Es ist in der Welt‹, davon sage auch ich: ›Es ist‹.«<sup>3</sup> Dies ist vielleicht das Geheimnis, weshalb der Buddhismus in allen Kulturen, in denen er bislang verbreitet ist, deren eigenes Erbe aufgenommen, umgestaltet und weiterentwickelt hat, ohne es zu zerstören. Und obwohl viele Formen religiöser Praxis vom Buddha selbst skeptisch beurteilt wurden, fanden sie dennoch später Eingang in buddhistische Schulen. Das ist kein Verrat am Meister; es gibt hier keine Theorie zu verraten. Die Formen des tibetischen, südlichen, chinesischen, Zen-Buddhismus sind jeweils unverkennbar Buddhismus, *sofern* sie an der Notwendigkeit festhalten, sich selbst nachzuforschen.

Die sog. buddhistische Philosophie ist ein äußerst umfangreiches Kompendium von Hinweisen und Vorschlägen, wie diese Selbsterforschung zu praktizieren ist. Jede der buddhistischen Schulen betont hierbei die Rolle der eigenen Praxis, der eigenen Erfahrung, der unmittelbaren Einsicht und Gewißheit. Die philosophischen Aussagen sind deshalb nur verständlich, wenn sie innerhalb der Meditationspraxis ausprobiert werden, wenn sich das ganze Leben und Denken dessen, der Zuflucht beim Buddha, dem Dharma und der Sangha sucht, als »tätige Philosophie« auszeichnet. Denken, Handeln und die Umwendung auf das eigene Bewußtsein sind für den Buddhismus *eine* Struktur. Es wäre nicht richtig, gleichsam rückwärts, herkommend von der abendländischen Erfahrung, den Buddhismus zu begreifen als eine Religion, die Denken, Handeln und Selbsterkenntnis vereinigt. Unsere abendländischen Begriffe beinhalten unabtrennbar eine Dualität, eine innere Verschiedenheit von Denken, Handeln und Selbsterkenntnis (oder Selbst»verwirklichung«).

Ich will das nur ganz kurz andeuten. In der Platonischen Philosophie finden sich die Ideen als Lenker und Träger des Denkens in einer separaten Welt; die Welt des Handelns ist davon getrennt, von der Ideenwelt angeleitet. Die Selbstverwirklichung wird dann - je nach Standpunkt - gesucht in einem Hinauf zu den Ideen oder einem Hinunter zur Materie. Man denkt sich dies als religiöse Übung zur Loslösung der Seele und ihren Aufstieg in den Himmel, - oder als Befreiung von falschen Gedanken (»Aufklärung«) und Hinwendung zur der Welt des Körpers und der Gelüste (Hedonismus, Utilitarismus, Materialismus). Das ganze abendländische Leben ist derart geteilt in Denken *und* Handeln, theoretisch *und* empirisch, subjektiv *und* objektiv, Idealismus *und* Realismus, Kollektivismus *und* Individualismus usw. Das Selbst findet sich zerrissen zwischen den Alternativen; es darf sich aufgeben für höhere Zwecke oder soll sich identifizieren mit den Gelüsten des Leibes.

Diese Grundverfassung des Westens (inzwischen leider auch des »fernen Ostens«), dieses in Denken und Handeln zerrissene Selbst, ist die *Praxis der Verblendung*. Verblendung heißt: blind sein gegenüber dem Ich, dem Selbst, dem Bewußtsein. Man kann den Buddhismus als den Prozeß der Aufhebung der Verblendung deshalb nicht von der Dualität von Denken und Handeln her begreifen. Weil wir jeweils ein Resultat der gesamten kulturellen Entwicklung sind, die auf dem Zerreißen von Denken und Handeln und dem Vergessen des Selbst beruht, deshalb besteht die Hauptgefahr bei einer Aneignung des Buddhismus in dieser Einordnung in duale Kategorien. Nur wenn Denken und Handeln zerrissen sind, kann es eine Ethik, ein »Du-sollst« geben. Es ist deshalb schief, Buddhas »Sittlichkeit« mit unserer Ethik zu verwechseln. Weil Buddha die innere Einheit von Denken und Handeln kennt, deshalb kann er sagen, was für die Selbsterkenntnis hilfreich und was schädlich ist. Das ist seine »Ethik«. Es fehlt hier jeder moralische Unterton. »Gut« und »Böse« haben hier die Bedeutung von heilsam und unheilsam, nützlich oder schädlich. Der Buddhismus erklärt, wie heilsame und unheilsame Handlungen wirken - und deshalb kann er heilsame Handlungen empfehlen. Bezüglich unheilsamer Handlungen hingegen herrscht Gelassenheit. Jeder ist sich darin selbst ein Richter. Jede »böse Tat«, in Haß und Gier begangen, ist in sich selbst ihre eigene Hölle. Dies nicht zu sehen ist ein notwendiges Element des falschen Wissens über Ego und Welt: Verblendung. Die Aufhebung dieses Nichtwissens ist die buddhistische Praxis, Erkenntnis und Meditation.

## DER EDLE ACHTFACHE PFAD

**B**uddha betonte die Dreiheit von Wissen (prajna), richtigem Handeln (sila) und Meditation (dhyana) als *eine*, in sich gegliederte Bedingung, zu einem rechten Verständnis zu kommen. Wenn eine dieser drei Bedingungen abgetrennt wird, wird nur die Verblendung reproduziert, werden dem eigenen Ego ein paar neue Verzierungen angehängt. Diese Dreiheit von *Prajna-Sila-Dhyana* ist im Edlen Achtfachen Pfad (astangika marga) weiter aufgegliedert.

Prajna, das Wissen umfaßt zweierlei: Einmal intellektuelle Erkenntnis, eine durch Nachdenken gewonnene Einsicht oder eine durch Nach-Denken angenommene Lehre. Diese Erkenntnis muß »recht« (samyak), besser: *vollkommen* sein.<sup>4</sup> Anders ausgedrückt muß sie frei sein von Täuschungen, Abstraktionen, Eitelkeiten usw. Dies wird nur garantiert, wenn das zweite Glied des Edlen Achtfachen Pfades hinzukommt: rechte Gesinnung. Die rechte Gesinnung bezieht sich auf die bedingungslose Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber. Man darf sich in der Erkenntnis der Dinge und des Selbst nicht betrügen durch Ängste und Hoffnungen. Die Erkenntnis ist zweck-

---

### Der Edle Achtfache Pfad

1. Rechte Erkenntnis	}	Prajna
2. Rechte Gesinnung		
3. Rechte Rede	}	Sila
4. Rechtes Tun		
5. Rechter Lebensunterhalt		
6. Rechte Anstrengung	}	Dhyana
7. Rechte Achtsamkeit		
8. Rechte Sammlung		

---

frei; sie darf nicht irgend jemand oder irgend einer Sache untergeordnet sein. Wer einen Zweck in seiner Erkenntnis verfolgt, der wendet sich gegen andere, die andere Zwecke verfolgen. Die rechte

Gesinnung als Teil von Prajna beinhaltet damit Mitleid und Liebe zu anderen Lebewesen.

»Liebe« (»Güte« = Metta) hat im Buddhismus eine sehr tiefe und umfassende Bedeutung. Die Schule der Theravadin rezitiert täglich das »Metta-Sutta«<sup>5</sup> um die rechte Gesinnung ins Gedächtnis zu rufen. In diesem Sutta heißt es, wer das Heil der Selbsterkenntnis, wer Nirvana erlangen will, muß stark, aufrecht, zugänglich, sanft, genügsam, still und klar in seiner Sinnlichkeit, in seinem Handeln nicht gegen andere gewendet, voll »Metta« gegen die ganze Welt sein. Dies ist, wie gesagt, kein ethischer Katalog, sondern eine Phänomenologie jener Haltungen und Handlungen, die für die rechte Erkenntnis unabdingbar sind. Fehlt Metta, so entgleitet Prajna, fehlt die Liebe, die rechte Gesinnung, so kann das, was im Buddhismus »Erkenntnis« heißt, nicht erlangt werden. Andere Lehrer, andere Religionen stimmen hierin mit dem Buddhismus überein. Die rechte Erkenntnis und Gesinnung, zusammen als Weisheit (Prajna) begriffen, ist damit in sich schon »Sittlichkeit«, rechtes Handeln. Buddha gliedert dies noch deutlicher auf gemäß der inneren Struktur allen Handelns.

Jedes Handeln ist eine Weltinterpretation, eine Erkenntnis. Ich wähle aus der Umgebung Teile aus, auf die ich mein Handeln beziehe. Darin liegt ein Trennen, ein Teilen der Welt, ein Aufheben der Ganzheit. Ich wähle - d. h. ich hänge einem Weltrum an oder ängstige mich davor (Begierde und Haß, Abneigung). Dieses »Ich wähle«, »Ich haften (positiv oder negativ) an...« ist Verblendung. Denn tatsächlich ist die Welt *eine*. Anhaften an *Weltteile* trennt, verursacht durch Begierde und Haß (Angst). Eine *Trennung*, Abstraktion (von abstrahere = abtrennen) *ist eine Erkenntnis*. Diese Erkenntnis ist ausgedrückt in Wörtern und Zeichen, kurz in Sprache. Wir Menschen handeln stets gemeinsam, oder besser: Handlungen vollziehen sich in Gesellschaften. Die Erkenntnis ist damit ein sprachlich vermittelter Prozeß, gleichgültig ob ich mit mir selbst innerlich rede (»überlege«) oder ob die Sprache der Koordination von Handlungen dient (woraus sie entstanden ist).

In der Verblendung ist dieser notwendige »soziale« Zusammenhang, den die Sprache strukturell voraussetzt, vergessen. Begierde und Haß werden artikuliert in der Rede. Die rechte Erkenntnis beinhaltet rechte Gesinnung, Metta - Liebe zu anderen. Das alltägliche Reden

(»Diskutieren«, Plappern, Tratschen, Streiten, etc.) entspringt einer verkehrten Gesinnung und negiert das vereinigende, kooperierende Moment in der Sprache. Bereits Kinder erlernen durch den Spracherwerb diesen verblendeten Gebrauch der Rede. Wörter werden zuerst als Befehle verwendet, wenigstens als Aufforderungen. »Die ersten Worte sind (.) also ursprünglich Befehle. Das Wort ist zunächst an eine Handlung gebunden - es ist Bestandteil diese Handlung. Später kann es allein die Handlung auslösen.«<sup>6</sup> Sprechen wird erlernt im Hinblick auf je einen anderen Menschen und eine Wahrnehmung. Die kooperative, soziale und handelnde Seite der Sprache entwickelt sich mit der kognitiven, erkennenden. Die Vorstellung von isoliert denkenden Individuen, die in der Sprache ihr Denken »mitteilen«, vergißt notwendig die Struktur der Sprache. Einerseits kann nur in solch einer Einheit von Wörtern, Erkenntnis und Tun Sprache erlernt werden; andererseits wird darin die Verblendung im Gebrauch der Sprache gleichzeitig mit erworben. Sprachstruktur und Attitüde des Sprachgebrauchs sind ein Lernprozeß. Bei der Analyse von »Nama-Rupa« werde ich auf diesen Punkt ausführlicher zurückkommen. Der Zen-Meister Bankei sagt:

»Als du aufgewachsen bist, hast du die verblendeten Verhaltensweisen, die du um dich herum wahrgenommen hast, aufgenommen, so daß du im Laufe der Zeit damit vertraut geworden bist, verblendet zu sein und das verblendete Denken gewann freie Hand.«<sup>7</sup>

Buddha setzt an die dritte Stelle des Edlen Achtfachen Pfades die rechte Rede. Prajna erscheint nun als Handeln. Die rechte Erkenntnis als rechte Gesinnung zieht notwendig rechtes Reden nach sich. Es ist dies ein Reden, das andere weder direkt noch indirekt verletzt. Es ist ein wenig die Art zu reden, die Milton Erickson für seine Hypnose-therapie anwandte. Sie stärkt im anderen dessen eigene Fähigkeiten und lenkt die Achtsamkeit auf die heilsamen Denkformen. Rechte Rede heißt auch wahrhaftige, illusionslose Rede. Sie stützt nicht falsche Haltungen, die wenig heilsam sind, ganz ohne deshalb Kritelei und Nörgelei zu sein.

Vor allem aber heißt rechte Rede auch: *rechte Rede jeweils mit mir selbst*. Der innere Dialog vergiftet tagtäglich Gefühle und die Klarheit der Einsicht. Hier fordert die rechte Gesinnung, fortgeführt in rechter Rede, auch die Selbstkritik der Art und Weise, wie wir mit

uns selbst reden. Es spielt keine Rolle, woher die inneren Dialoge kommen; mag sein, daß wir falsche Ratschläge endlos wiederholen und so neurotische Überzeugungen aufrechterhalten, mag sein, daß wir Sätze für besondere Weisheiten halten und uns beständig vorplappern. *Die rechte Rede mit mir selbst ist das Schweigen.* Man kann aber den inneren Dialog nicht *willentlich* aufheben; möglich ist es aber, ihn *einschlafen* zu lassen. Bevor Buddha die Erleuchtung erlangte, folgte er verschiedenen Lehrern und versuchte sich in allerlei asketischen Übungen, auch solchen, das Denken zu unterdrücken: »Und ich preßte die Zähne aneinander, legte die Zunge an den Gaumen und unterdrückte das Denken, ich drückte es nieder und quälte es nieder.«<sup>8</sup> Doch dann mußte Gautamo aus dem Geschlechte der Sakyer erkennen: »und doch gelangte ich mit dieser Quälerei nicht zu dem Bereich der vollen, edlen Erkenntnis und Einsicht.«<sup>9</sup> Man kann nicht das Denken unterdrücken, denn *ich bin mein Denken*. Gleichwohl kann der Inhalt des Denkens, das Gedachte und die *Art zu denken* verwandelt werden. Deshalb ist die rechte Rede erfordert, nicht das erzwungene Schweigen, das einer Selbstquälerei gleichkommt. »Wenn du auf dieselbe Weise sogar den ursprünglichen Gedanken des Ärgers aufhalten kannst, so wird der nachfolgende Gedanke, der mit dem Aufhalten des Ärgers beschäftigt ist, nicht aufhören können. Somit ist die Idee, deine Gedanken aufhalten zu wollen, falsch.«<sup>10</sup>

Die aus der Welterkenntnis erwachsende Gesinnung (Haß, Begierde, Verblendung) ereignet sich in der Sprache, mit anderen und mit jeweils mir selber. Diese Erkenntnis und Sprache formt und lenkt das Tun. Auch »automatische«, unbewußte Tätigkeit ist von Erkenntnis gelenkt. Wenn man bei »Rot« auf die Bremse tritt und das Auto zum Anhalten bringt, ist dieser Vorgang unbewußt, automatisch. Gleichwohl wurde er erlernt als sprachgeleitetes Handeln und Erkennen (»Wenn du die rote Ampel siehst, dann betätige deinen rechten Fuß«). Rechte Rede kann also nur verwirklicht werden, wenn die Handlungen dem Reden gemäß sind. Das vierte Element des Edlen Achtfachen Pfades - rechtes Tun - ist damit untrennbar mit der rechten Rede und rechten Erkenntnis verknüpft.

Buddha schlägt nun nicht vor, daß - gleichsam in Analogie zu einem erzwungenen inneren Schweigen - von allem Tun Abstand genommen werden sollte oder auch nur könnte. Jeder Körper braucht Nahrung, Kleidung und Unterkunft. Wie man das Denken nicht unter-

drücken kann, so kann man die Bedürfnisse nicht unterdrücken. Wie das Schweigen, die Stille nicht erzwungen werden kann, so kann durch eine Unterdrückung der Begierden nicht rechtes Tun erzwungen werden. Deshalb rät Buddha nicht zur Askese, sondern - im fünften Element des Edlen Achtfachen Pfades - zum *rechten Lebensunterhalt*. Wer das Denken unterdrücken will, erreicht gar nichts, weder rechte Erkenntnis noch innere Stille. Wer Selbstkasteiung übt, überwindet nicht Gier und Haß; er gibt ihnen nur eine andere Bewegungsform. Umgekehrt: sich von Gier und Haß *lenken* zu lassen, ist das andere Extrem, das es zu vermeiden gilt. Hierzu ist Denken und Bewußtsein unerläßlich. Rechte Erkenntnis ist Voraussetzung für rechte Rede, rechtes Tun und rechten Lebensunterhalt; ferner ermöglicht erst richtiges Handeln (Sila), daß sich Weisheit (Prajna) entwickelt. Sila ist tätiges Prajna. Rechter Lebensunterhalt heißt auch rechtes Leben, fern von Gewalt, Haß und Gier, fern von den Eitelkeiten und Grausamkeiten, denen Metta mangelt. Es ist dies keine Weltverachtung, sondern die rechte Erkenntnis von Grund und Folge unheilsamer Handlungen. Der Buddhismus täuscht sich dabei nicht über die Natur der »Welt«. Auch das Mahayana hegt keinerlei Illusionen darüber, die Welt in ein Paradies der Freuden zu verwandeln. *Die Welt ist Leiden*. Der Pfad ist jenseits von Hoffnungen und Ängsten in der Welt. »Oft versuchen die Menschen ihre Umstände zu ändern, obwohl dies natürlich nicht möglich ist. Gib solche nutzlosen Tätigkeiten auf und entwickle ein klares Verständnis für den Weg.«<sup>11</sup>

Nun wäre Prajna und Sila blind, wenn nicht derjenige, der die Anstrengung des rechten Denkens und Handelns unternimmt, sich darin auf sich selbst besinnen würde. Der Buddhismus zeigt den Pfad zur Selbsterkenntnis, zur Erkenntnis dessen, was das Selbst (Atman) ist. Prajna und Sila zielen nach außen, zur Welt hin, zu dem, was wir als Dinge und Lebenwesen erleben. Doch erst Dhyana, »Meditation« macht klar, daß dies, worin sich Prajna und Sila ereignen, ein Selbst ist; also »jemand«, der sich als Selbst, als Ego erlebt. Prajna und Sila können nur entfaltet werden als Dhyana, als alltägliche Meditation. Die Meditation ist nicht etwas von Weisheit und Sittlichkeit abgetrenntes. Sie muß vielmehr mittendrin entfaltet werden.

Buddha teilt Dhyana in drei Teile: rechte Anstrengung (oder rechter Entschluß), rechte Achtsamkeit und rechtes Samadhi (Meditationsübung, Zazen). Prajna und Sila sind nur dann der Prozeß der Erleuchtung, wenn der Entschluß zur Selbsterkenntnis, zur Befreiung stets

gegenwärtig ist. Dieser Wille, der sich gegen sich selbst kehrt, der die menschliche Eigentümlichkeit, Zwecke zu verfolgen, benützt, drückt sich aus in der Zufluchtnahme zum Buddha, seiner Lehre und der Gemeinschaft derer, die auch den Pfad beschreiten. Die rechte Anstrengung ist ebenso paradox, wie Buddha als Lehrer der sagt: Ihr sollt auf keinen Lehrer hören. *Die Begierde nach Erleuchtung ist Verblendung*. Dennoch verwandelt sie sich in ein endloses *Suchen*, das erst in der Stille zur Ruhe kommt, im Aufhören des Zielens sein Ziel erreicht. Weil die Menschen als Menschen Haß, Begierde und Verblendung *sind* können sie nur über sich selbst hinausgelangen, wenn sie dies gegen sich selbst benützen. Man *begehrt* solange die Erleuchtung, bis die Begierde einschläft, vergessen wird, bis »Erleuchtung« kein Problem mehr ist. Ist alle Kraft auf dieses Streben gerichtet, so ist damit auch das Begehren als Begehren überwunden. Stille ist erreicht - doch ganz ohne Erkennen und Handeln aufzugeben. Prajna und Sila werden durch rechte Anstrengung als Bedingtheit erkannt, damit als Leere.

Die rechte Anstrengung für sich wäre noch kein Dhyana. Wenn man die Erleuchtung, Nirvana etc. erstrebt, sich als Zweck vorsetzt, dann ist man noch ganz der Natur der Begierde, der Zwecksetzung ausgeliefert. Jeder Zweck, jede Begierde, jede Angst richtet sich auf etwas Bestimmtes, auf ein Welttrumm, einen Teil. Wer die Erleuchtung so erstrebt, erliegt der Verblendung. »Erleuchtung« ist dann immer etwas Bestimmtes, etwas Nennbares, etwas, das in der Sprache zuhause ist. Solcherart Verwechslungen gibt es sicherlich zu Hauf. Die vielen Berichte über Erleuchtungs»erlebnisse« sind exakt diese Abtrennung des ersten Gliedes von Dhyana. Man möchte etwas besitzen als Erleuchtung, als Ziel der rechten Anstrengung.

Buddha hat diesen Fehler dadurch verhindert, daß er Dhyana, die Meditation nicht auf den Willen zur Befreiung beschränkte, sondern den Weg dazu benannte. Der Weg findet sich in den beiden letzten Gliedern des Edlen Achtfachen Pfades: rechte Achtsamkeit (Sati) und rechte Sammlung (samadhi). Achtsamkeit begleitet all unser Tun und Denken. Sie ist durchaus auch in der Verblendung gegenwärtig. Denn achtsam ist immer *jemand*, ein Bewußtsein. *Rechte* Achtsamkeit fordert mehr. Sie ist erfüllt von Prajna und Sila und setzt die rechte Anstrengung, den rechten Entschluß voraus. Die rechte Achtsamkeit konzentriert sich auf eine Sache, auf einen Sinneseindruck, eine Tätigkeit, einen Gedanken usw. Sie konzentriert sich vor allem auf

das Selbstverständliche, scheinbar Nächste. Insofern ist Achtsamkeit Prajna, eine Bewegungsform der ursprünglichen Weisheit. Die Liebe zu Lebenwesen ist eine Voraussetzung für rechte Achtsamkeit; nur was ich liebe (oder schwächer: es sein lasse, so wie es ist), kann ich »erkennen«, kann ich richtig behandeln. »Jede große Liebe ist die Tochter einer großen Erkenntnis.«<sup>12</sup> Damit ist *Metta* und *Sila* der Prozeß der Achtsamkeit und der rechten Erkenntnis.

Prajna und Sila, rechte Anstrengung und Achtsamkeit sind die sich wandelnden Formen des alltäglichen Lebens, wenn jemand den Pfad betritt. Der Buddhismus fordert darin keine Abtrennung von den übrigen Menschen, wiewohl dies gelegentlich hilfreich sein mag. Gleichwohl ist der Pfad der Erleuchtung ein Lösen von der Welt, eine Er-Lösung. »Welt« ist selber der Prozeß der Verblendung. Ohne Verblendung kein Gegenteil der Verblendung, Erleuchtung. Der Ort, der Prozeß der Erleuchtung, der Pfad ist der Alltag mit allen Menschen. Die ersten sieben Teilstücke des Edlen Achtfachen Pfades beziehen sich auf dieses Leben mit den Menschen.

Das letzte Teiglied kann als Wegmarke auf dem Pfad bezeichnet werden. Der Pfad ist nur einer, wenn er auf einen Punkt, auf ein Zentrum konzentriert ist. In Denken und Handeln ist dieses Zentrum jeweils mein Ego. Das Ego versammelt die Welt als »mein« um sich herum, sortiert die Welttrümmer in begehrenswerte und hassenswerte, meine und nicht meine, usw. Die Einheit von Denken und Handeln, besser die Quelle von Denken und Handeln ist das Selbst, bin je ich selber. Die Erkenntnis dieses »ich selber« ist das Geheimnis des Pfades. Um dieses Zentrum als das zu erkennen, was es ist, bedarf es ergänzend einer besonderen Tätigkeit. Der Grund ist leicht einzusehen. Im Alltag ist das Ego stets am Werke, es ist in Aktion. *Der Alltag ist der Prozeß des Ego.* Doch hier ist das Ego bei etwas anderem, nämlich dem Begehrten, Gehaßten oder inmitten der Dinge, die das Ego gleichgültig lassen, es langweilen. Das Selbst legt sich im Alltag stets von den Dingen und Lebenwesen her aus; es versteht sich als irgend etwas. Das menschliche Dasein »findet sich primär und ständig in den Dingen, weil es, sie betreuend, von ihnen bedrängt, immer irgendwie in den Dingen ruht. Jeder ist das, was er betreibt und besorgt«.<sup>13</sup>

Was immer »Dinge« sein mögen, ich fühle mich ihnen zugeneigt, von ihnen abgestoßen, ich »bin« sie im »mein« oder »nicht mein«

des täglichen Denkens. Ich bin Mann, Frau, Schlosser, Christ, Demokrat, usw. Nie bin ich ... Ich. Was ist das überhaupt »Ich«? Der ganze Tanz des Alltages kreist um ein Zentrum, das im Alltag nicht vorkommt. Sicherlich, unentwegt sprechen wir vom »ich habe...«, »ich bin...«, »ich mache...« usw. Doch das »Ich« bezieht sich auf das, was ich hier durch drei Punkte gekennzeichnet habe. Im Spiegel betrachte ich nur meinen Körper, im Tagebuch notiere ich meine Gedanken, mit meinem Freund spreche ich über meine Gefühle usw. »Ich« ist ein Tarnname für einen Tyrannen, um den sich alles dreht, der aber selbst niemals in Erscheinung tritt. Um also dieses »Ich« von dem Bezug auf irgendwelche Dinge und Lebenwesen zu trennen, um das Zentrum (mag es ein Schein sein oder nicht, das muß sich erst ergeben auf dem Pfad) selbst in den »Blick« zu bekommen, muß man offenbar eine vom üblichen Alltag getrennte Praxis vollführen. Um der Besonderheit des sich entziehenden, wiewohl beständig tätigen Ich auf die Schliche zu kommen, bedarf es einer gleichfalls *besonderen* Übung.

Auch hier übernimmt Buddha eine Tradition, genauer: er übernimmt das wesentliche Element dieser Tradition. Der Buddhismus empfiehlt das tägliche stille Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen in aufrechter Haltung (Lotussitz). Dieser Sitz ist ein Vorschlag. Man kann einem verblendeten Geist nicht a priori beweisen, daß dies eine sinnvolle Methode ist, sein Ego zu erforschen. Es gibt eine zahllose Vielfalt von Methoden, die aber alle dieses Prinzip beinhalten, das Buddha im achten Teil des Edlen Achtfachen Pfades die rechte Sammlung (*samatthi* oder *samadhi*) nennt. Irgend eine der in Jahrtausenden erprobten Praktiken muß aber jeder ausführen, der dem Edlen Achtfachen Pfad folgen will, der dem Gestrüpp von Ego und Welt entrinnen möchte. In der Praxis der Meditation in diesem engeren Sinne ist auch Platz für Lehrer, Platz für Glauben und Vertrauen. Buddha selbst hatte seinen Bikkhus empfohlen, oft über ihre Praxis zu sprechen und sich zu beraten. Im tibetischen Buddhismus und im Zen ist die Praxis eng mit einem Lehrer verknüpft, der seine Erfahrung unmittelbar zur Verfügung stellt. In praktischen Fragen der Übung des Sitzens, von Koans oder Mantras usw. wo es um ein *besonderes* Tun geht, ist auch ein getrenntes, lehrbares Wissen notwendig. Hier mag es oftmals besser sein, einen Meister zu befragen, als selbst an Irrtümern zu lernen (und jede Praxis ist Irrtum). Insofern ist das Vertrauen, der Glaube hier wichtig. Mehr noch, das Vertrauen in Vorschläge Buddhas oder buddhistischer Lehrer »ist der

kostbarste Besitz des Menschen«.<sup>14</sup> Zweifelsucht ist eines der fünf Hemmnisse für das Samadhi (neben Begierden, Übelwollen, Trägheit und Gewissensunruhe<sup>15</sup>). Unsicherheit und Zweifel werden auch bei den Hemmungen des Denkens, die richtige Erkenntnis verhindern, genannt.<sup>16</sup>

Bezüglich Dharma und Lehrer existiert damit im Buddhismus kein Problem. Ein Lehrer ist daran erkennbar, daß er jegliche Bevormundung als falschen Pfad zurückweist. Zweifel werden nicht abgelehnt, sie werden durch Einsicht behoben. Bevor Buddha ins Parinirvana einging konnte er deshalb feststellen: »es gibt in dieser Jüngerschaft auch nicht einen Mönch, der in Zweifel oder in Bedenken wäre über den Erwachten oder über die Lehre oder über die Jüngerschaft oder über den Weg oder über die Schritte«.<sup>17</sup> Deshalb ist der Leib des Buddha nicht jener Körper, der vor zweieinhalb tausend Jahren sein Leben beendete, sondern der Dharma, den jeder selbst erkennen muß (um so »die eigene« Buddhanatur zu gewahren). Buddha sagte auf eine Frage des Vakkali: »Was bringt es ein, Vakkali, meinen elenden Körper zu sehen? Wer auch immer den Dharma sieht, sieht mich; wer auch immer mich sieht, sieht den Dharma. Den Dharma sehend, Vakkali, sieht er mich; mich sehend sieht er den Dharma.«<sup>18</sup>

Dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen heißt, den Dharma, den Buddha erkennen. Diese Erkenntnis ist nicht etwas, das erlangt werden könnte - wie man etwa das Multiplizieren erlernt. Die Erkenntnis ist der ganze Weg, ist Prajna, Sila und Dhyana. Das Resultat des Pfades, Nirvana entsteht nicht in mir oder nach mir, es folgt nicht dem Ego oder der Verblendung *nach*. Deshalb »kann man zwar den Weg zur Verwirklichung des Nirvana aufweisen, aber keine Entstehungsursache desselben«<sup>19</sup>. Der Weg offenbart aber die Natur des Ego und dessen Prozeßstruktur, die nicht verschieden ist von der Welt. Deshalb ist der Dharma zugleich »die gesamte phänomenale Welt vor uns«<sup>20</sup>. Der Grund dieser Prozeßstruktur sind die fünf Skandhas.

## EGO, BEWUßTSEIN UND WELT

### Die fünf Skandhas

»Kurz gesagt sind die Skandhas definiert durch »alle Phänomene.«<sup>21</sup>

**D**er Edle Achtfache Pfad ist die vierte der Edlen Vier Wahrheiten. Die Edlen Vier Wahrheiten sind:

1. Die Wahrheit vom Leiden
2. Die Wahrheit von der Leidensentstehung
3. Die Wahrheit von der Leidenserlöschung
4. Die Wahrheit von dem zur Leidenserlöschung führenden achtfachen Pfad

Die erste der Vier Edlen Wahrheiten werde ich in diesem Abschnitt behandeln, die zweite und dritte Wahrheit (Pratityasamutpada) ist Gegenstand des nächsten Abschnitts.

Buddha charakterisiert Erleuchtung durch die Erkenntnis der Edlen Vier Wahrheiten. Man begibt sich auf den Pfad um zur Einsicht zu gelangen; doch die Notwendigkeit dieses Pfades ist selbst Teil dieser Einsicht. Der Buddhismus zwingt niemand auf den Pfad, macht keine Proselyten, missioniert nicht. Dem liegt die Einsicht zugrunde, daß nur der zur Lehre des Buddha findet, der schon irgendwie den Pfad betreten hat. Der »Zweck« des Pfades kann nur durch den Pfad, die Edlen Vier Wahrheiten können nur durch eine ihrer Wahrheiten erkannt werden.

Dieser *Zirkularität* entspricht das Rätsel der *Dauer des Pfades*. In China gab es zwei Schulen: die der allmählichen und die der plötzlichen Erleuchtung. Im japanische Zen-Buddhismus entwickelten sich daraus die Soto- und Rinzai- Zen-Linien. Diese Streitfrage, ob die Erleuchtung plötzlich oder allmählich gewonnen werden kann, hat ihre Wurzeln in der ältesten buddhistischen Überlieferung (Pali-Kanon): »Gleichwie nämlich ein Mensch in der Dunkelheit und Finsternis der Nacht beim plötzlichen Aufleuchten des Blitzes mit seinen Augen die Gegenstände erkennen kann, ebenso auch erkennt da ein Mensch der Wirklichkeit gemäß (die Edlen Vier Wahrheiten).«<sup>22</sup> Es ist »in diesem Gesetz, in dieser Disziplin die Praxis eine allmähliche, ist die Betätigung eine allmähliche, ist der Pfad ein

allmählicher, und es gibt kein plötzliches Vordringen zur vollen Erkenntnis.«<sup>23</sup> Dieser Widerspruch gründet in einem Zirkel. Die plötzliche Einsicht ist nur dem möglich, »dessen Herz dem Blitze gleicht«<sup>24</sup>, und nur jenes Herz gleicht dem Blitze, das die rechte Einsicht besitzt. Die Schwierigkeit besteht darin, daß es *nichts* zu erlangen gibt, das *in der Zeit* ist. Das Nirvana, der Buddha-Dharma, die Buddha-Natur kennt »weder Fortdauer noch Vergehen noch Entstehen; ohne Ursprung, ohne Entwicklung, ohne Basis ist dieses«<sup>25</sup>.

Man kann über das Resultat des Pfades nichts sagen, man muß es *sein*. Aus diesem Grunde finden sich im Buddhismus über dieses Resultat nur negative, kritische Aussagen. Das Resultat besteht darin, keine Theorien, kein Wissen mehr zu benötigen, um zur Einsicht zu gelangen. Buddha macht dies an dem schönen Bild von einem Meer klar, das mit einem Floß überquert wird. Nachdem die Überquerung gelungen ist, wäre es unsinnig das Floß am anderen Ufer mit sich herumzutragen, nur weil es für die Überfahrt nützlich war.<sup>26</sup> Allerdings darf dieses Bild nicht dazu verführen, das andere Ufer als etwas Jenseitiges vorzustellen. Das Erreichen des anderen Ufers, das Überflüssigwerden der Fahrzeuge (= yana, d. h. der Fahrzeuge Hinayana, Mahayana, Vajrayana) bedeutet nicht, daß das andere Ufer »drüben«, sich in einem Jenseits befindet. Das andere Ufer bin ich je schon selber. Es gibt kein Meer, keinen Strom: »Because ›Streamentrant‹ is merely a name.«<sup>27</sup> Diese immer noch logische Aussage hat eine ontologische Rückseite: Daß man über das Resultat des Pfades nichts sagen kann, dies beinhaltet, daß dieses Resultat nichts ist, das irgendwie erfahrbar, aufzeigbar, vorhanden wäre.

Sollte man deshalb besser schweigen? Buddha hat dies offensichtlich verneint; er erklärte den Dharma mehr als vierzig Jahre und seine Nachfolger haben die Schriften wieder und wieder anhand eigener Erfahrung kommentiert, erweitert, ergänzt. Das Herz, das dem Blitze gleicht, ist frei von Hindernissen, die es von der Einsicht trennen. Man kann durch Prajna, Sila und Dhyana die Hindernisse wegräumen, nicht aber das Resultat erzeugen. Hindernisse sind Befleckungen, Verunreinigungen des Bewußtseins oder auch »Überschwemmungen des Bewußtseins«<sup>28</sup>: *asava*. Das, wohin zu gelangen ist, ist immer schon da. Es gibt keine Erleuchtung, die erlangt werden kann, kein Nirvana, das gewonnen werden kann, keinen Atman (Selbst), der wie etwas Vorhandenes auftaucht. Im Diamant-Sutra heißt es: »Was denkst du Subhuti? Sagt der Heilige zu sich selbst: Ich habe die

Vollkommene Erleuchtung erlangt? Subhuti sagt: Nein, Lehrer der Welt. Weshalb? Weil es keinen Zustand gibt, den man ›Vollkommene Erleuchtung‹ nennt.«<sup>29</sup>

Die erste der Vier Edlen Wahrheiten dient dazu, die Hindernisse als Hindernisse zu erkennen. Sie wird zusammengefaßt unter dem Begriff »Leiden«. Diese Wahrheit ist keine theoretische Aussage; sie enthält keine Theorie über die Welt, die einer anderen Theorie vergleichbar oder kontrastierbar wäre (etwa der Theorie: »alles ist Freude«). Es muß befremden, daß an der ersten Stelle der Vier Edlen Wahrheiten so etwas wie ein *Gefühl* steht. Der Buddhismus krönt seine Einsicht nicht durch Aussagen über das Sein, Gott, die Logik, die Erkenntnis etc., vielmehr durch etwas, das nur *je mich* betrifft. Sicherlich impliziert dies allerlei über Erkenntnis, »das Sein«, usw. Doch es geht nur *mich* etwas an. Nur von mir aus kann ich je erahnen, wie du leidest, erst aus der Einsicht in die *Natur* des Leids kann *Mit-Leid* und Liebe entspringen.

Formal bringt Buddha die in der ersten Edlen Wahrheit zusammengefaßte Einsicht auf folgende Formel: »Form, ihr Mönche, Gefühl, Wahrnehmung, formbildende Verursachung und Bewußtsein sind vergänglich (*anicca*). Was aber vergänglich ist, das ist leidvoll (*dukkha*). Und was leidvoll ist, das ist Nicht-Ich (nicht der Atman, *anatman*). Und was Nicht-Ich ist, das hat man der Wirklichkeit gemäß mit rechter Einsicht also zu erkennen: »Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Ich.«<sup>30</sup> Form (*rupa*), Gefühl (*vedana*), Wahrnehmung (*samjna*), formbildende Verursachung (*samskara*) und Bewußtsein (*vijnana*) nennt man im Buddhismus die fünf Gruppen oder Haufen: *Skandhas*. Diese fünf Skandhas bezeichnen nicht irgendein Teil, ein Stück, ein Ding in der Welt, *sie sind die Struktur der Welt und des Ego*, ihre Manifestation und innerste Natur. Der Leib mit seinem Wahrnehmen und Bewußtsein, seinen Gefühlen und verborgenen Antrieben ist der Ort der Welt. »Welt« ist nicht etwas hiervon Verschiedenes. Dies ist die erste Implikation der Wahrheit vom Leiden. Buddha drückt dies so aus: »Das aber verkünde ich, o Freund: in eben diesem klafferhohen, mit Wahrnehmung und Bewußtsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.«<sup>31</sup>

## DIE FÜNF SKANDHAS

1. Form (*rupa*)
2. Gefühl (*vedana*)
3. Wahrnehmung (*samjna*)
4. Zweck (*samskara*)
5. Bewußtsein (Vijnana)

Wer zunächst die erste Edle Wahrheit hört, die Wahrheit vom Leiden, wird sofort entgegnet, daß er sich seines Lebens freue, mag er auch zugestehen, daß andere sicherlich viel zu leiden hätten. Bei der Begründung dieser Aussage Buddhas ist dem natürlichen Weltverständnis ins Gesicht geschlagen. Welt erscheint alltäglich als Anhäufung von belebten und unbelebten Dingen, die unabhängig von mir, von den Menschen existieren und worin ich als selbständige Einheit hineingeboren bin; Gefühle (wie »Leiden«) und Gedanken sind rein subjektiv und haben mit der Welt insgesamt nichts zu schaffen. Ich sehe, höre, rieche die Dinge und Lebewesen um mich herum, also *gibt* es sie. Zudem erklären uns die Wissenschaften, die Physik und Astronomie, daß der Mensch nur ein verschwindender Teil ganzen Kosmos ist; er lebt auf einem - daran gemessen - winzigen Planeten, den er kaum technisch beherrscht und der ihm in den Problemen seine unabhängige Existenz augenfällig nachweist. Wie kann also Buddha behaupten, der Körper beherberge die ganze Welt? Schon ein Blick in den Spiegel könnte ihn doch vom Gegenteil überzeugen.

Man muß hier langsam und vorsichtig vorgehen. Buddhas Aussage ist eine *rechte*, eine *vollkommene* Erkenntnis. Sie ist das Resultat der Beseitigung von Hindernissen, die den Blick in die wahre Natur der Welt versperren. Die »natürliche Weltsicht« entspringt der Verblendung, dem Verstricktsein in die Welt. Vollkommen (*samyak*) läßt sich Buddhas Einsicht, die Einsicht des vollkommen Erleuchteten (*Samyak-Sambuddha*) nicht vermitteln. Doch es gibt gleichwohl auch Argumente, Erfahrungen und Erkenntnisse, die zu ihr hinführen - und nur von diesem Standpunkt des Pfades aus kann ich argumentieren. Ich will dies an den fünf Skandhas näher versuchen.

Man kann sagen, daß die »natürliche Weltsicht« in vielfacher Hinsicht naiv ist. Es genügt, auf Täuschungen hinzuweisen, um die

Sicherheit zu erschüttern, daß dort ein Tisch steht, ein Teller usw. In einem bestimmten Zeitraum der Meditationspraxis treten oft äußerst ergreifende Visionen auf; und obgleich man sie als vereinzelte, private Erscheinungen (Bilder, Stimmen, Töne) erkennt, sind sie doch nicht als weniger »real« wahrgenommen und empfunden. Diese für eine rationale Welt »psychotischen« Erscheinungen sind nur *ausgeklammerte* Erfahrungen. In der Psychopathologie gibt es einen ganzen Katalog von Phänomenen des »abnormen Seelenlebens«<sup>32</sup>. Bekannt sind solche nicht der sozialen Normen entsprechenden Wahrnehmungen auch bei Drogen, in besonderen Grenzsituationen oder einfach in der Phase zwischen Traum und Erwachen. In der Meditationspraxis wird die Konfrontation mit derartigen außergewöhnlichen und erschütternden Erlebnissen akzeptiert; sie weist auf die Willkür der durch Normen begrenzten und konstruierten Wahrnehmungen hin. Es sind gerade die »Halluzinationen«, die darauf hinweisen, daß das, was wir als »real« erleben, in uns selber zu suchen ist, in unserer »Intentionalität« hin auf ein Außen, die Dinge, die Welt. Wer halluziniert, nimmt Objekte »wahr, er ist auf sie wahrnehmend gerichtet«, sagt Heidegger. »Nur weil das halluzinierende Wahrnehmen als Wahrnehmung in sich selbst den Charakter des Gerichtetseins-auf hat, kann der Halluzinierende vermeintlicherweise etwas meinen.«<sup>33</sup> Diese Intentionalität, dieses *Gerichtetsein-auf* ist damit *grundlegender*, als das wahrgenommene Objekt und zeigt sich als »Struktur des sich verhaltenden Subjekts«<sup>34</sup>. Was Heidegger nicht hervorhebt ist die Erschütterung, das Erlebnis der »Bedeutung für mich«, das viele Visionen begleitet. Diese Erschütterung besteht vor allem darin, daß das Bewußtsein, die bewußte Welt keineswegs die ganze Wirklichkeit ist.

Doch man muß gar nicht auf solche Art erschüttert werden; das ist nur erforderlich, wenn der Realitätsglaube sehr hartnäckig ist. Wer seinen Sinnen ohnehin nicht traut benötigt auch keine Visionen um zur Einsicht zu gelangen, daß das Gesehene auf seltsame Weise in mir ist und aus mir stammt. Man könnte einem nüchternen Wissenschaftler etwa folgendes zu bedenken geben: Das, was beobachtbar ist, ist auf eine *Beobachtung* angewiesen. Zu sagen, etwas existiere »real« heißt ganz einfach: es ist sinnlich gegeben, wir nehmen es wahr. Was wahrgenommen wird, die »Sinnesdaten«, interpretieren wir als reales Ding. Doch nicht genug damit. Was ich wahrnehme, braucht noch nicht real zu sein; ich kann mich täuschen, kann halluzinieren. Um ein Ding, um eine »Realität« zu sein, muß es für *viele*

vorhanden sein. Real ist also, was wir *gemeinsam* wahrnehmen. Aber wahrnehmen kann doch immer nur ich, mit meinen Augen und Ohren, mit meinen Sinnesorganen; eine gemeinsame Wahrnehmung gibt es gar nicht. Da wir uns in der Wahrnehmung täuschen können, müssen wir wechselseitig unsere Wahrnehmungen überprüfen, um das »Wirkliche«, das »real Existierende« zu finden, das sich in der Wahrnehmung kundtut. Und *wie* überprüfen wir? Wir *sprechen* miteinander. Du sagst zu mir: Auch ich sehe dort einen Tisch. Wir schließen dann daraus: Dort ist ein Tisch. *So* funktioniert die wissenschaftliche Wahrnehmung der Realität.

Was fällt hier auf? Die individuelle Wahrnehmung wird stets verdächtigt, einer Täuschung zu unterliegen. Aussagen müssen intersubjektiv überprüfbar und wiederholbar sein; das ist eine wesentliche Forderung der wissenschaftlichen Gemeinschaft. Als Wissen, als Erkenntnis wird nur das intersubjektiv Bleibende anerkannt. Wissenschaftliche Wahrheit ist das, was vor einem idealisierten, überindividuellen und der Zeit enthobenen Ego standhält, was bewährt und überprüft ist. Aber das Überprüfen ist einfach ein Sprechen miteinander. Wir behaupten dann, daß dort ein reales Ding ist, wenn wir jeweils dieselben Bezeichnungen, dieselben Wörter dafür verwenden. Das Reale, das unserer Wahrnehmung Gemeinsame, ist deshalb merkwürdigerweise etwas, was nur in der Sprache sichtbar wird. Nur jene Dinge existieren, die einen Namen haben. Wenn wir wissen wollen, ob einem Wort »Wirklichkeit« zukommt, ob wir alle in der Wahrnehmung übereinstimmen, müssen wir *gemeinsam handeln* und dies überprüfen (nachsehen, experimentieren usw.). Die Wahrheit einer Aussage, eines Wortes ist also eine gemeinsame Handlung, eine Kooperation. Das Erkennen, daß dort dies oder jenes ist, wurzelt in einer Tätigkeit. Das, was wir unüberlegt und unbesonnen mit »Realität« bezeichnen, ist damit jeweils irgend ein Wort oder Satz, den wir in kooperativer Handlung in seiner Wahrheit überprüft haben oder überprüft wähnen. Der *Sinn* von Realität, die *Bedeutung* des Wortes »real« oder »ist«, läßt sich aufschlüsseln in einen Prozeß von Ego und Welt, in ein sprachliches, kooperatives Handeln.

Das Wort »real« verbirgt damit offenbar eine bestimmte dynamische Struktur des Realmachens. Das gilt natürlich für jedes Wort. Jedes Wort entspringt solch einer dynamischen Struktur. Nur im praktischen Umgang mit einem Gegenstand erlernt ein Kind dessen Namen, nur durch ein Vormachen und Nachmachen erlernt es Verben,

nur durch hinweisende Beispiele Adjektive. Die Wörter werden erlernt im Hinblick auf eine andere Personen, die dieses Wort schon verwenden, und die eigene Wahrnehmung. Das Sprechen wird verständlich aus der Struktur des Handelns. Die Bedeutungen der Zeichen sind Handlungen. Die Wörter »ist (Sein)« und »ist nicht (Nichts)« weisen auf diese Prozeßstruktur des Handelns hin, sind der Name für diese Prozeßstruktur. Das Reale, die Realität, das Sein - das sind Wörter für die Tatsache, daß im kooperativen Handeln die Wörter zur Kooperation des Handelns ihre Bedeutung gewinnen. Wenn ich behaupte: »Dort hinter dem Hügel ist ein UFO«, dann laufen wir gemeinsam dorthin und sehen nach. Wenn ich dann sage: »Es war wohl eine Täuschung, es gibt hier offenbar kein UFO«, dann hat die gemeinsame Handlung des Wahrnehmens *versagt*. Behaupte ich weiter »ich sehe das UFO«, ihr seht es aber nicht, so bringt ihr mich in ein Irrenhaus. Was nicht *alle* wahrnehmen und durch gemeinsame, wahrnehmende Handlungen bestätigen können, *das ist nicht real*. Wer hier ausschert wird als »nicht normal« bezeichnet, als »irrational«, als einer, der mit dem Nichts paktiert. Dieser Zwang zur kollektiven Rationalität betätigt sich als Selektionsmechanismus (ausgeübt durch Psychiater und Kliniken, den »Ehrenkodex« der Wissenschaftler, durch Glaubensüberzeugungen). Daß dieser ziemlich alte und in vielen Formen auftauchende Selektionsmechanismus, die Realität stets neu wirklich zu *machen*, sowohl biologische Wurzeln wie Auswirkungen für die Organisation des Körpers und seiner Wahrnehmung haben dürfte, scheint eine gut begründete Schlußfolgerung zu sein.<sup>35</sup>

Ich will es bei dieser etwas knappen Skizze belassen. Sie führt zu dem Ergebnis, daß der Körper, die Wahrnehmung und die Sprache (das Bewußt-sein) die Tätigkeit des »Realmachens« ist. Und das, was real ist, können wir die Welt nennen. Der Satz des Buddha, daß die Welt in diesem klaftegroßen Körper enthalten ist, ist also alles andere als unsinnig. Allerdings ist solch eine argumentierend gewonnene Einsicht nur eine Theorie. Wir würden Buddha, der doch sagte, daß er *keine* Theorien habe, Unrecht tun, wollte ich eine Kette von Argumenten mit einer *rechten Erkenntnis* verwechseln. Man muß die Skandhas als Struktur in der Meditation, in der Achtsamkeitsübung selbst erkennen. Auch dies läßt sich, in den gebotenen Grenzen, näher schildern.

Wenn wir uns achtsam in alltäglichen Situationen beobachten, so bemerken wir als erste Voraussetzung eine *Vielzahl von Formen*, von Sinnesobjekten oder Gegenständen. Im täglichen Leben fühlen wir uns eingebettet inmitten einer Vielzahl von Formen (gleichgültig, ob wir sie sehen, hören, riechen etc.), ja selbst unser Körper ist ein Teil dieser Formen. Wir sind inmitten einer Welt der Formen. Diese Formen sind das, was wir naiv als Dinge, Realität, Körperwelt etc. bezeichnen. Die Formen stellen die erste Gruppe dessen dar, was jeden Augenblick des täglichen Lebens charakterisiert, unabhängig von welcher spezifischen Situation wir sprechen. Die Formen oder die Körperlichkeit bildet das erste der fünf Skandhas: Rupa. »Rupa« bedeutet ursprünglich »visuelle Erscheinung«, »Sehobjekt«. Diese auf ein Sinnesorgan bezogene Bedeutung wurde übertragen für alles, was wahrgenommen und insofern als »real« interpretiert wird. Es ist nicht die Wahrnehmung, sondern das, was als Wahrgenommenes vermutet, vermeint wird. Es ist das Gegebene, das Vorhandene oder Reale. In den Sutren und im Abhidharma finden sich einige Einteilungen der Form, die natürlichen Klassifizierungen entsprechen (festes, flüssiges, erhitzendes, bewegliches Element, Farbe, Duft, Geschmack, Nährstoff) oder den Lebensfunktionen (die ›vitale Neunergruppe‹).<sup>36</sup> Prinzipiell sind alle Arten wissenschaftlicher Begriffsbildungen solch objektivierende Unterteilungen, nützlich für bestimmte Fragestellungen, für uns hier jedoch nicht von Interesse.

Jede wahrgenommene Form ist untrennbar verbunden mit irgendeinem *Gefühl*, einer Körperempfindung, einer inneren Ergänzung zu Rupa. Wir nehmen dieses Gefühl als beständige Begleitung der Formen nicht immer bewußt wahr, gleichwohl ist es stets gegenwärtig. Man kann auch sagen, daß wir stets irgendwie »gestimmt« sind. Das, was ist, das Reale, das Sein wird erst durch die Stimmung zu einer Wirklichkeit. »In diesem ›wie einem ist‹ bringt das Gestimmtsein das Sein in sein ›Da‹.«<sup>37</sup> Diese vielleicht etwas seltsame Rede-weise trifft einen wichtigen Punkt: Erst durch das Gefühl (*vedana*), die zweite Gruppe der Skandhas, wird Rupa, die Form zu etwas, was (jeweils für mich) wirklich da ist. Wenn ich meine Mutter sehe, ist mit ihr ein bestimmtes Gefühl »da«; ein Gefühl, das zwar mir zugehört, das ich als mein Gefühl betrachte, das aber doch nie ohne die zugehörige Form (meine Mutter) erscheint. Es braucht nicht *ein* Gefühl mit *einer* Form verknüpft zu sein; Rupa und Vedana sind auch unabhängig voneinander. Gleichwohl treten (irgend eine) Form und (irgend ein) Gefühl immer zusammen auf und dieses »Zusam-

men-Auftreten« vermittelt erst ... das »Gefühl« von Wirklichkeit, Realität.

Das Gefühl dient andererseits auch dazu, die Formen einzuteilen: Diese Form bereitet ein angenehmes, jene ein unangenehmes Gefühl (und morgen ist es vielleicht wieder anders). Um eine Form aus einer Vielzahl anderer herauszulösen bedarf es der Stimmung, des Gefühls für diese Form. Das Gefühl lenkt die Achtsamkeit auf eine Form, nicht auf eine andere. Das Gefühl, die zweite Gruppe der Skandhas, ist gleichsam die Kraft, die Energie Formen von anderen zu trennen, sie zu separieren. Was als Abstraktion, als Erkenntnis mit Hinblick auf die Form, erscheint ist eine Aktion des Gefühls. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt, der in der Achtsamkeitsübung, in der Meditation erkannt werden kann. Die *Kraft* zur Unterscheidung ist ein Gefühl; die *rationale* Kraft der Abstraktion gründet in der *irrationalen* Kraft des Gefühls. Wenn ich auf irgend etwas hinblicke, stütze ich mich dabei notwendig auf ein Gefühl, noch vor und außerhalb von Wahrnehmung und Bewußtsein. Es handelt sich hier um einen Prozeß, um eine dynamische Struktur. Man kann sie nicht wie etwas vorhandenes beschreiben, wohl aber in der Achtsamkeitsübung, in der Meditation erkennen. Die Stimmung kommt scheinbar jeweils mit der Form auf; es mag scheinen, als *erzeuge* die Form das Gefühl. Doch tatsächlich bleibt das Gefühl immer getrennt von der Form. Man kann das ganz einfach daran erkennen, daß nicht eine Form zu jeder Zeit, in jeder Situation dasselbe Gefühl erzeugt. Obwohl stets irgendein Gefühl irgend eine Form »begleitet«, so bezeugt doch diese latente Unabhängigkeit, daß es sich hier um dynamisch getrennte Einheiten und Gruppen handelt. Deshalb sagt Heidegger: »Die Stimmung überfällt. Sie kommt weder von ›Außen‹ noch von ›Innen‹, sondern steigt als Weise des In-der-Welt-seins aus diesem selbst auf.«<sup>38</sup> Die Art, jeweils in der Welt zu sein, in einer Situation zu sein, ist Form und Gefühl, Rupa und Vedana.

Form und Gefühl sind fundierende Aspekte einer Situation. Form und Gefühl haben die Eigentümlichkeit, das Ganze einer Situation zu zergliedern, zu zerteilen. Eine Form ist durch ihren Gefühlston oder Gefühlswert von anderen Formen unterscheidbar. Der Prozeß von Form und Gefühl ist - in einem anderen Aspekt - damit die *Wahrnehmung* (Samjna), die dritte Gruppe der Skandhas. In der Wahrnehmung werden die Formen und Gefühle in Bereiche eingeteilt, die dem Körper und dem Denken entsprechen. Form und Gefühl erhalten,

wahrgenommen und die Wahrnehmung vermittelnd, konkrete Gestalt. Buddha liefert hier keine Theorie der Wahrnehmung. Er spricht nicht, wie die abendländische Tradition, von Subjekt und Objekt der Wahrnehmung, von deren Vermittlungen (Abbildung, Konstruktion, Apriori-Aposteriori usw.). Vielmehr ist die Wahrnehmung in ihrer inneren, d. h. jeweils von mir selbst und an mir selbst erkennbaren Struktur beschrieben. In der Wahrnehmung werden keine Bilder von Dingen »abgezogen«, keine Formen a priori auf Dinge an sich projiziert - all dies kann je an mir selber nicht beobachtet werden. Ich bin im Wahrnehmen ganz bei den »Dingen«, nicht bei Bildern; ich bilde den Begriff des Wahrgenommenen nicht getrennt und unabhängig vom Wahrgenommenen selbst: Ein Ding sehen, es als dieses Ding sehen (= begreifen), in bestimmter Weise zu fühlen - das ist *ein* Vorgang, ein Phänomen. Alles andere ist nachträgliche Konstruktion oder Theorie. Ohne das Geneigtsein zu einer Form durch eine Stimmung, ein Gefühl wäre diese Form nicht unterscheidbar von einer anderen. Die Form »als etwas bestimmtes« erfassen heißt, ihr eine gewisse *Bedeutung* geben durch die Verbindung mit einem Gefühlswert. Und dies ist unabtrennbar im Wahrnehmungsprozeß verknüpft. Da letztlich alle Philosophien auf die Wahrnehmung zurückkommen, von der Interpretation der Wahrnehmung ausgehen, entspringen alle Theorien der Wahrnehmung, der Erkenntnis einer willkürlichen Abtrennung von in sich einheitlichen Momenten eines Prozesses. Verknüpft man diese Elemente mit den Wörtern »sein« oder »ist«, ohne auch die diesen zugrundeliegende Prozeßstruktur zu beachten, so entsteht ein Weltbild, eine Theorie der Erkenntnis. Man fragt dann: Sind die Dinge (Formen) real, unabhängig von »mir« (Realismus), oder sind sie »in mir« (subjektiver Idealismus), oder sind die Dinge und meine Wahrnehmung nur Erscheinungen der Formen (objektiver Idealismus) usw.

Buddha nimmt bezüglich all dieser Theorien eine mittlere, besser: eine *vermittelnde* Position ein. Indem er den Wahrnehmungsprozeß in den gesamten Prozeß der Skandhas zurücknimmt, vermeidet er die abstrakten, extremen Ansichten. Dies wird im Mahayana, im Madhyamika fortgeführt und bewahrt. Die Mittlere Lehre ist keine Lehre, die in der Mitte zwischen den philosophischen Anschauungen hin- und herschwankte und damit durch diese Positionen *bestimmt* wäre; insbesondere zwischen den Positionen, daß die Dinge real sind oder nicht sind. Es gibt keine Mitte zwischen Sein und Nichtsein.<sup>39</sup> All dies sind Theorien, die Momente ablösen und wie *vorhandene* For-

men in einem Modell zusammensetzen. Buddha analysiert den Wahrnehmungsprozeß als Teil der fünf Skandhas, als einen *Prozeß*, der *je ich selber bin*. Daraus erwächst die Kritik der Bedeutung von »ist« oder »ist nicht« einer Form, des Wahrgenommenen. Und diese Kritik fordert von dir und mir, daß wir die Berechtigung dieser Kritik nach-erleben, nach-denken, nach-praktizieren.

Form, Gefühl und Wahrnehmung sind der Prozeß der Trennung, Teilung. Damit ist mit den drei ersten Skandhas der Prozeß der Erzeugung von Strukturen beschrieben. Die Form ist nur Form, wenn sie von anderen Formen *unterschieden* ist. Dieses Unterscheiden vollzieht sich als Prozeß des Gefühls und der Wahrnehmung. Dieser Prozeß der Form, unabhängig davon, ob er bewußt oder unbewußt ist, ist dem Lebensprozeß verwandt. Er hat die Struktur des Willens: Man will stets dies und nicht jenes. Durch das Gefühl angetrieben, bezieht sich dieser Prozeß auf Objekte, Dinge, Gegenstände der fünf Sinne und des Gedankens (im Buddhismus ein sechster Sinn). Diese Tätigkeit des Unterscheidens, Wollens ist zugleich ein Erkennen, ein Handeln. Die Tat (karma) braucht nicht notwendig bewußt zu sein, ja die meisten körperlichen Vorgänge laufen unbewußt ab (Verdauung, Herzschlag, teilweise der Atem usw.). Auch die unbewußte Tätigkeit hat den Charakter einer Erkenntnis und Wahrnehmung. Man kann also dem Prozeß von Form, Gefühl und Wahrnehmung eine Zielstrebigkeit nicht absprechen, eine Zweckmäßigkeit auch ohne Bewußtsein, eine unbewußte Intelligenz. Buddha verwendet für diesen Aspekt der intelligenten, unterscheidenden, willentlichen Tätigkeit den Begriff *Samskara*. Im westlichen Denken werden die der vierten Gruppe der Skandhas zugehörigen Aspekte getrennt und meist am Bewußtsein gemessen (Wille, Intelligenz). Die Übersetzung von »Samskara« bereitet demgemäß einige Schwierigkeiten. E. von Neumann übersetzt »Unterscheidungen«, K. Seidenstücker »Gestaltungen«, K. Schmidt »unbewußte Tätigkeiten«, E. Conze »Karma-Bildungen«, Nyanatiloka verwendet »Geistesformation«, Tschögyam Trungpa zieht »Intellekt« vor,<sup>40</sup> weist aber, wie auch H. Günther<sup>41</sup> auf die Schwierigkeit einer korrekten Übersetzung hin.

Ganz fremd ist dem westlichen Denken diese Fragestellung nicht. Bei allen Zwecksetzungen besteht die Schwierigkeit, daß Zwecke sowohl bewußt wie unbewußt verfolgt werden können. Formal kann man auch der Natur »Zweckmäßigkeit« zuerkennen, sofern lebende Strukturen jeweils aufeinander als Umwelten verweisen. Samskara betont

den formbildenden wie erkennenden Aspekt der Handlung als aktives Prinzip. Form, Gefühl und Wahrnehmung erscheinen als passive Gruppen. Gleichwohl zeigte sich, daß das Zuordnen von Gefühl und Form durchaus ein aktiver Prozeß ist. Da die alltägliche Bedeutung von Gefühl, Form und Wahrnehmung aber stillschweigend diese passive Deutung impliziert, muß der tätige, aktive Aspekt der fünf Skandhas in einer eigenständigen Gruppe herausgehoben werden. Man kann Samskara als (bewußten oder unbewußten) Lenker, als Gesetz des Tuns, als Struktur der Tat, als Zweck begreifen. Im aktiven Aspekt ist die Form (verbunden mit Gefühl und Wahrnehmung, Erkenntnis) Samskara, im passiven Aspekt ein Element, ein Form-Teil oder ein Faktor: Dharma. »Dharma« bedeutet hier Daseinselement, Elementarstruktur des Seins der Welt.<sup>42</sup> Demgemäß sagt Buddha<sup>43</sup>: Alle Samskara sind vergänglich, alle Dharmas sind leer (*sabbe samkhara anicca, sabbe dhamma anatta*). Samskara und Dharma sind in einen unmittelbaren Zusammenhang gebracht, doch unterschiedlich gedeutet: Samskara als Prozeß, als Zeit (»vergänglich«, »vorübergehend«), Dharma als Form, als räumliches Gebilde (»leer«).

Die Betrachtung über Samskara macht deutlich, daß die fünf Skandhas nicht isoliert, als getrennte Einheiten oder Elemente vorgestellt werden dürfen. Sie sind vielmehr Aspekte eines einzigen Prozesses. Daß Rupa, Vedana, Samjna und Samskara jeweils auch noch bewußt sind, stets auf ein Bewußtsein bezogen sind bildet schließlich die letzte Gruppe der Skandhas: *Bewußtsein* (Vijnana). Auch das Bewußtsein ist nur ein Aspekt der Prozeßstruktur, die mit »fünf Skandhas« bezeichnet wird. Buddha hat das betont: »Was das, o Bruder, an Gefühl, Wahrnehmung und Bewußtsein besteht, diese Dinge sind verbunden, nicht unverbunden, und nicht kann man diese Dinge einzeln voneinander trennen und ihre Verschiedenheit zeigen. Denn was man, o Bruder, fühlt, das nimmt man wahr, und was man wahrnimmt, dessen ist man sich bewußt.«<sup>44</sup> »Unmöglich ist es, Abscheiden, Insdaseintreten, Wachstum und Entwicklung des Bewußtseins anzugeben, unabhängig von Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung und Samskara.«<sup>45</sup>

Das Bewußtsein ist auf die fünf Sinnesorgane verwiesen. Die fünf Vijnana, die fünf den Sinnen zugeordneten Bewußtseinsarten haben jeweils einen doppelten Aspekt. Als achtsame Wahrnehmung ist das jeweilige Bewußtsein der innere Aspekt (oder als »innen« vermeinte

Aspekt) jeder Wahrnehmung, jedes Gefühls. Dies drückt sich aus in der Rede von »meinem« Gefühl, »ich« sehe dies oder das usw. Das Bewußtsein ist das, was sich als Ich an einer Wahrnehmung, an einem Gefühl vermeint. Das Bewußtsein ist aber, wie alle anderen Gruppen der fünf Skandhas, relativ selbständig. Es kann sich auch nicht wahrgenommene Formen vorstellen, vergegenwärtigen, visualisieren. Werden Formen vorgestellt, ohne sinnlich wahrgenommen zu werden, so löst sich das Bewußtsein aus der Gegenwart. Es konstruiert entweder Bilder, Gefühle etc., die als noch-nicht erlebte künftig erhofft oder befürchtet werden, oder das Bewußtsein bewegt sich in Vorstellungen, die als vergangene interpretiert werden (Erinnerung, Gedächtnis). In der Erinnerung bezieht sich das Bewußtsein auf Samskara, auf Strukturen von Taten, der Vergangenheit. In Tagträumen, im ängstlichen Grübeln usw. bezieht sich das Bewußtsein auf künftige Samskara - und erzeugt sie damit.

Da das Bewußtsein nicht von den übrigen vier Skandhas getrennt ist, hat die Aktivität in den fünf Sinnesbereichen auch jeweils eine körperliche Entsprechung, genauer, ist es auch ein Prozeß des (eigenen oder fremden) Körpers. Das Bewußtsein ist deshalb auch eine außen beobachtbare Aktivität des Gehirns. In seinem Kommentar zum Abhidhammattha-Sangaha vergleicht Anagarika Govinda das Bewußtsein mit einem Schwingungs-, einem Vibrationsvorgang: »Je nachhaltiger die Vibration ist, desto intensiver ist das Bewußtsein.«<sup>46</sup> Im Abhidharma wird immer wieder der zeitliche Aspekt des Bewußtseinsprozesses betont (»Augenblickstheorie« der Dharmas).<sup>47</sup> Es wäre deshalb nicht verwunderlich, wenn es gelänge, Gehirnprozesse als Schwingungsvorgänge (»Vibrationen«) zu rekonstruieren, wie dies z. B. Karl Pribram versucht. Milton Erickson und seine Schüler Dilts, Bandler, Grinder (Neuro-Linguistic-Programming) haben entdeckt, daß jedem Bewußtseinsprozeß ganz bestimmte Körperbewegungen, vor allem der Augen entsprechen. Wie genau diese Entsprechungen immer sein mögen: Gute Hypnotherapeuten erkennen, ob jemand bewußt wahrnimmt, oder innere Bilder, Dialoge, Gefühle erzeugt. Es läßt sich sogar feststellen, ob sich jemand erinnert oder konstruiert, ob er sein Bewußtsein in die Vergangenheit oder Zukunft lenkt. Diese Beobachtungen liefern aus der Praxis der Hirnforschung und Psychotherapie plausible Hinweise für die in Buddhas Lehre von den fünf Skandhas behaupteten Zusammenhänge. Doch auch hier gilt: Derartige Theorien oder Erfahrungen brauchen der rechten Einsicht nicht zu widersprechen, sie können sogar zu ihr hin führen.

Zur *rechten* Einsicht wird die Lehre von den fünf Skandhas aber nur in jeweils eigener Selbstbeobachtung und Meditation.

Die relative Autonomie des Bewußtseins von den übrigen Skandhas, die sich in der Fähigkeit zur Vorstellung und Erinnerung ausdrückt, wird im Buddhismus als sechste Bewußtseinsart aufgefaßt, als Geistbewußtsein (Mano-Vijnana). Man verwendet auch gelegentlich den Terminus »Herz« für den »Ort« des Geistbewußtseins. Das Herz ist das Bewußtsein ohne Bezug auf ein Sinnesorgan, Gefühl oder eine Form. Im Abhidharma wird das Herz als Gleichnis mit dem physischen Herzen gleichgesetzt. So schreibt etwa Buddhaghosa: »Die ›Grundlage Herz‹ (hadaya-vatthu) hat das Merkmal, daß sie die physische Grundlage bildet für das Geist-Element (mano-dhatu) und Geistbewußtseins-Element (manovinnana-dhatu).«<sup>48</sup>

Diese Vorstellung ist sehr alt und findet sich auch im Hinduismus. Sie besagt grob vereinfacht: Wenn der Geist von den Asava gereinigt ist, dann kehrt das Ich in sein eigentliches Element zurück, das auch physisch als Versinken in der Region des Herzens erfahren wird. Das Herz als physische Denkgrundlage findet sich nicht in den Pali-Sutren und im Abhidhamma der südlichen Schule<sup>49</sup>, wohl aber in späteren Kommentaren und in der Lehre von den Körperzentren.<sup>50</sup> Ich will diesen sehr schwierigen Punkt hier nicht vertiefen. Wichtig ist, daß das Bewußtsein unabhängig und neben den Manifestationen des Sinnesbewußtseins (die fünf Vijnanas) eine Art Koordinator oder inneres Zentrum besitzt.

Dieses Geist-Bewußtsein wird jeweils erlebt als inneres Abwenden von den Sinnen, als »Trance« im Sinne von Milton Erickson. Jedes konzentrierte Nachdenken ist dieser Art. Und obgleich es sich hierbei um einen sehr dunklen und geheimnisvollen Zustand handelt, praktizieren wir ihn täglich. In den Pali-Sutten wurde vijnana<sup>51</sup>, manas und citta synonym verwendet für Bewußtsein.<sup>52</sup> Noch in der Visuddhi-Magga findet sich die Bemerkung, daß vijnana, citta und mano »der Bedeutung nach ein und dasselbe«<sup>53</sup> sind. Die spätere Tradition hat diesen in sich geheimnisvollen Titel »Bewußtsein« nach weiteren Aspekten aufgegliedert. Die Samskara haben teilweise den Charakter von unbewußten Prozessen; Samskara deutet in der karmischen Prägung, d. h. in den jeden Prozeß vorstrukturierenden Formen, auf das Unbewußte hin. Die Beobachtung der Visuddhi-Magga, daß unbewußt bleibende Handlungen endlos wie-

derholt werden, daß sie »selbst während des traumlosen Schlafes und anderer Zeiten, immer wieder in derselben Weise unzählige Male auf(treten)«<sup>54</sup> führte zur Einführung eines unbewußten Daseinselementes (bhavanga-calana). »Sobald aber das Unterbewußtsein geschwunden ist, steigt das rein funktionelle ›Geist-Element‹ auf, in dem es, eben dieses Sehobjekt zum Objekt nehmend und den unterbewußten Daseinsstrom durchbrechend, die Funktion des ›Aufmerkens‹ erfüllt.«<sup>55</sup>

Neben dem Unbewußten ist am Bewußtsein noch der Aspekt des Selbstbewußtseins zu betonen. Wenn ich etwas denke, mir vorstelle, so weiß ich auf irgend eine Weise mich. Im Nyaya-Bindu I,10 schreibt Dharmakirti: »Jedes Bewußtsein und jedes geistige Phänomen ist sich seiner selbst bewußt.«<sup>56</sup> Diese Aspekte des Selbstbewußtseins und des Unbewußten werden im Lankavatara- Sutra in der Lehre von den acht Bewußtseinsarten weiter herausgearbeitet.

## **DIE ACHT BEWUßTSEINSARTEN**

- 1-5: Sinnesbewußtsein (5 *vijnana*)
- 6: Denk- oder Geistbewußtsein (*manovijnana*)
- 7: Selbstbewußtsein, Ich (*manas*)
- 8: Alaya-Vijana (»Speicherbewußtsein«)

Das Alaya-Bewußtsein hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Vorstellungen der westlichen Psychologie. Das Alaya-Vijnana wird im Lankavatara-Sutra wie folgt umschrieben: »Der Ozean des Alaya ist auf vergleichbare Weise ohne Unterbrechung von den Winden der Objektivität bewegt und man sieht auf ihm den Tanz der Vijnanas, die Wellen der Vielfalt.« (100) »Citta, Manas und die fünf Vijnanas werden im Hinblick auf die Form unterschieden, aber in ihrer Substanz sind die acht Bewußtseinsarten nicht voneinander zu trennen, denn es gibt nicht das Betrachtende und das Betrachtete.« (104) »Daß Alaya mit einem Ozean verglichen wird, beruht nur auf dem unterscheidenden Verstand des Verblendeten. Die Analogie der Bewegung der Wellen wird nur zur Illustration vorgetragen.« (112) »Die Funktion des Manovijnana ist es, zu erkennen, die von Manas, etwas zu reflektieren, was sich den fünf Vijnanas als tatsächliche Welt darstellt. (116)«<sup>57</sup>

Das Alaya-Bewußtsein sammelt gleichsam die Strukturen der Tat, bewahrt sie durch Wiederholung. Es geht über Manas hinaus, ist somit überindividuell. Nach buddhistischer Auffassung sind die unbewußten Geistfaktoren der Grund und die Manifestation des Karmas, das so über den Tod hinaus fortwirkt. Dieser Punkt ist sehr schwierig und ich muß ihn ausklammern; ich kann hierbei einfach kaum auf Erfahrungen zurückgreifen. Bilder aus dem Unbewußten in Träumen, in Visionen und in der Meditation, auch wenn sie tatsächlich einen tiefen Eindruck machen, kann ich nicht als Beleg akzeptieren; die Gefahr der Selbsttäuscherei ist in diesem Punkt sehr groß. Die Wiedergeburtsgeschichten des Jataka und des Volksbuddhismus haben eine tiefe anrührende Kraft und fördern sicherlich das Mitgefühl mit allen Wesen. Lama Sogyal Rinpoche, ein Experte für das Tibetische Totenbuch<sup>58</sup> und »Tulku« (= als reinkarnierter Lehrer anerkannt), sagte einmal in einem Vortrag in München (1987), er könne sich an kein früheres Leben erinnern und Taisen Deshimaru Roshi hält den Gedanken an eine Reinkarnation für reines Wunschdenken<sup>59</sup>, während der Dalai Lama sogar behauptet, »daß das, was reinkarniert, die Person, das Selbst, das Ich ist.«<sup>60</sup> Daß strenges Nachdenken über die Struktur des Unbewußten den Theorien des Tibetischen Totenbuches eine gewisse Plausibilität verleiht, möchte ich von einer ganz anderen, als einer buddhistischen Stimme belegen lassen. Freud, zeit seines Lebens ein strenger Rationalist, schreibt in seiner späten Zeit: »Wir erkennen, daß das Unbewußte nicht mit Verdrängtem zusammenfällt; es bleibt richtig, daß alles Verdrängte unbewußt ist, aber nicht alles Unbewußte ist auch verdrängt.«<sup>61</sup> »Somit beherbergt das erbliche Es in sich Reste ungezählt vieler Ich-Existenzen.«<sup>62</sup>

Das Unbewußte ist somit nicht einfach ein Dampfkessel verdrängter, hochenergetischer Inhalte (wie in Freuds frühen Schriften) - obwohl es Erfahrungen bewahrt -, es ist auch nicht »inhuman und bedarf des menschlichen Geistes um menschlichen Zwecken zu dienen«<sup>63</sup> - obwohl es über das Ich (Manas) hinausgeht und insofern »kollektiv« ist. Die von Milton Erickson betonte hilfreiche Funktion (»Vertraue deinem Unbewußten!«) drückt aus, daß Alaya als »Speicherbewußtsein« Erfahrungen bewahrt und über Fähigkeiten verfügt, die versteckt sind und erst aufgeweckt werden müssen: von den erstaunlichen Leistungen, die trainiert werden können, bis hin zu Phänomenen, die das Tagesbewußtsein nicht gewahrt. Das Alaya-Bewußtsein ist nicht rational, es ist transrational und die Quelle aller Inspiration, Kreativität und Dynamik des Geistes.

Die Gruppe des Bewußtseins, des fünften der fünf Skandhas ist das Herz und Zentrum der übrigen Skandhas. Dies wird unmittelbar dadurch klar, daß jeder, der sich dem Studium der Skandhas nähert über die Praxis der Meditation stets sich selbst als notwendige Voraussetzung weiß und erfährt. Das »Ich« erfährt sich - das ist das Bewußtsein - in apodiktischer Notwendigkeit. Deshalb sagt Buddha vom Bewußtsein: »Vom Bewußtsein wird die Welt gelenkt, an das Bewußtsein ist die Welt gebunden, der Macht des Bewußtsein ist die Welt unterworfen.«<sup>64</sup> »Den Dingen geht der Geist (manas) voran; der Geist entscheidet«.<sup>65</sup>

»Welt« ist jeweils zentriert in einem Bewußtsein; das Vorhandene, die Formen, die Dinge sind auf das Bewußtsein bezogen. Andererseits verwirklicht sich das Bewußtsein nur in den Formen der fünf Vijnana, die stets auf einen Sinn, auf die Wahrnehmung, auf das Fühlen bezogen sind. Insofern kann man sagen, daß das Bewußtsein ein in sich geschlossener Kreis ist, worin »Welt«, d. h. die übrigen Skandhas nur ein Moment, ein Aspekt ist. Ich werde zu diesem Punkt im nächsten Abschnitt nochmals zurückkehren.

Das, was gemeinhin mit »Welt«, mit »Subjekt«, mit »Person« bezeichnet wird *ist die Prozeßstruktur der fünf Skandhas*.

»Gleichwie bei Anhäufung der Teile  
Man da von einem Wagen spricht,  
Braucht man, sobald die Gruppen da sind,  
Den populären Namen ›Mensch‹.«<sup>66</sup>

Das Ego ist nichts anderes als der Prozeß der Skandhas. Man muß hier notwendig von »Prozeß« sprechen: Die Form wird wahrgenommen, erkannt in einer Tätigkeit des Trennens, Teilens, die sich auf das Gefühl stützt und vom Mano-Vijnana gelenkt wird; Samskara ist selbst eine willentliche Zweckmäßigkeit, mag sie dem Unbewußten oder dem Bewußtsein angehören. Alles Realitätsverständnis entspringt der Prozeßstruktur des Handelns, die der Prozeß der Skandhas ist. Diese dynamische Natur allen »Seins« zu betonen wird der Buddhismus nicht müde. Buddha nennt die fünf Skandhas *vergänglich* (anicca). Sie sind nicht als Objekte, als Dinge vergänglich; sie sind der Prozeß des Vergänglichmachens selber. »Existence is work«, »Action and reality are convertible terms.«<sup>67</sup> Abstrakter formuliert ist alles »Sein« zeitlich. Dogen, der große Meister der Soto-Zen-Schule

sagt: » ›Sein-Zeit‹ (Uji) bedeutet, daß Zeit Sein ist, d. h. ›Zeit ist Existenz, Existenz ist Zeit‹.(...) Jedes Ding, jedes Wesen in dieser ganzen Welt ist Zeit.«<sup>68</sup> »Jeder Augenblick enthält die ganze Welt.«<sup>69</sup> Als die abendländische Philosophie in die Selbstkritik ihrer Grundlage eingetreten ist (in Heideggers »Sein und Zeit«), hat sie vielleicht dieselbe Einsicht formuliert.

Das Ego ist der Prozeß der Skandhas. Die Skandhas sind der Prozeß der Weltmanifestation, der Welterzeugung und dieser Prozeß beruht darauf, daß jede Form, jedes Ding die »Tätigkeit« des Trennens, des Erzeugens von Dualität (Vielfalt) ist. Insofern ist alles, was überhaupt ist, notwendig zeitlich, damit vergänglich. Andererseits zeigt die Dynamik von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Samskara und Bewußtsein, daß die fünf Skandhas jeweils *ergriffen* sind, daß die Form, daß das Gefühl usw. *festgehalten* wird *als Ego*. Ich will dies oder jenes. Doch ich erlange es nur, wenn ich eine Handlung entfalte, wenn der Prozeß der fünf Skandhas in Gang kommt. Dieser selbe Prozeß aber erzeugt seine eigene Vergänglichkeit. Das Festhalten gelingt deshalb niemals. Das, was ich will, entgleitet mir auf irgend eine Weise: Habe ich z. B. eine Form erlangt, von der ich mir ein bestimmtes Gefühl erhoffe, so besitze ich die Form, doch das Gefühl wird schal und schwindet. Das, was ergriffen werden könnte, ist stets ein Amalgam aus allen fünf Skandhas. Ich begehre diese Speise, diese Frau, diese Landschaft um ein bestimmtes Gefühl zu empfinden, bestimmte Formen wahrzunehmen, weitere Begierden zu stimulieren usw. Dieses diffuse Begehren, dieses diffuse Ängstigen (die Umkehrung der Begierde) stützt sich notwendig auf jeweils alle Skandhas. Diese treten zwar stets zusammen auf, sind verbunden; doch ihre relative Autonomie, ihre differente Organisation löst jeden Komplex wieder und wieder auf. Zwecke können aber nur auf solche Komplexe zielen. Weil die Skandhas also vergänglich sind und auf irgend eine Weise abgelehnt oder begehrt werden, deshalb ist die Enttäuschung ein notwendiges Element des Ego-Prozesses; deshalb verursacht das Anhaften an den Skandhas Leid: »Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Die fünf Anhaftensgruppen, wäre da zu erwidern.«<sup>70</sup>

Das Ego ist nicht eine singuläre Größe, eine bleibende Substanz, eine Einheit. Das Ego ist Zeit, d. h. die Dynamik der fünf Skandhas: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Samskara und Bewußtsein sind Bewegung, Veränderung, Nichtbleiben. Gleichzeitig ist das Ego Anhaften

an den fünf Gruppen. Es will die Teile, die Elemente festhalten (dieses schöne Gefühl, jene schöne Form). Es offenbart dadurch, daß es das Gegenteil von Vergänglichkeit will. Es will Ruhe finden, will den Frieden der Bedürfnisse finden (sie befriedigen), setzt der Veränderung folglich Widerstand entgegen. Dies ist die tiefe Illusion des Ego; es sucht in den Skandhas eine Bleibe, eine Unterkunft, errichtet ein immer mächtigeres Reich des »dies ist mein«, »das gehört zu mir« usw. Das Ego muß folglich irgend woher von einer offenen Weite und Ruhe wissen, nach der es sich sehnt, worin es seine Seligkeit vermutet.

Im Tiefschlaf ist das Ego, der Körper, die Welt verschwunden. Hier findet das Ego Ruhe. Im Tiefschlaf hat das Ego gefunden, was es sucht, doch es weiß nichts davon, es ist blind geblieben, umhüllt von den Schleiern der Maya. Die »Friedensstätte«, worin Ruhe gefunden wird, ergibt sich nicht einfach von selbst, das Nirvana ist *implizit*, doch nicht *manifest*. Wenn Buddha nun sagt: Betrachte die Skandhas als Nicht-Ich, Nicht-Selbst (als nicht den Atman), so weist er ins Herz des Auswegs. Die Lehre vom An-Atman heißt keineswegs, daß es keinen Frieden gäbe, daß die Skandhas im Nichts ruhten. Die Skandhas sind die Welt und das Ego, Welt und Ego sind aber nicht der Frieden, Ruhe, Erfüllung, Stille usw. Buddha vertrat gegen die Brahmanen seiner Zeit, die dieses Nirvana mit irgend einem der Skandhas identifizierten, seine Lehre: »Die Skandhas sind nicht der Atman«. Der Atman ist in keiner Weise »vorhanden«, ist keine »Erscheinung«, er »ist« nicht. »Da nun aber ein Atman und etwas, das dem Atman gehört, in Wahrheit und Wirklichkeit nicht zu finden ist, ist dann nicht die Theorie: Die Welt und der Atman sind ein und dasselbe, nach dem Tode werde ich beständig, ewig, immerwährend und unvergänglich sein und immer als derselbe fortleben, - ist diese Theorie dann nicht eine ganz und gar närrische Lehre?«<sup>71</sup>

Da »Sein«, »Nichts«, »Existenz« usw. nur Abstraktionen sind, die der Prozeßstruktur der Skandhas nicht gerecht werden, kann über den Atman, der nicht die Skandhas »ist«, gleichwohl sie aber auch nicht »nicht ist«, absolut nichts ausgesagt werden. Das heißt nicht, daß der Atman, das Selbst, die von den Asava befreite Bewußtheit, im Sinne des Nihilismus zu verstehen sei. Buddha sagt nur, daß ein Vollendeter, der »im Atman weilt« (jedes Wort ist hier verkehrt), »in der Erscheinungswelt«, in den Skandhas unauffindbar ist.<sup>72</sup> Insofern kann gesagt werden, daß es »ein Nichtgeborenes, Nichtgewordenes, Nicht-

geschaffenes, Nichtaufgebautes« gibt.<sup>73</sup> Am deutlichsten spricht Buddha das Verhältnis von Atman und Ego an einer Stelle des Samyutta-Nikaya<sup>74</sup> aus<sup>75</sup>: »Aufgrund der Erlösung der eigenen Person lebe ich nach der Vernichtung aller Ichbezogenheit in solcher Selbstbesinnung, daß mich, der ich in solcher Selbstbesinnung lebe, die asava nicht überfluten und daß ich den Atman nicht außer acht lasse«. Es gibt etwas, das nicht leidet, das nicht den Skandhas unterworfen ist, den Atman, das Nirvana, das Alaya-Bewußtsein, wenn es nicht vom Mano-Vijnana überflutet wird. Wiewohl das Ego in seinem Bewußtseinsaspekt dorthin weist, sucht es dennoch in der manifestierten Welt, in den Skandhas. Und dies macht sein Leiden aus.

Diese Prozeßstruktur des Ego gibt einen Aufriß des Leidens. Doch der Weg zur Aufhebung des Leidens ist nur zu erfassen, wenn der Prozeß der Leidensentstehung verstanden ist. Das »Anhaften« an den Skandhas, der Grund des Leidens, besitzt in sich selbst eine gegliederte Struktur relationaler Beziehungen, wechselseitiger Bedingungen. Erst wenn diese Bedingungen erkannt sind, wird auch ein Weg erkenntlich zur Aufhebung des Leidens. Dieser Weg benützt die Erkenntnis der Leidensentstehung als Mittel der eigenen Befreiung, zur Erzeugung jener »Selbstbesinnung« von der Buddha spricht.

## DER PROZESS DER VERBLENDUNG

### Pratityasamutpada

**R**eligion und Philosophie werden umgetrieben von den Fragen: Wie kommt es zum Leiden? Weshalb ist die Welt vergänglich, unbefriedigend? Unabhängig von der inneren Prozeßstruktur der fünf Skandhas, der *Ontologie* des Leidens, kann auch eine *Phänomenologie* sich vom Leiden überzeugen. Jeder weiß todsicher, daß er sterben wird. Sieht man ab vom grausamen plötzlichen Tod in jungen Jahren, so wartet auf jeden Alter, Krankheit und schließliches Sterben. Da Alter, Krankheit und Tod Erscheinungen sind, die auf die innere Natur der Welt und des Ego hindeuten, sind sie die großen Ent-Täuscher. Sie weisen auf die innere, wahre Struktur der Realität hin - die als Ego ergriffenen Skandhas - und sind deshalb im Buddhismus alles andere als mit Melancholie oder Abscheu betrachtet. Buddha nennt Alter, Krankheit und Tod sogar »Die drei Himmelsboten«<sup>76</sup>. Die Weisen der Welt haben das immer betont. E. M. Cioran

sagt: »Ein Besuch im Krankenhaus, und nach fünf Minuten wird man Buddhist. Oder man wird es wieder, wenn man es nicht mehr war.«<sup>77</sup> A. Schopenhauer, der sich und seine Freunde »Buddhaisten« nannte<sup>78</sup>, ist der europäische Kronzeuge: »Das Leben mit seinen stündlichen, täglich, wöchentlichen und jährlichen, kleinen, größeren und großen Widerwärtigkeiten, mit seinen stets getäuschten Hoffnungen und seinen alle Berechnungen vereitelnden Unfällen, trägt überall so deutlich das Gepräge von etwas, das uns verleidet werden soll, einer Verirrung, davon wir zurückzukommen haben; daß es schwer zu begreifen ist, wie man es hat verkennen können und sich überreden lassen, das Leben sei da um dankbar genossen zu werden und der Mensch um glücklich zu seyn.«<sup>79</sup>

Georg Grimm hat in seinen »Buddhistischen Meditationen«<sup>80</sup> eine eindrucksvolle Sammlung ähnlicher Stimmen zusammengestellt. Ich möchte ein paar Stellen zitieren: »Alles, was entsteht, - Ist wert, daß es zu Grunde geht. - Drum besser wär's, daß nichts entstünde.« (Goethe) »Die größte Schuld des Mensch ist, daß er geboren ward.« (Calderon) »In der Welt habt ihr Angst.« (Joh. 16,33) »Dasein ist Quälen, Dasein ist Leiden!« (A. Fitger) »Die ganze Welt ist zum Verzweifeln traurig.« (Lenau) »Der Weise lebt, solange er muß, nicht, solange er kann.« (Seneca) »Alle Wesen tragen inwendig Bitterkeit.« (Meister Eckhart) Wer dieser Phänomenologie widerspricht, wird sagen, daß er bislang die meiste Zeit seines Lebens (wenigstens zwischendurch) glücklich war; er habe eine liebe Frau (Mann), liebe Kinder, liebe Freunde, erträgliche Feinde; oder: er/sie genieße die Freiheit und Unabhängigkeit, nehme mit was sich bietet usw. Dieser Standpunkt des Alltags, der überall die Schönheiten des Lebens entdecken will (die es sicherlich gibt!) verschweigt vieles. *Erstens* verschweigt er, daß die Wahrheit vom Leiden sich auf das Leiden aller Menschen bezieht, nicht auf je mich in einer bestimmten Periode meines Lebens (vor dem Krankenhaus, dem Altwerden, dem Sterben). Man braucht nicht sehr viele verborgene Informationen zu suchen, um das Leiden in der Welt täglich vor Augen geführt zu bekommen. *Zweitens* bezieht sich die Wahrheit vom Leiden auf *alle Lebewesen*. Dieser mein Leib lebt von Leichenteilen anderen Lebens, ist die Verarbeitung, Verteilung anderen Lebens. Mein körperliches Leben ist maßloser Imperialismus in der Tier- und Pflanzenwelt. Der »Humanismus« ist das praktizierte Vorurteil der Mißachtung anderen Lebens. Jedes saftige Steak ist nur die Vorderseite des Gebrülls und Geschreis gequälter und abgeschlachteter Tiere in den Schlachthöfen und Metz-

gerein. Das Leiden der Tier- und Pflanzenwelt - von Ethikern des Westens gern dadurch wegdiskutiert, daß sie den Pflanzen und Tieren ein Empfinden einfach abstreiten - ist die Rückseite allen menschlichen Handelns, aller Reproduktion und Produktion unserer Güter; es ist sogar die »Bedingung« der Evolution des Menschen. Thomas von Aquin - um ihn wirklich nur stellvertretend zu nennen - läßt eine Liebe zu Tieren nicht zu; man könne die »vernunftlosen Geschöpfe als Güter gern haben, die wir anderen (Menschen) vergönnen, insofern wir nämlich aus Liebe wollen, daß sie zur Ehre Gottes und zum Nutzen der Menschen erhalten bleiben«<sup>81</sup>. Die modernere Aussage, daß Leben »eben so sei«, daß Fressen und Gefressenwerden der Natur eigentümlich wäre, verschweigt die *Parteinahme für diesen Zustand im Festhalten am Existieren*, am Dasein. *Der Wille zum Leben ist die Parteinahme für das Leiden*.

Wer die Botschaft der drei Himmelsboten Alter, Krankheit und Tod versteht, sucht einen Ausweg, sucht eine Erklärung dafür, wie es dazu kommt, woran das Sein krankt, daß es solcherart Leiden ist. Buddha gibt die Antwort: Das Ergreifen der fünf Skandhas ist der Grund des Leidens. Was aber ist dieses »Ergreifen«? Wie kommt es zu einem Prozeß, der sich selbst als Ego auslegt und verzweifelt seine kleinen Freuden festzuhalten und zu mehreren trachtet? Wie kommt es, in einem Wort zur Verblendung, zum Wahn des Ego, zum Nichtwissen der Wahrheit - die doch andererseits auch als Phänomen dem vorurteilslosen Beobachter aufscheint? Wie kommt es dazu, jeweils nur *mein* Leiden vermeiden zu wollen und das der übrigen Wesen zu ignorieren? Wie kommt es zum fehlenden Mit-Leid - getarnt in den gängigen Münzen (»Sei kein Pessimist!«; »Du mußt die Freude im Leben betonen!«; »So ist das Leben eben, also genieße es!« usw.) Und wenn wir erkennen, wie es zum Leiden kommt, gibt es dann einen Weg aus dem Leiden, läßt es sich beenden? Die Antwort auf diese Fragen gibt die zweite und dritte der Vier Edlen Wahrheiten: Die Wahrheit von der Entstehung und der Aufhebung des Leidens.

Die zweite der Vier Edlen Wahrheiten wird in der buddhistischen Tradition, vor allem im Abhidharma, in der Formel von der bedingten Entstehung (des Leidens) zusammengefaßt: *Pratityasamutpada* (Pali: Paticcasamuppada). Die Betrachtung der Skandhas im letzten Abschnitt konnte zeigen, daß das Ego ein Prozeß ist, dessen Momente eine notwendig verbundene, dynamische Struktur bilden. *Pratityasamutpada* beschreibt nun die *Entstehung dieses Prozesses*, seinen

Grund, sein Werden. Pratityasamutpada ist das Herz der Lehre Buddhas; die bedingte Entstehung war gleichsam Buddhas erster Gedanke, als er sich nach dem siebentägigen Samadhi seiner Erleuchtung erhob und das Rad der Lehre in Gang setzte: »So habe ich gehört: einstmals weilte der Erhabene, nachdem er kurz zuvor die Erleuchtung erlangt hatte, zu Uruvela, am Ufer des Neranjar-Flusses, am Fuße des Bodhi-Baumes. Damals nun saß der Erhabene sieben Tage mit gekreuzten Beinen, das Glück der Erlösung genießend. Und nachdem sich der Erhabene nach Ablauf der sieben Tage aus diesem Samadhi erhoben hatte, heftete er in der letzten Nachtwache aufmerksam seinen Geist auf die bedingte Entstehung (Pratityasamutpada) in fortlaufender und rücklaufender Richtung: Wenn dieses ist, existiert jenes, wenn dieses entsteht, tritt jenes in die Erscheinung; wenn dieses nicht ist, existiert jenes nicht, wenn dieses aufgehoben wird, verschwindet jenes.«<sup>82</sup> Was in Erscheinung tritt ist das Ego und die Welt, die fünf Skandhas. Pratityasamutpada kann man ganz kurz erklären und sehr ausführlich, der Tiefe der inneren Struktur angemessen. Einmal gebeten, den Dharma ganz kurz zu erklären, antwortete Buddha: »Woran man hängt, o Mönch, dadurch tritt man in die Erscheinung, woran man nicht hängt, dadurch tritt man nicht in die Erscheinung.«<sup>83</sup> Das, woran man hängt (die fünf Skandhas), tritt durch den Ego-prozeß in Erscheinung. Dieser Ego-prozeß ist, als innere Struktur betrachtet, die bedingte Entstehung. Pratityasamutpada besteht gemäß der späteren Lehrtradition aus zwölf Gliedern, zwölf Elementen. Sie werden im tibetischen Buddhismus als Rad des Lebens zur Anschauung gebracht.

In der geläufigen Formel lauten die Elemente oder Kettenglieder (Nidanas) der abhängigen Entstehung:

## PRATITYASAMUTPADA

1. Avidya (Unwissenheit)
2. Samskara (formbildende Verursachung)
3. Vijnana (Bewußtsein)
4. Nama-Rupa (Name und Form)
5. Shadayatana (sechs Sinne)
6. Sparsha (Berührung mit der Umwelt)
7. Vedana (Gefühl)
8. Trishna (Begierde)
9. Upadana (Ergreifen)
10. Bhava (Werden)
11. Jati (Geburt)
12. Jara (Alter, Krankheit, Tod)

In der Darstellung des Lebensrades<sup>84</sup> zeigt sich in Abbildungen oft außen ein Ungeheuer, in dem entweder der Totenrichter Yama oder Mara, der Erzeuger der Verblendung, vermutet wird. Im Zentrum des Lebensrades finden sich ein Schwein (Unwissenheit), ein Hahn (Begierde) und eine Schlange (Haß), herumjagend im Kreis und sich in den Schwanz beißend. Die Darstellung der verschiedenen Daseins-sphären klammere ich hier aus. Die Häufigkeit und Verbreitung dieser Darstellung entspricht durchaus der zentralen Stelle, die Buddha der Lehre von Pratityasamutpada gegeben hat. Dies belegt auch die Lebendigkeit der buddhistischen Tradition in Tibet. In anderen Mahayana-Ländern (vor allem im Zen) ist diese Tradition etwas versickert. Cha'an oder Zen entwickelte sich als Reaktion auf die Verkrustungen und Scholastizismen des Abhidharma und betont deshalb weit stärker die Rolle der ursprünglichen Einsicht.<sup>85</sup>

Als Buddha die Lehre von der bedingten Entstehung verkündet hatte, bemerkte Ananda, daß sie leicht zu verstehen sei. Der vollkommen Erwachte entgegnete darauf: »Sage das nicht, Ananda, sage das nicht, Ananda; tief ist freilich, Ananda, diese Bedingte Entstehung und leuchtet tief hinab: weil diese Satzung, Ananda, nicht verstanden, nicht durchschaut wird, darum kann dieses Geschlecht, als Garn verflochten, als Knäuel vernebelt, Bast und Bindfaden geworden, dem Abwege, der üblen Fährte, dem Verderben, der Wandelwelt nicht entkommen.«<sup>86</sup> Pratityasamutpada ist damit in jeder Hinsicht ein Prüfstein der eigenen Einsicht. Im Mahayana und im Vajrayana wird gesagt, Buddha habe das Rad der Lehre mehrmals in Gang gesetzt,

jeweils für Stufen unterschiedlichen Verständnisses. Dies ist ein symbolischer Ausdruck für die Tatsache, daß derselbe Sachverhalt, dargelegt mit denselben Worten notwendig auf unterschiedliches Verständnis stößt. Buddha selbst hat nicht zwischen Esoterik und Exoterik unterschieden; er sagte ausdrücklich, daß von ihm *alles* offenbart wurde: »Aufgewiesen hab' ich, Ananda, die Satzung, und habe kein Innen und kein Außen gemacht: nicht gibt es, Ananda, beim Vollendeten ein Aufsparen in der hohlen Faust.«<sup>87</sup> Unterschiede in den Auslegungen des Pratityasamutpada sind einfach Unterschiede des Verständnisses. Daß dieses Verständnis bereits bei den unmittelbaren Schülern des Buddha sehr unterschiedlich war, belegt das obige Zitat, worin Ananda ermahnt wird, Pratityasamutpada nicht leichtfertig als einfachen Zusammenhang zu begreifen.

Im Verständnis des Pratityasamutpada ist die oberflächlichste und auch verkehrteste Form jene, welche die zwölf Glieder als kausale Ursachenkette begreift, wie etwa bei Sir M. Monier-Williams: »The first link is a cause, the ten following are both causes and effects, while the last is an effect only.«<sup>88</sup> Der abendländische Begriff der »Ursache« bezieht sich auf vorhandene Objekte und deren Verknüpfung, etwa in der Physik. Realität ist hierbei interpretiert als Sammelurium selbständiger Dinge, die in einer ihnen äußerlichen Raum-Zeit verknüpft werden. Pratityasamutpada ist hingegen die Konstitution, die Manifestation der Skandhas, deren Ergreifen - damit sowohl die Erzeugung des Ego wie der Dinge und der Welt.

Im Abhidharma wird Pratityasamutpada auf eine Weise interpretiert, die diesem kausalen Verständnis etwas ähnelt. Man teilt dort die zwölf Glieder in drei Zeiteile: Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft. Avidya und Samskara werden als Vergangenheit interpretiert, als Karma früherer Taten. Die dritte Stufe ist dann der Eintritt des Bewußtseins in den Mutterschoß. Dieser Gedanke findet sich auch in Nidana-Samyutta, wo mit dem Erlöschen der »Karmaformation« Samskara kein Bewußtsein »mehr in einem neuen Mutterleibe erscheinen«<sup>89</sup> kann. Erscheint nun ein Bewußtsein in einem Mutterschoß, so entsteht daraus ein neuer Geist-Körper mit seinen sechs Grundlagen (Sinnen), empfängt von den Dingen einen »Bewußtseins-eindruck«, entwickelt daraus Gefühl. Wird dieses Gefühl verwandelt in ein Begehren, so setzt sich das Rad der Wiedergeburten fort. Während die Kettenglieder drei bis sieben (Bewußtsein bis Gefühl) Wirkungen vergangenen Karmas sind, schaffen die drei nachfolgenden

Glieder Begehren-Anhaften-Werden neues Karma. Dieses neue Karma schließlich führt zur (neuen) Geburt und reproduziert somit Alter, Krankheit und Tod. Für die Anknüpfung des Edlen Achtfachen Pfades bieten sich dann die Stufen acht bis zehn an. Durch die Überwindung des Begehrens und Anhaftens wird der Werdeprozeß unterbrochen, kein neues Karma geschaffen und somit die Wiedergeburt und damit das Leiden unterbrochen.

Es liegt mir fern, diese mögliche Interpretation von Pratityasamutpada schlichtweg als naiv zu diffamieren. Die Schwierigkeit hierbei ist, sie in eine rechte Erkenntnis zu verwandeln. Wie kann ich, nicht durch bloßen Glauben oder bloßes Nachplappern irgend einer Tradition wissen, was mit dem Eintritt des Bewußtseins in den Mutterchoß, mit »Samskara« usw. gemeint ist, wenn hierunter ein das Leben übergreifender Prozeß gemeint ist? Welche Art von Einsicht ist diese Abhidharma-Interpretation? Kann sie und wie kann sie gewonnen werden? Die Geschichte des Buddhismus zeigt, daß bezüglich des Karmaprozesses ein sehr unterschiedliches Verständnis zutage tritt, von der vielfältigen Gliederung der Karmafunktionen z. B. der Visuddi-Magga bis zur Leugnung der Wiedergeburt bei einigen Zen-Meistern.

Tatsächlich bietet Pratityasamutpada noch andere - ich sage nicht »tiefere« - Erklärungen des Leidens, die durch Studium und Meditation nachvollzogen werden kann. Die Sutren selbst bieten hier einen wichtigen Hinweis. Im Digha-Nikaya bricht die Kette des Pratityasamutpada schon nach dem Bewußtsein ab. Buddha sagt hier: »Wieder hervor kehrt es, dieses Bewußtsein, aus Name und Form (nama-rupa): weiter geht es nicht. Insofern kommt es zu entstehen und vergehen.«<sup>90</sup> Auch in anderen Sutren finden sich vergleichbare Stellen.<sup>91</sup> Der Anfang von Pratityasamutpada ist demgemäß ein Zirkel: »durch Bewußtsein bedingt ist Name und Form, durch Name und Form bedingt ist das Bewußtsein«<sup>92</sup>. Die eigentliche Schwierigkeit von Pratityasamutpada liegt deshalb am Anfang der zwölf-gliedrigen Kette. Am anderen, phänomenologischen Ende gibt es auch Unterschiede in den Sutren, doch sie bergen kein prinzipielles Problem zur Erklärung der Leidensentstehung.<sup>93</sup>

Ich kehre nochmals zu der oben skizzierten Phänomenologie des Leides zurück. Sie setzt ein bei Alter, Krankheit und Tod als prinzipielles, für alle Menschen zutreffendes Leid. Dieses zwölfte Glied

(Jara) stellt den Ausgangspunkt, das Leidensphänomen dar. Dieses Leidensphänomen tritt aber nicht unabhängig auf. Buddha entwickelt hier keine Theorie, sondern benennt das »Triviale«, das »Selbstverständliche« als Bedingung des Leidens: Geburt. Um zu leiden, muß ein Wesen geboren werden. Damit ist auch ausgesprochen, daß sich Lebewesen in einen seltsamen Zyklus, eine seltsame Zeitspanne eingeschlossen sehen: das »Leben«. Geburt und Tod sind Eigenlichkeiten des Lebendigen überhaupt. Während Alter, Krankheit und Tod als menschliches Erleben interpretiert werden, ist Geburt ein allgemeines Phänomen des Lebendigen. Man kann deshalb sagen, daß Buddha in den Kettengliedern zwölf und elf zugleich einen Übergang, einen »Schluß« vollzieht von menschlichem Dasein auf das Dasein übriger Lebewesen. Geburt und Tod gehört dem Leben überhaupt an; dem Leben, das ein ewiger Werdeprozeß ist: Bhava. Der Übergang von einer Stufe von Pratityasamutpada zur anderen ist damit nicht ein zeitlicher Prozeß von im Raum vorhandenen Wesen, sondern ein Rückgang auf Prinzipien und Gründe des Leidens, unabhängig von Raum und Zeit; Raum und Zeit werden zugleich »mit-erzeugt«, die Zeit ist der Ego-Prozeß selbst.

Was ist das Charakteristikum des Werdens? Bei jedem Werden wird etwas. Dies enthält zweierlei: einmal wird *etwas*, eine Einheit, eine Identität, zum anderen *wird* etwas, verändert sich eine Identität. Damit es überhaupt Werden geben kann muß es ein Beharren, einen Widerstand gegen das Wandeln geben. In der abendländischen Philosophie hat man dieses Problem zuerst in Anschluß an Aristoteles im sog. Hylemorphismus zu lösen versucht. Der Hylemorphismus sagt, daß alle Dinge aus Form und Stoff zusammengesetzt sind. Während der Stoff bleibt, verändert sich die Form: Werden. Buddha hat es strikt abgelehnt, von einem Beharrenden, von einer Substanz zu sprechen. Dies war das Resultat seiner Meditationserfahrung und kann jederzeit von jedem prinzipiell nachvollzogen werden: Die Dinge sind nicht einfach gegebene, selbst-ständige Einheiten, sie sind im *Prozeß* der fünf Skandhas manifeste Formen. Die Form der Dinge ist nicht vom Prozeß der fünf Skandhas abzutrennen. Die Welt, das Ego ist leer; es gibt darin keine bleibende Substanz. Die Analyse der Skandhas ergibt, daß alles Bleiben in diesem Prozeß der Skandhas eine Illusion ist. Auch der Atman (das Selbst) ist nicht »in« den Skandhas als deren Substanz. »'Leer ist die Welt! Leer ist die Welt!' So sagt man, o Ehrwürdiger. Inwiefern aber, o Ehrwürdiger, wird die Welt als leer bezeichnet? Weil sie, Ananda, leer ist an einem Atman

und an etwas zu einem Atman Gehörendem, darum wird die Welt als leer bezeichnet.«<sup>94</sup> Das Ego hat keine weltliche, seiende, vorhandene Substanz; Buddha bezeichnet die grob-materielle, die geistartige-, die formfreie Auffassung des Atman als strikt verkehrte Anschauung, die in der Meditationspraxis zurückgewiesen werden kann.<sup>95</sup> Der Atman ist ort- und zeitlos, er ist kein Seinsprinzip. Das Sein ist Vergänglichkeit, erlebt als Leiden. Deshalb ist für die Erklärung des Werdens kein bleibendes Prinzip angebbbar.

Wenn es aber kein Bleiben gibt, gibt es auch kein Werden, denn *Was* wird dann im Werden, wenn es kein Bleiben gibt? »Dem Schaumball gleicht dieser Leib, / Der Wasserblase das Gefühl, / Dem Luftbilde die Wahrnehmung, / Dem Pisangstamm die Geistgebilde, / Bewußtsein einem Gaukelwerk.«<sup>96</sup> Tat und Täter sind leer.<sup>97</sup> Auf die Frage »Wer ist es, der empfindet?« erklärte Buddha: »Die Frage ist nicht richtig. Ich sage nicht: »Er empfindet.««<sup>98</sup> Wie ist also der Widerspruch zu erklären: die Meditationspraxis lehrt, daß ein Ego als Substanz, als Bleibendes nicht zu entdecken ist; alle Elemente der fünf Skandhas sind vergänglich. Das Ego wäre aber das einzige Prinzip, durch das eine Substanz der Dinge überhaupt erkennbar wäre. »Dasselbe Ding« - diese Aussage kann nur begründet werden in Beziehung zu einer Wahrnehmung; damit ist »das Selbe« (eines Gegenstandes), die Identität einer Sache, vom »Selbst« her ausgelegt, von dessen Struktur her abgezogen und begriffen. Ein *Selbst* ist aber *nicht* vorhanden, wirklich, real, kurz: *An-Atman*.<sup>99</sup> Andererseits fordert aber ein Verständnis allen Werdens ein Bleibendes, das wird. Was ist dann dieses »Bleibende«, wenn es Bleibendes gar nicht gibt? Weder kann vom Bleiben gesagt werden »es ist«, noch »es ist nicht«, noch »weder ist es noch ist es nicht«.

Buddha löst diese metaphysische Spitzfindigkeit einfach durch die Rückführung auf die Selbstbeobachtung. Einmal glauben wir an ein Beharren im Werden (Ego), zum anderen ist ein Ego nicht als Bleibendes zu entdecken in den fünf Skandhas. Folglich ist das Bleibende die *Illusion* des Bleibens. Und dies wiederum ist das Anhaften (*Upadana*), das Festhalten, der Versuch, dem Werdeprozeß Teile, Stücke zu entreißen und dem Ego auf ewig einzuverleiben. Das Anhaften ist die innerste Natur der Erzeugung von Illusion. Diese Illusion ist aber nicht nur eine des Bewußtseins, es ist eine Illusion die alle fünf Skandhas umfaßt. Es ist wie eine Fatamorgana: Man mag durchschauen, daß es ein Trugbild ist, doch das Trugbild bleibt. Der Wer-

deprozeß, das Leben ist der Prozeß der Erzeugung der Illusion des Bleibens im Werden, der Illusion des Ego. Jedes Lebewesen ist diese Illusion: *Indem es sich selbst erzeugt, erzeugt es die Selbstillusion*. Der Sinn von »Illusion« ist dieses »Selbsterzeugen« durch »Anhaften«. Ich möchte nochmals betonen, daß dies nicht notwendig mit dem Bewußtsein zusammenhängt. Jede Art organischer Reproduktion ist eine Wiederholung eines Selben - besser der Versuch dieser Wiederholung. Die Form der Lebewesen wird aufrechterhalten, während die Elemente andauernd ausgetauscht werden müssen. Upadana ist dieses Anhaften an sich selbst, indem sich ein Wesen auf eine Umgebung bezieht und diese ergreift.

Man kann das Anhaften deshalb nicht generell und auf einmal beenden. Als Buddha zur Einsicht gelangte, hörte sein Körper nicht auf zu existieren. Das Prinzip des Upadana ist damit weit tiefer, als die bloß menschliche Existenz. Beim Upadana müssen wir, wie bei jeder Relation, zwei Extreme beachten. Anhaften heißt allgemein: *A haftet an B*, jemand haftet an etwas. Dies ist die logische Struktur des Anhaftens. Ganz im Unterschied zur abendländischen Philosophie wird die *Relation* aber nicht durch die Extreme bestimmt. Abendländisch verstanden ist z. B. Erkenntnis eine Relation zwischen einem (unabhängig existierenden) Subjekt und einem (unabhängig existierenden) Objekt - auch wenn die Theorien dann erheblich differieren: Man kann die Realität jeweils eines Extrems leugnen (Subjekt oder Objekt) und landet somit beim Realismus oder Idealismus. Buddha hält sich von solchen Theorien fern. Ihm zufolge ist die *Relation* das »aktive« Prinzip. Das *Anhaften* erzeugt erst Ego und Gegenstand, besser: *ist Ego und Welt*. Das Lebewesen bringt sich und damit die Umgebung hervor. (Man beachte, wie hier die Sprache schon wieder Fallen stellt: Wenn ich sage »Das Lebewesen bringt hervor«, signalisiert die Subjekt-Prädikat-Objekt-Struktur der Sprache, daß »Lebewesen« das Unabhängige, die Substanz sei und »sich« und »Umgebung« die Resultate dieser Substanz. Aber ich denke, die Sache wird dennoch klar.) Damit bringen auch die Menschen im Anhaften sich und die Formen, die Objekte hervor.

Diese Manifestation von Ego und Ding (= Welt) im Anhaften, im Festhalten von Vergänglichem gründet in einer Relation, die einer Neigung (*Trishna*) entspricht. Es handelt sich um Zu- oder Abneigung (Begierde oder Haß, Liebe oder Angst). Die *Neigung* ist das Grundlegende. Nicht ich neige mich als bleibende Identität einer

bleibenden Identität (Ding, anderes Lebewesen) zu. Die Neigung ist vielmehr das *Prinzip des Anhaftens*, sein Grund. Der Wille ist eine Manifestation dieser Neigung; er wird vom Buddha als Grund für das Anhaften an die fünf Skandhas benannt. Die fünf Skandhas sind nicht schon in sich selbst Anhaften. »Nicht ist, Mönch, Anhaften und die fünf Skandhas des Anhaftens ein und dasselbe, doch gibt es kein Anhaften außen den fünf Skandhas des Anhaftens.«<sup>100</sup> Wenn das Anhaften identisch wäre mit dem Ego-Prozeß, dann wäre tatsächlich Befreiung unmöglich. Das Anhaften bringt diesen Prozeß von Ego und Welt in Gang, ist seine Energie. Das Anhaften, das »Geneigtsein«, zeigt eine auffallende Ähnlichkeit mit Schopenhauers »Willen« und der schon angedeuteten »Intentionalität« Husserls, die Ego und Welt vorhergeht. Hier berührt sich die abendländische Philosophie mit der buddhistischen Tradition: »Die Intentionalität - das Gerichtetsein auf etwas und die darin liegende Zusammengehörigkeit der *intentio* und des *intentum* -, die in der Phänomenologie als das letzte Urphänomen gemeinhin bezeichnet wird, hat die Bedingung ihrer Möglichkeit in der Zeitlichkeit.«<sup>101</sup>






Dogens oben zitierter Satz »Sein ist Zeit« zur Beschreibung von Ego und Welt drückt diese Charakterisierung in ihrer dynamischen Struktur aus, die das Anhaften, das Geneigtsein, die Intentionalität ist. Die »fünf Stände« des Zen-Meisters Tosan Ryokai, von R. Ohashi und H. Brockard sehr treffend mit »Neige« umschrieben<sup>102</sup> lassen sich unmittelbar aus diesem Verständnis der buddhistischen Tradition verstehen. Diese fünf Stände (*go-i*) kann man auffassen als Beziehungen von Ego und Welt, die, wiewohl im Geneigtsein, im Anhaften gegründet, zugleich Pfade der Befreiung sind.<sup>103</sup> Sie stellen implizit eine Erläuterung von *Pratityasamutpada* dar: Das Ego ist leer (*ku*), die Welt (die fünf Skandhas in ihrem äußeren Aspekt) ist Erscheinung (*shiki*). Demgemäß kann man die fünf Stände charakterisieren durch:

1. Das Ego dringt ein in die Welt.
2. Die Welt dringt ein in das Ego.
3. Die Welt ist Welt.
4. Das Ego ist Ego.
5. Ego und Welt durchdringen sich gegenseitig.

Der fünfte Stand wird von Tozan symbolisiert durch das I Ging Zeichen Nr. 30: »Das Haftende«. Es stellt die Verdopplung des Zeichens Li, das Haftende oder das Feuer dar. Hier ist der Befreiungsaspekt des Anhaftens mitgedacht. R. Wilhelm faßt die Kommentare zu diesem Zeichen zusammen und schreibt:

»Das Dunkle haftet am Lichten und vollendet so dessen Helligkeit. Indem das Helle Licht ausstrahlt, bedarf es des Beharrlichen im Innern, damit es sich nicht restlos verbrennt, sondern dauernd leuchten kann. Alles Leuchtende in der Welt ist abhängig von etwas, an dem es haftet, damit es dauern leuchten kann.«<sup>104</sup> Der kritische Beigeschmack des »Anhaftens« wandelt so in »die flammende Schönheit«<sup>105</sup>, wenn die Einsicht in die Natur des Anhaftens als Weg benützt.<sup>106</sup> Im Zen wird die Täuschung, die das Anhaften erzeugt, stets in dieser doppelten Natur verstanden: »Nur Täuschung kann die Große Erleuchtung suchen, außerhalb der Täuschung können wir niemals die Große Erleuchtung finden.«<sup>107</sup> Man kann sagen, daß die Stände 1 - 4 Formen der Illusion sind: 1: Ich handle selbst, tätig, 2: erkenne die Welt, 3: wobei die Welt ebenso unabhängig existiert wie 4: mein Ego. Die Wahrheit dieser ersten vier Stände ist aber das Anhaften, die Illusion, daß der Atman die Skandhas sei. Zugleich ist jede dieser Illusionen im Zen ein Weg.

Das Anhaften erweist sich tatsächlich als fundierendes, als zentrales Element von Pratityasamutpada; deshalb hat Buddha - wie oben zitiert - den Dharma kurz charakterisiert, zusammengefaßt durch den Satz: Woran man haftet, dadurch tritt man in Erscheinung. Befreit von den Fesseln der Sprache und ihrer Subjekt-Prädikat- Objekt-Struktur läßt sich nun genauer sagen: Das Anhaften erzeugt die Illusion Ego-Welt und deren Relationen, erzeugt die Phänomene, die Erscheinungen. Wie das Zen dieses zentrale Element des Buddhismus bewahrt, so findet die weise Philosophie, die sich den Phänomenen selbst verschreibt (»Zu den Sachen selbst!« war Husserls Schlachtruf), in den nämlichen Grund.

1	A → B		("Der Wind")
2	A ← B		("Der See")
3	B → B		("Des Großen Übergewicht")
4	A → A		("Innere Wahrheit")
5	A ↔ B		("Das Haftende, das Feuer")

Die fünf go-i mit zugehörigen I Ging Zeichen

A  
u  
s  
d  
i  
e  
s  
e  
r  
P  
e  
r  
s  
p  
e  
k  
t  
i  
v  
e  
w  
e

reden die weiteren Glieder von Pratityasamutpada verständlich. Das Geneigtsein, das Begehren (als Name für Begierde und Haß, Liebe und Angst) setzt ein Gefühl (Vedana) voraus. Nur was ich fühle, dem kann ich mich zuneigen, nur Gefühltes tritt »ins Sein«. Das Gefühl wiederum ist bezogen auf Sparsha. Sparsha (Pali: phassa) ist ein schwieriger Begriff. Nyanatiloka übersetzt »Bewußtseinseindruck«, Seidenstücker »Kontakt« (wie auch das tibetische Lebensrad versinnbildlicht), K. Schmidt »Sinneseindruck«. Sparsha bedeutet aber auch so etwas wie eine prinzipielle Einstellung, eine grundlegende Haltung zur Empfänglichkeit (aus den Sinnen). Nur so sind auch jene Stellen in den Sutren zu verstehen, wo Sparsha als unmittelbarer Grund für das Leiden benannt wird.<sup>108</sup> Bezogen ist Sparsha aber immer auf die fünf Sinne oder das Mano-Vijnana, das innere Vorstellen, Reden, »Denken«. Die sechs Sinne (in diesem erweiterten Sinne) sind somit die notwendige Grundlage für das Entfalten von Gefühl, bezogen auf Sparsha.

Nun kann man tatsächlich einfach fortfahren und sagen: Sinnlichkeit und Denken hat zur Voraussetzung den menschlichen Leib und seinen Geist. In diesem ersten Sinn wäre Nama-Rupa zu verstehen als etwas vorhandenes. Und so verstanden ist es dann ohne weiteres je an mir selbst in der Meditationspraxis erfahrbar, daß mein Leib durch mein Bewußtsein, nur »vorgestellt« (gefühl, gesehen, bezeichnet) ist, andererseits Bewußtsein niemals ohne den Leib auftaucht. Diesem Gedanken entspricht der schon erwähnte Zirkel: »Bewußtsein muß sein, daß Nama-Rupa ist; durch Bewußtsein bedingt sind Nama-Rupa« und: »Wieder hervor kehrt es, dieses Bewußtsein, aus Nama-Rupa«<sup>109</sup>. In der Meditation über diese wechselseitige Bedingung von Nama-Rupa und Vijnana ist dann eine Antwort auf den Grund allen Leidens gefunden. In diesem Sinne hat K. Schmid (unter Bezugnahme auf die Kantsche Erkenntnistheorie) behauptet, daß die restlichen Glieder von Pratityasamutpada eine spätere Erfindung seien, nicht »echtes Buddhawort«<sup>110</sup>.)

Doch diese Antwort ist nur eine obere Schicht des ganzen Pratityasamutpada. Die Übersetzung von Nama-Rupa als »Körper/Geist« (Nyanatiloka) oder »lebendiger Organismus«

(K. Schmidt) vernachlässigt, daß bereits in der vorbuddhistischen Literatur Nama-Rupa weit verbreitet und in einem viel unmittelbaren Sinne verstanden wurde. E. von Neumanns Übersetzung von »Bild und Begriff« trifft diesen Sachverhalt weitaus besser. Bevor ich diesen Punkt prinzipiell behandle, möchte ich kurz auf diese vorbuddhistische Tradition eingehen. Im Brihadaranyaka-Upanishad heißt es über den Anfang der Welt: »Die Welt hier war damals nicht entfaltet; eben dieselbe entfaltet sich in Namen und Gestalten (Nama-Rupa), so daß es hieß: »der so und so mit Namen Heißende hat die und die Gestalt.« Eben dieselbe wird auch heute noch entfaltet zu Namen und Gestalten, so daß es heißt: »der so und so mit Namen Heißende hat die und die Gestalt.« In sie ist jener Atman eingegangen bis in die Nagelspitzen hinein, wie ein Messer verborgen ist in einer Messerscheide oder das allerhaltende Feuer in dem feuerbewahrenden Holze.«<sup>111</sup>

Hier sieht man, daß das Werden in engem Zusammenhang mit dem Atman und Nama-Rupa interpretiert wurde. In den Upanishaden findet sich die Vorstellung, daß die Welt aus dem Atman hervorgegangen ist. Der Atman<sup>112</sup> als Urprinzip (auch identisch mit Brahman, der Gottheit, nicht Brahma = »Gott«) erkennt sich selbst als Ich, fühlt sich einsam, zerlegt sich in Mann/ Frau aus ursprünglicher Umarmung und läßt so die ganze Schöpfung aus sich hervorgehen. Zusammengefaßt oder begrifflich formuliert wird dieses Bild im Gedanken, daß der Atman als das Unsterbliche verhüllt ist durch die Realität. Nama-Rupa aber, »Name und Gestalt sind die Realität«<sup>113</sup>. Es ist in den Upanishaden nun unklar, ob der Atman von Nama-Rupa nur verhüllt wird (= Maya), oder sich bis hin zu Nama-Rupa entfaltet in einem Emanationsprozeß. Im Chandogya-Upanishad heißt es z. B.: »Da ging jene Gottheit in diese drei Gottheiten (Glut, Wasser, Nahrung) mit diesem lebenden Selbst (Atman) ein und breitete auseinander Namen und Gestalten.«<sup>114</sup> Ähnlich im Mundaka-Upanishad.<sup>115</sup> Der Prozeß von Nama und Rupa ist das Bewußtsein, die Erkenntnis, die Tat (Werk, Arbeit = Karma): »Dreifach, fürwahr, ist diese Welt: Name, Gestalt und Werk (Nama-Rupa-Karma). (...) Dieses, wiewohl es dreifach ist, ist eines, nämlich der Atman, und der Atman wiederum, wiewohl er einer ist, ist jenes Dreifache. Dasselbige ist das

Unsterbliche, verhüllt durch die Realität; der Prana nämlich ist das Unsterbliche, Name und Gestalt sind die Realität; durch diese ist jener Prana verhüllt.«<sup>116</sup>

In vielen religiösen Mythen der Menschheit findet sich bei der Beschreibung des Ursprungs, der Schöpfung, der Gedanke, daß Mensch, Sprache und Werk (Handlung, Arbeit) aus einem Ursprung entstammen. Und in vielen Mythen wird das Prinzip, daß Karma (Samskara) sich als Nama-Rupa entfaltet, mit einem »Ich« identifiziert (»Ich bin der ich bin«). Der Adam des Pentateuch der Bibel, mit der Kraft begabt, Namen zu geben, scheitert am Baum der Erkenntnis und muß den Fluch der Arbeit auf sich nehmen. Die namengebende Kraft läßt ihn sich selbst erkennen (Manas) und entdecken, daß er und Eva nackt sind. Adam wird dadurch fähig, »Ich« zu sagen und mit Gott als »Du« zu sprechen. Dieses Ich ist der Fluch des Baumes der Erkenntnis.<sup>117</sup>

Nama-Rupa ist so etwas wie eine Ur dualität. In ihr entfaltet sich das Bezeichnen der Form durch Worte, Namen, Zeichen. Der Wahrnehmungsprozeß als Abstraktionsprozeß vollzieht sich durch die Sprache, durch Begriffe und Zeichen. Indem das Zeichen sich vom Bezeichneten, indem sich Nama von Rupa trennt, vollzieht sich Dualität und Verdopplung. Andererseits stützt sich jedes Herauslösen der Form auf »Nama«. Im Majjhima-Nikaya und genauer im Abhidharma werden die fünf Skandhas eingeteilt in die zwei Gruppen Nama und Rupa: »Gefühl, Wahrnehmung, Wille (cetana), Kontakt (Sparsa), Aufmerken (manasikara): das, o Bruder, gilt hier als Nama.«<sup>118</sup> Die sprachliche Zeichensetzung ist eingebettet in den gesamten Prozeß der fünf Skandhas. Gleichwohl kann man sagen, daß das Bewußtsein als Mano-Vijnana, als - so könnte man übersetzen - *sprachvermitteltes Bewußtsein*, eine zentrale Rolle spielt in der Erzeugung der Illusion, die sich dann in Gefühl, Begehren und Anhaften fortsetzt.

Buddha hat die Vorstellung der Upanishaden nur insofern abgelehnt, als es sich um gelehrte Theorien über den Atman handelte, um Ursprungstheorien, Entwicklungs- und Evolutionsmodelle, allesamt

nicht angebracht, das Leiden zu beenden. »Anfang« ist eine Kategorie, die nur innerhalb der fünf Skandhas Sinn hat. Auf diese selbst ist dieser Begriff unanwendbar. Die Zeit wird erst durch den Ego-Prozeß selbst hervorgebracht. »Unausdenkbar, ihr Mönche, ist ein Anfang dieser Daseinsrunde, nicht zu entdecken ein Beginn der von Unwissenheit gehemmten und von Begehren gefesselten Wesen, die immer wieder den Samsara durchheilen, durchwandern«. <sup>119</sup> Samsara, die Wandelwelt des Leidens, erzeugt in sich selbst die Zeit und ist deshalb ungeworden. Der Atman hat sich nicht zu Samsara hin entwickelt oder emaniert, noch ist er mit den Skandhas oder ihren Teilen identisch. Im Brihadaranyaka-Upanishad I,4 wird z. B. der Atman mit Manas identifiziert: »das Manas ist der Atman« <sup>120</sup>. Die Rede wird an derselben Stelle als »Weib« des Atman, der Odem als seine Nachkommenschaft bezeichnet. Buddha hat die Theorie abgelehnt, der Atman = Brahman werde zu Nama-Rupa. Näher kommt dem Buddhismus schon die zitierte Anschauung, daß Nama-Rupa den Atman verschleiert, verdeckt. Doch auch dies ist noch nicht der Kern. Denn dann würde der Atman wieder vorgestellt in Relation zu Nama-Rupa. Nama-Rupa ist aus dem Bewußtseinsprozeß begreifbar und ist - in anderer Hinsicht - der Bewußtseinsprozeß selber. <sup>121</sup> Bereits in den frühen Schriften des Buddhismus wird deshalb das Bewußtsein (in den sechs Vijnana der fünf Sinne und des Mano-Vijnana) auch als Prozeß der Sprache interpretiert:

»Insofern, Anando, kommt es zu entstehen und vergehen und ersterben, zu schwinden und erscheinen; insofern giebt es eine Bahn der Benennung, insofern eine Bahn der Aussprache, insofern eine Bahn der Verständigung, insofern ein Gebiet der Weisheit; insofern kann der Kreis (Samsara) bestehen, um diese Welt zu erklären, und zwar Bild und Begriff (Nama-Rupa) mit Bewußtsein (Vijnana), gegenseitig durch Bedingtheit entstanden.« <sup>122</sup>

Im Lankavatara-Sutra wird, etwas spezifischer, der Träger der Sprache, das Mano-Vijnana, für die Verblendung verantwortlich gemacht. Ich zitiere den wichtigen Dialog zu dieser Frage: »Gemäß meiner

Lehre, Mahamati, ist das Freiwerden vom Mano-Vijnana das, was Nirvana genannt wird. Mahamati sagte: Aber hat nicht der Erleuchtete acht Bewußtseinsarten unterschieden? Der Erleuchtete antwortete: Das habe ich, Mahamati. Mahamati sagte: Wenn acht Bewußtseinsarten unterschieden werden, weshalb beziehst du dich dann nur auf das Freiwerden vom Mano-Vijnana und nicht auch auf die sieben anderen Vijnanas? Der Erleuchtete sagte: Mit dem Mano-Vijnana als Grund und Stütze entstehen die sieben Vijnanas. Das Mano-Vijnana, Mahamati, wird dadurch in Funktion gehalten, daß es eine Welt der Gegenstände unterscheidet und ihnen anhaftet. Durch die vielfache Energie der Gewohnheit und des Gedächtnisses nährt es das Alaya-Vijnana. Manas entwickelt sich durch die Bezeichnung eines Ego und seinen Wünschen, denen es verhaftet ist und die es reflektiert. Das Ego hat keinen Körper oder kein Kennzeichen aus sich selbst. Das Alaya-Vijnana ist sein Grund und seine Stütze. Weil die Welt, der Geist selbst, als real vorgestellt wird und es ein Anhaften daran gibt, deshalb entsteht das gesamte psychische System in Abhängigkeit davon.«<sup>123</sup> Asava, die Überflutung des Bewußtseins als Quelle aller Blindheit, gründet damit in einer inneren Struktur des Bewußtseins, worin das Mano-Vijnana, das begriffliche, sprachliche Denken durch das Bezeichnen sowohl Formen zur Manifestation bringt als auch ermöglicht, daß Gefühle auf diese Abtrennungen, Abstraktionen bezogen werden und somit der ganze Prozeß als Pratityasamutpada in Gang kommt.

Im Sprechen offenbart sich damit eine Eigentümlichkeit. Wörter, Zeichen üben eine seltsame Herrschaft über alle übrigen Skandhas aus, auf die sich das Ego stützt. Diese Struktur ist nicht einfach aus dem Bewußtsein erklärbar, denn das Mano-Vijnana ist nur ein anderer Name für diese Struktur. Um dies einzusehen bedarf es eines Grundes, der über das Bewußtsein und Nama-Rupa hinausweist. Aus diesem Grund wird vor Vijnana noch Samskara gesetzt. Ich hatte bei der Diskussion dieses Begriffs in der Analyse der fünf Skandhas schon gesagt, daß Samskara auch als Zwecksetzung (bewußt oder unbewußt) bezeichnet werden kann. Zwecke sind Formen, die in einer Handlung (Karma) bestimmten Dingen aufgeprägt werden. In dieser Hinsicht ist die Übersetzung von Samskara mit »Karmaforma-

tion« treffend wiedergegeben. Die Zwecke der Handlung sind deren Struktur, ohne schon ein Bewußtseinsinhalt sein zu müssen; Routinehandlungen sind nicht zwecklos, gleichwohl teilweise unbewußt. Die abendländische Tendenz, Zwecksetzung mit Bewußtsein zu identifizieren, der Tat einen Täter zuzuordnen, verhindert den Blick auf die Eigentümlichkeit von Handlung und Handlungsstruktur (Karma und Samskara). Die Energie der Zwecksetzungen rührt her von der Verquickung von Samskara mit Vedana, rührt her von Gefühl, Neigung, Begierde usw. Im Anhaften liegt ein Festhalten von Teilen, ein Trennen. Da dieses Trennen, dieses Teilen wesentlich illusionär ist, muß sich dieses Prinzip auch bei Samskara, bei der Zwecksetzung bemerkbar machen.

Zwecke können nur realisiert werden, wenn sie über entsprechende Mittel verfügen. Sie sind formenbildende Prinzipien (sehr schön am Bild des Töpfers in der tibetischen Darstellung des Lebensrades eingefangen) die ihren Stoff aber nicht in sich tragen, sich auf etwas anderes beziehen. Dieses andere können nur Gegenstände der Wahrnehmung sein, die dem Zweck so nicht entsprechen (etwa der Ton des Töpfers). Samskara beinhaltet damit eine Tätigkeit, die Formen zu realisieren, zu verwirklichen trachtet. Im Bewußtseinsprozeß erscheint dies als »Zweck« im üblichen Sinne; doch jede unbewußte Tätigkeit gehorcht demselben Muster. Der Zweck als Struktur des Mano-Vijnana ist ein »geistiges« Prinzip; er ist getrennt von dem, worauf er zielt - ausgedrückt dadurch, daß er von den anderen Skandhas relativ unabhängig ist. Als Struktur verweist der Zweck auf Nama, auf die Sprache. Der Töpfer überlegt, denkt nach, ehe er ans Formen eines Kruges geht. Dieses Nachdenken ist ein Konstruieren der Zweck-Form vor seiner Realisierung. Wirklich kann Samskara aber nur werden durch eine Handlung, eine Tat: Karma. Diese Tat bezieht sich auf Wahrgenommenes, das noch nicht die erwünschte, begehrte Form besitzt. Weil aber »Form« selbst nur eine auf die Erinnerung, d. h. auf frühere Handlung gestützte Trennung ist, die sich im Ego-Prozeß der fünf Skandhas vollzieht, deshalb setzt das Wahrgenommene dem Zweck, Samskara einen Widerstand entgegen. An diesem Widerstand entzündet sich erst »Bewußtsein«. »Jegliches Wirken (ist) Widerstandserscheinung. (...) Widerstand ist Beharrung

in bezug auf eine bewegende Kraft - womit Bewußtsein sich als die Resultierende zweier Komponenten, nämlich Bewegung und Beharrung, erweist.«<sup>124</sup> Dieser Widerstand ist keine Hypothese: Die Tatsache, daß jeder Zweck eines Mittels bedarf, ist der unmittelbare Ausdruck dieses Zusammenhanges.

Wenn nun die Struktur des Zwecks, wie sie im Mano-Vijnana latent ist, vor der Realisierung zugleich als Sprache begriffen werden kann, dann deutet das Wirken, die Handlung (Karma) zugleich auf je andere Menschen. Sprache ist ein Prozeß zwischen Menschen. Als Struktur der Handlung, als Samskara ist Sprache im Mano-Vijnana aber auch antizipierend tätig. Wir können daraus folgern, daß der Grund jener Dualität, die das Mano-Vijnana gemäß dem Lankavatara-Sutra erzeugt, uns zurückverweist auf die Struktur des menschlichen Handelns. Das Ego, das sich tausendmal täglich »ich bin dies«, »jenes ist mein« vorsagt, das seine Herrschaft über die Skandhas in der Sprache ausübt, ist damit nur eine privater, vereinzelter Ausdruck des menschlichen Handelns überhaupt.

Ich würde dies etwa wie folgt erklären: Menschliches Handeln vollzieht sich immer schon in Gesellschaften, ist sozial. Charakteristisch für gemeinschaftliches Handeln ist die Kooperation. Zur Koordination des kooperierten Handelns dienen Zeichen, schon im Tierreich, wo Rufe Gefahr anzeigen oder eine gemeinsame Jagd einleiten. Zeichen koordinieren Handlungen aber nur, wenn sich die handelnden Individuen gemäß der Zeichen verhalten, wenn sie ihr Handeln gemäß der Zeichenstruktur gestalten. Nur dann ist das Handeln erfolgreich, d. h. dient in seinem Resultat dazu, Begierden zu befriedigen. Die Individuen beziehen ihr Handeln auf das Wahrgenommene und auf die Zeichen zur Koordination. Daraus ergibt sich, daß auch die Erkenntnis der (Um-)Welt sowohl auf das Handeln, wie auf die Zeichen bezogen ist. Handeln ist somit ein Prozeß des Erkennens. Die tätige Verknüpfung von Zeichen und Wahrgenommenem bildet die Summe der Handlungen, ihrer Struktur, ist als Gewohnheit und Erinnerung das gesamte Karma der Menschen. Ich hatte schon darauf hingewiesen, daß sich beim Erlernen von Sprache dieser Prozeß gleichfalls zeigt.

Weiter ergibt sich aus dieser Struktur des Handelns, daß die Tätigen sich den kooperierenden Zeichen unterordnen, sich ihnen subsumieren müssen, soll die Handlung gelingen. Der Zweck wird nur erreicht, wenn die intersubjektive Zeichenstruktur das Tun lenkt, nicht die momentane, individuelle Wahrnehmung, Stimmung etc. Sachlichkeit, Recht, Rationalität gehen aus dieser Elementarstruktur hervor. Die soziale Natur tritt über und neben die individuelle, beherrscht das Individuum im Sprechen, im Denken, der Ethik, den »Sachzwängen«, in Recht und Staat. Am menschlichen Handeln zeigt sich also durch die Kooperation eine denkwürdige Verdopplung: Wahrnehmung, Gefühl, etc. werden im Handeln der Kooperation, damit den Zeichen untergeordnet, von diesen beherrscht. Der Zweck ist eine Form von Herrschaft über Leib und Gefühl. Diese *soziale* Struktur des Handelns zeigt sich auch als *innere Struktur* des Ego. Wie die Zeichen, die Sprache in der Koordination die Individuen und ihre Wahrnehmungen, Gefühle etc. lenken, so beherrscht das Mano-Vijana die übrigen Bewußtseinsarten. Mehr noch. Wenn Zwecke, sprachlich gelenkt und wirksam, in Kooperationen entfaltet werden, stoßen aufgrund der inneren Natur der im Anhaften, im Begehren liegenden Struktur und Illusion auf andere Zwecke. Schon in der Notwendigkeit der Mittelverwendung hat sich das gezeigt. Die Zwecke treten über die Mittel, worin sie sich realisieren wollen, in Konkurrenz zueinander. Da ein Zweck andere Wahrnehmungsgegenstände (man beachte: Gegenstand setzt schon den Horizont des Begehrens, des trennenden Zielens auf etwas, Samskara, voraus) nur als bloßen Stoff behandelt, denen er seine Form aufprägen will, behandeln sich konkurrierende Zwecke wechselseitig so, als wären die Mittel des je anderen Zwecks bloßer Stoff. Nimmt man die herrschende Macht der Zeichen in der Kooperation hinzu, so wird leicht einsichtig, daß aus dieser Art innerer und äußerer Herrschaft jene Übel entspringen, die für konkurrierende Zwecke kennzeichnend sind: Streit, Gegnerschaft, Konkurrenz in allen Bereichen, Krieg. Die dem Anhaften, der Begierde geschuldete Bereitschaft, sich in Kooperationen Zwecken zu subsumieren, führt damit letztlich zu all den Leidensformen, die den Alltag bestimmen. Deshalb sagt Buddha: »Vom Verlangen nach Sinnenfreuden angetrieben stürzen sie mit Schild und Schwert, mit Bogen und Pfeilen auf schlüpfrige Wälle, Pfeile schwirren, Speere sausen,

Schwerter blitzen, und sie durchbohren sich gegenseitig mit Pfeilen und Speeren und spalten sich die Köpfe und erleiden den Tod oder tödliche Schmerzen. Auch dies ist eine Anhäufung von Übeln im gegenwärtigen Leben, die durch das Verlangen nach Sinnenfreuden verursacht wird.«<sup>125</sup> Buddha erklärt Macht, Gewalt und Krieg, indem er ins Herz ihrer Entstehung zurückverweist. Er benennt nicht *Ursachen*, sondern *den Grund*. Es zeigt sich aber auch, daß es sich hier um ein Verhängnis handelt, das die innerste Struktur »des Menschen« ausmacht. Die Welt als Prozeß der Skandhas, das Ego als Resultat und Lenker, dessen Panik vor der eigenen Leerheit es zu stets neuen Begierden treibt, ist in der innersten Natur strukturiert als Prozeß, der zu Leiden führen muß.

Das letzte Glied des Pratityasamutpada wird damit verständlich: Avidya, *Unwissenheit*. Den Ego-Tanz des Anhaften, Begehrens, die als »mein« ergriffenen Zwecke (Samskara), losgelassen auf die Welt und andere Menschen und eine Blutspur des Leidens für den eigenen Leib und andere Menschen, für alle Lebewesen nach sich ziehend - diesen Tanz nicht zu durchschauen in seiner abhängigen Bedingtheit, dies ist Unwissenheit. Man kann hier keine Elemente herausheben und zu besonderen Ursachen stempeln um dann die Welt in ein »New Age« zu führen. Solche Hoffnungen auf die und in der Welt sind vergeblich und münden nur in neuen Projekten und Zwecken, die als »Mein« angeeignet das Leid vergrößern: Als religiöse Weltbeglückung und Missionierung, als Revolution der Freiheit und Aufklärung, als kommunistische Hoffnung.

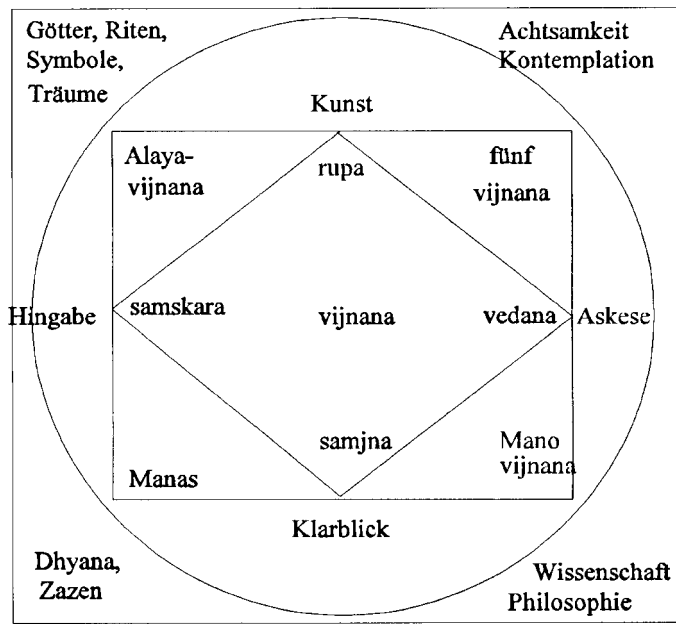
Eine Aufhebung des Leidens kann es nur geben, wenn je ich die Kette der bedingten Entstehung (Pratityasamutpada) in ihren Elementen rückwärts durchschreite, erkenne und so die Unwissenheit aufhebe. Daß es mit der intellektuellen Einsicht hier nicht getan ist, daß sie eher noch ein Hemmnis ist, dies macht den Pfad steinig und steil. Buddha hat im Edlen Achtfachen Pfad eine Landkarte zur Verfügung gestellt, die es jedem ermöglicht, diesen Pfad auf verschlungenen Ästen zu folgen. Und wer ihn betreten hat, wer mit der Meditationspraxis, mit der Umgestaltung seines Lebens gemäß der rechten Erkenntnis begonnen hat, weiß, daß die Aufhebung des Leidens keine

leere Versprechung ist. Denn bereits zu Beginn ist der Pfad heilsam, friedvoll. »Gleichwie da, ihr Mönche, das große Weltmeer nur *einen* Geschmack hat, den Geschmack des Salzes, - genau ebenso, ihr Mönche, hat der Dharma nur *einen* Geschmack, den Geschmack der Erlösung.«<sup>126</sup>

## DAS SELBST UND DIE LEERHEIT

### Atman und Sunyata

Die rechte Erkenntnis des Pratityasamutpada ist zugleich der Weg, die Leerheit zu gewahren. Die Negation des Atman bedeutet, daß der Atman nicht durch Sein oder Nichts beschrieben werden kann; sie bedeutet nicht Nihilismus. Buddha lehnt es aber ab, wie sich bereits zeigte, den Atman mit den Skandhas oder mit Göttern zu identifizieren. »Sieh hier die Welt mit ihrer Götterschar: Ichloses wähnt sie als den Atman! Gegründet in Nama-Rupa ist sie im Wahn, daß dies die Wahrheit sei.«<sup>127</sup> Was ist dann aber der Atman? Aus der Position von Nama-Rupa, den Skandhas ist der Atman nichts; die Welt ist *leer* an einem Atman. Dies wird im Mahayana *Sunyata*, die Leerheit genannt. »Nicht bin ich irgendwo irgendwem irgendwas, und nicht gehört mir irgendwo in irgend einer Hinsicht irgend etwas an«<sup>128</sup>. Dies ist das Gewahrsein von Sunyata, der Leerheit. Deshalb schwieg Buddha auf die Fragen »Ist der Atman?«, »Ist der Atman nicht?«<sup>129</sup> und konnte gleichwohl sagen: »Es gibt, ihr Mönche, ein Ungeborenes, ein Nichtgewordenes, das durch nichts bedingt ist.«<sup>130</sup> Der Weg zur Leerheit, zum Atman ist aber die Erscheinungswelt, Samsara, die von Verblendung umfungen ist. Die Wege der Befreiung sind die Skandhas selbst. Deshalb wird »dieser Teil meiner Lehre wird von meinen Schülern am meisten gepflegt«<sup>131</sup>. »Der Weise aber, der die Welt erkennt / Und an ihr Ende kam in reinem Leben / Wird drum, beruhigt, der Welt Ende schauend / Nicht diese und nicht jene Welt erstreben«.<sup>132</sup> Insofern ist die Verblendung der Weg der Erleuchtung, die Skandhas als An-Atman der Weg.



I  
m  
o  
b  
i  
g  
e  
n  
M  
a  
n  
d  
a  
l  
a  
h  
a  
b  
e

ich die fünf Skandhas in Bezug auf die acht Vijnana angeordnet mit den jeweiligen Pfaden, die in Beziehung auf eine spezifische Gruppe praktiziert werden. Die Arbeit mit dem Aufsteigen von Manas ist der eigentliche Kern der Sitzübung. Dort wird erfahrbar, wie sich »Ich« im Verbund der jeweiligen Skandhas konstituiert. Zazen (im engeren Verständnis von Dhyana) arbeitet zwischen Wahrnehmung und Samskara. Die Wahrnehmung wird rückgekoppelt auf den eigenen Körper, damit tauchen die verborgenen Antriebe, die Erinnerungen, der Denkprozeß in ihrer reinen Gestalt auf. Ein Ego wird gesucht, aber nicht gefunden. Ist Zazen dem Mano-Vijnana nahe, dem diskursiven Denken, so wird der Geist mit inneren Dialogen und Reflexionen überflutet, ist er dem Alaya nahe, so tauchen Bilder auf, Visionen, aber auch tiefe Erlebnisse der Einheit, Ganzheit, Leere. Die Sitzpraxis ist damit das Herzstück der Praxis der Meditation. Doch auch die Soto-Zen-Schule, die das Sitzen in das Zentrum rückt, betont die Rolle der Arbeit mit dem Denken. »Das intellektuelle Verständnis beim Lernen durch den Geist muß mit der Übung durch unseren Körper vereinigt werden.«<sup>133</sup> Die Übung des diskursiven Denkens ist stets ein wesentlicher Bestandteil des buddhistischen Pfades gewesen. Das Denken kann nur durch sich selbst geläutert werden; es kann nicht unterdrückt werden. Wenn das Denken eingebettet ist in Dhyana und Sila, findet es von selbst den Weg zu den Edlen Vier Wahrheiten. »Ebenso braucht man Sila, um zur Reinheit des Denkens zu kommen, mit reinem Denken kommt man zu reiner Einsicht, mit reiner Einsicht überwindet man alle Zweifel, zweifelsfrei erkennt man den rechten Weg, vom rechten Weg aus erlebt man den rechten Pfad, vom Erlebnis des rechten Pfades gelangt man zum reinen Erkennen und Schauen, vom reinen Erkennen und Schauen aus gelangt man zu dem von Anhaften freien völligen Erlöschen.«<sup>134</sup> Das Denken, das sich nicht von Gier und Haß leiten läßt, das von Zwecken frei ist, führt zur ersten Versenkungsstufe. Das gewählte Denkbjekt kann eine Körperfunktion sein, man kann auch versuchen jenseits vom sprachgeleiteten Denken Bilder zu konstruieren (»Visualisierungen«) und so eine Verbindung zu den Strukturen des Alaya, die die eigene Erfahrung angesammelt hat, herzustellen.

Wichtig ist es, das Denken als Bewußtseinsvorgang zu erkennen und nicht mit dem Ego zu verwechseln. Das Mano-Vijnana hat, wie ich zu zeigen versuchte, eine aus der menschlichen Handlung entspringende (oder mit ihr gleichursprüngliche) Struktur des Lenkens, Leitens, Beherrschens. Beim Mano-Vijnana kann man deshalb in einem sehr treffenden Bild von »der staatlichen Einrichtung des Ego«<sup>135</sup> sprechen. Diese lenkende Funktion besonders für die Gefühle, ist zu erkennen im Ego-Prozeß, denn, wie Buddha sagt: »Woran man viel denkt, dahin neigt sich das Gemüt.«<sup>136</sup> Aus diesem Grunde ist die Übung des Denkens zugleich eine Befreiung von den Asava, den Bewußtseinsverschlackungen. Buddha hatte zwar am eigenen Leibe erfahren, daß Denken überhaupt nicht unterdrückt werden kann - denn das »Unterdrücken« ist selbst ein Denken, ein Ego-Prozeß -, wohl aber können bestimmte Gedankeninhalte ersetzt und damit unterdrückt werden, wenn sie unheilsame Empfindungen auslösen. Hier empfiehlt Buddha durchaus auch einmal harte Selbstzucht: »Wenn ihm trotzdem wieder unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er die Zähne zusammenpressen, die Zunge an den Gaumen legen und sein Denken mit dem Geist niederringen und niederwerfen, so daß die unheilsamen Gedanken schwinden und vergehen.«<sup>137</sup>

Ich habe hier sehr gute Erfahrungen mit dem gemacht, was in der Psychotherapie »rational-emotive Therapie«<sup>138</sup> genannt wird. A. Ellis arbeitet systematisch mit einer Veränderung des inneren Dialogs, ersetzt das neurotische Selbstgeplappere durch »heilsame« (bei ihm: rationale) Gedanken. Ich teile nicht seine Vorstellungen davon, was »rational« sei; wohl aber ist seine Methode sehr effektiv. Sprache funktioniert als Mano-Vijnana herrisch. Wir erlernen mit Sätzen und Wörtern zugleich Wahrnehmungen. Man kann das wie folgt erproben: Wenn man ein Wort, einen Begriff wie ein Mantra langsam und mit Pausen wiederholt, hierbei zugleich auf auftauchende Bilder und Erinnerungen achtet, dann bemerkt man, daß mit jedem Wort ein ganzer Strom von Erfahrungen, Erinnerungen verknüpft ist. Werden diese auf solche Weise unbewußt durch permanentes Geplapper aktiviert, so irren die Gefühle blind zwischen diesen Erinnerungsfetzen und Wahrnehmungen umher. Dies ist der alltägliche Zustand fast aller Menschen. Die Änderung des inneren Dialogs durch heilsa-

me Gedanken kann auf diese Weise sehr gut mit dem Denkprozeß des Mano-Vijnana arbeiten und die Asava mindern. Heilsame Gedanken sind stets solche, die sich auf irgend eine Weise mit den Edlen Vier Wahrheiten beschäftigen. Die Beschäftigung mit jenen Teilen der Philosophie, die mit Buddha die Lehre der Weisen genannt werden kann, deutet auf den Pfad hin. Auch reines wissenschaftliches oder sonstig konzentriertes Arbeiten hat gelegentlich die Wirkung eines Mantra: Durch die Konzentration auf wenige, abstrakte Inhalte wird das Mano-Vijnana in einen Strom gezwungen, der nicht beständig hilflos zwischen Wahrnehmung, Gefühl und Samskara hin- und herpendelt. Ein sich selbst überlassener Gedanke hingegen ist in jeder Hinsicht unheilsam.

»Gleichwie, ihr Mönche, ein Affe, der im Walde, auf einem Berghang hinläuft, einen Ast ergreift, ihn lostlöst und einen andern ergreift, ebenso auch, ihr Mönche, was Geist genannt wird, Denken, Bewußtsein, das springt Tag und Nacht als ein anderes auf, geht als ein anderes zugrunde.«<sup>139</sup>

In den Prajnaparamita-Schriften wird das Denken in diesem Aspekt der Rastlosigkeit der illusionären Bewegung besonders eindringlich geschildert. Im Sikschasamuccaya heißt es:

»(D)en Gedanken, Kasyapa, kann man nicht innen erfassen noch außen noch dazwischen. Denn der Gedanke ist unstofflich, unsichtbar, widerstandslos, unvorstellbar, stützelos und heimatlos. Ein Gedanke wurde noch nie selbst nur von einem der Buddhas gesehen, auch jetzt sehen sie ihn nicht, und sie werden ihn auch nie sehen. (...) Der Gedanke ist wie ein Zaubertrug; durch das Vorstellen dessen, was eigentlich unwirklich ist, greift er eine vielfache Mannigfaltigkeit von Wiedergeburten auf. (...) Der Gedanke ist wie ein schlechter Freund, denn er ist an allem Übel schuld. (...) Der Gedanke ist wie ein Dieb, weil er alles Verdienst stiehlt.«<sup>140</sup>

Dasselbe Sutra betont ausdrücklich, daß ein Metagedanke zur Kontrolle des Denkens eine Illusion ist: »Der Gedanke kann den Gedanken nicht betrachten«<sup>141</sup>. Bemerkenswert ist der Zusammenhang mit der Wiedergeburt, der hier skizziert wurde. »Wiedergeburt« ist im obigen Zitat verstanden als Wiedergeburt der Ego-Illusion, die durch das Denken beständig erzeugt wird. Die Tätigkeit des Mano-Vijnana ist endlose, sekundliche Wiedergeburt des Ego. Deshalb kann es »ohne Beherrschung der gedanklichen Vorgänge keine Verwirklichung geben«.<sup>142</sup>

Die von den Yogacarins (Cittamatra) betonte besondere Rolle des Geistes gründet in der Kenntnis der inneren Natur des Bewußtseins. Wenn das unheilsame Denken beendet ist, wenn das Nachdenken überhaupt gestillt ist, kehrt das Bewußtsein ein in Alaya-Vijnana. Im Unterschied zum Tiefschlaf verbleibt ein Gewahrsein dessen, was stets »da« ist, der Atman, das »Selbst«, die Leere. Deshalb heißt es in den Prajnaparamita-Schriften: »Der Geist sollte unabhängig von den in ihm aufsteigenden Gedanken gehalten werden.«<sup>143</sup> Das Sprach-Denken, Mano-Vijnana wird hier als eigentlicher Grund, eigentliche Ursache der Asava, der Verunreinigung des Bewußtseins genannt. Alle »Objekte«, »Dinge« sind auf diesem Prozeß bezogen: »Die Existenz aller Dinge hat ihren Grund in der Realität der Wörter.«<sup>144</sup> Das, was als »Realität« im Prozeß der Skandhas konstituiert und manifest ist, ist »Maya«, ein Schleier der Wirklichkeit; alle Wirklichkeit ist dieser Schleier selbst.<sup>145</sup> Die Bewußtheit aller Bewußtseinstätigkeit taucht nicht als sie selbst auf, weil sie durch den Prozeß der Maya, der Verblendung, durch den Prozeß von Nama-Rupa beständig getrübt wird. Buddha betont, daß die Bewußtseinsprozesse (als unterscheidende Tätigkeiten angetrieben vom Mano-Vijnana) bedingt sind. Einst hatte der Mönch Sati die Auffassung vertreten, daß »es dieses unser Bewußtsein ist, welches im Kreislauf des Wandelseins beharrt, unveränderlich«<sup>146</sup>, und Buddha entgegnete darauf, daß er mehrfach erklärt habe, »daß das Bewußtsein bedingt entsteht, daß kein Bewußtsein ohne Ursachen entstehen kann.«<sup>147</sup> Doch hier ist die Rede von den sechs Bewußtseinsarten, den fünf Sinnesbewußtsein und dem Mano-Vijnana; auch Manas, in der Interpretation des Lankavatara-Sutra, ist auf diese

Weise bedingt entstanden, gründet noch in der Zeit. Mit dem Aufhören der Zeit, nämlich des Bewußtseinsprozesses, des Egoprozesses wird die Bewußtheit geläutert, wird zum Atman, zur Buddhanatur, zur Leere. Auch die frühen Sutren lassen hier keinen Zweifel: »Was irgend hier entsteht an Leiden, durch das Bewußtsein ist all dies bedingt. Durch das Zuruhekommen des Bewußtseins ist dann gestillt der Mönch, erlöst.«<sup>148</sup> »Nicht hat er das gewöhnliche Bewußtsein, noch ist es krankhaft. Er ist nicht unbewußt, noch hat er ein entkörperertes Bewußtsein. Dem so Beschaffenen kommt die Körperwelt zum Schwinden. Denn vom Bewußtsein stammt die Vielheitswelt in ihren Teilen.«<sup>149</sup> »Lauter, ihr Mönche, ist das Bewußtsein, mag es auch getrübt sein durch fremde Schlacken. Lauter, ihr Mönche, ist das Bewußtsein, mag es frei sein von fremden Schlacken.«<sup>150</sup>

Die Anschauungen der späteren Sutren unterscheiden sich in diesem Punkt um kein Haar. Der Atman, die Leere ist vom Bewußtsein her zu »erreichen«; die Leere ist keine Gedanke, kein Bewußtseinsinhalt (d. h. eine Trübung, ein Prozeß, Zeit). Sunyata ist das *gestillte* Bewußtsein, ist die *Stille* selbst, die »offene Weite«, wie sie Bodhidharma in seinem berühmten Ausspruch nannte. Insofern kann gelten: »im Befreiten ist das Wissen vom Befreitsein«<sup>151</sup>. Es ist dies kein Gedanke im Bewußtsein, sondern der Rückgang des Bewußtseins in seine eigene Natur, die ich in allem Samsara stets schon »bin«. Deshalb wird im Mahayana die Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana betont. Das Nirvana ist nicht vor mir, später usw. Es ist leer.

Sowenig der Atman, das Nirvana, die Buddha-Natur Zeit ist, sowenig ist er Raum, in einem physikalischen Sinne des Wortes. Im Abhidharma ist dieser Punkt nicht so ganz klar. Der Atman, das Nirvana, das gestillte Bewußtsein ist ungeworden, nicht abhängig entstanden. Im Milindapanna wird neben dem Nirvana auch noch der Raum als ewig deklariert und damit in den Rang des Nirvana erhoben: »In der Welt, o König, gibt es zwei Dinge, die weder durch vorgeburtliches Wirken, noch durch Ursachen, noch durch Temperatur entstanden sind, nämlich der Raum und das Nirvana.«<sup>152</sup>

Diese Anschauung der Sarvastivadins (Vaibhasikas) findet sich auch in Tibet. So schreibt z. B. Tschögyam Trungpa:

»Im Anfang ist da nur offener Raum, niemanden zu eigen. Die Urintelligenz jedoch ist stets mit Raum und Offensein verbunden. Vidya bedeutet Intelligenz in Sanskrit - Präzision und Raumumgrenztheit, kurzum ein Bereich, in dem man Dinge tun und Dinge auswechseln kann. Er ähnelt einer geräumigen Halle mit viel Raum zum Tanzen, ohne die Gefahr, etwas umzuwerfen oder über etwas zu stolpern; also mit unbehinderter Weite. Wir sind dieser Raum, wir sind eins mit ihm, mit Vidya, Intelligenz und Offensein. Wenn wir aber dies nun allezeit sind, woher dann unsere Konfusion? Wohin ist die Weite geschwunden - was ist geschehen? In der Tat, nichts ist geschehen. Wir sind einfach in diesem Raum zu aktiv geworden. Die Weite hat uns inspiriert, darin zu tanzen; aber unser Tanz wurde etwas zu lebhaft. Wir begannen, uns mehr zu drehen als nötig war, um dem Raum Genüge zu tun. Dann wurde es uns bewußt, bewußt, daß ›ICH‹ in dem Raum tanzte.«<sup>153</sup>

Diese Anschauung klingt ähnlich jener der Upanishaden, wonach der Atman als Ursprung Nama-Rupa aus sich hervorbringt, nachdem er das »Ich bin ich« ausgesprochen hatte:

»Am Anfang war diese Welt allein der Atman, in Gestalt eines Menschen. Der blickte um sich: da sah er nichts andres als sich selbst. Da rief er zu Anfang aus: ›Das bin ich!‹ Daraus entstand der Name Ich.«<sup>154</sup>

Diese Anschauung vom Raum ist gleichwohl kein Rückfall hinter Budhas Einsicht, der sagte, daß das Nirvana nicht das Reich »der Raumunendlichkeit ist«<sup>155</sup>. Denn wie »Nirvana«, »Atman«, »Leerheit« ist »Raum« auch nur ein Wort für das, was keinen Namen hat, weil es *vor* Nama-Rupa ist. Der »Raum« ist nicht der Raum. Für das diskursive Denken ist es deshalb wichtig, jede positive Bestimmung des

Atman zu widerlegen und als bedingt und deshalb leer aufzuweisen, andererseits aber zu zeigen, daß auch alle Erscheinungsformen jenseits von Sein und Nichts sind. »Sein« und »Nichts« sind Relationen, die nur innerhalb der Skandhas Bedeutung haben, deshalb nicht auf Alles, das Sein, usw. anwendbar sind. »Zu sagen, daß alles ist, ist die eine Übertreibung; zu sagen, daß alles nicht ist, ist die andere Übertreibung. Diese beiden Übertreibungen vermeidet der Vollendete und verkündet die mittlere Lehre: Wenn Avidya da ist, gibt es Samsakara usw. (= Prativityasamutpada)«. <sup>156</sup> Nagarjuna hat diesen Gedanken der mittleren Lehre (Madhyamika) konsequent dadurch herausgearbeitet, daß er die Unmöglichkeit zur Selbstexistenz von allem, was irgendwie Denkobjekt werden kann, durch dessen Bedingtheit erklärte. So sagt Nagarjuna z. B. von der Form:

»Wenn die Form (rupa) in sich selbst materiell ist, dann entsteht Form nicht aus Elementen. Form entsteht nicht aus sich selbst, weil dieses ›sie selbst‹ gar nicht existiert, oder? Sie entsteht aber auch nicht von irgend etwas anderem. Also existiert sie überhaupt nicht.« <sup>157</sup>

Modern ausgedrückt können wir sagen: Alles Wahrgenommene wird wissenschaftlich erklärt durch etwas anderes (Teile, Strukturen, Gesetze usw.). Jede Form hängt damit ab von ... anderen Formen. Keine Form ist in sich sie selbst; sie ist bedingt, abhängig. Man übersieht diesen Punkt gerne: Die Tatsache der wissenschaftlichen Analyse (d. h. »Zerlegung«) belegt die Leerheit aller Dinge, aller Formen. Die Wissenschaft ist, entgegen ihrem eigenen Selbstverständnis, der Beleg, daß das, womit sie es zu tun hat, nicht so ist, wie es sich zeigt, sondern eine Struktur des Bewußtseins. Und gerade deshalb zeigt sich, daß alle Formen bedingt und bezogen auf das Bewußtsein sind. Folglich sind sie leer. Nicht der Bewußtseinsinhalt, nicht die Dynamik und Struktur des Bewußtseins »erzeugt« die Formen; umgekehrt erzeugen auch die Formen nicht die Inhalte des Bewußtseins. Auch dies ist nur wieder ein anderer Ausdruck für die Leere und das Spiel der Illusion (Maya), das die Wirklichkeit *ist*. Leerheit und Illusion bedeutet nicht, daß es falsch wäre zu sagen: »Dort sind Dinge«. An jedem Ort, in jeder Situation ist das exakt die

Wirklichkeit. Täuschung heißt zu glauben, daß diese Wirklichkeit selbst existiert, sich ohne Bedingung manifestiere. Ramana Maharishi sagt: »Der Ausdruck maya wird benutzt, um die Erscheinungen der Wirklichkeit zu bezeichnen. So ist maya also die Wirklichkeit.«<sup>158</sup>

Was immer ist, ist bedingt (Pratityasamutpada), besteht nicht in Wahrheit, sagt Nagarjuna. Pratityasamutpada wird deshalb zugleich zur Formel für die Leerheit. Candrakirti erläutert in seinem Kommentar zum Madhyamika-Karika am Begriff Pratityasamutpada wie folgt: »Die Wurzel »i« bedeutet Bewegung; die Präposition »prati« bedeutet Erreichen oder Ankunft. Aber die Hinzufügung einer Präposition verändert die Bedeutung der Wurzel. (...) Deshalb bedeutet »pratitya« als Gerund »erreicht« im Sinne von »abhängig« oder »relativ«. Ferner bedeutet die Wortwurzel »pad« (gehen, fallen) mit der Präposition »samut« (heraus) soviel wie »in Erscheinung treten«. »Samutpada« hat deshalb die Bedeutung »aufgehen« oder »in Erscheinung treten«. Die volle Bedeutung des Ausdrucks pratityasamudpada ist deshalb »Aufgehen« oder »in Erscheinung treten« der Dinge (bhava), in Beziehung zu oder abhängig von Bedingungen.«<sup>159</sup> Pratityasamutpada ist folglich nicht nur die Manifestation von Ego und Welt, sondern durch die innere Struktur der Abhängigkeit der Fingerzeig auf die Leere. Die »Relativität« der Manifestation von Ego und Welt, der Bewußtseinsinhalte und Formen (Nama-Rupa) ist nicht die Leere, wohl aber ihr Aufzeigen, Nachweisen. Leere und Form sind deshalb selbst noch relative Begriffe. Ohne Illusion von Selbstnatur keine Form, aber auch keine Manifestation im Pratityasamutpada, damit auch keine Leere. Mit der Aussage des Prajnaparamita-Hrdaya-Sutra »Form ist Leerheit, Leerheit ist Form« oder »die fünf Skandhas sind leer« ist dieses wechselseitige Verwiesensein gemeint. Die Skandhas sind leer als zeitliche Struktur, sie sind damit leer an einem Atman, leer an einer Leerheit; auch »Leerheit«, »Atman« etc. ist nur ein Wort, damit eine Prozeßstruktur des Bewußtseins (Mano-Vijnana), damit ungeeignet, das zu beschreiben, was sich an ihm selbst bei je mir zeigt.

Die herausragende Rolle des Bewußtseins, des Denkens für den Pfad bedeutet nicht, daß andere Wege nicht gangbar wären. Gleichwohl ist

die Meditation der Leerheit, die ohne Energie des Mano-Vijnana arbeitet, die direkteste. Padmasambhava, Tibets großer Lehrer, sagt: »Diese Meditation ohne Gedankenkonzentration, allumfassend, frei von jeder Unvollkommenheit, ist der Meditationen hervorragendste. Diese Übung über den Unerschaffenen Zustand ist richtig verstanden der Übungen hervorragendste.«<sup>160</sup> Die anderen Wege, die ich im eingangs gezeichneten Mandala kurz benannt habe, sind gangbar, münden aber schließlich alle in diese hervorragendste aller Übungen.

Die Schwierigkeit besteht ja darin, daß die Leerheit, der Atman nicht gefunden werden kann. Die anderen Pfade führen deshalb immer zu einem Punkt an dem »der Suchende selbst, suchte man ihn, nicht gefunden werden kann.«<sup>161</sup> Die Suche selbst ist allerdings noch eine Tätigkeit des Mano-Vijnana, eine Trübung des Bewußtseins. »Betrübe dich nicht mit begrifflichem Denken und suche nicht irgendwo nach der Wahrheit; es ist allein notwendig, keine Begriffe aufsteigen zu lassen.«<sup>162</sup> »Denkst du an ›etwas‹, dann schaffst du eine Wesenheit; denkst du an ›nichts‹, schaffst du eine andere.«<sup>163</sup> Diese letzte Warnung ist besonders wichtig. Ich bin jeweils im Prozeß der Verblendung und kann gar nichts anderes als suchen. Das Suchen einzustellen kann nur wieder eine neue Suche, ein neuer Prozeß, ein neuer Tanz des Ego sein.

Deshalb können und müssen auch andere Wege beschritten werden, andere Übungen praktiziert werden, obgleich jede Übung die Leerheit verfehlt; man kann und muß deshalb auch mit den anderen Skandhas arbeiten, als nur mit dem Denken, dem Bewußtsein. Eine ganz besondere Rolle spielt hierbei die Betrachtung über den Körper. Auch für den Körper gilt, daß Samsara und Nirvana nicht getrennt werden können.»Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Erlangung, Zunahme und Fülle des Wissens führt, zum Zustande des hohen, weiten, großen, tiefen, unvergleichlichen, ausgedehnten und reichen Wissens, zum Zustande des schnellen, behenden, heiteren, antreibenden, scharfen und durchdringenden Wissens. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.«<sup>164</sup> »Wer nicht den Einblick in den Körper kostet, der kostet nicht das Unvergängliche (amatam = Nirvana).

Nur wer den Einblick in den Körper kostet, der kostet schon das Unvergängliche.«<sup>165</sup> Auch dem »normalen Menschen« empfiehlt Buddha, sich seines Körpers mit einem anderen Bewußtsein anzunehmen: »Besser, ihr Mönche, würde der unbelehrte Weltmensch diesen viergrundstoffigen Körper als das Selbst ansehen, nicht aber den Geist.«<sup>166</sup> Eben weil der Geist »wie ein Affe« ist, rasch wandelnd und vergänglich, weil der Prozeß des Bewußtseins Zeit ist und erzeugt, deshalb ist der Körper, dessen Wandel langsam ist, für den Alltag die geeignetere Illusion des Ego. Erst tiefe Einsicht in die bedingte Entstehung, in Pratityasamutpada macht die Arbeit mit dem Geist möglich. Im Buddhismus wird aber die Arbeit mit dem Geist nie von der Arbeit mit dem Körper getrennt. Im Satipatthana der südlichen Schulen des Buddhismus wird die Achtsamkeit zunächst auf die Körperfunktionen und dann auf den Geist gelenkt.<sup>167</sup> Doch auch die bloße Zazen-Haltung ist sowohl eine Haltung des Geistes, des Bewußtseins wie des Körpers. Dogen nennt vier Meditationsarten, um falsche Ansichten (Verblendung) auszuschließen:

»1) die Beobachtung, daß der Körper unrein ist; 2) die Beobachtung, daß Empfindung zu Leid führt; 3) die Beobachtung, daß der Geist unbeständig ist; und 4) die Beobachtung, daß alle Dinge ohne Selbst sind.«<sup>168</sup>

Die »Beobachtung«, d. h. die Achtsamkeit muß den ganzen Tag ausgeführt werden; Satipatthana kann nicht auf Übungszeiten beschränkt (wiewohl darin intensiviert) werden. »Ununterbrochene Zazen muß das ganze Leben lang ausgeführt werden, nicht nur für ein paar Minuten«, sagt Dogen an anderer Stelle.<sup>169</sup>

Der Körper ist deshalb ein so herausragendes Meditationsobjekt, weil er in seiner Struktur und Bewegung das Resultat des vergangenen Karma ist. »Karma« ist auch hier ohne jeden esoterischen Beigeschmack zu verstehen. Der Körper ist das Resultat nicht nur der gesamten Menschheitsgeschichte, ja der gesamten Evolution, er ist vor allem das Produkt *meines* Handelns, Denkens und Erkennens. Er ist das Resultat der vergangenen Taten. Jede Handlung führt zu einer Erinnerung, zu einer Reaktion. Der Körper ist kein statisches Ge-

bilde, weil jede Form ein Prozeß ist. Die Erleuchtung ist deshalb ein sehr dynamischer Vorgang der am Körper selbst gewahrt und vollzogen wird. Ich entwickle mich stets mit anderen Menschen; deshalb ist die Meditation über den Körper auch eine über meine Kommunikation mit anderen. Einen Körper haben heißt leben, handeln, erkennen, kommunizieren. »Verhalten hat kein Gegenteil, oder um dieselbe Tatsache noch simpler auszudrücken: Man kann sich nicht *nicht* verhalten. Wenn man also akzeptiert, daß alles Verhalten in einer zwischenpersönlichen Situation Mitteilungscharakter hat, d. h. Kommunikation ist, so folgt daraus, daß man, wie immer man es auch versuchen mag, nicht *nicht* kommunizieren kann«. <sup>170</sup> Im Buddhismus wird diese Tatsache so formuliert, daß »Selbst« und »Andere« eine Illusion ist. Wenn ich denke (Mano-Vijnana), so vollziehe ich bereits an mir selbst jenen Bezug auf andere Menschen, der Sprache ist. Das Ego modelliert sich selbst, es vollzieht seinen Prozeß von den kooperativen Handlungen her, vermeint sich aber als isoliertes Atom, das zu anderen hin Beziehungen pflegt und entfaltet. Die Betrachtung über den Körper impliziert die Einsicht in die Natur dieser Beziehungen, die mich, meine Gestik, meinen Geschmack, meine Bedürfnisse usw. machen.

In einem noch unmittelbareren Sinne - was sich aus dieser Einsicht zwanglos ergibt - ist der Körper ein herausragendes Meditationsobjekt, ein Übungsobjekt der Achtsamkeit. Unsere Muskulatur, unsere Haltung ist untrennbar mit unserem Bewußtsein verbunden. Die Zazen-Haltung ist gleichsam eine Urhaltung des Selbstgewahrseins. Je vollkommener diese Haltung ist, je vollkommener der Lotussitz ausgeführt wird, desto mehr werden die Asava beseitigt. Die Leerheit besitzt, wiewohl gestaltlos, im Lotussitz, ausgeführt mit leerem Geist, gleichsam eine *Gestalt*. Dogen hat immer betont, daß Zazen bereits die Erleuchtung ist. »Zazen ist nicht das Mittel zur Erleuchtung; Zazen selbst ist das vollendete Handeln Buddhas. Zazen ist reine, natürliche Erleuchtung.«<sup>171</sup> In der Sitzübung, im Zazen werden wir uns der Strukturen unseres Körpers bewußt. In jedem Muskel steckt ein Stück Karma, ein Stück Erfahrung, Prägung, stecken all unsere Fehler. Die in den letzten Jahrzehnten entwickelten Körpertherapien oder die konzentrierte Arbeit mit dem Körper

(Bioenergetik, Alexandertechnik, Rolfing, Feldenkrais-Methode) hat diese Einsicht aus der Isolation der buddhistischen Klöster herausgeholt. »Der Körper lügt nie. Seine Spannkraft (Tonus), seine Hautfärbung, seine Haltung, seine Proportionen, seine Bewegungen, seine Spannungszustände und seine Vitalität drücken den Menschen aus, der in ihm steckt. (...) Körperliche Haltungs- und Bewegungsstrukturen (.) verfestigen sich mit der Zeit, beeinflussen das Wachstum und den Körperbau und sind nicht nur für den Augenblick, sondern für den betreffenden Menschen charakteristisch.«<sup>172</sup> Es ist daher kein Zufall, daß die Zentren muskulärer Verspannung (»Charakterpanzer« nach Wilhelm Reich<sup>173</sup>) in auffälliger Weise mit den Chakren des Tantra übereinstimmen. Die Lokalisation dieser Spannungen, die subjektiv als »Energie« erlebt werden (ohne deswegen schon eine Art »Entelechie« im Sinne des Vitalismus zu sein), ist ein hervorragendes Übungsobjekt. Die Lösung langjähriger Spannungen sind, wie jeder früher oder später in seiner Meditationspraxis erleben wird, in jeder Hinsicht emotional überwältigend. Derartige Auflösungen des eigenen Karma sind »Erleuchtungserlebnisse«, oder anders: »Erleuchtungserlebnisse« sind stets auch körperliche Ent-Spannungen, die als Einheits-, Liebes-, Raumunendlichkeitserlebnis zu beschreiben sind. Die Tendenz zur Scholastik im Abhidharma hat diesen Punkt etwas verdeckt. Ich habe nach den Anweisungen der Visuddi-Magga die »Kasina-Übungen« zu praktizieren versucht; ohne Erfolg. Als sich jedoch eine langjährige, unbewußte Muskelverspannung löste, hatte ich für mehr als eine Stunde das (sehr schöne und euphorische) »Gefühl« ohne Körper in einem unendlichen Raum mit unendlichem, grenzenlosen und objektlosen Bewußtsein zu sein (eine der Kasina-Übungen, »Raumunendlichkeit«<sup>174</sup>). Dieses und andere Erlebnisse haben mich davon überzeugt, daß die Übungsobjekte der buddhistischen Schulbildung - die nach dem Wort des Buddha nicht mit dem Atman zu verwechseln sind - als Geistesobjekte nicht ohne entsprechende Körperpraxis erreichbar sind. Hier, wie bei Fragen buddhistischer »Philosophie« gilt, daß ohne eigene Erfahrung die Aussagen der Schriften wertlos sind.

Die Körpertherapien leiden an dem Mangel, daß sie blind sind ohne Übung des Geistes, ohne Meditationspraxis. Es ist hier ähnlich wie

bei Drogen. Man kann vieles künstlich produzieren, z. B. Mandala-Visionen durch LSD erzeugen. Doch dies ist völlig wertlos und dient nur der weiteren Verwirrung, wenn nicht die rechte Erkenntnis hinzukommt. Es sind dies dann nur exotische Erlebnisse, die Tschögyam Trunpga sehr plastisch als »spirituellen Materialismus« kennzeichnet. Für den Weg sind sie unbrauchbar, es sei denn, ein Lehrer kann solche Erfahrungen überwachen und in die rechte Richtung lenken. Die Arbeit mit dem Gefühl ist sehr eng mit der Körperarbeit verknüpft und sollte eigentlich in sie eingebettet sein. Im Prinzip kann man asketische Übungen und einige tantrische Praktiken hier einordnen. Besonders die aktive Arbeit mit Emotionen ist ohne Einbettung in die Achtsamkeitsübung und das Geistestraining sinnlos oder gefährlich. Gleichwohl kann die Emotion nicht ausgeklammert werden. Wenn die Gefühle nicht in ihrem Wesen durchschaut werden, bleibt man ihr Sklave und ist nicht fähig, ihren vergänglichen und bedingten Charakter zu erkennen; zu erkennen, daß auch sie die Natur der Leerheit haben, daß auch sie bedingt und nicht der Atman sind. »Das Nachteilige bei den Gefühlen besteht darin, daß die Gefühle unbeständig, mit Übeln verbunden und veränderlich sind.«<sup>175</sup> »Bei Lustgefühlen neigt man zu leidenschaftlichem Begehren, bei Unlustgefühlen zu Haß, bei gleichgültigen Gefühlen zur Verblendung.«<sup>176</sup> Da Gefühle somit die drei Hauptübel Gier, Haß und Verblendung erzeugen, ist bei diesem Skandha (Vedana) besondere Achtsamkeit geboten. Buddha empfiehlt hier nicht die Bekämpfung dieser Gefühle, er sagt, man muß die Bedingtheit der Gefühle (Sarsa) erkennen. Auch hier kann die Leerheit der Gefühle nur gewahrt werden in der rechten Erkenntnis ihrer Bedingtheit. Deshalb sagt der Tathagata: »Nur wer bei den Sinnenfreuden das Verlockende, das Nachteilige und das Entrinnen richtig erkennt, kann selbst die Sinnenfreuden gründlich verstehen, und auch andere dahin bringen, daß sie gründlich verstehen.«<sup>177</sup> »Ich sage nicht, Haushaber, daß jede Entsagung zu vollbringen ist; ich sage aber auch nicht, Haushaber, daß jede Entsagung nicht zu vollbringen ist.«<sup>178</sup> Es geht nicht darum, irgendein Gefühl zu suchen oder zu unterdrücken, wenn die Leerheit erkannt werden soll, sondern vielmehr die Bedingtheit des Gefühls zu entdecken. Beim Lustgefühl und beim Schmerz ist ihre Natur in der dynamischen Struktur der Skandhas zu erkennen, ist ihre Bedingtheit

(Pratityasamutpada) zu erkennen; das ist der Weg. Buddha wendet sich gegen die Anschauung, ein gleichgültiges Gefühl zu pflegen, wäre das Ziel. Solch ein Gefühl ist immer noch Gefühl, ein Skandha, An-Atman<sup>179</sup>; zudem fördert es Stumpfheit und Blindheit. Die Gelassenheit (im Sinne des Meister Eckhart) ist kein spezifisches Gefühl, sondern das Lassen der Gefühle - nicht ihre Bekämpfung, sondern ihre Erkenntnis, die Erkenntnis ihrer Bedingtheit. Buddha verwahrte sich gegen eine Klassifizierung der Gefühle, eine zugehörige moralische Bewertung und Einteilung. Er ließ sich jeweils auf den Standpunkt eines Zuhörers ein, auf dessen Wertschätzungen (die eben nur Gefühle sind) und zeigte darauf bezogen den Weg, legte »je nach dem Standpunkte die Lehre dar«<sup>180</sup>. Dadurch versuchte Buddha, dem Standpunkt, dem Verständnis angemessen, aufzuzeigen, inwiefern die Gefühle vergänglich sind, wie sie bedingt sind usw. Als Pfad hierzu empfahl er die Meditationspraxis, die Übungen verschiedener Versenkungsstufen.<sup>181</sup> Hier besteht absolut keine Differenz zwischen Hinayana, Mahayana und Tantra. Tantra, die Arbeit mit den Emotionen, mit den Gefühlen ist vielmehr ein (wesentliches) Moment des Pfades in jeder Schule, die nicht in Bücherweisheit versandet ist.

Die Achtsamkeitsübung bezieht sich weiterhin auf die Wahrnehmung. Sie hält die Bewußtheit jeweils auf ein Sinnesobjekt, einen Vorgang konzentriert und erlaubt so, die anderen Skandhas als Mit-Manifestationen und gleichfalls als Bedingtheit (Pratityasamutpada) zu erfassen. Selbst die Arbeit mit der reinen Form, die Kunst, die Kontemplation vermag ein Weg zu sein. Übt man z. B. die Konzentration nur auf das, was »Licht« ist, so wird die Bewußtheit eins mit dem Objekt und - wie es im Digha-Nikaya heißt - »führt zur Gewinnung des Erkenntnisblickes«<sup>182</sup>. Cézanne hat erkannt, daß das Licht, »daß die Sonne nicht wiedergegeben werden kann«<sup>183</sup>. Der Maler zeigt auf vorbildliche Weise diese Übung des reinen Erkenntnisblickes in seiner Malerei: »Wenn ich beim Malen denke, wenn ich dazwischenkomme, dann stürzt alles ein und ist verloren.«<sup>184</sup> Buddha hat eben dies als Achtsamkeitsübung aufgefaßt: »So mußt du dich üben: Wenn etwas gesehen wird, soll es nur Gesehenes sein, wenn etwas gehört wird, soll es nur Gehörtes sein, wenn etwas gedacht wird, soll es nur Gedachtes sein, wenn etwas erkannt wird, solle es

nur Erkanntes sein.«<sup>185</sup> Wenn die fünf Skandhas in ihrer dynamischen Struktur gestört werden, die eine Verunreinigung, Verblendung (Asava) ist, dann steigt der Glanz der Leerheit auf an isolierten Formen. Die Bewußtheit, die Achtsamkeit auf eine Form festgehalten, dem kann diese bedingte Existenz nicht standhalten und entgleitet, wie ein Zaubertrug. Die große Kunst ist die Dokumentation dieser Auflösung der Wirklichkeit und oftmals »wahrer« als die bildhafte Verdopplung.

Die Achtsamkeitsübung braucht nicht auf das Tagesbewußtsein beschränkt zu werden. Betrachtet man aufmerksam seine eigenen Träume, so ist dies eine wichtige Hilfe - auch wenn man hierbei sich keinesfalls von den kursierenden Theorien gängeln lassen darf. In der Meditation tauchen aus dem Alaya-Vijnana ebenso wie im Traum Bilder und Symbole einer tiefen Kraft und Energie auf. Sicherlich hat C. G. Jung hier vieles entdeckt, das weit über die buddhistische Kultur hinausweist. Die Arbeit mit solchen Symbolen ist aber eher eine Übung des Geistes. Insgesamt sind Träume jedoch auch nur eine Bewußtseinsform, worin Manas und Samskara auf dem Alaya einen Tanz der Illusion vollführen. Im Milindapanna wird der Traum ganz nüchtern als Tätigkeit des unbewußten Zustandes (bhavanga) beschrieben, ohne ihm weitere Beachtung zu schenken.<sup>186</sup> Allerdings kann man Traumbilder als Meditationsobjekte festhalten (beim Übergang zum Erwachen) und so einen sehr hohen Grad an Konzentration erreichen. Man benützt dann die Tatsache, daß Mano-Vijnana noch träge ist. Wichtig ist es nach meiner Erfahrung, die Körperhaltung beim Aufwachen nicht zu verändern. Es ist dann oft möglich, Traum-inhalte auf Körperzentren bezogen zu erkennen und erleichtert somit die Arbeit mit dem Körper. Ich kann diese Technik allerdings nicht aus den Sutren belegen, obgleich sie sehr wirksam ist.

Schließlich bleibt noch zu erwähnen, daß auch Hingabe an Menschen oder einen Ritus den Tanz der Gedanken zu beruhigen vermag. Die größte Gefahr ist hierbei das Anhaften an die Form, die dann als Befreiungshilfe (Religion = Rückbindung) mißverstanden wird. Im nördlichen Buddhismus wird das Ritual besonders gepflegt. Unter weiser Anleitung vermag auch dies die Bedingtheit des Ego zu offen-

baren. Buddha war hier allerdings sehr skeptisch. Er nannte drei Fesseln, die an Samsara binden: »der Glaube, daß die Person (die fünf Skandhas) der Atman sei, Zweifelsucht und der Glaube an die Heilswirkung religiöser Gebräuche und Sakramente.«<sup>187</sup> Die Nähe des tibetischen Buddhismus in seiner äußeren, volkstümlichen Form zum Katholizismus hat nicht nur mir selbst, herkommend aus dieser Religion, stets Schwierigkeiten bereitet.

»Fürwahr, der Lamaismus mit seinen geschorenen Priestern, seinen Glocken und Rosenkränzen, seinen Bildern, seinem geweihten Wasser, den prachtstrotzenden Gewändern, seinem heiligen Dienste und doppelten Chören, Prozessionen, Glaubenssätzen, seinem mystischen Ritual mit Weihrauch, wobei die Laien nichts als Zuschauer sind, mit seinen Äbten, Mönchen und Nonnen von vielen verschiedenen Rangstufen, seiner Verehrung der doppelten Jungfrau, von Heiligen und Engeln, mit seinem Fasten und Fegefeuer, seinen Beichten, Götzenbildern und Gemälden, seinen ungeheueren Klöstern und prächtigen Kathedralen, seiner mächtigen Hierarchie, seinen Kardinälen und seinem Papste - zeigt, wenigstens auswendig, eine außerordentliche Ähnlichkeit mit der römisch-katholischen Kirche trotz der wesentlichen Verschiedenheit ihrer Lehren und der Art ihres Denkens.«<sup>188</sup> Rituale habe sicherlich eine Kraft: Sie fesseln die Achtsamkeit, konzentrieren sie und unterbinden so die Aktivitäten des Mano-Vijana. Die klare Kraft von Wiederholungen, die Verwandlung des Lebens in ein Kunstwerk der Befreiung, wie dies auch und vor allem in Zen-Klöstern geschieht, diese Kraft ist ein Pfad. Rituale verführen andererseits jedoch dazu, sich mit exotischen Verzierungen zu schmücken, die als Objekte neuer Begierden zu neuer Fesselung führen.<sup>189</sup>

Die Verehrung von Gottheiten, von Heiligen, Bodhisattvas, oder von Amida-Buddha läßt zwar den Suchenden sich selbst vergessen, sie verleitet indes, an eine Hilfe von außen zu glauben. Auch hier gilt:

Wer Götter oder Gott sucht wird irgend wann den Suchenden vermissen und die Suche umkehren. Die »theistischen« Religionen haben die darin liegenden neuen Fesseln jedoch hinreichend dokumentiert. Von der Hingabe an die Gottheit bis zur Hingabe an den Gottkönig (Gottführer, Gottpräsident usw.) ist nur ein kleiner Schritt.

Meister Eckhart hat, obgleich Katholik, ganz ähnlich dem Buddha, jene kritisiert, die »ichhaft gebunden sind an Gebet, an Fasten, an Wachen und allerhand äußerliche Übungen und Kasteiungen.«<sup>190</sup> Er hat gesagt, man müsse Jesus über Gott hinaus in die Gottheit nachfolgen, die »weder Sein noch vernünftiges Sein« ist.<sup>191</sup> Da »alle Dinge, die in der Zeit sind ein Warum (haben)«<sup>192</sup>, damit »alle Kreatur ein reines Nichts«<sup>193</sup>, d. h. bedingt ist (Pratityasamutpada), deshalb ist jede Bindung an die Dinge ein Verfehlen der Leerheit, die bei Meister Eckhart »Gottheit« heißt und die »weder gut noch wirklich« ist.<sup>194</sup> Auch betont Meister Eckhart, wie die Yogacarins und Buddha selbst, daß die »Gottheit« Bewußtheit (bei ihm = Vernunft) ist. Ich will damit sagen: Bevor sich westliche Menschen im Befolgen exotischer Rituale nur neue Fesseln zulegen, wäre es besser, die Strukturen der beheimateten Religionen zurückzuverfolgen, bis auch hier die wahre Natur hervortritt, die - wie z. B. an Meister Eckhart noch viel detaillierter zu zeigen wäre - oftmals »buddhistisch« ist. Ich will nicht leugnen, daß die selbstlose Hingabe, gleichgültig ob in religiösem oder weltlichem Handeln, ein Pfad ist. Für bestimmte Situationen mag dies heilsam sein. Der »einfache Weg« des Dogen ist ganz von dieser Art, allerdings frei von falschen und exotischen Verzierungen:

»Es gibt einen einfachen Weg, Buddha zu werden. Schaffe nicht Böses, klammere dich nicht an Leben und Tod, habe tiefes Mitleid für alle Lebewesen, respektiere diejenigen über dir und sei freundlich zu deinen Untergeben, gibt Haß und Verlangen, Qual und Kummer auf - das ist es, was ›Buddha‹ genannt wird. Suche nichts anderes.«<sup>195</sup>

Der Pfad läßt nichts erhoffen und nimmt die Furcht. Am Ende muß jede Einsicht, jede Theorie, muß der *Buddhismus* abgelegt werden. Die fünf Skandhas sind nicht der Atman, auch nicht das Wissen um sie. Deshalb ist nicht nur das Ego und die Welt Sunyata, Leerheit, sondern auch die Wahrheit über die Welt: »Im höchsten Sinne hat man alle vier Wahrheit als leer zu betrachten, und zwar weil es da keinen Fühlenden (I), keinen Täter (II), keinen Erlösten (III) und keinen auf dem Pfade Wandelnden (IV) gibt. Darum heißt es:

Bloß Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da.  
Bloß Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.  
Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.  
Den Pfad gibt es, doch keinen Wand'rer sieht man da.

Von Dauer, Schönheit, Glück, Persönlichkeit  
ist leer die erste und die zweite Wahrheit,  
Von Ichheit leer das Todlose Gebiet,  
Und leer von Dauer, Glück und Ich der Pfad«.<sup>196</sup>

Das Ego gerät in Panik, wenn es seine Leerheit ahnt; es *ist* diese Panik. Ohne das Ego keine Angst, kein Glück, das sich auf vergängliche Gefühle stützt. Das Nirvana ist kein besonderes Gefühl, das Heil kein besonderer Zustand des Ego in der Welt.<sup>197</sup> Ich schließe deshalb mit Santidevas Bodhicaryavatara:<sup>198</sup>

»Die Leerheit bringt das Leid zur Ruhe.  
Warum sich vor ihr fürchten?«

## ANMERKUNGEN

1. Anguttara-Nikaya III,66.
2. Majjhima-Nikaya, 72.
3. Zitiert nach G.Grimm, Buddhistische Meditationen, S. 13.
4. Vgl. Lama Anagarika Govinda, Grundlagen tibetischer Mystik, S. XVI zur Übersetzung von »samyak«.
5. Sutta-Nipata I, 8.
6. J. Piaget, Sprechen und Denken des Kindes, 1976, S. 16f.
7. Bankei Zen, ed. P. Haskel, S. 93; meine Übersetzung.
8. Majjhima-Nikaya 36.
9. aaO.
10. Bankei aaO., S. 52; meine Übersetzung.
11. Dogen, Shobogenzo I, S. 35.
12. Thomas von Aquin; zit. nach Sertillanges, Der Heilige Thomas von Aquin 19542, S. 524.
13. Heidegger WW 24, S. 226.
14. Sutta Nipata 182.
15. Majjhima Nikaya 39.
16. Majjhima Nikaya 16.
17. Mahaparinibbanasuttam, übersetzt von K. E. Neumann, 1923, S. 181.
18. Samyutta-Nikaya XII, 87, 13.
19. Milindapanha, ed. Nyanaponika, S. 253.
20. Dogen, Shobogenzo II, S. 32.
21. Shūnyatāptati-karika, § 66.
22. Anguttara-Nikaya III, 26.
23. Udanam V, 5
24. Anguttara-Nikaya III, 26.
25. Udanam VIII, 1-3.
26. Majjhima-Nikaya 22.
27. Diamant-Sutra, ed. A. F. Price and Mou-Lam, IX.
28. H. Günther, Der Buddha und seine Lehre, Zürich 1956, S. 187.
29. Diamant Sutra aaO., IX.
30. Samyutta-Nikaya XXII, 15.
31. Anguttara-Nikaya IV, 45.
32. K. Jaspers, Allgemeine Psychopathologie, 19485, S. 49ff.
33. Heidegger, WW 24, S. 84.
34. aaO.S. 85.
35. Vgl. Maturana, Varela, Der Baum der Erkenntnis, 1987.
36. Vgl. Nyantiloka, Buddhistisches Wörterbuch, S. 185f.
37. Heidegger, Sein und Zeit, S. 134.
38. Sein und Zeit aaO., S. 136.
39. Buddha verkündet auch keine Dialektik, die beide Momente vereinigt, wie Hegels »Wissenschaft der Logik« WW 5, S. 82ff.; hier kann ich nicht mit Murti übereinstimmen. T. R. V. Murti, The central Philosophy of Buddhism, 1962, part two.
40. Jenseits von Hoffnung Furcht. Gespräche über Abhidharma, S. 59ff.
41. Der Buddha, aaO., S. 300ff.
42. Vgl. H. von Glasenapp, Zur Geschichte der buddhistischen Dharma-Theorie; in: Von Buddha zu Gandhi, 1962, S. 47ff.
43. Majjhima-Nikaya IV, 35.
44. Majjhima-Nikaya 43.
45. Samyutta-Nikaya XII, 53.
46. München-Neubiberg 1931, S. 114.
47. T. Stcherbatsky, Buddhist Logic, I, S. 81ff.
48. Visuddhi-Magga, ed. Nyantiloka, S. 508.
49. Nyantiloka, Buddhistisches Wörterbuch, S. 82.

50. A. Avalon, Die Schlangenkraft 1961, Lama Anagarika Govinda, Grundlagen tibetischer Mystik, S. 161ff.
51. Pali: vinnana.
52. H.Günther, Der Buddha aaO., S. 278
53. Ed.Nyanatiloka, S. 515.
54. aaO.S. 525.
55. Visudhi-Magga, ed. Nyanatiloka,S. 525.
56. Ed. Stcherbatsky, Buddhist Logic II, S. 29.
57. Ed. D. T. Suzuki 1978, S. 42ff.; meine Übersetzung.
58. Vgl. »Für den Moment des Todes«, mimeo 1986 und »The Tibetan Book of Living and Dying«, San Francisco 1992.
59. »In Zen, there is no reincarnation«; Questions to a Zen Master, 1985, S. 40.
60. Andere Wirklichkeiten, ed. Kakuska, S. 60.
61. Werke 13, S. 245.
62. Werke 13, S. 267.
63. C. G. Jung, Ausgewählte Briefe, S. 61.
64. Anguttara-Nikaya IV, 186.
65. Dhammapada 1.
66. Samyutta-Nikaya V, 10.
67. Santiraksita, nach: Stcherbatsky, Buddhist Logic II, S. 124.
68. Shobogenzo II, S. 91.
69. Shobogenzo I, S. 91f..
70. Samyutta-Nikaya LVI, 13.
71. Majjhima-Nikaya 22
72. Majjhima-Nikaya 22
73. Udanam VIII, 1
74. II, 54.
75. Vgl. H. Günther, Der Buddha aaO., S. 135.
76. Anguttara-Nikaya III, 35.
77. Der zersplitterte Fluch, S. 19.
78. Briefe, ed. Grisebach, S. 358.
79. Der handschriftliche Nachlaß, Bd.3, S. 547.
80. Pfullingen 1962.
81. Summa Theologica III, 25, 3.
82. Udanam I, 3.
83. Samyutta-Nikaya III, 22.
84. Vgl. die Abbildung im ersten Teil »Gespräch über die Leerheit«, S. .
85. Vgl. D. T. Suzuki, Satori (»Essays in Zen Buddhism«), 1987, S. 120f..
86. Digha-Nikaya II, 15; ed. E. Neumann, S. 78.
87. Mahaparinannana-Suttam, ed. E.Neumann, S. 66. Diese Aussage steht allerdings in Gegensatz zur Praxis der tantrischen Übertragung, die von einem »Geheimwissen« ausgeht.
88. Buddhism 1889, reprint 1964,S. 102f.
89. Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, S. 167.
90. Digha-Nikaya II, 14.
91. Vgl.H. Günther, Der Buddha aaO., S. 258f.
92. Digha-Nikaya II, 14.
93. Vgl. Sutta-Nipata § 728-751.
94. Samyutta-Nikaya XXXV, 85.
95. Digha-Nikaya IX.
96. Samyutta-Nikaya XXII, 95
97. Nagarjuna, Madhyamika-Karika, VIII.
98. Samyutta-Nikaya, XII,12; vgl. K. Schmidt, Leer ist die Welt 1953, S. 83.
99. Die Negation bezieht sich auf die Auslegung des *Seins*, nicht auf einen seienden Aspekt. Insofern ist die Aussage Buddhas *ontologisch*, nicht ontisch zu verstehen.
100. Majjhima-Nikaya 109.
101. Heidegger, WW 24, S. 378f.

102. Hisamatsu, Die Fünf Stände. Strukturanalyse des Erwachens 1980.
103. Vgl. Taisen Deshimaru-Roshi, Kommentar zum Hokyo Zanmai, S. 48f.
104. I Ging, ed.R.Wilhelm 1984, S. 122
105. J. Blofeld, I Ging 1983, S. 179.
106. Vgl. Taisen Deshimaru-Roshi, Hokyo Zanmai, S. 48f.
107. Dogen, Shobogenzo I, S. 59.
108. Vgl. H.Günther, Der Buddha aaO., S. 282.
109. Digha-Nikaya II, 14
110. Vgl. K. Schmidt, Buddha und seine Jünger, S. 22f.
111. P. Deussen, Sechzig Upanishad's des Veda, S. 394.
112. »Am Anfang war diese Welt allein der Atman, in Gestalt eines Menschen«, Deussen aaO.S. 392.
113. Deussen aaO.S. 407.
114. Deussen aaO.S. 161,
115. Deussen aaO.S. 547.
116. Brihadarayaka-Upanishad I,6,1-3; Deussen, aaO.S. 406-407.
117. Gen 3,10 und 3,14
118. Majjhima-Nikaya 9.
119. Samyutta-Nikaya XV, 3.
120. Deussen aaO., S. 398.
121. Vgl. Bhikkhu Nanananda, Concept and Reality 1976, S. 75ff.
122. Digha-Nikaya II,15, ed. Neumann, S. 92.
123. Ch 2, LIII, ed. T. D. Suzuki, S. 109.
124. Anagarika Govinda, Abhidhammattha-Sangaha, S. 114.
125. Majjhima-Nikaya 13.
126. Udanam V, 5
127. SuttaNipata § 756
128. Majjhima-Nikaya 106
129. Majjhima-Nikaya 106.
130. Itivuttaka II, 6.
131. Majjhima-Nikaya 35.
132. Anguttara-Nikaya IV, 45.
133. Dogen, Shobogenzo I, S. 37.
134. Majjhima-Nikaya 24.
135. Tschögyan Trungpa, Jenseits, aaO.S. 67,
136. Majjhima-Nikaya 19.
137. Majjhima-Nikaya 21.
138. A. Ellis, Die rational-emotive Therapie, 1978.
139. Samyutta-Nikaya II, 96.
140. Nach: E.Conce, Im Zeichen Buddhas. Buddhistische Texte, S. 169f.
141. aaO., S. 169.
142. Padmasambhava, ed. Evans-Wentz aaO., S. 275.
143. Diamant-Sutra XIV.
144. Lankavatara-Sutra aaO., S. 91.
145. Lankavatara-Sutra aaO., S. 95.
146. Majjhiman-Nikaya 38.
147. Majjhima-Nikaya 38.
148. Sutta-Nipata §§ 734-735.
149. Sutta-Nipata § 874.
150. Anguttara-Nikaya I, 10.
151. Samyutta-Nikaya IV, 442.
152. Ed. Nyanatiloka S. 252.
153. Spiritueller Materialismus, S. 108.
154. Brihadaranyaka-Upanishad I,4,1, Deussen aaO., S. 392.
155. Brihadaranyaka-Upanishad I,4,1, Deussen aaO., S. 392.
156. Samyutta-Nikaya, XXII, 90.
157. Sunyatasaptati-karika, ed.Lindtner, 1982, S. 55.

158. Gespräche des Weisen vom Berge Arunachala 1984, S. 26.
159. Prasannapada, ed.M.Sprung, S. 33.
160. Ed.Evans-Wentz, Der Geheime Pfad der Großen Befreiung, S. 266.
161. Padmasambhava, aaO., S. 268.
162. Huang Po, Der Geist des Zen, S. 89.
163. aaO., S. 98.
164. Anguttara-Nikaya I, 36.
165. Anguttara-Nikaya I, 37.
166. Samyutta-Nikaya II, 96.
167. Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit 1979; Nyanaponika, Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit 1973
168. Shobogenzo II, S. 79.
169. Shobogenzo II, S. 28.
170. Watzlawick, Beavin, Jackson, Menschliche Kommunikation, S. 51.
171. Shobogenzo I, S. 62.
172. Kurtz, Prester, Botschaften des Körpers, S. 13.
173. Vgl. Charakteranalyse 1973, S. 56ff.
174. Vgl. Visuddi-Magga, ed. Nyantiloka, S. 272-280
175. Majjhima-Nikaya 14.
176. Majjhima-Nikaya 44.
177. Majjhima-Nikaya 13.
178. Anguttara-Nikaya V, 189.
179. Vgl. die Zitate bei H.Günther, Der Buddha aaO., S. 290ff.
180. Majjhima-Nikaya 59.
181. Majjhima-Nikaya 59.
182. Digha-Nikaya 33.
183. Über die Kunst, S. 24.
184. aaO.
185. Udana I.
186. Milindapanna, ed.Nyanatiloka, S. 275.
187. Majjhima-Nikaya 2.
188. Rhys Davids, Der Buddhismus, 1877 zuerst erschienen, ed.Reclam o.J., S. 257.
189. Buddha nennt sogar ausdrücklich drei Fesseln: »der Glaube, daß die Person das Ich sei, Zweifelsucht und der Glaube an die Heilswirkung religiöser Gebräuche und Sakramente.« Majjhima Nikaya 2.
190. Ed. Quint, S. 160.
191. aaO., S. 306.
192. aaO., S. 384.
193. aaO., S. 175.
194. Ed.Büttner, S. 300.
195. Shobogenzo I, S. 45.
196. Visuddi-Magga XVI, ed. Nyanatiloka, S. 597.
197. Majjhima-Nikaya 59, Schluß.
198. IX, 57.