

**Helmut Poller**

**Fernkurs Grundlagen des buddhistischen Tantra**

**Einjähriger Kurs Hīnayāna und Mahāyāna (Sutra-Kurs)**

**Teil Drei**

**kiaos.net**

**Buddhistisches Tantra**

**Texte - Seminare - Gruppen- Einzelberatung**

## Ich-Losigkeit *anattā*

Wir kommen nun zu einer ganz wesentlichen Lehre des *Śrāvakayāna*, man könnte sagen zur zentralen Lehre des ganzen Buddhismus überhaupt, der Lehre von der Ich-Losigkeit, *anattā* (p.).

Mit *anattā* wird nicht nur die Sichtweise des Urbuddhismus vollständig beschrieben, diese Sichtweise ist auch in allen höheren Fahrzeugen enthalten, im Mahayana, im Tantra, in den stufenlosen Fahrzeugen von Mahamudra und Dzogchen. Diese Sichtweise wird daher in den höheren Fahrzeugen NIE aufgegeben oder durch irgendwelche „geheime Praktiken“ relativiert. Eine Form von Buddhismus, die nicht mit der Sichtweise von *anattā* übereinstimmt, ist überhaupt kein Buddhismus mehr. Das hat eine sehr bedeutsame Folge: Die Behauptung, dass buddhistische Meister nach ihrem Tod bewusst inkarnieren können (erstmal 1500 Jahre nach dem Tod des Buddha aufgestellt!), kann unmöglich mit der Erfahrung von *anattā* in Übereinstimmung gebracht werden. Wenn kein Ich vorhanden ist, kann es sich auch nach dem Tod keinen neuen Körper suchen und ein „nächstes Leben“ führen. Der Personenkult, der sich im tibetischen Buddhismus um solche vermeintlichen Wiedergeburten (sogenannte Tulkus) entwickelt hat, ist nichts weiter als tibetischer Volks- und Aberglaube, er beruht auf falschen Interpretationen der buddhistischen Lehren, vermengt mit weltlichen Zielsetzungen einzelner Meister und deren Familien und religiösen Vorstellungen aus nicht-buddhistischen Systemen.

Da buddhistisches Tantra bzw. tantrischer Buddhismus immer wieder falsch gleichgesetzt wird mit tibetischen Buddhismus, und da dieser von (ausschließlich männlichen) Führungsfiguren beherrscht wird, die größtenteils als Tulkus gelten, müssen wir dieses Thema schon sehr früh behandeln. Im buddhistischen Tantra glaubt man NICHT daran, dass es möglich wäre, bewusst zu inkarnieren, weil es kein Ich gibt, welches inkarnieren könnte. Wie auch im nicht-tantrischen Buddhismus glaubt man an überhaupt NICHTS, was sich nicht wenigstens durch eigene, innere Erfahrung überprüfen lässt, es hat aber noch nie jemand die Erfahrung gemacht, zu sterben, sein Ich dann irgendwie zu retten und sich damit einen neuen Körper zu suchen – vermutlich weil es mangels vorhandenem Ich grundsätzlich unmöglich ist, diese Erfahrung zu machen.

Abgesehen davon befasst sich korrekt angewandte buddhistische Praxis niemals mit der Zukunft (auch nicht mit der Vergangenheit), sondern immer nur mit dem JETZT, nur dort kann Befreiung gefunden werden. Wieviele träumen davon, irgendwann in der Zukunft ihren Geist zu schulen, sich spirituell zu üben, die Yoga-Disziplin kontinuierlicher Praxis auf sich zu nehmen. Der tibetische Buddhismus kommt diesen sinnleeren Tagträumen entgegen, indem er Praktiken erfindet, mit denen man angeblich im Todeszeitpunkt das nicht-vorhandene Ich in ein Buddha-Paradies transferieren kann. Wenn wir im Leben „keine Zeit“ zum Üben haben, dann wenigstens im Tod, in der Zukunft, im nächsten Leben, im Buddha-Paradies.

Das ist nicht das, was der Buddha gelehrt hat, was die Mahayana-Meister und die tantrischen Siddhas gelehrt haben – bei diesen Lehren geht es immer darum, eben JETZT eine Übung aufzunehmen und bei dieser zu bleiben, bis das Resultat erlangt ist.

[Einschub:

Anhänger des tibetischen Systems werden einwenden, dass die Praxis der Bewusstseinsübertragung (tib. Phowa) auf den Mahasiddha Naropa zurückgeht. Doch die Lehren von Naropa sind nicht zu vergleichen mit dem Vorgehen gewisser zeitgenössischer Meister, aus dem komplexen System der „Sechs Yoga von Naropa“ nur das Phowa zu entnehmen und dieses dann in sehr verdrehter Weise an Massen von Anfängern zu „übertragen“. Dieses Thema wird im Tantra-Abschnitt des Kurses behandelt werden.]

Es ist nie ein Ich vorhanden, weder in vergangenen Leben, noch im jetzigen, noch in zukünftigen, alle Vorgänge des Lebens und des Bewusstseins sind immer frei von einem Ich-Kern. Es gibt abgesehen von den unrühmlichen Degenerationerscheinungen des tibetischen Buddhismus einen noch einen viel tieferen Grund, sich mit der Lehre von *anattā* zu befassen. Schon der Buddha sagt, dass der Glaube an einen stabilen Ich-Kern genau das ist, was die Erleuchtung und Befreiung verhindert. Anders ausgedrückt, die Verwirklichung, die Essenz des *Dharma*, speziell des urbuddhistischen, aber eben auch die Voraussetzung (!) der darauf aufbauenden höheren Lehren besteht genau in der klaren und unumkehrbaren persönlichen Meditationserfahrung von *anattā*.

Es ist sicher nicht übertrieben, die GANZE Lehre des Urbuddhismus in diesem einen kleinen Wort zusammenzufassen: *anattā*

Die Buddhisten, die ein wenig über die buddhistischen Lehre wissen und nicht nur allerlei Glaubens-Konzepte nachreden, kennen die zentrale Bedeutung von *anattā* natürlich genau, sie verfallen dann aber manchmal in den Fehler zu glauben, dass diese Idee exklusiv nur im Buddhismus vorkommt, alle anderen Lehren kennen kein *anattā* und würden daher auch nicht zur Befreiung führen. Da der Sutra-Buddhismus fast gänzlich in Indien entwickelt wurde, führte das manchmal dazu, dass Buddhisten auf die zeitgenössische religiöse Konkurrenz, vor allem auf den frühen Hinduismus, leicht verächtlich herab geblickt haben, weil er ja ihrer Meinung nach keine Erfahrung von *anattā* vermittelt, daher nicht zur Befreiung führt.

Auch heutzutage kann man diese Arroganz bei asiatischen und westlichen Buddhisten gleichermaßen finden – nicht selten bei Leuten, die ihrerseits noch gar keine Erfahrung von *anattā* gemacht haben. Es gibt aber sehr wohl hinduistische Lehrtraditionen, die eine Erfahrung von *anattā* kennen, sie wird dort nur anders bezeichnet, sehr wesentlich ist sie auch im frühen chinesischen Taoismus. Wir können hier nicht näher darauf eingehen und wenden uns nun der Erklärung von *anattā* zu.

## Die drei Daseinsmerkmale

Um *anattā* zu erklären, wollen wir den Begriff in den größeren Kontext der sogenannten „drei Daseinsmerkmale“ stellen, [Anguttara Nikaya III 137](#):

"Ob, ihr Mönche, Vollendete erstehen oder ob Vollendete nicht erstehen: eine Tatsache bleibt es, eine feste und notwendige Bedingung des Daseins,

- dass alle Gebilde vergänglich sind *anicca (p.)*
- dass alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind *dukkha (p.)*
- dass alle Dinge ohne ein Selbst sind" *anattā (p.)*

Diese bekannte Aufzählung, heute unter den täglichen Rezitationen der Theravada-Mönche zu finden, gehört zum Gebiet des Wissens (Wir erinnern uns an eine andere Dreizahl: Sittlichkeit, Meditation, Wissen).

Dieses „Wissen“, d. h. eine Erfahrung – kein intellektuelles Wissen – steht einerseits in voller Ausprägung am Ende des Pfades, weil diese Erfahrungen unmittelbar der Erfahrung der Befreiung voraus gehen, andererseits steht es als vorläufiges Verständnis am Anfang des Pfades („Rechte Erkenntnis“, das erste von acht Gliedern des „edlen achtfachen Pfades“), so auch am Anfang unseres Pfades!

## Leidhaftigkeit *dukkha*

Die Leidhaftigkeit aller Phänomene ist von den ersten Rezipienten des Buddhismus im Westen völlig missverstanden worden (mangels eigener Meditation), der Buddhismus galt damals als pessimistische Weltsicht. Das ist nicht wahr, weil der Pfad des *Dharma* ja genau der endgültigen Befreiung vom Leiden dient. Eine ausgesprochen optimistische Sicht, dass es diese Möglichkeit gibt! Es sind auch nicht ausnahmslos alle Phänomene leidhaft, sondern fast alle – die Möglichkeit eines leidfreien Zustands ist es nicht. (Alle „zusammengesetzten“ Phänomene sind leidhaft, nicht aber das nicht-zusammengesetzte Phänomen von Nirvana).

Wir haben es nicht mit einer intellektuellen Philosophie zu tun, sondern mit einem PFAD. Am Anfang des Pfades sagt uns der Buddha: Schau dich mal um – hauptsächlich ist wirklich großes Leiden zu sehen, Hass und Gier regieren dich und die menschliche Gesellschaft rund um dich, selbst Inseln der Harmonie, die sich manchmal bilden, sind nur von kurzem Bestand und werden von Hass- oder Gier-Systemen zerstört.

Bitte werft einen Blick in ein Geschichte-Buch. Besonders das von uns erlebte 20. Jahrhundert hat es in sich: Zwei Weltkriege, der erste mit voller Absicht ausgelöst von den katholischen Habsburgern (der letzte österreichische Kaiser mittlerweile vom Papst SELIG gesprochen ... so lernen wir aus der Geschichte), dann die unübertrefflich widerliche Nazi-Diktatur, dann Stalinismus und Maoismus überreich an Toten, Gefolterten und Gefangenen, katholische Folter-Diktaturen in Spanien, Portugal und in besonders grauenhaften Formen in Lateinamerika, Vietnamkrieg und Pol Pot in Kambodscha, Genozide von Armenien am Anfang des 20. Jahrhunderts bis Ruanda und Serbien in den Neunzigern, der Irak und die nach dessen Besetzung noch verbleibenden islamischen Folterdiktaturen, vergessene jahrzehntelange Bürgerkriege in Afrika, eine Milliarde unterernährte Menschen, eine christliche amerikanische Regierung, die Folter als Nicht-Folter schön lügt, Wirtschaftskriminalität ohne Ende, Drogenkrieg, Menschenhandel, Kinderprostitution. Regierungskriminalität und Missachtung der Menschenrechte gibt es auch im sich für sauber haltenden Europa. Die Gewinner: Pharmakonzerne, die sich lieber mit der männlichen Erektion als der Malaria befassen, skrupellose Investmentbanker, Waffenproduzenten, die unermessliche Ressourcen verbrauchen (man erinnere sich an die atomare Aufrüstung, das sogenannte „Gleichgewicht des Schreckens“, heute Milliarden an Entsorgungskosten), übermächtige Ölkonzerne, Gentechnik-Konzerne, die Lebewesen patentieren lassen wollen.

Soll ich die Liste noch weiter führen? WIR sind für das alles verantwortlich – das ist mit Leidhaftigkeit gemeint.

Im buddhistischen Tantra wird dieses Übermaß an Leid durch ein Übermaß an Freude und Ekstase im Geist der Übenden ausgeglichen. Wir werden uns mit Meditation über die Leidhaftigkeit nicht länger befassen, das ist vor allem für reiche Egomane ein Thema, die all diese Tatsachen des heutigen Menschseins ignorieren bzw. daraus Gewinn ziehen und keine Lust haben, ihren Geist mit den Dingen zu konfrontieren, wie sie wirklich sind – nichts anderes leistet am Anfang der *Dharma*, um von diesem unangenehmen Punkt einen Weg zu einer deutlich besseren Perspektive zu zeigen.

Es ist mir bewusst, dass man *dukkha* auch anders als als „Leidhaftigkeit“ übersetzen kann. Außerdem gibt es eine verfeinerte Form der Leidhaftigkeit, die nichts mit den Schrecken der Tagesnachrichten zu tun hat, sondern auf einem sehr grundsätzlichen Ausgeliefertsein an eine letztlich unbefriedigende Situation als Mensch, diese wird erst überwunden, wenn das Resultat des *Śrāvakayāna* erzielt ist, das Stadium des *Arahat*. Dieses Ziel wird aber im Mahayana und Tantra zugunsten eines höheren Ziels – der Buddhaschaft – aufgegeben, daher sind viele durchdachte

Finessen des *Śrāvākayāna* für uns nicht von Interesse, da wir dieses nur als Einstiegslehre in das Mahayana und Tantra sehen.

Weitere Details finden sich in der Literatur.

### Nicht-Dauerhaftigkeit *anicca*

Das nächste Merkmal aller Dinge ist deren Nicht-Dauerhaftigkeit. Für Kenner der Physik des 20. Jahrhunderts ist das eine völlig selbstverständliche, in tausend Beobachtungen und Experimenten erscheinende Grundtatsache: Alles im Universum ist aus kleinsten Teilchen zusammengesetzt, alle diese Zusammensetzungen lösen sich ausnahmslos irgendwann in ihre Bestandteile auf, egal ob es sich um sichtlich flüchtige Phänomene wie Lebewesen oder Wolken handelt oder um scheinbar stabile wie Gebirge, Sonnen oder ganze Galaxien. Selbst diese Teilchen, aus denen sich die größeren Phänomene zusammensetzen, sind in Wirklichkeit Prozesse, sie können sich in andere Teilchen verwandeln, treffen sie auf ihr „Antiteilchen“, verschwinden sie als materielle Phänomene und verwandeln sich in eine elektromagnetische Welle und so weiter. Studieren wir ein Physikbuch, werden wir nirgendwo den Nachweis eines stabilen, dauerhaften, immerwährenden, ewigen Phänomens finden, weder im Großen, noch im Kleinen. Das gleiche gilt logischerweise für die höher organisierten Zusammensetzungen, die in der Chemie, Biologie, Anthropologie und natürlich der Geschichtswissenschaft beschrieben werden.

Nicht-Dauerhaftigkeit, *anicca*, wird meistens mit Vergänglichkeit übersetzt, aber wörtlich heißt es Nicht-Dauerhaftigkeit. Zu Buddhas Zeiten 500 v.u. Z. war unser heutiger Erkenntnisstand nicht gegeben, Philosophie und Religion waren voll von ewigen, dauerhaften Substanzen, Bewusstseinszuständen und Göttern. Die Behauptung des Buddha, dass es keine dauerhaften Phänomene gibt, war durchaus ein wenig revolutionär, noch mehr die Behauptung, dass es nicht möglich wäre, sich vom Leiden zu befreien, solange man an irgendwelche dauerhaften Phänomene glaubt. Der Buddha hat es wie stets nicht bei Behauptungen belassen, er lehrte mehrere Übungen, die den Geist radikal mit der Nicht-Dauerhaftigkeit aller Phänomene zu konfrontieren, so lange und so tief, dass es dem Geist gar nicht mehr möglich ist, in die falsche Sichtweise der Annahme irgend einer Form der Dauerhaftigkeit zurück zu fallen. Diese Übungen sind von allerwichtigster Bedeutung, weil sie die Basis der Erfahrung von *anattā* bilden, diese Erfahrung wiederum ist die Basis der Erfahrung der Leerheit, *Śūnyatā*(sk.), und diese Erfahrung ist die Basis von jeder Methode von buddhistischem Tantra! Übungen zur Erfahrung der Nicht-Dauerhaftigkeit befinden sich im Praxisteil.

### Ich-Losigkeit *anattā*

Wir kommen zu *anattā*. Auch hier kann man wieder anders übersetzen zum Beispiel als Ohne-Selbst. Ich belasse es aus didaktischen Gründen bei Ich-Losigkeit, näher Interessierte mögen die leicht zugänglichen Quellen und Kommentare dazu studieren.

Der Begriff *anattā* kommt im ganzen PK in verschiedensten Zusammenhängen und sehr häufig vor, er wird aus verschiedene Arten definiert, erläutert, kommentiert und in meditativer Praxis untergebracht. Eine der bekanntesten Arten, den Sinn des Begriffs zu zeigen, erfolgt über die Erklärung der fünf Anhäufungsgruppen - *skandha* (sk.), wörtlich Haufen. Die geneigte Leserin wird

es etwas anstrengend finden, dass hier ständig neue Begriffe durch andere Begriffe erklärt werden, aber bei Ich-Losigkeit handelt es sich um einen reichlich abstrakten und, wie wir noch sehen werden, häufig falsch verstandenen Begriff, er kann aber ganz einfach aus gewöhnlichen Phänomenen der täglichen Anschauung gezeigt werden. Und noch etwas, ich muss es immer wieder sagen: Es handelt sich hier nicht um eine philosophische oder religiöse Theorie, der man anhängen kann oder nicht, sondern um eine mögliche ERFAHRUNG, die man durch bestimmte definierte Übungen gewinnen kann, dazu muss man aber eine Beschreibung der zu erzielenden Erfahrung kennen.

Die fünf Gruppen sind eine Klassifikation der Phänomene der Innen- und Außenwelt, jedes Phänomen wird einer der Gruppen zugeordnet. Dann wird von jeder Gruppe gezeigt, dass es in ihr kein Ich zu finden ist. Da ausnahmslos alle inneren und äußeren Phänomene in den fünf Gruppen enthalten sind, ist damit gezeigt, dass nirgendwo ein Ich zu finden ist. Ich möchte vor der Besprechung der fünf Gruppen im Einzelnen noch voraus schicken, dass keine der folgenden Bemerkungen im Widerspruch zu den wesentlichen naturwissenschaftlichen Theorien der Moderne steht: der Quantenphysik als Grundlage der allgemeinen Physik und Chemie, der Evolutionstheorie als Grundlage der Biologie, der Neurobiologie des Menschen als naturwissenschaftlicher Ansatz zur Erforschung des menschlichen Bewusstseins. Ich will damit nicht sagen, dass der *Dharma* so etwas wäre wie (Natur-)Wissenschaft, das ist er nicht, oder gar dass seine Aussagen wissenschaftlich bewiesen wären (Sich als „wissenschaftlich“ zu gebärden, ist gerade in der kommerziellen Trivial-Esoterik sehr beliebt und führt bei echten Wissenschaftlern entweder zu Lach- oder zu Weinkrämpfen). Ich sage nur, es gibt im folgenden nichts, wovon ein Physiker oder Biologe sagen müsste, es wären unbeweisbare religiöse Spekulationen.

Es folgt nun ein berühmter Text aus dem PK, danach eine absichtlich sehr modern gehaltene Erklärung der fünf Gruppen. Doch auch diese Erklärung könnte anhand von Zitaten aus dem PK geführt werden. Da ich diesen Text nicht schreibe, um die akademischen Buddhismus-Kundigen zu befriedigen, sondern um möglichst rasch Menschen mit wenig Zeit zur praktischen Verwirklichung anzuleiten, verweise ich näher Interessierte auf die Quellen und die Sekundärliteratur dazu. Auch die philologischen Probleme bei den Begriffen für die fünf Gruppen lasse ich weg. Es mag zwar nicht klar sein, wie man sie übersetzt (am besten lässt man sie unübersetzt und schafft ein Glossar), aber was sie bedeuten, ist sehr wohl ausreichend zu klären. Wir verwenden die Sanskrit-Begriffe.

### [Samyutta Nikaya 22. 59](#)

1. *So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene bei Benares, zu Isipatana, im Wildpark.*
2. *Dort nun wandte sich der Erhabene an die Gruppe der fünf Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene sprach also:*
3. *"Die Körperlichkeit, ihr Mönche, ist Nicht-Ich. Denn wäre, ihr Mönche, diese Körperlichkeit das Ich, nicht würde da diese Körperlichkeit der Krankheit anheimfallen. Erlangen könnte man es dann bei der Körperlichkeit: 'So möge meine Körperlichkeit sein, so möge meine Körperlichkeit nicht sein!'*
4. *Weil aber, ihr Mönche, die Körperlichkeit Nicht-Ich ist, deshalb fällt die Körperlichkeit der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es bei der Körperlichkeit: 'So möge meine Körperlichkeit sein, so möge meine Körperlichkeit nicht sein!'*

5. Das Gefühl, ihr Mönche, ist Nicht-Ich. Denn wäre, ihr Mönche, dieses Gefühl das Ich, nicht würde da dieses Gefühl der Krankheit anheimfallen. Erlangen könnte man es dann beim Gefühl: 'So möge mein Gefühl sein, so möge mein Gefühl nicht sein!'

6. Weil aber, ihr Mönche, das Gefühl Nicht-Ich ist, deshalb fällt das Gefühl der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es beim Gefühl: 'So möge mein Gefühl sein, so möge mein Gefühl nicht sein!'

7. Die Wahrnehmung, ihr Mönche, ist Nicht-Ich. Denn wäre, ihr Mönche, diese Wahrnehmung das Ich, nicht würde da diese Wahrnehmung der Krankheit anheimfallen. Erlangen könnte man es dann bei der Wahrnehmung: 'So möge meine Wahrnehmung sein, so möge meine Wahrnehmung nicht sein!'

8. Weil aber, ihr Mönche, die Wahrnehmung Nicht-Ich ist, deshalb fällt die Wahrnehmung der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es bei der Wahrnehmung: 'So möge meine Wahrnehmung sein, so möge meine Wahrnehmung nicht sein!'

9. Die Gestaltungen, ihr Mönche, sind Nicht-Ich. Denn wären, ihr Mönche, die Gestaltungen das Ich, nicht würden da diese Gestaltungen der Krankheit anheim fallen. Erlangen könnte man es dann bei den Gestaltungen: 'So mögen meine Gestaltungen sein, so mögen meine Gestaltungen nicht sein!'

10. Weil aber, ihr Mönche, die Gestaltungen Nicht-Ich sind, deshalb fallen die Gestaltungen der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es bei den Gestaltungen: 'So mögen meine Gestaltungen sein, so mögen meine Gestaltungen nicht sein!'

11. Das Bewusstsein, ihr Mönche, ist Nicht-Ich. Denn wäre, ihr Mönche, das Bewusstsein das Ich, nicht würde da dieses Bewusstsein der Krankheit anheimfallen. Erlangen könnte man es dann beim Bewusstsein: 'So möge mein Bewusstsein sein, so möge mein Bewusstsein nicht sein!'

12. Weil aber, ihr Mönche, das Bewusstsein Nicht-Ich ist, deshalb fällt das Bewusstsein der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es beim Bewusstsein: 'So möge mein Bewusstsein sein, so möge mein Bewusstsein nicht sein!'

13. Was meint ihr, o Mönche, ist die Körperlichkeit unvergänglich oder vergänglich?" - "Vergänglich, o Herr." - "Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?" - "Leidig, o Herr." - "Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, kann man dies mit Recht so ansehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?'" - "Gewiss nicht, o Herr."

14.-17. "Sind Gefühl - Wahrnehmung - Gestaltungen - Bewusstsein unvergänglich oder vergänglich?" - "Vergänglich, o Herr." - "Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?" - "Leidig, o Herr." - "Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, kann man dies mit Recht so ansehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?'" - "Gewiss nicht, o Herr."

18.-22. "Daher, o Mönche: was es irgend an Körperlichkeit gibt - an Gefühl - an Wahrnehmung - an Gestaltungen - an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - von jeder Körperlichkeit - jedem Gefühl - jeder Wahrnehmung - allen Gestaltungen - jedem Bewusstsein gilt: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!' So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu betrachten.

23. So erkennend, o Mönche, wendet sich der erfahrene, edle Jünger von der Körperlichkeit ab, er wendet sich ab vom Gefühl, er wendet sich ab von der Wahrnehmung, er wendet sich ab von den Gestaltungen, er wendet sich ab vom Bewusstsein Abgewandt wird er entsüchtet. Durch die Entsüchtung wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: 'Befreit bin ich. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres nach diesem hier' - so erkennt er."

24. Dies sprach der Erhabene. Beglückt freute sich die Gruppe der fünf Mönche über das Wort des Erhabenen. Während aber diese Erklärung gesprochen wurde, löste sich bei der Gruppe der fünf Mönche das Herz ohne Anhaften von den Trieben.

Die fünf Gruppen werden in diesem Zitat kurz genannt, aber es ist nicht ganz klar, was damit gemeint ist. Das werden wir nun erläutern.

### Die Körperlichkeitsgruppe *rūpa-skandha*

Damit sind Prozesse gemeint, die unseren Körper aufbauen, aber auch die ganze von uns als solche wahrgenommene Außenwelt. Unser Körper besteht aus einzelnen unmittelbar wahrnehmbaren Substanzen. Stell dir eine Reihe von Glasgefäßen vor, auf welche die Substanzen vollständig aufgeteilt werden, aus denen du bestehst. Ein Gefäß enthält zum Beispiel die Hirnflüssigkeit, eines die Magenflüssigkeit, eines Tränen, eines Speichel, eines Urin, eines Gelenkschmiere und so weiter. Dann gibt es auch Gefäße, welche feste Stoffe enthalten, Knochen, Muskelfasern, Fett und so fort. Das bist du, nur aus einer etwas anderen Perspektive betrachtet! Es ist wohl klar, dass in keinem dieser Gefäße ein Ich zu finden ist. Diese Betrachtungsweise wird in ähnlicher Form als Meditationsübung empfohlen, es handelt sich um die traditionelle Variante der Betrachtung des Körpers (Siehe Teil Eins). Auch auf Thangkas mit zornvollen Gottheiten finden wir oft unten vor der Gottheit eine Schädelschale, gefüllt mit Sinnesorganen, Augen, Zunge und so weiter, die Bedeutung ist die Gleiche.

Wir können die Analyse mit heutiger Kenntnis noch viel weiter führen. Unser Körper besteht aus einer Unzahl verschiedener Moleküle, die ihrerseits Atomen von Wasserstoff, Kohlenstoff, Sauerstoff, Stickstoff und so weiter bestehen. Steht auf den Wassermolekülen in deinem Körper dein Name? Bist das du? Oder handelt es sich um Wassermoleküle, die auf irgend einem langen Weg in deinen Körper gelangt sind, um ihn bald wieder zu verlassen? Bleibt ein einziges Molekül in deinem Körper dauerhaft Teil deines Körpers? Du könntest dich sogar als komplizierte biochemische Fabrik aufzeichnen, es gibt Eingänge, bei denen Luft, Wasser, Nahrung herein strömen, und Ausgänge, bei denen Ausatmung, Schweiß, Kot und Urin hinaus strömen, selbst der Reaktor in dem all das stattfindet, ist Teil des Geschehens von einem ständigen Kommen und Gehen. Das geschieht, seit du eine einzige Zelle gewesen bist, aber auch diese Zelle besteht nur aus Molekül-Sequenzen, einige davon hast du von Vater und Mutter, die sie wieder von ihren Eltern haben, zurück die ganze Evolution, zurück bis zur Ursuppe auf dem Planeten Erde, aus der das erste Leben entstanden ist. Nirgendwo ist irgend ein Ich auszumachen, ein Selbst, etwas das diesen Vorgang beobachtet. Und alle diese Substanzen werden nach deinem Tod an andere Orte gehen, Erde zu Erde, Wasser zu Wasser, all das geschieht schon jetzt. Die Substanzen, aus denen du bestehst, werden aus der Außenwelt entnommen und gehen wieder in diese zurück, es gibt überhaupt keine Grenze, ALLES ist Außen, nichts davon bist du.

Auch deine Sinnesorgane gehören zur Körperlichkeitsgruppe, deine Augen nehmen Lichtstrahlen auf, die von äußeren Objekten ausgesendet oder reflektiert werden und verarbeiten diese zu einer äußerst komplexen bioelektrisch-chemischer Matrix, deine Nase sendet Botschaften über wahrgenommene Duft- (oder Gestank-) Moleküle, jeder dieser Vorgänge fußt auf der gesamten bisher stattgefundenen biologischen Evolution. Da die Sinnesorgane ohne die Reize der Außenwelt gar keine Funktion hätten, wird diese zur Körperlichkeitsgruppe mitgezählt.

Körperlichkeit ist die ganze von Physik und Chemie beschriebene Welt, eine gewaltige Anzahl von ineinander verschränkten, voneinander abhängigen Prozessen, in denen nirgendwo ein Selbst, ein Ich, ein Kern zu finden wäre. Nichts davon gehört dir, fast nichts davon kannst du in irgendeiner Weise beeinflussen. Du hast die Körpergröße, die du eben hast, und deine Augenfarbe, es ist dir



vorgegeben, ob du eine Brille brauchst oder nicht, ob du oberhalb von 3000 Meter höhenkrank wirst oder nicht, ob deine Keimzellen fruchtbar sind oder nicht, ob du ständig kränkelst oder ohne Krankheiten uralt wirst oder nicht, die Prozesse, aus denen dein Körper gebildet ist, sind ohne den Zutun zu deinem Körper zusammengekommen und sie werden ohne dein Zutun auseinander gehen.

*Weil aber, ihr Mönche, die Körperlichkeit Nicht-Ich ist, deshalb fällt die Körperlichkeit der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es bei der Körperlichkeit: 'So möge meine Körperlichkeit sein, so möge meine Körperlichkeit nicht sein!'*

heißt es in unserem Text, ich denke, wir haben geklärt, wie das gemeint ist.

Wenn man den Menschen und sein Bewusstsein ausschließlich auf physikalischen und chemischen Vorgängen beruhend sieht, wäre die Darlegung von *anattā* an dieser Stelle bereits beendet, wir haben gezeigt, dass es nur Prozesse gibt und keinen Standpunkt, der diese beobachtet, ohne selbst ein Teil der Prozesse zu sein. Doch zu Buddhas Zeiten wäre eine derart materialistische Anschauung nicht als spirituelle Lehre akzeptiert worden, die analytische Zerlegung in immer feinerer Prozesse wäre damals auch nicht so möglich gewesen wie heute. Daher folgen als nächstes vier weitere, immer höhere Organisationsebenen, die nur noch von innen erlebt werden können, als fühlendes, bewusstes Wesen.

#### Die Gefühlsgruppe *vedanā-skandha*

Die buddhistische Terminologie versteht unter Gefühl nicht komplexe Dinge wie Liebe und Eifersucht, sondern es gibt einfach angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle. Wir sind in der Biologie angekommen. Lebewesen suchen Plätze auf, die ihnen angenehm sind, zum Beispiel um in der Sonne zu liegen, und meiden die Plätze die ihnen unangenehm sind, zum Beispiel meiden Insekten Rauch. Es liegt auf der Hand, dass es sich um halbautomatische, größtenteils schon genetisch vorgegebene Verhaltensmuster handelt, die Lebewesen können nicht autonom bestimmen, welcher Art ihre Gefühlsprozesse sind, letztlich handelt es sich um Signalmuster in lebenden Systemen, genau das Vorhandensein solcher Muster ist eines der Kriterien von Leben. Ein anders ist die Fortpflanzung, die manchmal bei relativ unintelligenten niederen Lebensformen für ausgesprochen komplexe Paarungsrituale sorgt – automatisch ablaufende, genetisch vorgegebene Prozesse, nicht weniger naturgesetzlich erzwungen als das Herabstürzen eines Wasserfalls über die Klippe.

#### Die Wahrnehmungsgruppe *samjñā-skandha*

Hier gibt es ein Übersetzungsproblem, gemeint ist nicht die reine Sinneswahrnehmung an sich, diese gehört zur Körperlichkeitsgruppe, sondern die Einordnung dieser Wahrnehmung im Gehirn. Es handelt sich um Bezeichnungen, Worte, Unterscheidungen verschiedener Dinge, große Teile der mentalen Welt, das Gedächtnis, Sprachbildung, Symbolmanipulation etwa für Berechnungen. Die Software des Gehirns würde man heute sagen, trotz intensiver Forschung noch wenig verstanden. Erst seit einigen Jahren wissen wir, dass manche Tiere zu unerwartet großen Leistungen etwa bei der Zuordnung von Symbolen fähig sind, aber der Mensch übertrifft alle Tiere auf diesem Gebiet um Dimensionen. Die menschliche Kultur und Wissenschaft beruht auf der Leistungsfähigkeit dieser Gruppe von Prozessen, aber auch hier ist kein Kern, kein Ich, kein kontrollierender Mittelpunkt zu finden. Wenn wir uns zum Beispiel plötzlich an eine lange vergangene Szene aus unserem Leben erinnern, ohne dass wir wissen, warum, handelt es sich eben um einen Prozess dieser Gruppe, nicht viel anderes ablaufend als Subroutinen in einem Computerprogramm. Wieder

handelt es sich um eine Menge Futter von außen, erlangt zum Beispiel durch die Weitergabe kultureller Muster von Generation zu Generation. Es sind nicht unsere Muster, die wir da eingespeichert haben, sie gehören nicht uns, wir können sie nicht aus uns heraus bilden, wir erwerben sie in unserer Entwicklung vom Säugling zum Erwachsenen und danach noch weiter, wenn wir geistig rege bleiben.

Es gibt afrikanische Sprachen, in denen gibt es für die Farbe Orange kein Wort. Zeigt man einem Sprecher dieser Sprachen Gegenstände in verschiedenen Orangetönen und fragt ihn nach der Farbe, so wird er zu einigen rot sagen und zu anderen gelb, je nachdem, was näher liegt, aber er wird nicht nach drei Farben sortieren – er hat für die mittlere kein Wort, der Gegenstand ist für ihn eben gelb oder rot. Es lassen sich hunderte ähnliche Beispiele finden, das Thema wird in Sprach- und Kulturwissenschaften behandelt. Auch wir sind von unserer Software her begrenzt, manche Dinge können wir beurteilen und bearbeiten, manche nicht, manche auch ganz falsch, wenn wir zum Beispiel das Verhalten eines Fremden als extrem unhöflich beurteilen, obwohl dieser in keiner Weise unhöflich sein will.

Das menschliche Gehirn ist ein großer Schaltkreis, der sich ständig neu verdrahtet, auf dem Ströme fließen, die tun was sie wollen, was wir zum Beispiel gut erkennen können wenn wir träumen. Oder wenn wir uns vorm Mäusen fürchten, obwohl wir wissen, dass sie uns nichts tun können.

Trotz vieler Beschränkungen ist es dem Menschen möglich, sein Gehirn innerhalb bestimmter Grenzen neu zu programmieren, dies geschieht von der nächsten Ebene aus:

### Die Gruppe der Geistesformationen *samskāra-skandha*

Die wörtliche Übersetzung gibt hier wieder nichts her, es handelt sich um die Absichten, langfristige Planungen, Willenstendenzen aber auch Äußerungen gesammelten Willens, die Steuerung des HANDELNS, beginnend mit der „Entscheidung“ einer Biber-Gemeinschaft, einen Biberbau zu machen, endend mit menschlichen Riesenprojekten wie zum Mond zu fliegen. Es sieht auf den ersten Blick so aus, dass es ja geradezu ein Beweis für das Vorhandensein eines Ichs ist, wenn ich aus freiem Willen etwas entscheide oder mit einer Sache beginne, die sich womöglich über Jahre hinziehen wird.

Doch sehen wir genauer hin. Nicht wenige Willensausdrücke haben schlicht und einfach mit dem Willen zum Überleben zu tun, die Biber müssen ihren Bau machen, wir müssen uns nach der Ausbildung einen Job suchen – obwohl wir das vielleicht nicht wollen, sondern lieber malen oder meditieren wollen. Unsere Eltern haben uns vielleicht hinein gedrückt, dass wir studieren müssen, also „wollen“ wir studieren, oder das wir heiraten müssen, also „wollen“ wir heiraten. Das scheint alles recht unbedeutend, aber wie viele Diktatoren, oft als ausgesprochene Macht- und Willensmenschen betrachtet, waren in Wirklichkeit krankhaft paranoid und haben sich ständig von Feinden und Verrätern umgeben gesehen? Willensäußerungen sind oft nicht mehr als der aktive Ausdruck von früher passiv empfangenen Eindrücken. In manchen Kulturen gehört es zum guten Ton, mal einen Krieg zu führen, ein Wikingerfürst MUSS seine Krieger ab und zu auffordern, wieder einmal auf Kriegsfahrt zu gehen.

Von heftigen Leidenschaften bewegt richtet der Mensch seinen Willen auf große Ziele, doch nirgendwo ist in Wirklichkeit ein Kern zu finden, der wirklich GANZ FREI entscheidet. Der Bau der ägyptischen Pyramiden, das kurzlebige Weltreich von Alexander dem Großen, der Flug zum Mond – aus der Vogelperspektive und im Zeitraffer betrachtet ist das alles genauso ein Haufen von

Prozessen wie die gerichtete Aktivität von Ameisen in ihrem Ameisenstaat. Die europäische Geschichtsschreibung hat zumindest früher so eine falsche Tendenz gehabt, Geschichte als bewusstes Werk großer Männer zu betrachten, die einsam ihre genialen strategischen Entscheidungen treffen, machtbewusst durch und durch, alle Konsequenzen klar voraussehend. Das ist mehr Wunschprojektion der Historiker, heutzutage ist das auch eine veraltete Sichtweise. Es handelt sich bei den Vorgängen in unserer Welt um Prozesse, unvorhersehbare und kaum steuerbare Eigendynamiken, an denen immer eine Menge Leute beteiligt sind. Was für eine Begeisterung hat das dritte Reich doch am Anfang bei der Masse der Deutschen ausgelöst, wie viele haben sich „freiwillig“ an die Front gemeldet, wie gewaltig war dann der traurige Absturz am Ende, Millionen in den Tod ziehend. Der sprichwörtliche Zug der Lemminge unterscheidet sich nur graduell von solchen Vorgängen.

Die Existenz eines freien Willens und selbstverantwortlicher Entscheidung, was in Anbetracht der Folgen besser zu tun und was besser zu lassen ist, wird im Buddhismus nicht bestritten – aber eben dieser Wille ist von prozesshafter, kernloser, leerer Natur, abhängig entstanden aus einer Unzahl von Faktoren.

In der zeitgenössischen Spiritualität, etwa der sogenannten Satsang-Bewegung, wird es oft als ganz schlecht angesehen, einen Willen zur Erleuchtung, Erkenntnis, magischer Kraft zu haben, das gilt irgendwie als Äußerung eines bösen Ego. Auch vom Buddhismus meinen viele, dass es sich dabei hauptsächlich um ein passives Betrachten handelt, in den am stärksten degenerierten Formen des tibetischen Buddhismus ist es geradezu tabu, selbst etwas verwirklichen zu wollen, das gilt als Äußerung eines großen Ego – schließlich hat ja der Lama eine Verwirklichung, und wir brauchen nur „Hingabe an den Lama“ zu üben – angeblich können wir so unser Ego zu besiegen.

Der Buddha würde im Stupa rotieren, wenn er sich diesen blanken Unsinn anhören müsste. In der ganzen Praxis des *Śrāvakayāna* geht es unter anderem darum, einen klar definierten, konsequenten und wirklich eisernen Willen zu entwickeln, der auf die Erlangung der meditativen Vertiefungen gerichtet wird, gipfelnd in der Befreiung. Der PK ist randvoll mit entsprechenden Stellen. Unter den acht Gliedern des achtfachen Pfades lautet das sechste „Rechte Anstrengung“, und was ist das?

*Vier rechte Kämpfe gibt es, ihr Mönche. Welche vier?*

*Da erzeugt, ihr Mönche, der Mönch in sich den Willen, nicht aufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.*

*Er erzeugt in sich den Willen, aufgestiegene üble, unheilsame Dinge zu überwinden; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.*

*Er erzeugt in sich den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.*

*Er erzeugt in sich den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht schwinden zu lassen, sondern sie zu Wachstum und voller Entfaltung zu bringen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum. ([Angutt. IV 13](#))*

Klingt nicht gerade nach passivem Betrachten und Nichts-Tun, weil es ohnehin kein Ich gibt, welches etwas tut. Es ist schon richtig, irgendwann wird jedes Wollen in irgendeiner Richtung aufgegeben – kurz vor dem krönenden Abschluss des Pfades. Die Wahrnehmungsgruppe muss trainiert werden doch vielfältige Arten des Lernens, seien es Sprachen oder Wissenschaften. Die

spätere Geschichte des Buddhismus kennt buddhistische Meister, die hervorragende Gelehrte sind, auch in den Zweigen des weltlichen Wissens, sie kennt Könige, Architekten, bildende Künstler, Techniker wie den großen Siddha Thatong Gyalpo, der in ganz Tibet eiserne Kettenbrücken errichtet hat – keine Spur vom in der heutigen „Spiritualität“ so beliebten Nichts-Lernen, Nichts-Wissen, Intellekt-ist-gleich-Böses-Ego.

Die Geistesformationengruppe wird geschult, indem der Wille und die Selbst-Disziplin bis zum Äußersten entwickelt wird. Wer nicht mit ganzer Kraft ein höheres, leidbefreites, erleuchtetes Gewahrsein entwickeln WILL, wird es nie schaffen. Diese Schulung hat auch etwas mit dem Gewinn magischer Kräfte zu tun, die im Tantra ein bedeutendes Thema darstellen, was aber weniger bekannt ist: Auch das *Śrāvakayāna* gibt Wege zu magischen Kräften an, das berühmte Handbuch *Visuddhimagga* von Buddhaghosa geht in die Details, das Zitat stammt aus einem ganzen Kapitel über magische Kräfte, [Vis XII](#):

*Welches sind die 4 Fährten zur magischen Macht?*

*Da entfaltet der Mönch die von Konzentration der Absicht und von angestrenzter Willenstätigkeit begleitete Machtfährte.*

*Er entfaltet die von Konzentration der Willenskraft und von angestrenzter Willenstätigkeit begleitete Machtfährte.*

*Er entfaltet die von Konzentration des Bewusstseins und von angestrenzter Willenstätigkeit begleitete Machtfährte.*

*Er entfaltet die von Konzentration der Erwägung und von angestrenzter Willenstätigkeit begleitete Machtfährte.*

*Diese 4 Fährten der magischen Macht führen zur Erlangung und Gewinnung der magischen Macht, zur Macht der Verwandlung, zur Hervorbringung der magischen Macht, zur Meisterschaft und Sicherheit darin.*

Das ist nicht gerade das Bild von buddhistischem Mönch, das wir haben ...

All diese Texte zeigen die entscheidenden Rolle bewusster Absicht, bewussten Wollens. Es sind Prozesse ohne Kern, Zentrum, unabhängigem Beobachter, aber wir können diese Prozesse bündeln, leiten, beeinflussen, auf ein Ziel richten. Bei der Körperlichkeits- und Gefühlsgruppe ist das nur sehr eingeschränkt, fast gar nicht möglich, bei der Wahrnehmungsgruppe finden wir zwar viel vorgegebenes vor, können dieses aber in die gewünschten Richtungen ausbauen, bei der Geistesformationen gibt es schon viele Möglichkeiten, speziell wenn man alle oder die meisten unbewussten Programmierungen durch Eltern, Kultur und (vor allem!) Religion zerstört hat. Das Bewusstsein selbst ist theoretisch am leichtesten beeinflussbar, aber dieser Einfluss ist nur auf der Basis eines gründlichen Geistetrainings möglich.

Unsere letzte Hoffnung, doch noch irgendwo ein autonomes, nicht nur aus tausend blinden Energieströmen bestehendes Ich zu finden, ist das Bewusstsein. Ich bin mir als Ich bewusst, mein Bewusstsein ist das Ich. Wenn ich sterbe, geht nur mein Körper weg, ich bleibe als körperfreies Bewusstsein, und wenn ich brav meditiert habe, komme ich entweder von selbst ins reine Buddhaland oder in irgendeinen Himmel oder ich weiß dann, wie ich mich dort hinbeamen kann, wenn ich böse war und nicht meditiert habe, wird es mir schlecht ergehen, vielleicht bekomme ich noch eine Chance und kann von vorne in einem neuen Leben anfangen. Nette Vorstellungen, hübsches Wunschdenken, tausendfach herunter geredet von den Lama-Thronen, nicht zufällig stark an das Christentum mit seinem Seelenglauben erinnernd - Buddhismus ist das keiner.

Das Bewusstsein ist ebenfalls ein kernloser, sich ständig ändernder „Haufen“ von Prozessen, die in vielfältigen gegenseitigen Abhängigkeiten entstehen.

Wo war es vor unserer Geburt? In einem anderen Körper. Und vorher vorher vorher? Wieso schaltet unser Bewusstsein völlig eigenmächtig zwischen drei Modi hin und her, dem Wach-, Traum- und Tiefschlafbewusstsein (ganz abgesehen von diversen Trance- und Versenkungszuständen). Wie entsteht überhaupt Bewusstsein? Ist es bei Tieren erkennbar oder ab welchen Tieren ist es erkennbar? Wie ist der Übergang vom Affen-Bewusstsein zum Menschlichen vonstatten gegangen? Ab wann sprechen wir von „Mensch“? Wie ist zu erklären, dass der Mensch gute 100 000 Jahre sich mit dem Einsatz von Faustkeilen und ähnlichem begnügte, dann kam ein Kreativitätsschub, und er pflanzte Samen an, dann kam viel schneller ein weiterer Schub, und er berechnete Sonnen- und Mondfinsternisse, dann kamen immer schneller folgende Fortschritte. Haben wir das gleiche Bewusstsein wie australische Aborigines oder südamerikanische Waldindianer?

Wenn es immer mehr Menschen gibt, woher kommen den dann die ganzen Ich-Bewusstseinskerne her – waren die meisten im letzten Leben Schimpansen, die genetisch am nächsten verwandte Art, die aber im Vergleich zu bald 7 Milliarden Menschen ziemlich selten ist? Oder – häufiger - Schafe, Kühe oder Katzen deren Ich-Kerne aus unerfindlichen Gründen den Aufstieg in einen menschlichen Körper geschafft haben? Wieso ist es möglich, das Bewusstsein durch eine einmalige Gabe von LSD so zu verändern, das es religiöse Visionen hat? Wie ist der Übergang vom Säugling zu einem Kind zu denken, welches sich sichtlich seiner selbst bewusst ist? Es macht Zack, und dann sind wir uns als uns bewusst? Wieso ist es möglich, das Bewusstsein durch Yoga und Meditation so zu ändern, dass es auf gänzlich andere Art bewusst ist als vorher?

Wieso werden Menschen durch gewisse Erkrankungen des Gehirns oder Unfälle ganz anders als vorher?

Viele Fragen – durch kinder-religiöse Wunschvorstellungen sind sie nicht zu beantworten. Der Buddha beantwortet diese Fragen alle NICHT, er sagt nur (aus dem Zitat auf Seite 9):

*Das Bewußtsein, ihr Mönche, ist Nicht-Ich. Denn wäre, ihr Mönche, das Bewußtsein das Ich, nicht würde da dieses Bewußtsein der Krankheit anheimfallen. Erlangen könnte man es dann beim Bewusstsein: 'So möge mein Bewußtsein sein, so möge mein Bewusstsein nicht sein!'*

*Weil aber, ihr Mönche, das Bewußtsein Nicht-Ich ist, deshalb fällt das Bewußtsein der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es beim Bewußtsein: 'So möge mein Bewußtsein sein, so möge mein Bewußtsein nicht sein!'*

Wir haben die Phänomene in fünf Gruppen eingeteilt und von jeder Gruppe gezeigt, dass sie aus einer Vielzahl von Prozessen bestehen, von denen wiederum jeder aus einer Vielzahl von Subprozessen besteht, alles zurückgehend auf den Anfang des Lebens, sogar den Anfang des Universums. Die Gruppen sind nicht strikt voneinander getrennt, es gibt zwischen je zwei Gruppen in der genannten Reihenfolge immer verbindende Prozesse, all das ergibt zusammen ein hochkomplexes Geflecht aus Prozessen, in denen keinerlei Stabilität zu finden sind. Wir haben ein Hierarchie der Selbstorganisation: Die Prozesse am Anfang des Universums organisieren sich zu Teilchen und Feldern, diese zu den heute beobachtbaren Atomen. Diese organisieren sich zu immer komplizierter gebauten Molekülen, aus diesen bilden sich die ersten einfachen Lebensformen, winzige Gebilde, die im Meer schwimmen, sich durch Teilung vermehren und zum Beispiel ein Sinnesorgan in Form eines lichtempfindlichen Punktes haben. Daraus im Laufe von hunderten Millionen von Jahren immer höher entwickelte Wesen, die Wahrnehmungsgruppe beginnt zu erwachen (erfordert eine Mindestanzahl an Nervenzellen), später die Gruppe der Geistesformationen (erfordert ein komplexes Gehirn), noch später die rätselhafteste aller Gruppen, das Bewusstsein, welches den ganzen Vorgang nach rückwärts und im kosmischen Raum überblicken kann, sich selbst betrachtend. All das kommt ohne Religion, Glauben, Seele, der Belohnung des Guten und der Bestrafung des Bösen aus. In alldem ist nirgendwo ein Zentrum zu finden, weder räumlich, noch nach Wichtigkeit. Wir denken, wir als Menschen sind die wichtigsten, aber unsere Selbstausrottung aufgrund von schreiender Dummheit ist genauso möglich wie es das Ende der Dinosaurier gewesen ist. Es gibt keinen Prozess, der irgendwie bedeutender, mächtiger, erhabener, heiliger ist als irgendein anderer.

Das ist die Lehre von *anattā*, der Prozesshaftigkeit und Ich-Losigkeit aller Phänomene. Der Buddha sagt, indem wir über die Ich-Losigkeit meditieren, gelangen wir bei eifriger, mit großer Willenskraft geübter Praxis in einen leidfreien Zustand des Bewusstseins. Das kann nicht bewiesen werden, der Buddha versucht auch nicht so einen Beweis. Er sagt, wir können die Übungen ausprobieren, um zu sehen, ob das stimmt.

Es gibt eine wunderbare Definition von *Nirvana*, dem Erleuchtungsziel des Urbuddhismus: Nirvana ist das Aufhören von Hass, Gier und Verblendung. Hass und Gier haben in der Verblendung ihre Ursache – aber was ist Verblendung? Es ist der durch keine Beobachtung gestützte, durch nichts bewiesene Glaube, dass es ein Ich gibt, eine Seele, ein Selbst, ein Zentrum des Bewusstseins, welches es schon immer (oder lange) gegeben hat, und welches die Auflösung unseres Körpers überleben wird, um in einem weiteren Körper oder irgendwie anders weiter zu existieren. Solange du so etwas glaubst, kann dein Geist nicht befreit werden, wird dein Leiden nicht aufhören. Dieses Ich existiert nicht, hat nie existiert, wird nie existieren.

Wir beschließen diese Darlegung mit einem bekannten Zitat aus dem *Visuddhimagga*:

*"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 Wanderer sieht man da"*

Diesen kryptischen Ausspruch wollen wir uns gut merken.

Natürlich erleben wir uns als autonom existierendes Ich und wir sprechen von uns als Ich zu anderen Ichs, diese Tatsache wird vom Buddha nicht bestritten. Aber wir sollten uns bewusst sein, dass diese Erscheinung eines relativen Ich auf dem Zusammenwirken einer Unzahl ichloser Prozesse beruht, dieses Bewusstsein kann nur durch fortgesetzte, tiefe Meditation gewonnen werden. Es ist auch nicht richtig, wie man immer wieder hört, dass der Buddhismus die Individualität ablehnt oder vernichtet im Sinne einer mentalen Gleichschaltung. Im Gegenteil, bei richtig betreuter Praxis wird das individuelle Potential der Praktizierenden erst so richtig zutage gefördert. Schlechte buddhistische Gruppen kann man sofort daran erkennen, dass alle das gleiche reden und gut finden und sich gleich verhalten. Mit einer Erfahrung der Ichlosigkeit hat ein solches Verhalten nichts zu tun, es handelt sich vielmehr um eine Form von Dummheit. Wenn Uniformität in Denken und Handeln eine Form der Ich-Preisgabe wären, dann würde eine militärische Ausbildung zur Erleuchtung führen. Einige praktische Konsequenzen der Lehre von der Ichlosigkeit werden wir im nächsten Teil dieses Kurses behandeln.

Die fünf Gruppen wurden auch deswegen so ausführlich behandelt, weil sie im buddhistischen Tantra eine große Rolle spielen. Dort sind sie mit dem Mandala der fünf Buddhafamilien verbunden, und damit mit einer Reihe weiterer Entsprechungen, den fünf Elementen, den fünf Arten von Emotions-Identifikationen (meist als „Geistesgifte“ bezeichnet), den fünf Buddhaweisheiten und vielem mehr, dieses Mandala liegt den hunderten Erscheinungsformen von Buddhas zugrunde, die in dieser Dimension männlich, weiblich oder männlich-weiblich in sexueller Vereinigung befindlich sein können.

## Praxis: Nicht-Dauerhaftigkeit und Ich-Losigkeit

### Übung Sechs - Betrachtung des Todes

Konzentriere dich einpunktig auf deinen Tod. Stelle dir vor, dass der Tod wie ein Henker vor dir steht, bereit dich im nächsten Augenblick zu töten.

Denk NICHT darüber nach, was nach dem Tod kommen wird, das sind alles Phantasien, die dich nicht weiter bringen. Sondern konzentriere dich auf das Ereignis, deinen Körper und deine Umgebung völlig aufgeben zu müssen, du kannst nichts, absolut nichts von dem behalten, was du gerade im Inneren und im Äußeren vorfindest. Dein Tod ist sicher, danach ist nichts sicher. Die Übung ist extrem einfach und klar, schmücke sie nicht aus.

### Übung Sieben - die zehn Leichenbetrachtungen

*Gleichsam, o Ehrwürdiger, als sähe der Mönch eine auf das Leichenfeld geworfene Leiche, ein, zwei oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, blauverfärbt, in Eiterung übergegangen, so schließt er auf seinen eigenen Körper: ‚Auch dieser Körper hat ein solches Schicksal, ein solches Los, kann dem nicht entgehen.‘ Oder ferner, als sähe er eine auf das Leichenfeld geworfene Leiche, wie sie von Krähen, Seeadlern, Geiern, Hunden, Schakalen oder von vielerlei Würmerarten gefressen wird, so schließt der Mönch auf seinen eigenen Körper: ‚Auch dieser Körper hat ein solches Schicksal, ein solches Los, kann dem nicht entgehen.‘*

*Oder ferner, als sähe er eine auf das Leichenfeld geworfene Leiche, ein von Sehnen zusammengehaltenes Knochengerüst, an dem noch Fleisch und Blut klebt . . . ein von Sehnen zusammengehaltenes blutbeflecktes Knochengerüst, von dem das Fleisch geschwunden ist ... Knochen, von den Sehnen losgelöst, nach allen Richtungen zerstreut, hier einen Handknochen, da einen Fußknochen, da einen Beinknochen, da das Rückgrat, da einen Schädelknochen . . . gebleichte, wie Muscheln aussehende Knochen . . . aufgehäuften Knochen nach Verlauf vieler Jahre . . . vermoderte, in Staub zerfallene Knochen; als sähe er das, schließt er auf seinen eigenen Körper: ‚Auch dieser Körper hat ein solches Schicksal, ein solches Los, kann dem nicht entgehen.‘*

*Dieses Gebiet aber, o Ehrwürdiger, entfaltet und häufig geübt, führt zur Zerstörung des Ichdünkels.*

### [Quelle](#)

Dem ist wohl nicht hinzu zu fügen. Idealerweise macht man diese Übungen in Gegenwart realer Leichen in den hier beschriebenen Stadien. Es handelt sich hier um 10 der schon erwähnten 40 Übungsobjekte der Geistberuhigung. Ausdrücklich wird am Schluss gesagt, dass auf diese Weise der Glaube an ein Ich besiegt werden kann.



## Übung Acht - allgemeine Vergänglichkeit

Entwickle in Anbetracht des obigen Kapitels über die Nichtsdauerhaftigkeit eigene Meditationen, welche zu einer Erfahrung der Vergänglichkeit führen sollen. Es geht dabei weniger um den Tod, sondern dass eben jetzt alle Phänomene vergänglich sind, alles ist in stetem Wechsel.

## Übung Neun - die fünf Gruppen

Meditiere über das lange Zitat oben (S. 8-9), mach dir jede Gruppe anhand meines Kommentars bewusst. Mach verschiedene Meditationssitzungen zu verschiedenen Details. Allein die Körperlichkeitsgruppe ist schon unermesslich, du kannst zum Beispiel jeden der fünf Sinne (im Buddhismus kommt als sechstes noch eine Art "Denksinn" dazu) solange in die einzelne Prozesse zerlegen, bis dir klar wird, das nicht DU siehst, sondern dass du einen ichlosen Sehprozess wahrnimmst bzw. diesem ausgeliefert bist, "es gibt Sehen hier".

Die berühmten letzten Worte des Buddha passen auch zu unserem Thema:

*„Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich. Darum strebet ohne Unterlass“*

## Quellen

Die Belege zu allen Zitaten aus dem PK wurden im Text angegeben.

Du solltest dir allmählich wenigstens anhand der schon im ersten Teil erwähnten Sammlung von Auszügen aus dem PK einen Überblick über den Urbuddhismus verschaffen, angesichts von ca. zwölftausen Seiten Palikanon sollte dieser schmale Band zu bewältigen sein: [Der Weg zur Erlösung](#)