

Buddhadharma – Was der Buddha seinerzeit lehrte

Eine Übersetzung von Texten des Upasaka Culadasa, alias John Yates (<https://culadasa.com>), Original und Übersetzung unterliegen der Creative Commons License (CC-BY)

Buddhadharma auf dem Weg in den Westen – Eine historische Einordnung

Buddhadharma (Sanskrit) bedeutet „die Wahrheit des Erwachten“ und bezeichnet die einzigartige Lehre der historischen Person, die wir als „den Buddha“ kennen. Der Begriff *Buddhismus* hingegen wurde ursprünglich im Westen geprägt, um die vielen verschiedenen östlichen Religionen zusammenzufassen, die auf dem Buddhadharma beruhen. Der Buddha selbst begründete keine Religion, noch förderte er eine bestehende. Doch jede asiatische Kultur, in der seine Lehre Fuß fasste, integrierte den Dharma in bereits vorhandene religiöse Rahmen und machte auf diese Weise eine neue Religion daraus. Das ist eine gute Nachricht, denn es bedeutet, dass buddhistische Spiritualität niemanden zwingt, die eigene Religion aufzugeben – selbst diejenigen nicht, die sich als agnostisch oder atheistisch bezeichnen.

Vor rund 1500 Jahren brachte ein indischer Mönch den Buddhadharma nach China. Der Einfluss auf die chinesische Kultur und den „Buddhismus“ war tiefgreifend. Eine völlig neue Form des „Buddhismus“ entstand: die Ch’an- bzw. Zen-Tradition. Immer wenn der Buddhadharma auf eine neue Kultur traf, veränderte es diese – und wurde zugleich selbst verändert. Dieser Prozess der kulturellen Anpassung erklärt Formen von „Buddhismus“, die so unterschiedlich sind wie der japanische Zen und das tibetische Vajrayana.

Heute erleben wir einen ähnlichen historischen Moment, aber mit einigen Unterschieden. Zum Ersten ist nicht nur ein einzelner Lehrer aus Asien in den Westen gekommen, sondern eine große Vielfalt von ihnen – aus Japan, Thailand, Myanmar, Sri Lanka, Vietnam, China, Indien und Tibet. Zum Zweiten geschieht die Verbreitung von Wissen heute erheblich schneller. Als der Buddhismus von Indien nach China gelangte, dauerte die kulturelle Integration Jahrhunderte und erforderte Generationen von Gelehrten und Mönchen. Die Einführung buddhistischer Lehren im Westen hingegen brauchte kaum mehr als fünfzig Jahre. Zum Dritten sind die Unterschiede zwischen dem modernen Westen und dem traditionellen Asien erheblich größer als jene damals zwischen China und Indien.

Die Herausforderung besteht nun darin, eine Form des Buddhismus zu schaffen, die mit den wissenschaftlichen, egalitären, demokratischen und sozial engagierten Werten des Westens im Einklang steht. Dieser muss mit dem hohen Tempo des Wandels in der modernen Welt Schritt halten können und zugleich die westliche Kultur auf eine Weise durchdringen, die sie positiv verändert. Der Dalai Lama sagte: „Es ist wichtig, das Wesentliche der Lehre des Buddha anzunehmen und zu erkennen, dass der Buddhismus, wie er von Tibetern praktiziert wird, von tibetischer Kultur geprägt ist. Daher wäre es ein Fehler, eine tibetisierte Form des Buddhismus praktizieren zu wollen.“ (In The Meaning of Life from a Buddhist Perspective)

Viele von uns studieren bereits bei Lehrerinnen und Lehrern unterschiedlicher Traditionen und haben daraus eine persönliche Synthese dessen geschaffen, was wir als hilfreich erfahren haben. Doch das entspricht nicht dem, was der Dalai Lama meint. An anderer Stelle sagt er: „Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft ist wichtig. ... Ihr im Westen solltet kreativ sein und das zeitlose Wesen des Dharma in eure kulturelle Gegenwart übersetzen.“

Doch unsere Quellen für die Lehre des Buddha stammen fast ausschließlich aus Kulturen und Zeiträumen, die sich stark von unserer modernen Welt unterscheiden. Der Buddhadharma wurde uns nicht in einer gebrauchsfertigen Form überliefert. Unsere Aufgabe ist es daher, das Essenzielle dieser Lehren aus den kulturellen Hüllen herauszulösen, in denen sie zu uns gelangt sind – ohne dabei ihren Kern zu verlieren.

Manche mögen fragen, ob wir überhaupt das Recht oder die Fähigkeit haben, die Lehren von Lamas, Roshis, Sayadaws und Achaans auf diese Weise kritisch zu prüfen. Doch genau das hat der Buddha uns aufgetragen:

„Glaube nicht an Traditionen, nur weil sie über viele Generationen weitergegeben wurden.
Glaube nicht an etwas, nur weil es von vielen gesagt und gemunkelt wird.
Glaube nicht an etwas, nur weil es in Religionsbüchern steht.
Glaube nicht an etwas nur aufgrund der Autorität von Lehrern oder Ältesten.
Wenn Du aber durch Beobachtung und Prüfung erkennst, dass etwas vernünftig ist und dem Wohl und Nutzen aller dient – dann akzeptiere es und lebe danach.“

Dies ist eine mächtige Lehre. Als Schülerinnen und Schüler der Wahrheit sollten wir nicht scheuen, etwas in Frage zu stellen. Und letztlich haben wir keine andere Wahl: Es ist unser westliches Schicksal, genau diesen Prozess durchlaufen zu müssen.

Was der Buddha dachte – Eine Einführung

Vorbereitende Gedanken

Was der Buddha lehrte, war in seinen eigenen Worten „Leiden, und das Ende des Leidens“. Er hatte nicht die Absicht, eine Religion zu gründen, noch Philosophie, Kosmologie oder Metaphysik zu lehren, und er sagte dies wiederholt.

Wie sich jedoch herausstellt, beinhaltet das Ende des Leidens eine Art von Weisheit, die sowohl die Natur menschlicher Erfahrung als auch die letztendliche Natur der Realität umfasst. Und das Ende des Leidens, die Natur der menschlichen Erfahrung und die endgültige Natur der Realität sind Schlüsselthemen in Religion, Philosophie, Kosmologie und Metaphysik. Daher gab es für ihn keinen Weg, Menschen zum Ende des Leidens zu führen, ohne Themen zu berühren, die mit all diesen Bereichen verbunden waren. Als Ergebnis haben Menschen – bereits zu seinen Lebzeiten – begonnen, seine Weisheitslehren in Religionen umzuwandeln und sie als Grundlage für verschiedene Philosophien, Kosmologien und metaphysische Beschreibungen der Realität zu verwenden.

Während der Buddhadharma im Westen immer bekannter und geschätzter wird, fühlen wir uns von vielen Einsichten angezogen, die direkte Anwendung auf unsere Erfahrung des 21. Jahrhunderts finden. Unweigerlich beginnen wir, in diesen Lehren Antworten auf unsere eigenen religiösen, philosophischen und metaphysischen Fragen zu suchen. Bevor wir dies jedoch tun, müssen wir versuchen zu verstehen, so klar wie irgend möglich, was der Buddha selbst tatsächlich lehrte. Dies bedeutet, die buddhistischen Lehren, die wir erhalten haben, von all dem religiösen und philosophischen Ballast zu befreien, der ihnen zu anderen Zeiten und in anderen Kulturen hinzugefügt wurde.

Eine oft gestellte Frage lautet: „Wie können wir wissen, ob das, was wir über den Buddhismus lesen oder hören, tatsächlich die Lehren des Buddha widerspiegelt?“ Einerseits ist das nicht leicht sicher zu wissen, doch andererseits gibt es mehrere Werkzeuge, die wir nutzen können. Drei davon möchte ich hier hervorheben.

Erstens sagte der Buddha, als er seine erste Lehrrede seinen früheren Gefährten hielt – die mit den verschiedenen spirituellen Lehren der damaligen Zeit sehr vertraut waren: „In mir entstand die Vision, das Wissen, die Weisheit, die Erkenntnis, die Erleuchtung über Dinge, die zuvor nicht gehört worden sind.“ Daher sollte jede Doktrin, die zu einer anderen, nicht-buddhistischen Tradition gehört – insbesondere religiöse Lehren, die vor Buddhas Geburt weit verbreitet waren – grundsätzlich als verdächtig gelten.

Zweitens zeigen die echten Lehren des Buddha ein erstaunliches Maß an innerer Konsistenz. Immer wenn eine Inkonsistenz auftaucht, muss entweder die eine oder die andere Seite verworfen oder so neu interpretiert werden, dass die Konsistenz wiederhergestellt wird. Wenn man zwischen zwei Aussagen wählen muss, sollte man diejenige bevorzugen, die am stärksten mit allem übereinstimmt, was der Buddha sonst sagte und tat.

Drittens: Der Buddha zögerte nach seiner Erwachung zu lehren und dachte bei sich:

„Dieses Dhamma, das ich erlangt habe, ist tiefgründig und schwer zu sehen, schwer zu entdecken... nicht durch bloße Vernunft erreichbar, subtil, zur Erfahrung der Weisen bestimmt... Wenn ich dieses Dhamma lehren würde, würden andere mich nicht verstehen, und das wäre für mich ermüdend und mühsam.“

Doch zum Glück entschied sich der Buddha trotzdem zu lehren. Aber alles, was zu einfach erscheint, zu leicht ohne ernsthaftes Nachdenken verständlich, ist sehr wahrscheinlich mindestens eine Vereinfachung und schlimmstenfalls eine Doktrin, die sich aus einer anderen Religion eingeschlichen hat. Gleichzeitig muss man sich daran erinnern, dass das Denken des Buddha subtil, nicht komplex war. Alles, was intellektuell verworren und kompliziert ist, stammt wahrscheinlich ebenfalls nicht vom Buddha. Was die echten Lehren des Buddha bisweilen schwer verständlich macht, ist, dass sie so ganz anders sind als die Art, wie wir gewohnt sind zu denken. Die Logik hinter Buddhas Lehren ist sehr geradlinig, erfordert jedoch, dass wir einige fundamentale Annahmen loslassen. Wenn wir nicht bereit sind, das zu tun, werden die Lehren undurchdringbar erscheinen. Und wenn wir versuchen, diese Lehren zu verzerren, um sie an bereits bestehende Vorstellungen anzupassen, geraten wir in endlose Rationalisierungen.

Leiden und das Ende des Leidens – Die vier edlen Wahrheiten

In Bezug auf das Leiden unterschied der Buddha zwischen unangenehmen Erfahrungen, die ihren Ursprung im Körper haben, und der Art von Unzufriedenheit und Unglücklichsein, die ihren Ursprung im Geist hat. Er wies darauf hin, dass es eigentlich die Reaktion des Geistes auf unangenehme körperliche Empfindungen ist, die körperlichen Schmerz zu einer Quelle des Leidens macht. Ferner wird jede Art von Leiden, die wir erfahren – außer körperlichem Schmerz – vollständig vom Geist erzeugt. Dies bedeutet: Obwohl Krankheit, Verletzung, Altern und Tod unvermeidlich sind und es nicht in unserer Macht liegt, den Körper davor zu bewahren, haben wir potenziell viel größere Macht und Einfluss darüber, was in unserem Geist geschieht. Man kann dies zusammenfassen als: „Schmerz ist unvermeidlich, aber (mit der richtigen geistigen Schulung) Leiden ist optional.“ Dies nennt man *Die Wahrheit über das Leiden*.

Der Buddha erklärt weiter, dass Widerstand gegen das, was ist – der Wunsch, dass Dinge anders sein mögen als sie sind – mit jedem Auftreten von Leiden einhergeht. Wenn wir leiden und genau erkennen können, wogegen wir Widerstand leisten und diesen Widerstand loslassen, endet das Leiden im selben Moment. Das lässt sich zusammenfassen mit: „Das Verlangen, dass die Dinge anders sein mögen als sie sind, ist die Wurzel allen Leidens.“ Dies nennt man *Die Wahrheit über die Ursache des Leidens*.

Im Hinblick auf das Ende des Leidens sagt uns der Buddha, dass unser Verlangen (Dinge mögen anders sein) durch Unwissenheit und Täuschung angetrieben wird. Solange wir in dieser Täuschung gefangen sind, wird unser Verlangen endlos weitergehen – und damit auch unser Leiden. Aber Unwissenheit kann durch eine tiefgehende Weisheit aufgehoben werden, die die Täuschung überwindet. Sobald wir von der Täuschung befreit sind, enden sowohl das Verlangen als auch das Leiden. Mit anderen Worten: „Wenn Weisheit das vollständige und dauerhafte Ende des Verlangens herbeiführt, endet auch das Leiden vollständig und dauerhaft.“ Dies ist *Die Wahrheit über das Ende des Leidens*.

Der Buddha beschrieb einen Pfad mit acht Teilen, der zu dieser Weisheit führt:

1. Rechtes Verständnis
2. Rechte Absicht
3. Rechte Rede
4. Rechtes Handeln
5. Rechter Lebensunterhalt
6. Rechtes Bemühen
7. Rechte Konzentration
8. Rechte Achtsamkeit

Dieser Pfad wird gewöhnlich „Der Achtfache Pfad zum Ende des Leidens“ genannt und ist auch bekannt als *Die Wahrheit über den Weg zur Beendigung des Leidens*.

Der Achtfache Pfad

Der Achtfache Pfad ist in drei Gruppen unterteilt: Die erste Gruppe besteht aus Rechtem Verständnis und Rechter Absicht. Sie vermittelt ein *intellektuelles* Verständnis der Weisheit, die die Unwissenheit überwindet, und wird daher „Weisheit“ genannt. Hier legt der Buddha im Detail seine eigenen Beobachtungen über die wahre Natur der Dinge dar und fordert uns auf, die Wahrheit dieser Beobachtungen durch sorgfältige Untersuchung und Reflexion unserer eigenen Erfahrung zu überprüfen. Auf dieser Grundlage bauen die anderen beiden Gruppen auf.

Die zweite Gruppe des Pfades, „Tugend“ genannt, besteht aus Rechter Rede, Rechtem Handeln und Rechtem Lebensunterhalt. Diese Praktiken werden im täglichen Leben ausgeführt, um unsere konditionierten Sichtweisen und Reaktionsmuster zu verändern. Durch die Praxis der Tugend konditionieren wir uns um – weg von falschen Ansichten und Missverständnissen, die aus unserer unwissenden und getäuschten Sicht der Wirklichkeit stammen.

Die dritte Gruppe ist die „Meditation“ und umfasst Rechtes Bemühen, Rechte Konzentration und Rechte Achtsamkeit. Dies sind die Übungen der Geistesschulung, die uns eine Art von Erfahrungen ermöglichen, die die Wahrheit der Weisheit bestätigen, die wir intellektuell gelernt und verstanden haben. Die kombinierte Wirkung aller drei Gruppen – aller acht Teile des Achtfachen Pfades – ist, dass wir eine *intuitive* Erkenntnis der Weisheit erlangen, die Unwissenheit, Verlangen und Leiden beendet.

Wir werden lernen, was der Buddha dachte, indem wir seine Lehren aus der ersten Gruppe des Achtfachen Pfades untersuchen. Dies sind die gleichen Gedanken, die im Laufe der Jahrhunderte zur Formulierung verschiedener buddhistischer religiöser Philosophien und metaphysischer Systeme verwendet wurden. Bei der Betrachtung der ursprünglichen Lehren sollte man im Hinterkopf behalten, dass das Hauptanliegen des Buddha stets praktischer, nicht theoretischer Natur war. Dies spiegelt sich in der Art wider, wie er sprach und welche unterschiedlichen philosophischen und religiösen Annahmen er in Erwägung zog, je nachdem, mit wem er sprach – Krieger und Könige, Händler, ungebildete Laien, seine eigenen Schüler, Brahmanen, Anhänger anderer Lehrer und so weiter. Man könnte daher leicht meinen, dass der Buddha die religiösen Überzeugungen seiner Zuhörer teilte, einfach weil er ihnen nicht widersprach. Doch das war nicht unbedingt der Fall. Statt den bestehenden Überzeugungen seines Publikums zu widersprechen und eine größere Wahrheit zu verkündeten, traf er oft Menschen dort, wo sie waren, und versuchte, sie zu einem besseren, tieferen Verständnis zu führen. Das kann verwirrend sein für jemanden, der später in diesen vielfältigen und unterschiedlich formulierten Lehrreden nach absolut geltenden Aussagen sucht. Daher müssen Buddhas Worte immer im jeweiligen Kontext interpretiert werden – mit Blick darauf, zu wem er sprach und welchen Punkt er gerade verdeutlichte. Dennoch können wir, wenn wir sorgfältig vorgehen, ein ziemlich gutes Bild davon bekommen, was der Buddha tatsächlich dachte.

Abhängiges Entstehen I

Im Zentrum der Lehren des Buddha steht die Idee des Abhängigen Entstehens. Immer wenn dieser Begriff verwendet wird, geschieht dies in einem von zwei verschiedenen Bedeutungen: (1) als allgemeines allumfassendes Prinzip, dass alle Dinge in Abhängigkeit von zahlreichen Ursachen und Bedingungen entstehen, oder (2) als eine

besondere Beschreibung eines bestimmten geistigen Prozesses, nämlich der „zwölf Verbindungen des Abhängigen Entstehens“. In diesem Kapitel behandeln wir Abhängiges Entstehen in seinem allgemeineren Sinn.

Wir beginnen mit dem Abhängigen Entstehen, weil es – in beiden Verwendungsweisen – die Grundlage für die anderen typisch buddhistischen Begriffe wie Karma, Wiedergeburt, die Aufrechterhaltung des Leidens und die Möglichkeit der Befreiung vom Leiden durch die Erkenntnis von Unbeständigkeit, Leerheit und Nicht-Selbst bildet. Diese Begriffe sind „typisch buddhistisch“, weil sie – obwohl dieselben Wörter auch in anderen religiösen Systemen verwendet werden – in den Lehren des Buddha eine völlig andere Bedeutung erhalten. Leider bürgt dies großes Potential für Missverständnisse, und in der Tat sind diese Missverständnisse in vielen „buddhistischen“ Traditionen weit verbreitet.

Abhängiges Entstehen im allgemeinen Sinn wird in einer einfachen Formel ausgedrückt:

Wenn dies ist, ist das.

Wenn dies entsteht, entsteht das.

Wenn dies nicht ist, ist das nicht.

Wenn dies endet, endet das.

Für die meisten von uns erscheint das selbstverständlich. Doch nur wenige von uns erkennen vollständig alle Konsequenzen dieses Prinzips. Der Buddha war sich sehr bewusst, wie schwer es für Menschen ist, Abhängiges Entstehen wirklich zu verstehen. Der Ehrwürdige Ananda sagte einmal zum Buddha, dass er diese Lehre als klar und einfach begreifbar empfinde. Der Buddha antwortete:

„Ananda, sage das nicht. Die Lehre des Abhängigen Entstehens ist so tief, dass fühlende Wesen unfähig sind, sie nachzuvollziehen. Sie können nicht verstehen, was ich lehre, weil sie den Prozess des Abhängigen Entstehens nicht wahrnehmen können. Folglich sind sie verwirrt wie mit einem Ball aus verworrenem Faden, einem Büschel aus verschlungenem Gras. Sie können sich nicht befreien von Leid, Entbehrung, Verfall und Seelenwanderung.“

Die weniger offensichtlichen Konsequenzen des Abhängigen Entstehens sind folgende:

1. Nichts steht außerhalb von Ursache und Wirkung.

Alles, was geschieht, hat eine Ursache – ohne Ausnahme. Nichts geschieht ohne Grund. Ebenso erzeugt alles, was geschieht, Konsequenzen. Immer. Kein Ereignis ist ohne Auswirkungen. *Daher, alles was „übernatürlich“ oder „magisch“ erscheint, erscheint nur deshalb so, weil wir die Ursachen nicht verstehen. Das Kausalprinzip wird niemals verletzt.*

2. Alles, was aufgrund von Ursachen und Bedingungen entsteht, muss auch wieder vergehen.

Wenn die Ursache fehlt, kann es keine Wirkung geben. Wenn es keine Wirkung gibt, liegt es daran, dass es keine Ursache gibt. Wenn die Ursache aufhört, hört auch die Wirkung auf. Wenn die Wirkung aufhört, liegt es daran, dass die Ursache aufgehört hat. *Alles ist daher unbeständig.*

3. Alles, was entsteht, tut dies in Abhängigkeit von vielen Ursachen und Bedingungen.

Wir denken gewöhnlich an Ursache und Wirkung in einer einfachen, linearen Form, wobei eine Ursache zu einer Wirkung führt. Aber jedes echte Ereignis beinhaltet tatsächlich die gleichzeitige Präsenz zahlreicher Ursachen und Bedingungen, und jede von ihnen wiederum hängt von weiteren Ursachen und Bedingungen ab, und so weiter – ein riesiges Netzwerk der Kausalität. *Jedes einzelne Ding oder Ereignis ist der Mittelpunkt eines massiven kausalen Zusammentreffens.*

4. Ursachen und Wirkungen entstehen immer gemeinsam.

Wir denken normalerweise an Ursache und Wirkung als zwei zeitlich getrennte Einheiten, wobei die Ursache immer der Wirkung vorausgeht. Doch die mögliche Wirkung ist bereits in jeder beitragenden Ursache vorhanden, noch bevor alle anderen notwendigen Ursachen und Bedingungen entstanden sind. Und alle beitragenden Ursachen sind von Natur aus in jeder Wirkung enthalten. Ursache und Wirkung sind keine getrennten Einheiten, die nacheinander entstehen und vergehen. Vielmehr sind sie Teil eines kontinuierlichen Prozesses, bei dem jede beitragende Ursache und jede mögliche Wirkung grundsätzlich in jedem Teil des Prozesses vorhanden ist. *Das Entstehen und Vergehen einzelner „Dinge“ ist eine Illusion. Es gibt nur einen einzigen, kontinuierlichen Prozess.*

5. Alles, überall ist kausal miteinander verbunden.

Da Kausalität ein einziger kontinuierlicher Prozess ist, und weil absolut alles viele Ursachen und Bedingungen hat, und weil absolut alles viele Konsequenzen erzeugt, ist alles mit allem anderen wechselseitig verbunden. *Absolut alles und jeder ist ein sich durchdringender, untrennbarer Bestandteil eines einzigen, unteilbaren, kausal voneinander abhängigen Ganzen, das am besten als ein Prozess verstanden wird.*

Die meisten wissenschaftlich gebildeten Menschen werden sich mit dem Prinzip des Abhängigen Entstehens als allgemeinem Konzept völlig wohlfühlen, doch nur wenige

werden jemals die fünf oben aufgeführten Implikationen vollständig durchdacht haben, insbesondere die letzten drei.

Wie der buddhistische Gelehrte, Rupert Gethin, es ausgedrückt hat: „Das Geheimnis des Universums liegt in der Natur der Kausalität – in der Art, wie eines aus dem anderen entsteht.“ Abhängigen Entstehen als universelles Prinzip wurde vom Buddha durch eine Kombination aus Logik und Erfahrung erkannt. Wir werden zu genau denselben Schlussfolgerungen gelangen, wenn wir unsere eigene Erfahrung der Welt sorgfältig untersuchen. Es ist natürlich nicht möglich, jedes mögliche Ereignis zu beobachten und seine zugrunde liegenden Ursachen zu untersuchen – doch das ist auch nicht nötig. Spätere buddhistische Logiker haben diese Lehre des Buddha streng logisch verifiziert. Dennoch muss jeder von uns selbst davon überzeugt sein, dass sie wahr ist.

Arten der Kausalität

Der Buddha sprach von fünf verschiedenen Arten oder "Ordnungen" der Kausalität. Die erste Stufe der Kausalität ist **physikalisch**, dies ist der Bereich der Physik und Chemie. Die zweite Stufe der Kausalität ist **biologisch** und eine Erweiterung der ersten Stufe. Sie umfasst die Gebiete der Genetik, Biochemie, Medizin und tatsächlich alle biologischen Wissenschaften. Die dritte Stufe der Kausalität ist **mental**, sie ist eine Erweiterung der biologischen Kausalität, die in Organismen mit Gehirn und Geist auftritt, und sie ist das Gebiet der Verhaltenswissenschaften. Alle Organismen mit Geist verhalten sich auf eine Art und Weise, die durch mentale Kausalität bestimmt ist. Aber bestimmte Organismen mit Geist haben die Fähigkeit zu lernen und ihr Verhalten zu verändern, ihren eigenen Geist umzuprogrammieren. Das ist **karmische** Kausalität, die vierte Stufe der Kausalität, und sie ist eine Erweiterung der dritten. Sie fällt in den Bereich der Psychologie, Moral und Philosophie und wird später ausführlich erklärt. Die fünfte Stufe der Kausalität ist das **Dharma**, eine Erweiterung der vierten, die es uns ermöglicht, karmische Kausalität zu nutzen, um das Karma zu wandeln und dadurch Erwachen, Weisheit, Mitgefühl und das Ende des Leidens zu erreichen.

Die Natur der individuellen Person

Wer oder was bin ich? Wie so viele andere vor und nach ihm stellte sich der Buddha diese Frage. Seine Antwort kennen wir als die „Fünf Aggregate“: Bewusstsein, Form, Wahrnehmungen, Gefühle und Geistige Formationen. Lassen wir uns dieselbe Übung machen, um nachzuvollziehen, wie der Buddha zu dieser Beschreibung gelangte.

Das Aggregat des Bewusstseins (Vinnana Khandha)

Wenn ich versuche, die Frage „Was bin ich?“ mit möglichst wenigen Annahmen zu beantworten, ist die unmittelbarste Antwort: „Ich bin bewusst.“ Es ist nicht nötig, das Bewusstsein über diese offensichtlichste Tatsache der subjektiven Erfahrung hinaus zu definieren. Bewusst wovon? Bewusst dieses Gedankens, dieser Frage. Ich bin mir auch

bewusst Formen und Farben zu sehen, Klänge zu hören, Wärme, Berührung, Druck und andere körperliche Empfindungen zu spüren. Andere Dinge, deren ich mir bewusst sein kann, sind Geschmäcker und Gerüche, Erinnerungen, Emotionen und allerlei Gedanken und Ideen.

Mit einem kurzen Moment des Nachdenkens wird mir klar, dass die Gesamtheit meiner subjektiven Existenz, so weit ich mich zurückerinnern kann bis zum gegenwärtigen Moment, aus ähnlichen Momenten des Bewusstseins bestanden hat. Diese scheinen in einer Abfolge aufgetreten zu sein, die schnell aufeinander folgte, und meine Lebensgeschichte wird durch diese Abfolge definiert. In einem sehr realen Sinn „bin ich“ diese Sammlung, dieses Aggregat bewusster Erfahrungen.

Jeder Moment des Bewusstseins, den ich beobachte oder an den ich mich erinnere, ist „Bewusstsein von“ etwas. Während das Bewusstsein selbst schwer zu fassen und zu untersuchen ist, können all diese „Objekte des Bewusstseins“ leicht in Kategorien eingeteilt und weiter untersucht werden. Viele dieser Objekte können nach den klassischen fünf Sinnen katalogisiert werden: das Sehen sichtbarer Gegenstände; das Hören von Geräuschen; das Spüren des Körpers und seiner Bewegungen sowie taktiler Empfindungen, wenn greifbare Objekte den Körper berühren; das Riechen von Gerüchen; und das Schmecken von Substanzen, die die Zunge berühren. Die übrigen Objekte sind verschiedene Arten von geistigen Objekten, wie Gedanken und Ideen, Emotionen, Erinnerungen, geistige Bilder usw., die alle direkt vom Geist erkannt werden. Diese sechs Kategorien – die fünf Arten von physischen Sinnesobjekten plus geistige Objekte – umfassen alle möglichen Objekte des Bewusstseins. Sie lassen sich in zwei Bereiche aufteilen: den geistigen und den körperlichen Bereich (nama und rupa).

Mit anderen Worten, dieses Aggregat bewusster Erfahrungen, das meine Natur als individuelle Person ausmacht, kann als bestehend aus Geist und Körper unterschieden werden. Und ich kann die Frage „Was bin ich?“ auf Grundlage dieser Unterscheidung weiterverfolgen.

Das Aggregat der Form (Rupa Khandha)

Die Objekte des Bewusstseins, die den fünf Sinnen entsprechen, sind alle materieller Natur und gehören zum physischen Bereich. Die Sinnesorgane, durch die sie erkannt werden, sind Teil des Körpers, der ebenfalls materieller Natur ist. Wenn ich darüber nachdenke, finde ich hier eine gewisse Zirkelhaftigkeit: Objekte innerhalb des physischen Bereichs werden vom Geist durch andere Objekte aus dem physischen Bereich erkannt.

Wenn ich genauer untersuche was ich über diese Objekte weiss, erkenne ich in Wirklichkeit nur Empfindungen. Die verschiedenen „Objekte“, die ich wahrnehme, sind lediglich Ideen und Konzepte, die vom Geist konstruiert werden, um jenen

Empfindungen einen Sinn zu geben. Zuerst kommen die Empfindungen, dann, so schnell, dass es augenblicklich zu sein scheint, folgen die wahrgenommenen Objekte. Ich weiß wirklich überhaupt nichts über materielle Objekte jeglicher Art, die Welt der Formen im Allgemeinen oder sogar über meinen eigenen Körper, außer durch Empfindungen. Aus diesen Empfindungen hat mein Geist ein Bild eines Körpers mit seinen Sinnesorganen konstruiert, zusammen mit einer ganzen Welt anderer materieller Objekte.

Das bedeutet, ich kann nun jenen Teil meines Selbst genauer beschreiben, den ich als meinen Körper erfahre. Es ist eine weitere Ansammlung, diesmal ein Aggregat von Empfindungen.

Das Aggregat der Wahrnehmungen (Sanna Khandha)

Ich erkenne nun, dass ich gar keine Ereignisse und Objekte da draußen „in der Welt“ erlebt habe. Alle materiellen Gegenstände, von denen ich dachte, dass ich sie wahrnehme, sind tatsächlich geistige Konstrukte, die mein Geist zusammengebraut hat, um die Empfindungen zu erklären, die ich erlebe. Mein Geist fügt also Farben und Formen zu visuellen Objekten zusammen und kombiniert sie mit akustischen, taktilen und anderen Empfindungen, um diese Wahrnehmungen hervorzubringen.

Ich habe nun einen weiteren wichtigen Teil der Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ identifiziert. Es ist wieder eine Sammlung, ein Aggregat mentaler Konstrukte, die ich Wahrnehmungen nennen kann.

Das Aggregat der Gefühle (Vedana Khandha)

Wie ein immer wiederkehrendes Thema, das sich durch den fortlaufenden Strom meiner Moment-zu-Moment bewussten Erfahrungen zieht, nehme ich angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle wahr. Manche Empfindungen der Sinnesorgane sind angenehm, andere unangenehm, und wieder andere sind weder das eine noch das andere. Dasselbe gilt für Gedanken, Erinnerungen und andere mentale Objekte – manche sind angenehm, andere unangenehm, während wieder andere neutral sind. Ich erkenne, dass diese Gefühle nur eine weitere Art von mentalem Objekt sind, ein weiteres Konstrukt des Geistes.

Ich bin zum weiteren Teil diese Ansammlung, dieses Aggregat von Gefühlen, die jede andere Art von Erfahrung, die ich mache, begleitet.

Das Aggregat der geistigen Formationen (Sankhara Khandha)

Sowohl Wahrnehmungen als auch Gefühle sind Bestandteile meiner bewussten Erfahrung, die von meinem eigenen Geist erzeugt werden. Aber wenn ich darüber nachdenke, stellt mein Geist ständig eine ganze Vielzahl weiterer mentaler Objekte her,

die als Objekte des Bewusstseins präsentiert werden. Dazu gehören Dinge wie Konzepte, Ideen und die Gedanken, die aus diesen Konzepten und Ideen entwickelt werden. Erinnerungen an vergangene Ereignisse, einfallsreiche Fantasien und Projektionen über die Zukunft sind weitere Beispiele für geistige Formationen. Und Emotionen sind eine weitere Art bewusster Erfahrung, die direkt aus dem Geist selbst stammt.

Wenn ich darüber tiefer nachdenke, wird mir klar, dass es viele andere geistige Formationen gibt, die ein wichtiger Teil dessen sind, was ich bin, aber die größtenteils im Hintergrund wirken, anstatt als Objekte des Bewusstseins sichtbar zu werden. Zum Beispiel all meine angesammelten Vorlieben, Wünsche und Abneigungen, Sorgen, Hoffnungen, Ängste und die Absichten, die mein Verhalten steuern. Tatsächlich sind all jene Eigenschaften, die ich oder jemand anderes vielleicht als meine „Persönlichkeit“ beschreiben würde, eine Art geistige Formation.

Mit anderen Worten, ein sehr wichtiger Teil dessen, wer ich bin, ist diese andere großartige Sammlung, dieses Aggregat geistiger Formationen.

Wenn man sie als Ganzes betrachtet, erklären diese Fünf Aggregate mich als individuelle Person in Geist und Körper, vollständig, als eine psycho-physische Einheit, die in der Welt aktiv ist. Doch in ihnen finde ich nichts, das ich legitim als mich, mein oder mir gehörend beanspruchen könnte. Momente des Bewusstseins entstehen und vergehen zusammen mit ihren Objekten, seien es Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühle oder andere geistige Formationen. Sie sind vergänglich und können nicht festgehalten, „besessen“ oder in irgendeinem Sinne kontrolliert werden. Die Tatsache, bewusst zu sein, ist nichts Einzigartiges. Soweit ich feststellen kann, gibt es viele andere bewusste Wesen, und abgesehen von den Objekten des Bewusstseins in einem Moment gibt es nichts, was ein Bewusstsein von einem anderen Bewusstsein unterscheidet.

Soweit ich erkennen kann, erleben wir alle Empfindungen, Wahrnehmungen und Gefühle, die mehr oder weniger ähnlich sind, die alle vergänglich sind und die alle abhängig von Ursachen und Bedingungen entstehen und vergehen, ob wir es wollen oder nicht. Gleiches gilt für jede andere Art von geistiger Formation. Ich habe keine Macht über diese Fünf Aggregate, die „Ich bin“. In all diesem gibt es nichts, woran man als Selbst festhalten könnte.

Doch zugleich bin ich einzigartig: Die besondere Reihenfolge, in der Bewusstseinsobjekte in meinem Geist entstanden und vergangen sind, ist einzigartig für mich und nur für mich. Auch die speziellen mentalen Formationen, die mein Geist hervorgebracht hat, sind einzigartig. Tatsächlich ist jede einzelne Person, jede solche

Ansammlung von Aggregaten in dieser oder irgendeiner anderen Welt, völlig einzigartig, vollkommen besonders und ungemein kostbar.

Die drei Merkmale

Die Unwissenheit, die der Buddha als Wurzel des Verlangens (Dinge mögen anders sein)[siehe *Die Wahrheit über das Ende des Leidens*] identifizierte, ist die Unkenntnis dreier grundlegender Merkmale, die die menschliche Existenz charakterisieren. Diese drei Merkmale sind:

- Unbeständigkeit (anicca im Pali und anitya im Sanskrit)
- Nicht-Selbst (anatta im Pali und anatman im Sanskrit)
- Unzufriedenheit (dukkha im Pali und duhkha im Sanskrit)

Die Täuschung, die aus dieser Unwissenheit entsteht, ist der irrtümliche Glaube, dass:

- wir getrennte, dauerhafte Objekte in einer Welt anderer, getrennter, dauerhafter Objekte sind, und
- unser Glück und unser Leiden davon abhängen, was uns widerfährt im Umgang mit diesen anderen Objekten.

Die Weisheit, die die Unwissenheit beendet und die Täuschung überwindet, kommt aus der Einsicht in diese drei Merkmale.

Unbeständigkeit

Unbeständigkeit bezieht sich auf die Tatsache, dass alle Dinge in einem Zustand beständiger Veränderung sind [siehe Nr. 2 des Abhängigen Entstehens].

Wir handeln und reagieren oft so, als wären Dinge dauerhafter, als sie tatsächlich sind, und werden aufgeregt und unglücklich, wenn sie sich verändern, obwohl wir es eigentlich besser wissen. Diese Art von Unbeständigkeit erfordert kein besonderes Einsichtsvermögen, um verstanden zu werden, selbst wenn es mehr Einsicht verlangt, als die meisten von uns besitzen, um entsprechend zu leben. Aber der Buddha wies auf eine viel radikalere Art von Unbeständigkeit hin, die weit über dies hinausgeht.

In Wirklichkeit gibt es überhaupt keine „Dinge“. Nicht einmal vorübergehend existierende „Dinge“, die kurz ins Dasein treten und dann aufgrund von Ursachen und Bedingungen wieder vergehen. Letztlich gibt es nur Wandel/Fluss [siehe Nr. 4 des Abhängigen Entstehens], und das bloße Erscheinungsbild von Dingen, die entstehen und vergehen im Prozess der Verwandlung von einer Form in eine andere. Aber täuschen wir uns nicht: Das bedeutet nicht, dass „nichts existiert“. Es bedeutet

vielmehr, dass es nur reinen Prozess gibt. Dies ist der mittlere Weg des Buddha, der extreme Ansichten wie „alles existiert“ und „nichts existiert“ vermeidet.

Nicht-Selbst

Nicht-Selbst ist die Leugnung, dass es eine individuelle Essenz einer Person gibt, ein wahres Selbst, oder eine Seele. Natürlich gibt es das einzigartige und sich ständig verändernde Zusammenspiel psychophysischer Prozesse, mentaler und körperlicher Phänomene, Geist und Körper, das wir gewöhnlich als Person identifizieren. Aber es gibt kein einzelnes, getrenntes, beständiges Wesen, das davon unabhängig ist.

Zu wissen, dass wir sterben werden, lässt uns durch den Glauben an ein getrenntes Selbst an dieser Aussicht leiden, und obwohl die Antwort niemals bekannt sein kann, gewinnt die Frage, was nach dem Tod geschieht, große Bedeutung. Werden wir geboren, um uns durch das Leben zu kämpfen und zu leiden, nur um beim Tod ausgelöscht zu werden? Eine Form der fortbestehenden Existenz mag zunächst wünschenswert erscheinen. Für diejenigen jedoch, die an ein kontinuierlich wiedergeborenes Selbst glauben, wird die Aussicht bald zu einem endlosen, einsamen Leiden, für immer getrennt von und in ständigem Konflikt mit allem Anderen. Dies ist so schrecklich, dass es in der Zeit vor dem Buddha für viele das höchste spirituelle Ziel war, einen Ausweg aus dem endlosen Kreislauf der Wiedergeburt zu finden. Oft bedeutete dies spirituelle Praktiken, die speziell darauf abzielten, das Selbst beim Tod zu vernichten. Auf der anderen Seite neigen diejenigen, die glauben, dass das Selbst beim Tod unvermeidlich vernichtet wird, unabhängig davon, was wir tun, oft zu einem amoralischen Nihilismus und Hedonismus.

Das andere, wirklich große Problem, das mit dem Glauben an ein getrenntes Selbst verbunden ist, besteht darin, dass dieser Glaube mit der Vorstellung einhergeht, dass Glück und Leid die Folge dessen sind, was dem Selbst widerfährt. Dies macht die Grenze zwischen Selbst und Anderen zu einer Kampfzone. Das Selbst muss ständig bestrebt sein, die Dinge zu erlangen und die Umstände zu schaffen, die Glücklichkeit und Zufriedenheit bringen, wobei es gegen andere getrennte Selbst kämpfen muss, um dies zu erreichen. Ebenso gilt dies für die Vermeidung all jener Dinge und Umstände, die das Selbst leiden lassen. Aber das führt uns zurück zu den ersten beiden Wahrheiten des Buddha, der Wahrheit vom Leiden und der Wahrheit von der Ursache des Leidens: Was uns geschieht, kann sicherlich angenehme und unangenehme Empfindungen hervorrufen. Doch erst die Reaktion unseres eigenen Geistes auf das, was geschieht, verwandelt eine unangenehme Empfindung in eine Erfahrung des Leidens. Ebenso kommt das Glückliche von innen, aus dem Geist selbst, nicht aus dem, was wir besitzen oder aus dem, was uns widerfährt. Es kann kein Ende des Leidens geben, bevor die Wahrheit des Nicht-Selbst eingesehen wurde.

Die Vorstellung, dass es ein Selbst gibt, das unabhängig von den mentalen und physischen Phänomenen existiert, die wir Person nennen, wird Eternalismus genannt (unabhängig davon, ob dieses Selbst für immer oder nur für einen begrenzten Zeitraum existiert). Die Auffassung, das Selbst wäre lediglich eine Reihe von geistigen und körperlichen Prozessen, anstatt es als eigenständiges Wesen zu betrachten, nennt man Annihilationismus. Sowohl Eternalismus als auch Annihilationismus sind falsche Ansichten, vor denen der Buddha uns immer wieder gewarnt hat.

Die Lehre vom Nicht-Selbst ist weitaus radikaler und letztlich weitaus ansprechender als eine dieser irrtümlichen Ansichten. Sie besagt, dass es kein Selbst gibt, das entweder den Tod überlebt oder vernichtet wird, einfach weil ein solches Selbst jetzt nicht existiert, nie existiert hat oder jemals existieren könnte. Wenn wir uns das Konzept der Selbstheit etwas genauer ansehen, erkennen wir, dass es keine Bedeutung hat, außer im Gegensatz zu etwas, das nicht Selbst ist, also etwas *anderes als Selbst*. Das Wesentliche des Selbst ist also Dualität und Getrenntheit, daher bedeutet Selbstsein, getrennt zu sein. Wir haben jedoch gesehen, dass absolut alles und jeder, einschließlich Personen, ein sich durchdringender, untrennbarer Teil eines einzigen, unteilbaren, kausal voneinander abhängigen Ganzen ist [siehe Nr. 5 des Abhängigen Entstehens]. In dieser ganzheitlichen Sicht der Realität gibt es keinen Raum für getrennte Prozesse, die unabhängig vom Ganzen enden.

Für diejenigen, die die Wahrheit des Nicht-Selbst erkannt haben, besteht keine Notwendigkeit zu fragen, was nach dem Tod des Körpers geschieht. Tatsächlich weigerte sich der Buddha nachdrücklich, solche Fragen zu beantworten, da er andeutete, dass sie sinnlos und Zeitverschwendung seien. Da jedoch in der damaligen Zeit das Ziel der spirituellen Praxis oft das Ende des zyklischen Wiedergeburtprozesses war, wurde das Erreichen des Erwachens üblicherweise als die „letzte Geburt“ und das „Ende der Wiedergeburt“ bezeichnet. Wie wir später sehen werden, verwendete der Buddha oft populäre Terminologie und passte deren Bedeutung an seine eigenen Lehren an. Wenn wir später die spezifische Verwendung des Abhängigen Entstehens untersuchen, die als die „Zwölf Verbindungen“ bekannt ist, werden wir feststellen, dass der Begriff der Wiedergeburt eine neue, sehr unterschiedliche Bedeutung im Vergleich zur Reinkarnation erhalten hat. So bekommt auch das „Ende der Wiedergeburt“ eine völlig anderen Bedeutung.

Leerheit

Obwohl vom Buddha ursprünglich nicht ausdrücklich so formuliert, ist Leerheit ein umfassenderer Begriff, der die Wahrheiten der Unbeständigkeit und des Nicht-Selbst vereint. Leerheit bezieht sich auf die Tatsache, dass alle Dinge, einschließlich des Selbst, leer von eigenem Dasein und leer von eigener Natur sind.

Alle Erscheinung von „Dinghaftigkeit“ ist eine Illusion, die vom Geist auf verschiedene Aspekte eines einzigen, miteinander verbundenen Prozesses in seiner unteilbaren Ganzheit projiziert wird. Was wir „Dinge“ nennen, sind nichts anderes als momentane Zusammenflüsse von Ursachen und Bedingungen, sich kontinuierlich entwickelnde Knotenpunkte kausaler Beziehungen. Und ein „momentaner Knotenpunkt“ hat ebenfalls keine unabhängige Existenz. Denke daran, die Realität ist, dass jeder solche Knotenpunkt zu einem völlig miteinander verbundenen Ganzen gehört, und so wirst du überall, wo du in dieser Realität hinsiehst, einen solchen kausalen Knotenpunkt finden [siehe Nr. 3 des Abhängigen Entstehens]. Wie ein Auge, das durch ein Rohr auf ein Stück leeren Himmel blickt, bezeichnet der Geist, der durch die Sinnesorgane wahrnimmt, einen bestimmten kausalen Zusammenfluss von unendlich vielen solcher Zusammenflüsse als ein Objekt in einem bestimmten Moment. Jeder solcher Knotenpunkte ist real und einzigartig und „existiert“ in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen. Aber seine unabhängige Existenz, seine Getrenntheit, ist eine Illusion, die vom Geist auf ihn projiziert wird.

Mit anderen Worten hängt die „Existenz“ getrennter „Dinge“, so wie sie sind, nicht nur von Ursachen und Bedingungen ab, sondern auch vom wahrnehmenden Geist als Ursache. Unser subjektives Erleben eines „Dings“ wird Dhamma genannt. Dhammas sind mentale Phänomene, vom Geist erschaffen und nur im Geist existierend. Der eigentliche Inhalt eines bestimmten Dhammas wird ebenfalls vom Geist erschaffen und existiert nur im Geist. Das ist, was gemeint ist, wenn gesagt wird, dass „alle Dinge leer von eigenem Dasein“ sind. Aber das bedeutet nicht, dass Dhammas nicht real sind. Es bedeutet nur, dass die spezifischen Inhalte, die Objekte des bewussten Erlebens, außerhalb des Geistes keine eigenständige Existenz haben. Und das gilt auch für das persönliche Selbst. Es bedeutet auch nicht, dass „nichts außerhalb des Geistes existiert.“ Es gibt eine ultimative Realität. Wir sind ein Teil dieser ultimativen Realität, und sie ist die Quelle unserer Sinneserfahrungen. Nur können wir diese ultimative Realität nicht direkt kennen. Alles, was wir jemals kennen können, sind die mentalen Abbilder, die „Geschichten“, die der Geist erfindet, um unsere Sinneserfahrungen zu erklären.

Jedesmal wenn der Geist „Dinghaftigkeit“ unterstellt, nimmt er die von den Sinnesorganen bereitgestellten Informationen auf und organisiert und kennzeichnet sie auf eine Weise, die für den Geist sinnvoll ist. Diese Sinnhaftigkeit ist dann die wahrgenommene „Natur“ der Sache. Unterschiedliche Geiste werden denselben Sinnesobjekten unterschiedliche Natur zuschreiben, und ebenso wird derselbe Geist derselben Sache zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Natur zuschreiben. Das ist, was gemeint ist, wenn gesagt wird, „alle Dinge sind leer von eigener Natur.“ Der Geist erschafft seine eigene Realität und schreibt dieser Realität eine Natur zu. Das bedeutet nicht, dass die Ultimative Realität keine eigene Natur hat. Es bedeutet einfach, dass die

Ultimative Realität leer ist von jeglicher anderen, vom Geist zugeschriebenen Natur. Mit anderen Worten, die Natur der Ultimativen Realität ist nicht wie sie dem Geist erscheint, und kann vom Geist auch niemals direkt erkannt werden. Aber das bedeutet nicht, dass wir nichts über die Natur der Ultimativen Realität wissen können. Abhängiges Entstehen, Unbeständigkeit und Leerheit sind alles sehr wichtige Dinge, die wir über die Ultimative Realität durch Schlussfolgerung wissen.

Unzufriedenheit

Unzufriedenheit bezieht sich auf die Tatsache, dass das Leben von Natur aus schwierig, fehlerhaft und unvollkommen ist. Tiefe, anhaltende Zufriedenheit, wahre Glückseligkeit, völlige Freiheit von Leiden können niemals erreicht werden, solange wir die Natur der menschlichen Erfahrung und die wahre Beschaffenheit der Realität missverstehen.

Die vom Geist geschaffenen Inhalte der Dhammas und die abhängig entstehende Realität, die sie zu repräsentieren versuchen, können niemals mehr als die flüchtigsten Freuden hervorrufen. Das, was unbeständig ist, vom Geist erschaffen und frei von einer eigenen Natur dessen, was es zu sein scheint, kann niemals Glücklichkeit bringen. Solange der Geist die Objekte der Erfahrung als in sich real ansieht, sie als Quellen des Glücks ergreift oder versucht, sie zu vermeiden, weil sie Leiden verursachen, wird das Ergebnis Unzufriedenheit sein. Ein Geist, der sich selbst als ein eigenes, getrenntes Selbst wahrnimmt oder als Teil eines solchen, wird immer in einem Zustand beständigen und vergeblichen Kampfes mit dem, was er als Anderes wahrnimmt, sein. Die Tatsache des Abhängigen Entstehens bedeutet, dass alle Versuche, zu kontrollieren, was uns widerfährt, zum Scheitern verurteilt sind. Aber es ist die Natur unseres menschlichen Geistes, dass wir uns als getrennt wahrnehmen und dass wir annehmen, dass unsere vorübergehenden Zustände von Glück und Leid das Ergebnis unserer Interaktionen mit anderen getrennten Wesen sind. Nur indem wir unsere Natur durch die Einsicht bringende Weisheit, umwandeln und die Illusion aufgeben, die zu Verlangen führt, können wir wahre und dauerhafte Glückseligkeit finden.

Karma

Der Glaube an karmische Vergeltung war in Indien sehr weit verbreitet und existierte schon sehr lange Zeit vor dem Buddha. Der Glaube an Reinkarnation war ebenfalls sehr weit verbreitet und existierte ebenfalls schon sehr lange. Wir müssen einen historischen Blick auf die Form dieser Ideen vor der Ankunft des Buddha werfen, um zu verstehen und zu würdigen, wie er sie transformierte.

Die Theorie der karmischen Vergeltung war ganz einfach: Jede Handlung hat Konsequenzen, das ist ganz offensichtlich und jedem bekannt. Karmische Vergeltung bezieht sich ganz konkret auf Konsequenzen, die die moralische Qualität einer

Handlung widerspiegeln. Menschen tun ständig Dinge, die mehr oder weniger gut oder schlecht sind. Und alle möglichen, scheinbar zufälligen Dinge geschehen den Menschen, von denen einige vorteilhaft und andere schädlich sind. Die Theorie der karmischen Vergeltung verbindet diese beiden Aspekte einfach, um die Welt zu einem fairen und gerechten Ort zu machen. Nach dieser Theorie sind die Folgen moralisch guter Handlungen vorteilhafte Ereignisse, die den Urheber dieser guten Taten belohnen. Ebenso erzeugen moralisch böse Handlungen schmerzhaftes Konsequenzen. Es ist nur ein kleiner Schritt von hier zu einer allumfassenden Theorie des Karmas, in der *alles*, was geschieht, die moralische Konsequenz guter oder schlechter Handlungen in der Vergangenheit ist. Sobald eine Person versteht, wie Karma funktioniert, weiß sie auch, was sie tun muss, um eine glückliche Existenz in der Zukunft sicherzustellen.

Diese Theorie der karmischen Vergeltung hatte jedoch ein großes Problem. Oft wird beobachtet, dass Menschen von grausamen und ungerechten Handlungen profitieren, während gerechtes, freundliches und großzügiges Verhalten häufig unvergolten zu bleiben scheint. Schlechtes geschieht guten Menschen und Gutes schlechten Menschen. Die Wiedergeburt löst dieses Problem, da sie es ermöglicht, dass karmische Handlungen und karmische Konsequenzen in verschiedenen Leben stattfinden können. Aus der Notwendigkeit heraus wurden die Vorstellungen von Wiedergeburt und karmischer Vergeltung eng miteinander verbunden. Nicht nur, dass das „Gesetz“ des Karmas die Wiedergeburt erforderte, um einen Sinn zu ergeben, sondern Karma wurde auch als die eigentliche *Ursache* der Wiedergeburt angesehen.

Diese Kombination aus Karma und Reinkarnation half, Sinn in eine ansonsten willkürliche und ungerechte Welt zu bringen. Sie bot eine leicht verständliche Methode, um Gesundheit, Wohlstand und Glück zu erreichen, lieferte einen soliden Grund für moralisches Verhalten und machte die Unvermeidlichkeit des Todes etwas erträglicher. Doch sie ließ immer noch viel zu wünschen übrig. *Dieses* Leben in *dieser* Welt ist weiterhin voller Leiden. Und selbst wenn eine Person durch das Verständnis des Gesetzes des Karmas gutes Karma für ihr nächstes Leben erzeugt, wird sie sich nicht daran erinnern, dies getan zu haben. So kann es sehr gut sein, dass sie die Früchte ihres guten Karmas vergeudet und aus Unwissenheit schlechtes Karma für sich schafft. Nicht nur das, sondern mit dem angesammelten schlechten Karma unzähliger vergangener Leben gibt es noch viel Leid zu ernten. Man muss sich nur umschauen, um zu sehen, dass das Leben von vielen verschiedenen Formen des Leidens durchdrungen ist, beginnend mit der Geburt und fortgesetzt mit Verlust, Verletzung, Krankheit, Alter und Tod.

Das Leiden dieses Lebens zusammen mit dem fortwährenden Zyklus von Geburt, Leiden, Tod und Wiedergeburt wurde als Samsara bekannt. Zur Zeit der Geburt des Buddha war das Ziel vieler, wenn nicht der meisten, spirituellen und religiösen

Traditionen in Indien die Befreiung von karmischer Vergeltung und das Entkommen aus dem „Rad des Samsara“, dem ewigen Prozess der Wiedergeburt. Mit anderen Worten, das gemeinsame Thema vieler verschiedener Religionen, bevor Buddha auch nur sein erstes Wort sprach, war „Befreiung von Samsara“. Diese Befreiung trat erst ein, nachdem der Tod dieses gegenwärtige Leben beendet hatte, wurde als ziemlich schwierig zu erreichen betrachtet und konnte sehr wohl erst nach vielen, vielen zukünftigen Leben erreicht werden.

Wenn das alles sehr nach der Art klingt, wie Sie Buddhisten das Karma beschreiben gehört haben, dann liegen Sie richtig. In diesem Fall sollten Sie sich fragen: „Ist das wirklich die Lehre des Buddha über das Karma, und wenn nicht, worin unterscheidet sich seine eigentliche Lehre von dem, was ihm vorausging?“ Genau das wollen wir hier untersuchen. Es gibt eine Feinheit in Buddhas Version des Karmas, die selbst von den eifrigsten Buddhisten viel zu leicht und viel zu oft übersehen wird.

Zunächst einmal erreichte der Buddha selbst seine Befreiung nicht erst nach dem Tod, vielmehr wurde er mit 35 Jahren vollständig Erwacht, völlig befreit von Samsara, und lebte und lehrte noch weitere 45 Jahre in der Welt! Die Vorstellung, Befreiung zu erlangen, während man noch lebt und aktiv in der Welt ist, war ziemlich revolutionär. Tatsächlich bemerkte die erste Person, die den Buddha nach seinem Erwachen traf, ein asketischer Mönch namens Upaka, dass etwas sehr Besonderes an ihm war, und fragte danach. Als der Buddha ihm sagte, dass er vollständig Erwacht sei, lachte diese Person nur spöttisch und ging kopfschüttelnd weg. Niemand außer Narren würde so etwas Lächerliches sagen! Der Spötter hätte es viel angenehmer gefunden, mit späteren tibetischen oder theravadinischen Buddhisten zu sprechen, die zustimmen würden, dass Erwachen extrem selten ist und viele, viele Leben voller mühsamer Anstrengung erfordert, um es zu erreichen!

Aber der Buddha verbrachte 45 Jahre nicht nur damit, allen zu erzählen, dass Erwachen in diesem Leben erreicht werden kann, sondern auch damit, Tausende von Menschen darin zu führen, es für sich selbst erfolgreich zu tun. Er lehrte, dass jeder, der seiner Methode folgte, in diesem Leben befreit werden könne, nicht erst nach dem Tod und schon gar nicht nach einer unzählbaren Anzahl künftiger Leben. In dieser Hinsicht entmutigte der Buddha jeden auch nur daran zu denken, woher wir kommen oder was nach dem Tod geschieht. Er betrachtete solche Fragen als Zeitverschwendung und als Ablenkung von der einzigen wirklich wichtigen Angelegenheit, nämlich der Befreiung vom Leid und dem Erwachen in diesem Leben.

Darüber hinaus wird gesagt, dass der Buddha nach seiner Erleuchtung fortan in der Vollkommenheit des Nirvana verweilte. Für jene 45 Jahre zwischen seiner Erwachung und seinem endgültigen Dahingehen nahm Nirvana die Form einer menschlichen

Existenz *in dieser Welt* an. Dies unterscheidet sich stark von der vor-buddhistischen Vorstellung, die dieses Leben und diese Welt mit Samsara gleichsetzte. Das Beispiel des Buddha zeigt uns, dass der Unterschied zwischen Samsara und Nirvana nichts damit zu tun hat, ob man in menschlicher Gestalt ist oder in dieser Welt lebt. Befreiung und Nirvana bedeuten *nicht*, aus dieser Welt und diesem Leben zu entkommen. Vielmehr ermöglichen Befreiung von Leid und Erwachen aus Unwissenheit, das Leben anzunehmen und es bewusster zu leben. Man beachte die andere wichtige Verschiebung, die stattgefunden hat: Das Nirvana ist vollständig internalisiert worden. Nirvana hat nichts damit zu tun, wo man sich befindet und welche äußere Form die eigene Existenz hat.

Kehren wir nun zum Thema Karma zurück. Es ist sehr schwierig, das Prinzip des Abhängigen Entstehens mit der Vorstellung zu vereinbaren, dass alles, was uns passiert, eine moralische Folge unserer früheren Handlungen ist. Diese Theorie des Karmas würde absolut alles von einer sehr begrenzten Anzahl von Ursachen abhängig machen. Selbst wenn wir Karma auf die spezifischen moralischen Folgen bestimmter konkreter moralischer Handlungen beschränken, müsste irgendwie jede andere Art von Kausalität außer Kraft gesetzt werden.

Die Theorie der karmischen Vergeltung führt uns außerdem dazu, gutes Karma zu sammeln, damit uns in der Zukunft gute Dinge geschehen, und schlechtes Karma zu vermeiden, damit schlechte Dinge nicht eintreten. Dies erscheint sinnvoll, solange wir glauben, dass gute Ereignisse uns immer glücklich machen und unglückliche Ereignisse stets Leid verursacht. Aber das entspricht einfach nicht wirklicher Lebenserfahrung. Viele vom Glück begünstigte Menschen sind unglücklich, und umgekehrt. Außerdem besagen die *Wahrheiten des Leidens und der Ursachen des Leidens* sowie die *Unzufriedenheit* als eines der *Drei Merkmale*, dass Leiden und Glückseligkeit *nicht* davon abhängen, was uns widerfährt. Tatsächlich ist der Glaube, dass Leiden oder Glückseligkeit davon abhängen, was uns widerfährt, Teil der Illusion, die Leiden verursacht. Leiden und Glückseligkeit hängen davon ab, wie unser Geist auf das reagiert, was uns widerfährt. Das bedeutet, es gibt keine Garantie dafür, dass gute Taten Glück bringen. Schlimmer noch, die guten Taten, die wir aus der Überzeugung und Hoffnung auf künftige Belohnungen tun, verstärken nur die Täuschung, die dem Kern unseres Leidens zugrunde liegt.

Mit diesen Problemen im Hinterkopf wollen wir einen genaueren Blick auf Karma gemäß dem Buddha werfen. Des Buddhas Sicht der Kausalität lässt sich wie folgt ausdrücken: (1) Die Erfahrung der Gegenwart wird durch Absichten und Handlungen sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart geprägt. (2) Absichten und Handlungen in der Gegenwart prägen sowohl die Gegenwart als auch die Zukunft. (3) Die Ergebnisse der Absichten und Handlungen der Vergangenheit und Gegenwart interagieren

fortwährend. Man beachte, dass jede Aussage sowohl Absichten als auch Handlungen umfasst. Wie wir sehen werden, ist die spezielle Art und Weise, wie das Wort Karma im Zusammenhang mit Absicht verwendet wird, genau das, was Buddhas Version von Karma so grundlegend von älteren Vorstellungen karmischer Vergeltung unterscheidet. Absichten und Handlungen sind zwei verschiedene Kategorien von Ursachen. Daher ist es sehr wichtig, dass wir Handlungen und Absichten nicht miteinander vermischen oder verwechseln und dass wir die Unterschiede zwischen ihnen klar verstehen.

Absicht als Karma

Obwohl das Wort Karma wörtlich „Handlung“ bedeutet, hatte es zur Zeit des Buddha eine sehr spezifische Bedeutung angenommen, nämlich eine Handlung, die moralische Konsequenzen für den Handelnden nach sich zieht. Der Buddha definierte Karma sehr berühmt neu und sagte: „Die Absicht, sage ich euch, ist Karma. Durch das Beabsichtigen vollbringt man Karma mit Körper, Rede und Geist.“

Karma auf diese Weise neu zu definieren, macht einen feinen, aber tiefgreifenden Unterschied. Zu sagen, dass Karma *nicht* die Handlung ist, sondern die *Absicht hinter der Handlung*, bedeutet, dass die *moralischen* Konsequenzen aus der *Absicht* und nicht aus der Handlung resultieren. Die Handlung selbst kann alle möglichen anderen Effekte auf den Handelnden haben, angenehm, unangenehm oder weder noch. Aber diese sind das Ergebnis materieller Kausalität. Sie sind keine moralischen Konsequenzen. Die moralischen Konsequenzen sind das Ergebnis einer Art mentaler Kausalität, die *direkt auf den Geist des Handelnden wirkt*.

Genauso wie er es mit Nirvana getan hat, hat der Buddha beides sowohl das Karma als auch seine Konsequenzen aus dem materiellen Bereich in den geistigen Bereich verlagert. Dies erlaubt Handlungen und ihren Konsequenzen, den Gesetzen der materiellen Kausalität gemäß dem Abhängigen Entstehen zu gehorchen, und fokussiert Karma und seine Konsequenzen als inneren Prozess. Außerdem sind diese moralischen Konsequenzen unberührt vom Erfolg oder Misserfolg der beabsichtigten Handlung. Solange die Absicht da ist, wird das karmische Resultat erzeugt werden.

Absichten und Handlungen

Wir können zwei Arten von Handlungen in Bezug auf die Absicht unterscheiden. Zunächst gibt es unwillkürliche Reflexhandlungen, die keine Absicht beinhalten. Dazu gehören Dinge wie der Knie-Reflex, die Art, wie man blinzelt, wenn etwas auf das Auge zukommt, und das Zurückziehen der Hand, wenn man etwas Heißes berührt. Die andere Art von Handlung ist die absichtliche Handlung. Diese Handlungen sind in dem Sinne absichtlich, dass sie immer eine Form von bewusstem Willen beinhalten, entweder in der Gegenwart oder in der Vergangenheit.

Absicht ist der Vorläufer aller Handlungen von Sprache und Körper, außer bei reinen Reflexhandlungen. Gewiss, einige absichtliche Handlungen können automatisiert werden. Sie können so automatisch werden, dass sie fast wie Reflexe erscheinen. Aber sie sind keine Reflexe, sie werden von unbewussten Absichten gesteuert. Diese Handlungen waren jedoch ursprünglich nicht automatisch, ebenso wenig waren die dahinterstehenden Absichten unbewusst. Einige Absichten sind also bewusst, unterliegen Besinnung, Bewertung und Abänderung bevor die Handlung stattfindet. Andere sind unbewusst und erzeugen automatisch eine Handlung von Körper, Sprache oder Geist, noch bevor wir uns der Absicht bewusst werden. Bevor jedoch eine Absicht jemals zum ersten Mal eine Handlung hervorrufen kann, muss sie zu einer bewussten Absicht werden. Das bedeutet, dass jede unbewusste Absicht, die gegenwärtig eine automatische Reaktion erzeugt, zu einem früheren Zeitpunkt eine bewusste Absicht gewesen sein muss. Handlungen werden erst durch bewusstes, absichtliches Wiederholen automatisch, und daher können wir weiterhin sagen, dass alle Handlungen, selbst automatische, letztlich aus bewussten Absichten entstehen.

Also Absichten verursachen Handlungen, aber was sind Absichten? Wir können eine Absicht definieren als: Einen Impuls zu einer bestimmten Aktivität hin, der auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet ist. Absichten sind geistige Formationen, die direkt auf den Geist wirken und über den Körper indirekt auf die materielle Welt. Jede Regung des Geistes – jeder Gedanke, jede Idee und jede Emotion – ist eine geistige Aktivität, die von einer Absicht geleitet wird, und sie hat ein Ziel, das sie erreichen soll. Jedes Wort und jede körperliche Handlung wird ebenfalls von einer Absicht begleitet, und sind Mittel zu einem bestimmten Zweck. Sowohl das Endziel als auch die Mittel zu dessen Erreichung, sind in jeder Absicht enthalten. Zum Beispiel, wenn man einen Juckreiz verspürt, ist er begleitet von einem Drang zu kratzen. Das Kratzen ist das Mittel, die Linderung des Juckreizes ist das Ziel.

Wie verursacht Karma als Absicht eine Zunahme oder Abnahme zukünftigen Leidens? Die Ursache des Leidens ist Verlangen. Die Ursache des Verlangens ist die unwissende Ansicht, dass wir ein getrenntes Selbst in einer Welt von Anderen sind und dass unser Glücklichein und Unglücklichein davon abhängen, was wir von der Welt der Anderen erlangen oder vermeiden können. Das Ziel und die Mittel zu seiner Erreichung, die in jeder gegebenen Absicht innewohnen, wurden durch die wirksame Weltanschauung des Geistes geprägt, der diese Absicht hervorbringt.

Unheilsame Absichten wurzeln in Unwissenheit über die *Drei Merkmale* und der Illusion, die dieser Unwissenheit entspricht. Die treibende Kraft hinter unheilsamen Absichten entsteht aus Verlangen wie Gier oder Abneigung. Wenn eine solche Absicht im Bewusstsein aufkommt, wird sie entweder blockiert, verändert oder genehmigt und darf zu einer Handlung führen. Wird sie im Bewusstsein genehmigt, werden sowohl die

Weltanschauung, die sie repräsentiert, als auch die dahinter stehende treibende Kraft bestätigt und verstärkt. So vertiefen unheilsame Absichten unsere Unwissenheit und Illusion und machen uns in Zukunft noch anfälliger für die Kräfte von Gier und Abneigung. Da Unwissenheit und Illusion die Wurzel des Verlangens sind und da Verlangen die Ursache von Leiden ist, sind die karmischen Konsequenzen unheilsamer Absichten mehr Leiden in der Zukunft.

Heilsame Absichten wurzeln in Weisheit, in rechtem Verständnis und sind daher rechte Absichten. Ihre treibende Kraft ist eine Form von Nicht-Gier und Nicht-Abneigung, wie zum Beispiel Großzügigkeit, liebende Güte, Geduld und Mitgefühl. Wenn eine solche Absicht im Bewusstsein genehmigt wird, wird das rechte Verständnis gestärkt und Unwissenheit und Täuschung werden untergraben. Die Macht, die das Verlangen über uns hat, wird geschwächt, und wir sind weniger dem Leiden ausgesetzt. Daher führen die karmischen Konsequenzen heilsamer Absichten nicht nur zu weniger Leiden in der Zukunft, sondern auch zu einer Bewegung hin zu Nirvana und weg vom Samsara.

Mit anderen Worten, Handlungen, die von Unwissenheit, Begehren und Abneigung motiviert sind, kehren zu dir zurück, indem sie Unwissenheit und Verlangen verstärken und dich in Zukunft anfälliger für Leiden machen, egal was dir widerfährt. Im Gegensatz dazu kehren Handlungen, die von Selbstlosigkeit, Harmlosigkeit, Großzügigkeit und liebevoller Güte motiviert sind, zu dir zurück, indem sie dich weniger anfällig für Leiden und empfänglicher für Glücklichkeit machen, egal was dir widerfährt. So einfach ist das.

Die materiellen Konsequenz von guten und schlechten Handlungen in der Welt sind nicht unwichtig. Was einem tatsächlich widerfährt, ist das Ergebnis physischer, biologischer und psychologischer Kausalität und hängt sicherlich zumindest teilweise davon ab, was man sagt oder tut, das diese Arten von Wirkungen hervorruft. Aber was einem widerfährt, ist keine moralische Konsequenz. Die moralischen Konsequenzen von gutem und schlechtem Karma, das heißt von guten und schlechten Absichten, zeigen sich nicht durch das, was einem widerfährt, sondern durch die Art von Person, die man ist, der diese Dinge widerfahren. Und wer wir sind, die Frucht unserer karmischen Absichten, beeinflusst ebenfalls, was uns widerfährt. Wo wir uns befinden, die Umstände, in denen wir uns befinden, die Gesellschaft, die wir halten, wie andere uns sehen und viele andere Faktoren werden ebenfalls davon bestimmt, wer wir sind. Aber auch dies sind weltliche und keine moralischen Konsequenzen, und sie sind ebenfalls das Ergebnis anderer Arten von Kausalität, nicht von Karma.

Gutes Karma in Form guter Absichten bewegt uns in Richtung Nirvana und Befreiung und weg vom Leiden. Schlechtes Karma in Form schlechter Absichten bewegt uns in Richtung Samsara und vermehrtes Leiden. Dies ist das Gesetz des Karmas, das vom

Buddha gelehrt wurde. So betrachtet kann Karma als eine mächtige Kraft benutzt werden, um uns näher an das Erwachen in diesem Leben zu bringen. Und da Karma andere Formen von Kausalität nicht ausschließt, haben wir nach wie vor jeden Grund, durch unsere Handlungen positive Veränderungen in der Welt zu bewirken.

Abhängiges Entstehen II – Die Zwölf Verbindungen

Die „Zwölf Verbindungen des Abhängigen Entstehens“ beziehen sich auf eine Reihe spezifischer geistiger Ereignisse, die den zyklischen Prozess beschreiben, durch den Unwissenheit Leiden aufrechterhält. Der Buddha sprach auf vielen verschiedenen Gelegenheiten über diesen Prozess, und die Anzahl der erwähnten „Verbindungen“ war nicht jedes Mal gleich. Durch den Vergleich verschiedener Lehrreden des Buddha können wir jedoch insgesamt zwölf Verbindungen zusammenstellen, die seitdem als die Zwölf Verbindungen des Abhängigen Entstehens bekannt geworden sind. Nach der Formel „Wenn dies ist, ist jenes“ sind diese zwölf:

Wenn es gibt

1. **Unwissenheit** (avijjā in Pali, avidyā in Sanskrit), dann gibt es

2. **Geistige Formationen** (saṅkhāra in Pali, saṃskāra in Sanskrit).

Wenn es Geistige Formationen gibt, dann gibt es

3. **Bewusstsein** (viññāṇa in Pali, vijñāna in Sanskrit).

Wenn es Bewusstsein gibt, dann gibt es

4. **Geist und Körper einer individuellen Person** (nāmarūpa), auch bekannt als die Fünf Aggregate (pañca khandha in Pali, pañca skandha in Sanskrit).

Wenn es Geist und Körper gibt, gibt es Bewusstsein. Beachte, wie diese beiden, Bewusstsein und Geist-und-Körper, aufeinander „zurückfalten“ in einer Beziehung gegenseitiger Kausalität. (Um diese wechselseitige Beziehung gegenseitiger Abhängigkeit besser zu verstehen, siehe den früheren Abschnitt über Die Natur der individuellen Person.)

In der Fortsetzung der Sequenz, wenn es Geist und Körper gibt, dann gibt es

5. **Die sechs Sinne** (saḷāyatana in Pali, ṣaḍāyatana in Sanskrit). (Der Geist Sinn und geistige Objekte bilden den sechsten Sinn.)

Wenn es die Sinne gibt, dann gibt es

6. **Berührung** (phassa in Pali, sparśa in Sanskrit).

Wenn es Berührung gibt, dann gibt es

7. **Gefühl** (vedanā).

Wenn es Gefühl gibt, dann gibt es

8. **Verlangen** (taṇhā in Pali, tṛṣṇā in Sanskrit).

Wenn es Verlangen gibt, dann gibt es

9. **Festhalten** (upādāna). Festhalten vergegenständlicht die Illusion von Selbst und Anderem, die das Werden antreibt.

Wo es Festhalten gibt, gibt es

10. **Werden** (bhava).

Wo es Werden gibt, gibt es

11. **Geburt** (jāti), das Ins-Dasein-Kommen oder Hervorkommen einer individuellen Person (d.h. eine Rückkehr zu den Gliedern 3 und 4). Dies bezieht sich nicht auf Geburt am Beginn eines Lebens, sondern auf Wiedergeburt als „neue Person“ nach jeder größeren Veränderung in den Lebensumständen, wie dem Erwerb eines neuen Status oder einer neuen Position; beim Erwachen aus dem Schlaf jeden Tag; bei jeder Veränderung der Beschäftigung im Laufe des Tages; bei jeder Bewegung der Aufmerksamkeit; und letztlich bei jedem neuen Moment des Bewusstseins.

Wo es Geburt gibt, gibt es

12. **Altern, Tod und die ganze Masse des Leidens** (jarāmarāṇa).

Die ersten beiden Verbindungen führen uns in den Kernzyklus ein: Unwissenheit -> Verlangen -> Festhalten -> Unwissenheit. **Unwissenheit** bringt unheilsame karmische **Geistige Formationen** hervor, zu denen **Verlangen** und die Verfestigung von getäuschten Überzeugungen durch **Festhalten** gehören, was alles die **Unwissenheit** aufrechterhält.

Die nächsten acht Verbindungen sind eine Erweiterung dieser grundlegenden Beschreibung. Getäuschte geistige Formationen, die aus Unwissenheit entstehen, werden zu den Objekten des **Bewusstseins** einer einzelnen Person. Eine einzelne Person in der Form von **Geist und Körper** besitzt **sechs Sinne**, was unweigerlich zu **Berührung** zwischen Sinnesorgan und Sinnesobjekt führt. Mit der Berührung entsteht ein **Gefühl** des Angenehmen, Unangenehmen oder Neutralen. Diese Gefühle führen zum Entstehen von **Verlangen** in Form des Begehrens nach dem Angenehmen, der Abneigung gegen das Unangenehme und der Unzufriedenheit mit dem, was neutral ist. Verlangen führt zum **Festhalten**, das die Vorstellung eines vom wahrgenommenen Objekt des Verlangens, der Abneigung oder Unzufriedenheit getrennten Selbst verfestigt. Festhalten führt zum **Werden**, wobei das verfestigte Selbst Handlungen unternimmt, um das Verlangen zu befriedigen, und so ein leidendes Wesen, das vom Verlangen betroffen ist, wiedergeboren wird.

Die Verbindungen fünf bis zehn beschreiben einen Kreislauf, der sich Tag für Tag immer wieder in unserem Leben wiederholt. Die Handlung, die durch das Werden entsteht, führt zur Entstehung neuer Sinnesobjekte, sei es körperlicher oder geistiger Art, was wiederum zu **Berührung, Gefühl, Verlangen, Festhalten** und einer Rückkehr zum **Werden** führt, das dann erneut zur **Berührung** zurückführt. Durch diese sich wiederholenden Kreisläufe werden einzelne bewusste Ereignisse miteinander verknüpft und bilden Episoden eines Tages im Leben der „Person“, die aus diesem kausalen Prozess hervorgeht.

Die letzten beiden Verbindungen bilden eine Art Zusammenfassung: Jede Wiederholung des Zyklus führt zur „Wiedergeburt“ eines separaten Selbst, belastet mit unheilsamen karmischen Formationen, die sich dann in Form von Leiden entfalten, bevor die nächste Wiederholung desselben samsarischen Zyklus ausgelöst wird.

Der Buddha stellte diesen Prozess als etwas dar, das kontinuierlich in unserem Geist wiederkehrt, Moment für Moment, Stunde für Stunde und Tag für Tag. Einmal mehr hat der Buddha eine weit verbreitete Vorstellung genommen, in diesem Fall der endlose Kreislauf der Wiedergeburt, und sie neu definiert, indem er sie von der materiellen Ebene auf die geistige verschob. Der durch die Verbindungen des Abhängigen Entstehens angetriebene Kreislauf der Wiedergeburt beschreibt die endlose Aufrechterhaltung von Unwissenheit und Leiden, den kontinuierlichen Prozess, durch den Verlangen und die Täuschung, ein getrenntes Selbst in einer Welt der Anderen zu sein, zu Leiden führen.

Der wichtigste Zweck dieser Formulierung besteht darin, zu zeigen, wie der Kreislauf durchbrochen werden kann. Indem wir an unseren Absichten arbeiten, um unser Karma zu verändern, verändern wir die Natur der Verbindung, die **Werden** genannt wird. Infolgedessen sind wir bei jeder neuen „Wiedergeburt“ weniger unwissend und die Verbindung des **Verlangens** wird geschwächt. Studium und Praxis bringen Ruhe und Einsicht, die einen machtvollen Gleichmut erzeugen, der das **Verlangen** weiter schwächt. Schließlich wird die Verbindung des **Verlangens** durchbrochen. Wenn das geschieht, führt das Aufhören des **Verlangens** zum Aufhören des **Festhaltens**, das Aufhören des **Festhaltens** führt zum Aufhören des **Werdens**, das Aufhören des **Werdens** führt zum Aufhören der **Wiedergeburt**, und mit dem Aufhören der Wiedergeburt endet die **ganze Masse des Leidens**.

Leider stellt die kommentatorische Tradition, die sich lange nach dem Tod des Buddha entwickelte, diese Zwölf Verbindungen als eine lineare Abfolge dar, die sich über drei verschiedene Leben in einem 2-8-2-Schema erstreckt. Die ersten beiden Verbindungen repräsentieren das vergangene Leben, die mittleren acht stehen für dieses Leben und die beiden letzten repräsentieren das nächste Leben. Diese Interpretation verschiebt das Ganze weg von einem kontinuierlichen Prozess, der sich über ein einziges Leben wiederholt, hin zu einer Abfolge von „Inkarnationen“. Eine solche Beschreibung der Verbindungen findet sich jedoch nirgendwo in den Suttas. Dies ist eine spätere Formulierung, die von überzeugten Anhängern der Reinkarnation erstellt wurde, die die Bedeutung der Lehre des Buddha nicht vollständig verstanden hatten.

Wenn du beim Lesen der Suttas verstehst, dass „Wiedergeburt“ sich auf diesen Prozess des Abhängigen Entstehens und nicht auf Reinkarnation bezieht, wird alles andere, was der Buddha sagt, viel mehr Sinn ergeben.

In Freude und Dienst,
Culadasa