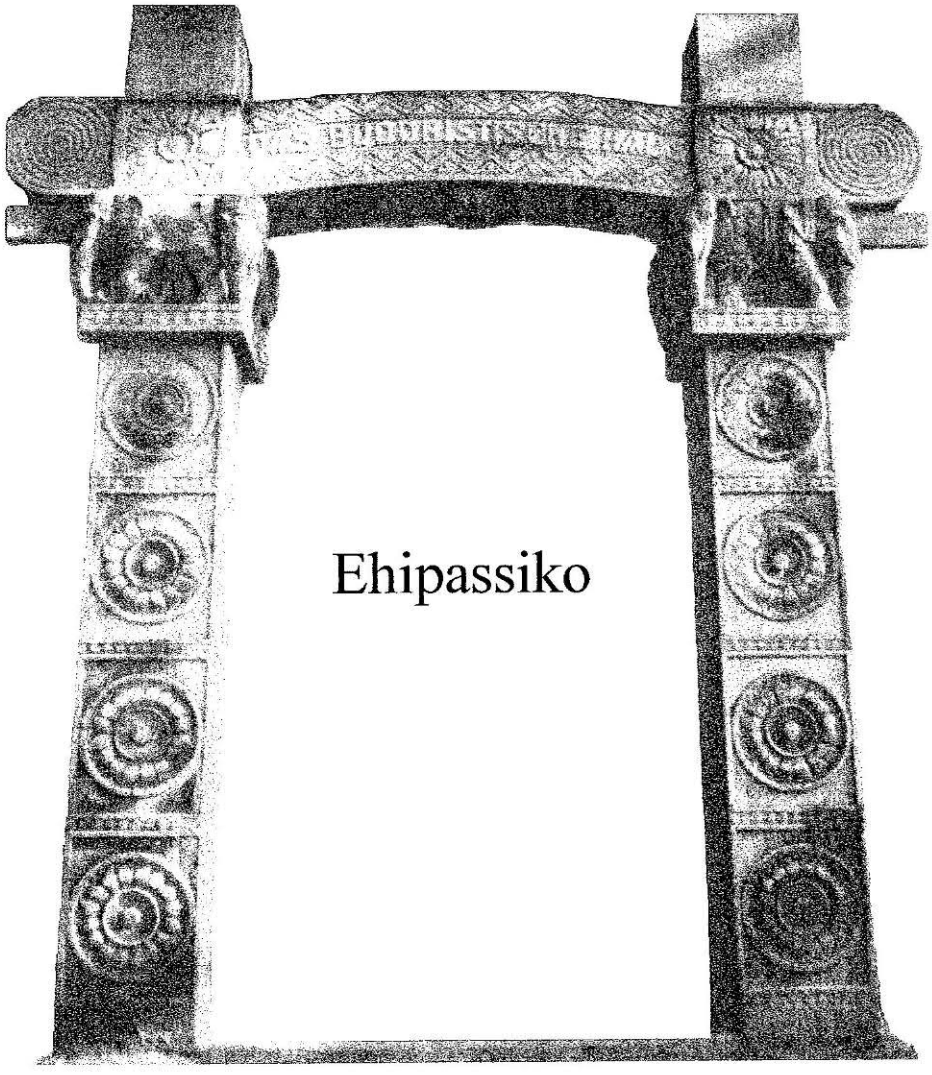
Dhammadûta

Jahrgang 4, Nr. 2 Oktober 2000



Komm und sieh!

Inhalt

Editorial 2
Die Nicht-Ich-Lehre
Dr. Marianne Wachs 4
Zwei Argumente gegen die Existenz eines Ichs
Ven. Bhikkhu Bodhi 6
Anattâ
Frau Chandrasiri 11
Der Buddha als Verkünder des Nicht-Ichs
Dr. Inigo Deane 14
Ich, das personifizierte Anti-Nicht-Ich.
Anagârika Kassapa 16
Jeder ist seines Glückes Schmied
Dr. Helmtrud Rumpf 18
Meine Eindrücke von der buddha-dharma-expo-2000
Bhikkhu Panyasara 20
Portrait von Tissa Weeraratna 22
Leserbriefe 23
Programm des Buddhistischen Hauses 24

Liebe Freunde des Buddhistischen Hauses,

diese 8. Ausgabe von *Dhammadûta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der ***Kathina*-Feier**, die im Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin) am **Samstag, den 21. Oktober 2000** zwischen 10.30 und 14 Uhr stattfinden wird und zu der alle herzlich eingeladen sind. Dieses Fest wird in den buddhistischen Ländern Asiens am Ende der Regenzeit gefeiert. Die Mönche verlassen während der Regenzeit ihren Aufenthaltsort nicht und widmen sich der Meditation und inneren Einkehr. Zur *Kathina*-Feier kommen die Gläubigen in den Tempel und spenden den Mönchen alles, was sie zu ihrem Lebensunterhalt brauchen. Bei dieser Gelegenheit bekommen die Mönche eine neue Robe, die sog. *Kathina*-Robe. Als Dank für die Gaben halten die Mönche eine *Pûja* - eine Andacht - und rezitieren *Parittâ* (Verse auf Pali) zum Schutz der Anwesenden.

Seit Mai dieses Jahres ist Herr Tissa Weeraratna für die Belange des Tempels zuständig. Er lebt schon lange als Geschäftsmann in Deutschland und hält sich jetzt vorwiegend in Berlin auf. Für die Erhaltung des Tempels ist es von Nutzen, einen kompetenten Ansprechpartner zu haben.

Drei buddhistische Bücher als Preise für das in der vorigen Ausgabe erschienene Kreuzworträtsel gehen an folgende Gewinner: 1. Renate Huf-Wenzel, Berlin (*Wie Siddhartha zum Buddha wurde*, Thich Nhat Hanh), 2. Detlef Schultze, Malmö (*Ich schenke euch mein Leben*, Ayya Khema) und 3. Manuela Steer, Landshut (*Mein Weg zum Erwachen.*

Eine Autobiographie). Bhante Puññaratana hat die Gewinner unter den richtigen Einsendungen gezogen.

Zu dem Thema *anattâ* sind die unterschiedlichsten Beiträge eingegangen. Außerdem schildert Bhikkhu Panyasara seine Eindrücke von der buddha-dharma-expo-2000 in Hannover. Erfreulicherweise sind auch Leserbriefe zu der vorigen Ausgabe eingetroffen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag zu dieser Nummer beigetragen haben.

In der nächsten Nummer, die für Anfang Mai nächsten Jahres geplant ist, soll das Thema *kusala* und *akusala* (karmisch heilsam und unheilsam) behandelt werden. Heißt es doch im *Dhammapâda* (183):

Von allem Bösen abzustehen,
das Heilsame zu mehren,
auf Läuterung des Geist's zu sehen:
Das ist's, was Buddhas lehren.

Eigene Beiträge zu dem Thema oder auch - kurze - Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe sind herzlich willkommen. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. April 2001 an die Redaktion.

Außerdem sind Sie alle aufgefordert, zum Vesak ein Gedicht zu schreiben und bis zum 10. April 2001 an die Redaktion zu senden. Die Gedichte werden veröffentlicht und die Leser können durch Anruf oder schriftlich mitteilen, welches Gedicht ihnen am besten gefällt. Für das beste Gedicht ist wieder ein Preis ausgesetzt. Also, viel Vergnügen!

Herzlichen Dank auch für die Geldspenden, die - wie immer - nur von einigen wenigen Menschen kamen. Bekanntlich ist die Herstellung einer Zeitschrift mit finanziellen Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadûta* wurde das Sparkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Mai 2001 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Dr. Helmtrud Rumpf
(Dr. Helmtrud Rumpf)

Dr. Helmtrud Rumpf, Joachim-Friedrich-Str. 21, 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61
Gestaltung des Titelblattes: Dr. Robin Thompson

Die Nicht-Ich-Lehre

Die Nicht-Ich-Lehre, auch Anattâ-Lehre (Pali) und Anâtman-Lehre (Sanskrit) genannt, gilt in der Forschung als Kernlehre des ganzen Buddhismus (NYANATILOKA), als Buddhas größte Denkertat und sein wichtigster Beitrag auf dem Gebiet des Geistes (SIR EDWAR CONZE), als Schlüsselkonzept aller buddhistischen Philosophie (PROF. SCHUMANN). Diese Lehre wurde als Antithese zur Atman-Lehre konzipiert, wie sie in den klassischen Upanishaden zum Ausdruck kommt und später im Hinduismus aufgegriffen wurde.

Für Buddha gab es keinen Atman im Sinne eines innersten Selbst, das dzugleich das absolute, das Weltall umgreifende Selbst ist. Er hat festgestellt, dass in der Wirklichkeit kein substanzhaftes, unwandelbares Sein nachweisbar ist. Seine aus der Betrachtung des eigenen Geistes resultierende Lehre besagt, dass alle Daseinsäußerungen unpersönlich sind und dass es weder innerhalb noch außerhalb der körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen irgendetwas gibt, was man im höchsten Sinne als eine für sich bestehende, ewige und unveränderliche Ich-Wesenheit bezeichnen könnte.

In den frühen buddhistischen Schriften, die in den Kanon der Theravadins eingegangen sind, wird die Nicht-Ich-Lehre aus der detaillierten Analyse des Menschen abgeleitet. Der Mensch wird in seine einzelnen Bestandteile zerlegt und im Laufe dieses Prozesses zeigt sich, dass alles in und an ihm, Geistiges und Körperliches, in fünf große Gruppen eingeteilt werden kann: in die Körperlichkeitsgruppe, die Gefühlsgruppe, die Wahrnehmungsgruppe, die Gruppe der Geistesformationen und die Bewusstseinsgruppe. Diese Gruppen sind dem Wesen nach dynamisch. Sie wechseln beständig ihren Charakter und gehen in jedem Moment neue Kombinationen miteinander ein. Jede existiert nur in und durch ein Beziehungsgeflecht. In keiner dieser Gruppen, mit denen der Mensch vollständig erfasst werden kann, lässt sich etwas Ewiges, Unteilbares und Unwandelbares nachweisen.

Es wird deutlich, dass der Mensch ein sich unaufhörlich wandelnder körperlich-geistiger Werdevorgang ist. Seine Persönlichkeit ist im höchsten Sinne ein Gesamtbestreben, das darauf gerichtet ist, ein länger andauerndes, aber sich letztlich doch änderndes Muster hervorzubringen. Die meisten klammern sich jedoch hartnäckig an ihr falsches, da die Wirklichkeit verkennendes Ich-Gefühl. Dieses Ich-Gefühl entsteht auf Grund der geistigen Gewohnheit des Begehrens. Wenn man allerdings lernt, die einzelnen Gelegenheiten des Handelns, Wahrnehmens, Wollens, Fühlens und Denkens bloß zu registrieren, wird es schwächer und verschwindet schließlich vollständig.

Wiedergeburt, Karma (Pali: *kamma*) und Nirvana (Pali: *nibbâna*) werden in den Schriften der Theravâdins so gedeutet, dass sie der Nicht-Ich-Lehre nicht widersprechen. Dem in Indien allgemein verbreiteten Glauben an die Wiedergeburt wird Rechnung getragen, indem versichert wird, dass nicht das gestorbene Wesen als psycho-physische Einheit wiedergeboren wird, sondern allein sein Karma, die Folgen der begonnenen Taten und der Taten, die sich noch nicht ausgewirkt haben. Sie geben dem Leben eines neuen Wesens eine bestimmte Richtung und bilden den einzigen Zusammenhang zwischen dem alten und dem neuen Wesen. Es wird erklärt, dass von einer Existenz zur anderen nichts Substantielles transferiert wird, sondern dass nur ein Impuls übermittelt wird, dass ein bestimmtes Muster von psycho-physischen Kräften, aber nicht diese Kräfte selbst im neuen Körper fortdauern und den Verlauf, den eine Existenz nimmt, beeinflussen. Der Vorgang der Wiedergeburt kann verglichen werden mit dem Stoß, den die eine Billardkkugel einer zweiten gibt, und durch den die zweite in eine bestimmte Richtung bewegt wird.

Wenn von einem Täter oder von einem die karmische Wirkung Erfahrenden gesprochen wird, dann wird dies als eine rein konventionelle Ausdrucksweise hingestellt. In der Realität lässt sich nur ein Strom von aufeinanderfolgenden Zuständen wahrnehmen, die in Abhängigkeit von vorangegangenen Zuständen entstehen und vergehen - und diese Abhängigkeit zwischen den einzelnen Zuständen wird weitgehend vom Karma gesteuert.

Da sich eine unwandelbare Entität im Menschen nicht feststellen lässt, kann das Nirvana nicht als Vernichtung dieser Entität oder als deren Eingehen in eine als vollkommen gedachte Sphäre begriffen werden. Das Nirvana ist für die Theravâdins das "ganz Andere", das nicht leidvoll und nicht wandelbar, aber doch unpersönlich ist. Die Nicht-Ich-Lehre behält also selbst für das Nirwana ihre Gültigkeit. Das sichert ihr eine nicht zu übertreffende Universalität zu.

Natürlich konnte im Pali-Kanon nicht darauf verzichtet werden, von "Ich", von einer "Persönlichkeit", von einem "Selbst" zu sprechen. Gemäß dem Prinzip des Realismus, dem sich der Buddha verpflichtet fühlte, wurde dem sogenannten "Ich" als relativem Bezugspunkt des menschlichen Denkens und der Sprache die Existenzberechtigung nicht abgesprochen. Dem scheinbaren Ich wurde auch als Vehikel der Erlösung eine gewisse Bedeutung zuerkannt: Der Mensch muss mit seiner fluktuierenden, untrennbar mit der Welt verbundenen Persönlichkeit arbeiten, wenn er ihre Scheinhaftigkeit nicht nur intellektuell, sondern auch affektiv erkennen will, wenn er sie und mit ihr zugleich die Leidhaftigkeit des Daseins überwinden will.

Es wurden verschiedene Meditationsmethoden entwickelt, mit denen die Nicht-Ich-Lehre tiefer verstanden und anschaulich erlebt werden kann. Die eine Methode ist das "Reine Beobachten", bei dem ein Wahrnehmungsobjekt für sich allein, ohne ichbezogene Wertfärbung betrachtet wird. Die andere ist die "Klarblick-Meditation", bei der die Dinge der Außen- und Innenwelt als unpersönliche Prozesse - mit der Betonung auf "Prozesse" - erkannt werden. Auf diese Weise kann der Einzelne alle Daseinsgebilde als vergänglich und als unpersönlich erfahren. Er kann Einsicht in seine grundlegende Substanzlosigkeit gewinnen und so zu einem Wahrheitsergebenen, einem Erkenntnisgereiften und schließlich zu einem Wissenserlösten werden.

Dr. Marianne Wachs

Zwei Argumente gegen die Existenz eines Ichs

Die Lehre Buddhas vom Nicht-Ich zielt darauf ab, die Illusion eines metaphysischen Ichs zu zerstören, das im Innersten unseres Geistes verborgen ist. Obwohl einige Menschen - mit Ausnahme der Philosophen - ausdrücklich an einem metaphysischen Selbst festhalten, spielen gewisse Vorstellungen von einem dauerhaften Ich in unsere täglichen Erfahrungen hinein und haben weitreichende Auswirkungen auf unsere Beziehungen und Aktivitäten. Der Buddha meint, dass die Vorstellung eines solchen Ichs eine Art Verhaftung ist. Diese Verhaftung wiederum fessele uns an *saṁsâra*, an den Kreislauf von Wiedergeburt und Tod. Um endgültig von *saṁsâra* befreit zu werden, muss die Illusion eines Ichs enthüllt und als falsch erkannt werden. Genau das ist die Aufgabe der buddhistischen Meditation.

Im *Anattâlakkhaṇa Sutta* verkündete der Buddhas zum ersten Mal seine Anattâ-Lehre. Er hielt diese Rede in Benares kurz nach seiner ersten Predigt über die Vier Edlen Wahrheiten. Seine Zuhörer waren die gleichen fünf Mönche, die auch seine ersten Schüler waren. Das Sutta handelte von den fünf Gruppen des Anhaftens *(pacupâdânakkhandha)* und begründete auf zweierlei Art, warum die Daseinsgruppen nicht unser Selbst sind.

Der Buddha lehrte, dass das, was wir als Person oder als lebendes Wesen bezeichnen, eine komplexe Einheit ist, die sich in die fünf Daseinsgruppen *(khandha)* zerlegen lässt. Der Begriff *khandha*, der wörtlich Masse oder Haufen bedeutet, wird dazu verwendet, geistige und materielle Phänomene zu klassifizieren, aus denen sich unsere Erfahrungen zusammensetzen. Die Phänomene, die sie bezeichnen, sind keine substantiellen, unabhängigen und eigenständigen Atome, sondern

fünf miteinander verpflochtene Arten von Ereignissen, die in schneller Aufeinanderfolge entstehen und vergehen. Obwohl wir gewöhnlich die fünf Daseinsgruppen als unser Eigentum, als unser Ich und als unser Selbst ansehen, lehrt der Buddha, dass die Vorstellung von den Daseinsgruppen lediglich praktische Begriffe sind, um darüber sprechen zu können. Die Verwendung dieser Begriffe bedeute nicht, dass es etwas gibt, was man als stabile und substantielle Grundlage einer persönlichen Identität bezeichnen könne. Trotzdem halten wir auf Grund unserer Unwissenheit und unseres Verlangens die Daseinsgruppen fälschlicherweise für unser Eigentum, für unser Ich und unser Selbst. Dieser Irrtum hat sowohl kognitive als auch emotionale Aspekte. Der kognitive Aspekt besteht darin, dass wir Dingen eine substantielle Natur zuschreiben, die in Wirklichkeit keine substantielle Essenz besitzen. Der emotionale Aspekt beruht auf der Anhaftung an die fünf Daseinsgruppen als Grundlage unseres Glücks. Es führt zu Kummer und Trauer, wenn unsere Hoffnungen, die wir in die Daseinsgruppen gesetzt haben, enttäuscht werden.

Die fünf Daseinsgruppen *(khandha)* sind Körperlichkeit *(rûpa)*, Gefühl *(vedanâ)*, Wahrnehmung *(saññâ)*, Geistesformation *(sankhâra)* und Bewusstsein *(viññâṇa)*. Körperlichkeit bedeutet die physische Seite der Existenz. Die drei folgenden Daseinsgruppen - Gefühl, Wahrnehmung und Geistesformationen - umfassen die emotionalen, sowie die erkenntnis- und willensbedingten Funktionen des Geistes. *Viññâṇa* - die letzte Daseinsgruppe - bildet als Bewusstsein die Grundlage unseres geistigen Lebens.

Im *Anattâlakkhana Sutta* verwendet der Buddha zwei Argumentationsstränge, um die Wahrheit der Ichlosigkeit darzulegen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass er die Nicht-Ich-Lehre nicht verkündete, damit sie anhand logischer Argumente verstanden wird. Obwohl seine Argumente auf den Grundsätzen des logischen Denkens basieren, sind sie vor allem für die Praxis gedacht: sie sollen als Richtlinie bei der Meditation und bei der Einsicht in die Wirklichkeit dienen. Jeder Argumentationsstrang kann für sich allein stehen, um zu erkennen und zu beweisen, dass es kein Ich gibt; beide Argumentationsstränge zusammen erhöhen jedoch die Beweiskraft.

Bei der Darlegung seiner Lehre hält sich der Buddha streng an die Gesetze der Logik, denn das Prinzip der Ichlosigkeit ist das subtilste der drei Charakteristiken der Existenz, das mit Hilfe der Einblicksmeditation durchdrungen werden muss. In anderen Philosophien und Religionen sind ebenfalls Anschauungen wie Vergänglichkeit und Leid anzutreffen, die Anatta-Lehre wurde in ihrer vollen Klarheit jedoch einzig und allein vom Buddha gewiesen. Diese Erkenntnis ist - wie be-

reits gesagt - so subtil, das nur ein Buddha seine Bedeutung ganz erfassen und verstehen konnte. Daher bilden die Lehre von Anattâ oder Nicht-Ich sowie die komplementäre Lehre der Bedingten Entstehung *(paṭicca-samuppâda)* die Grundlagen, die den Dhamma als eine Philosophie ausmachen.

Der Buddha geht bei seinem ersten Argument davon aus, dass dem Begriff des Selbst die Annahme zugrunde liegt, dass wir es beherrschen oder kontrollieren können. Diese Vorstellung von einem Selbst - als einer substantiellen persönlichen Identität oder von etwas, was wir wirklich sind - basiert wiederum auf dem Gedanken, dass wir unseren Körper und unseren Geist ebenfalls beherrschen oder kontrollieren können. Halten wir jedoch die fünf Daseinsgruppen für unser Selbst oder unser Eigentum und klammern uns daran, so gehen wir (wenigstens implizit) davon aus, dass wir sie beherrschen können. Wir glauben also, dass wir sie kontrollieren und durch unseren Willen bezwingen können, so wie ein König seine Untertanen unter Kontrolle hat.

Diese Vorstellung der Kontrolle, die dem Begriff des Selbst innewohnt, dient dem Buddha als Beweis dafür, dass die fünf Daseinsgruppen nicht unser Selbst sind, denn sie entziehen sich unserer Kontrolle. Die Daseinsgruppen sind durchaus nicht unsere Untertanen, denn sie widersetzen sich unseren Wünschen und Forderungen. Obwohl wir glauben, sie in unserer Gewalt zu haben, sind wir in Wirklichkeit ihr Opfer. Der Beweis, dass wir keine Macht über die fünf Daseinsgruppen haben, ist durch die Tatsache erbracht, dass sie Leiden verursachen. Darauf gründet sich das erste Argument des Buddha.

Wäre die Körperlichkeit *(rûpa)* unser Selbst, betont der Buddha, würde sie kein Leid verursachen; wir hätten sie unter Kontrolle, sodass sie von selbst unserem Wunsch entspräche (möge meine Form so sein) und niemals dagegen richten würde (möge meine Form nicht so sein). Wir brauchten nur zu denken: Möge mein Körper jung bleiben, möge er niemals altern, und es würde geschehen. Der Körper wäre schön, niemals hässlich; er wäre gesund, niemals krank; er würde ewig leben, niemals sterben. Aber trotz unserer Wünsche folgt der Körper seinen eigenen Gesetzen. Er wird alt, gebrechlich, krank und stirbt schließlich. Kurz gesagt, Körperlichkeit birgt Leid in sich und beweist dadurch, dass sie sich unserer Kontrolle entzieht. Aus diesem Grund ist sie nicht unser Selbst oder unser Eigentum.

Der gleiche Grundsatz gilt für die anderen vier Daseinsgruppen. Der größte Teil unseres Innenlebens dreht sich um unsere Gefühle *(vedanâ)*: wir wollen unser Glück steigern und Leid vermeiden. Wären die Gefühle unser Selbst, würden sie kein Leid verursachen; wir wären in

der Lage, unsere Gefühle derart zu kontrollieren, dass wir lediglich Glück und niemals Leid, lediglich Wohlbefinden und niemals Verdruss erleben würden. Unsere Herzen sind jedoch oft voller Sorgen, Kummer, Leid und Trauer, das Glück scheint so schwer erreichbar zu sein wie ein im Traum erschienenes Schloss.

Wäre Wahrnehmung *(saññâ)* das Selbst, könnten wir die Wahrnehmungen ganz und gar kontrollieren; wir würden nur das Angenehme, niemals aber das Unangenehme wahrnehmen. Durch unseren Willen üben wir in gewissem Grade Kontrolle über uns selbst aus, diese Kontrolle ist jedoch nicht absolut; sie kann nur in Übereinstimmung mit unseren Lebensverhältnissen verwirklicht werden. Wäre unser Wille unser Selbst, müssten wir keine derartigen Kompromisse eingehen. Wir hätten die *volle* Verantwortung für unsere vom Willen gesteuerten Handlungen und würden niemals die Selbstkontrolle verlieren.

Auch das Bewusstsein *(viññâṇa)* entzieht sich unserer absoluten Kontrolle. Wir mögen noch so sehr wünschen, uns nur angenehmer Gegenstände bewusst zu sein, wir mögen nur erfreuliche Gedanken haben wollen; weil Bewusstsein von Bedingungen abhängig ist, sind wir gegen unseren Wunsch gezwungen, uns leidvoller und unangenehmer Gegenstände des Wahrnehmens, Erkennens und Denkens bewusst zu werden; manchmal haben wir sogar selbstzerstörerische Gedanken. Gewiss können wir uns darin üben, unseren Geist zu beherrschen. Wir können den Geist jedoch nicht durch einen puren Willensakt bändigen. Um den Geist zu zähmen, bedarf es großer Anstrengung. Weil wir keine völlige Kontrolle über das Bewusstsein haben, können wir es nicht als unser Selbst betrachten.

Damit hat der Buddha die Behauptung widerlegt, dass die fünf Daseinsgruppen das Selbst sind. Einzig und allein die fünf Daseinsgruppen können die Grundlage für unsere persönliche Identität bilden. Es ist offensichtlich, dass die Vorstellung einer persönlichen Identität keine Entsprechung in der Realität hat und nur konventioneller Art ist. Die Idee von einem Selbst findet lediglich in den fünf Daseinsgruppen eine Entsprechung; da diese aber zu Leid führen, können sie nicht unser Selbst sein.

Der zweite Argumentationsstrang des Buddha, der die Wahrheit von der Unpersönlichkeit beweisen soll, lässt sich anhand von Fragen erkennen, die der Buddha den Mönchen stellte und die alle drei Charakteristika des Daseins betreffen. Durch seine Fragen an die Mönche wurde offensichtlich, dass alles Vergängliche Missvergnügen verursacht und leidvoll ist; alles Vergängliche und Leidvolle kann nicht als Selbst betrachtet werden. Dann wendet er die Fragen auf jede der fünf

Daseinsgruppen an, so dass die Mönche zu der Einsicht gelangen, dass die fünf Daseinsgruppen nicht das Selbst oder Begleiterscheinungen eines Selbst sind.

Vergänglichkeit lässt sich dadurch definieren, dass alles, was entsteht, auch wieder vergeht. Auf alles bedingt Entstandene trifft diese Eigenschaft zu; alles was bedingt entstanden ist, muss vergehen, wenn die Bedingungen für sein Entstehen wegfallen. Das Wesentliche an der Aussage, dass alles bedingt Entstandene wieder vergeht, besteht darin, dass die Natur des Seins bereits die Zerstörung beinhaltet. Obwohl die Dinge durch äußere Einwirkungen zu vergehen scheinen, so liegt doch die eigentliche Ursache ihrer Vergänglichkeit in der bedingten Natur der Dinge selbst. Wir zerfallen und sterben nicht aufgrund einer besonderen Krankheit oder eines unglücklichen Zufalls, sondern weil wir geboren wurden.

Alle fünf Daseinsgruppen sind vergänglich, nicht nur durch ihre letztendliche Auflösung im Tod, sondern durch den steten Wandel, dem sie ständig ausgesetzt sind. Körper, Gefühle, Wahrnehmung, Geistesformationen und sogar Bewusstsein: alles entsteht, verharrt einen Augenblick und vergeht wieder. Wenn wir die fünf Daseinsgruppen genauer betrachten, stellen wir fest, dass sie nichts als eine Aufeinanderfolge von entstehenden und schwindenden Ereignissen sind, die von einem Moment zum nächsten vergehen.

Deshalb bedeutet Vergänglichkeit Leiden. Das Vergängliche ist Leid. Leid bedeutet hier nicht unbedingt, dass wir leiden, sondern dass wir unfähig sind, uns dauerhaft vor Leid zu schützen. Unser Leben an sich - ob glücklich, unglücklich oder neutral - ist durch Leid geprägt. Die buddhistischen Texte sagen, dass all unsere Erfahrungen leidvoll sind, weil die Konstituenten unserer Erfahrung - nämlich die fünf Daseinsgruppen - von Natur aus unbeständig, wechselhaft und vergänglich sind.

Wenn wir etwas als Selbst bezeichnen, so sollte dieses Selbst beständig sein; es sollte in der Lage sein, Macht bzw. Herrschaft über seinen angeblichen Besitz auszuüben. Die Vorstellung eines vergänglichen und machtlosen Selbst, eines Selbst, das entsteht und vergeht und ins Elend gestürzt werden kann, ist philosophisch nicht haltbar und emotional abstoßend. Die fünf Daseinsgruppen weisen genau diesen Mangel auf. Sie sind alle vergänglich und dem Leiden unterworfen, und können deshalb nicht unser Selbst sein; anders ausgedrückt: sie müssen das Nicht-Selbst, *anattâ*, sein.

Wird dies erkannt, so erweist sich die Vorstellung eines Selbsts als Illusion, als ein Produkt der Einbildung *(maita)*. Das Selbst ist weit davon entfernt, der solide Kern zu sein, um den sich unser inneres Leben dreht, das Selbst erweist sich als eine durch Unwissenheit entstandene Fata Morgana, die unsere eigenen sich wandelnden körperlichen und geistigen Prozesse überlagert. Daraus zieht der Buddha den Schluss, dass alles, was vergänglich, leidvoll und dem Wandel unterworfen ist - insbesondere die fünf Daseinsgruppen - der Wahrheit gemäß betrachtet werden muss. So heißt es: "Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst." Dieses Argument ist keine Aufforderung, darüber theoretische Überlegungen anzustellen. Es ist ein Schlüssel zur Meditation und zur Erlangung von Einsicht, ein Weg zur Befreiung vom Leiden.

Bhikkhu Bodhi

Anattâ

Der Mensch versucht, allen Erscheinungen einen Namen zu geben. Als "Tisch" bezeichnet er ein Brett, das auf vier hölzernen Beinen ruht, alle pflanzlichen Fortpflanzungsträger nennt er "Blume", die Institution, in der er seinen Lebensunterhalt verdient, heißt Arbeitsplatz und wenn er von sich selbst redet, spricht er von "Ich". Will man miteinander kommunizieren, so sind derartige Begriffte notwendig. Um jedoch das Dhamma zu verstehen, benötigen wir dieses Vokabular nicht. Dieses blitzartig verstandene Erlebnis ist zumeist nicht in Worte fassbar.

Im weltlichen Leben, in einem Körper, der die Welt durch die Sinne wahrnimmt, mit einem durch Traditionen, Erziehung und gesellschaftlichen Gepflogenheiten geformten Geist, ist der Mensch von Kindheit an seinem Ich sehr verbunden. Seine Handlungen orientieren sich oft ausschließlich an seinen eigenen Bedürfnissen. Dieser Egoismus führt zur Konfrontation mit den Bedürfnissen der anderen. Er ist die Ursache für die Unzufriedenheit mit sich selbst, seiner Umwelt und anderen Menschen.

Es geht dem Menschen oft vorwiegend darum, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Hat er jedoch eines dieser Bedürfnisse erfüllt, so entstehen nach einem kurzen Glücksgefühl neue Bedürfnisse, die es wiederum zu erfüllen gilt. Die Erfüllung eines Bedürfnisses führt also nicht zur Zufriedenheit, sondern schafft weitere Wünsche. Der Mensch möchte entweder mehr Geld, Macht, Anerkennung, Liebe, Schönheit, Gesundheit, ein langes Leben, Glück oder möglichst alles gleichzeitig. Da das unmöglich ist, ist er unzufrieden und leidet. Auch kann

er sein Glück nicht in Ruhe genießen, denn im Glück ist bereits das Unglück enthalten, ebenso wie der Tod im Leben. Denn wie schnell verlässt uns unser Glück!

Um sich vom Leiden zu befreien, muss der Mensch sich selbst erforschen, damit er lernt, dass sein Ego nichts enthält, woran es sich zu klammern lohnt. Der Buddha lehrt, dass das Ich aus einem sich ständig verändernden Prozess besteht. Das Baby entwickelt sich zum Kleinkind, dieses wiederum zum Schulkind, zum Jugendlichen, zum Erwachsenen, zum alten Menschen und zum Greis; der Sterbende behält nichts mehr von seinem früheren Wesen, er ändert sich von Augenblick zu Augenblick. Diese äußeren Veränderungen sind sichtbar. Aber auch das Innere des Körpers wandelt sich unaufhörlich. Denken wir bloß an den Atem, den Kreislauf, den Stoffwechsel oder an die Zusammensetzung der Blutkörperchen. Auch der Geist unterliegt dieser Veränderung, denn jedes Wesen besteht aus Körper und Geist *(nâma-rûpa)*. Aber auch die Geistkomponenten, die Gefühle, die Wahrnehmung, die Geistesformationen und das Bewusstsein vergehen, sogar noch schneller als der Körper. Alles ist vergänglich, und zwar nicht nur im Augenblick des Sterbens, sondern in jedem Moment unseres Lebens.

Ebenso wenig wie wir unseren Körper und unseren Geist unser Eigen nennen können, da wir es nicht besitzen oder festhalten, können wir unserer "Selbst" oder "Ich" als unseren Besitz bezeichnen. Aus buddhistischer Sicht ist unsere Identität dynamisch. Sowohl Subjekt als auch Objekt sind vergänglich, lediglich ihre Beziehung zueinander ist beständig. Dieser bleibende Faktor, den man Bewusstsein nennen kann, führt zum Erlebnis der persönlichen Identität. Die Kontinuität des Seins, die Abfolge zeitlich begrenzter Erscheinungen und das damit verbundene, wieder anknüpfende Bewusstsein bewirken, dass die Menschen das Ähnliche für identisch halten.

Auch wenn der Buddha die Menschen lehrt, dass dieses aus den fünf Daseinsgruppen zusammengesetzte "Ich" ihnen nicht gehört, so bedeutet das nicht, dass der Mensch nicht existiert. Obwohl der Buddha wusste, dass es kein beständiges "Ich" gibt, hat er existiert und den Menschen seine Lehre verkündet. Ebenso existieren die Menschen. Sie besitzen die Fähigkeit, ihren eigenen Geist zu beobachten, zu erkennen, ihr Leben zu korrigieren, es schlimmer oder besser zu gestalten und sich schließlich aus dem Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt zu befreien. Wenn es dem Geist gelingt, seine Vorurteile fallen zu lassen, wird der Mensch nichts mehr für beständig und leidlos halten. Er wird vielmehr alle Phänomene als einen sich ständig verändernden Prozess erkennen; dann werden Begriffe wie "Selbst" *(attâ)* und "Nicht-Selbst" *(anattâ)* bedeutungslos.

Durch die Medition über Leid *(dukkha)*, Vergänglichkeit *(anicca)* und Nicht-Ich *(anattâ)* - die drei Merkmale des Lebens - und durch die meditative Erforschung von Körper und Geist kann es dem Menschen gelingen, sein wahres Ego zu erkennen. Am Anfang seines Weges braucht der Mensch jedoch sein Ego, um eine Persönlichkeit zu entwickeln, die später selbständig denken kann. Was würde aus einem Kind werden, das ohne etwas zu lernen, ohne Eltern, Lehrer, Bücher usw. in einer Dunkelkammer aufwachsen müsste? Oder aus einem Menschen, dem wir ständig sagen würden: Du existierst nicht. Du bist nichts. Er würde resignieren. Er wäre nicht motiviert, etwas zu lernen, er würde nichts tun. Was wäre eine Gesellschaft aus solch willenlosen Marionetten? Niemand könnte das Dhamma verstehen, niemand würde seinen Geist benutzen, niemand würde moralisch handeln, danach streben, sich weiter zu entwickeln. Niemand würde Nibbâna erreichen.

Wir müssen also unser Selbst - unser Ego - benutzen, um uns kennen zu lernen, um die Wahrheit zu erkennen und die Substanzlosigkeit des Ichs zu begreifen. Um Abstand vom eigenen Ego zu gewinnen, empfiehlt es sich, *mettâ* (allumfassende Liebe) und *dâna* (selbstloses Geben) zu praktizieren. Alle heilsamen Taten wie z.B. das selbstlose Geben oder heilsame Geisteszustände wie liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Bedürfnislosigkeit tragen zum Verständnis der Anattâ-Lehre bei und führen schließlich zur Aufgabe des Egos. Unser Ego, das sich an den Erlebnissen in der Meditation, an unserer moralischen Entwicklung und an der Erweiterung unseres Wissens erfreut, müssen wir benutzen, um uns vom Leiden und vom endlosen Kreislauf des Daseins zu befreien. Nur durch das Zusammenwirken des Ichs und des Geistes kann der Mensch Nibbâna erreichen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es kein in sich und aus sich selbst heraus bestehendes Ich gibt. Wie könnte etwas unabhängig sein, das dem Leiden unterworfen ist? Wie könnte etwas ewig andauern, das an die sich ständig wandelnden Daseinserscheinungen gebunden ist? Wie könnte etwas aus sich selbst heraus existieren, das der fünf Daseinsgruppen *(khandha)* bedarf, um in Erscheinung zu treten?

"Unsere" Persönlichkeit hat nichts Statisches, sie ist ein dynamischer Prozess von Eindrücken, Taten und deren Wirkungen. Sie ist auch nicht unser Eigentum. Da "unsere" Persönlichkeit nicht aus sich heraus besteht, hat sie auch keine Macht über uns. Sie ist als ununterbrochener, karmisch beeinflusster Lebenssstrom anzusehen, der sich unablässlich verändert. Der Glaube an eine beständige Persönlichkeit ist also auf unsere Unwissenheit *(avijjâ)* zurückzuführen.

Alles im Menschen entsteht und vergeht, ebenso "unser" Ich, "unser" Ego. Da es vergänglich ist, kann es genauso wenig unser Eigentum sein wie die fünf bedingt entstandenen Daseinsgruppen. Mit Hilfe der Vipassana-Meditation (Einblicks- oder Hellblicks-Meditation) kann jeder von uns zu der Erkenntnis gelangen, dass die Tatsache von Anattâ - nämlich, dass es kein beständiges, unveränderliches Ich gibt - ein großes Glück bedeutet, denn sie impliziert, dass wir die Möglichkeit haben, uns zu ändern, uns entsprechend den Anweisungen des Buddha vom Leid zu befreien und durch eigene Anstrengung Nibbâna zu erreichen.

Frau Chandrasiri

Der Buddha als Verkünder des Nicht-Ichs

Der Buddha verbreitete seine Lehre, um die Lebewesen vom Leiden (*dukkha*) zu befreien. Er lehrte, wie wir zum Verständnis der wahren Natur unseres Daseins gelangen können, um uns von der Verhaftung - der Ursache unseres Leidens - zu befreien. Wir glauben explizit oder implizit, dass die fünf Daseinsgruppen ein mehr oder weniger beständiges Selbst bilden oder dass die Daseinsgruppen diesem Selbst angehören. Diese Auffassung vom Selbst ist die Grundlage unserer Bemühungen, die Dinge so zu ordnen, dass wir uns glücklich fühlen. Problematisch dabei ist, dass die Daseinsgruppen zur Last werden können, wenn wir beispielsweise krank werden und sie sich als vergänglich erweisen - unsere Sinneseindrücke ändern sich z.B. ständig. Deshalb gehören sie uns nicht und sind auch nicht unser Eigentum, denn sie können kein dauerhaftes Glück bringen.

Um die falsche Vorstellung von einem beständigen Selbst auszuräumen und zu rechtem Verständnis unserer wahren Natur zu gelangen, ist es notwendig, unsere Erfahrungen genau zu untersuchen. In der *Mittleren Sammlung* (III,115) sagt der Buddha:

> Wenn da, ihr Mönche, Furcht aufsteigt, so steigt sie für den Unwissenden, nicht für den Weisen auf. Wenn da Ärger aufsteigt, so steigt er für den Unwissenden, nicht für den Weisen auf. Wenn Unglück aufsteigt, so steigt es für den Unwissenden, nicht für den Weisen auf.... Ihr Mönche, für den Weisen gibt es keine Furcht, keinen Ärger, kein Unglück. Deshalb, ihr Mönche, werdet ihr weise, wenn ihr die Phänomene untersucht; so, ihr Mönche, müsst ihr euch üben..."[1]

---

[1] Nina van Gorkom, *Abhidhamma in daily life*, Triple Gem Press 1997: 166

Der Buddha erklärte dann, dass die "Elemente", die aus dem Auge, dem Sehobjekt und dem Sehbewusstsein bestehen, untersucht, erkannt und gesehen werden müssen; ähnlich ist mit den "Elementen" Auge, Nase, Zunge, Körper und Geist, ihren Sinnesobjekten und den entsprechenden Bewusstsarten zu verfahren. Normalerweise betrachten wir die Sinnesorgane, ihre Objekte und ihre Bewusstseinsarten nicht als "Elemente", d.h. als unpersönliche Phänomene, die unter bestimmten Bedingungen in Erscheinung treten und wieder verschwinden. Im allgemeinen halten wir unsere Sinne für einen Teil unseres Selbst oder als zu uns gehörig. Der Buddha erklärt in diesem Sutra jedoch, dass wir durch die Untersuchung unserer Sinne und der Sinnesobjekte ihre unpersönliche bedingte Natur verstehen lernen können.

Unser ungeübter Geist glaubt leicht, dass es ein Selbst gibt, das sich der verschiedenen Objekte bewusst ist, die die Sinne erleben, während in Wirklichkeit das Sehen z.B. ein durch das Auge, sein Objekt und das durch den Kontakt zwischen Auge und Objekt entstehende Bewusstsein bedingter Prozess ist. Das durch das Auge erlebte Objekt kann dann durch die Sinnespforte mit Hilfe des geistigen Bewusstseinsprozesses erlebt werden. Dann können Gedanken, d.h. Geistesobjekte entstehen, die ihrerseits wiederum in getrennten geistigen Prozessen zu Objekten des Bewusstseins werden. Im *Samyutta Nikaya* (XXXV, 163) heißt es:

> Wer den Geist als Nicht-ich *(anattâ)* versteht und betrachtet, bei dem verschwindet die Ich-Ansicht. Wer die Geistobjekte... das Geistbewusstsein... die Geisteseindrücke ... und die angenehmen und unangenehmen und weder angenehm noch unangenehmen, durch Eindrücke verursachten Gefühle als Nicht-Ich versteht und betrachtet, bei dem verschwindet die Ich-Ansicht... "[2]

Denken wir an einen Gegenstand oder an eine Situation, so entstehen viele Gedanken; der Denkprozess hängt von den momentanen Objekten und den damit verbundenen Gefühlen ab. Wenn wir im nachherein die Objekte unserer Gedanken und die damit verbundenen Gefühle untersuchen, sind wir aufmerksam; Untersuchung und Aufmerksamkeit helfen uns, schlechte Geisteszustände zu vertreiben. Die Geistesobjekte sind außerordentlich unterschiedlich und können uns gefangen nehmen; ihre aufmerksame Untersuchung kann uns helfen zu sehen, dass die Gedankengänge, denen wir folgen, bedingte Phänomene sind.

Wenn die Sinne und ihre Aktivitäten als *anattâ* erkannt werden, dann sind wir ihnen nicht mehr verhaftet; und wenn die Verhaftung aufhört, hört auch *dukkha* auf.

Dr. Inigo Deane

---

[2] Nyanaponika Thera (Hrsg.) *Egolessness*, Wheel Publication Nr. 202-4, Buddhist Publication Society, Sri Lanka 1984: 47

Ich, das personifizierte Anti-Nicht-Ich. Unverhörte Gedanken eines Exmönchs.

Ach herrje! Schon wieder soll ich einen Artikel schreiben, ausgerechnet über das Nicht-Ich, soll meinen Grips anstrengen, Weisheiten von mir geben, und hab' doch gar keine Lust! Lust hätte ich aber, einmal so richtig aus der Rolle zu fallen und alle Weisheit durch den Kakao zu ziehen. Das Schlimmste ist nur, ohne Weisheit geht auch dies nicht, und darum komme ich nicht umhin, euch mit einigen Weisheiten zu traktieren.

Das Nicht-Ich ist kein Ding, das man anfassen oder gar im Supermarkt kaufen kann. Nicht-Ich bedeutet, dass ein Ich oder Selbst als Wesenskern nirgends zu finden ist, weder in unserem Geist und Körper noch in den unendlichen Weiten des Universums. Alle Dinge, vom größten bis zum kleinsten, sind vergänglich, unzulänglich, ohne bleibenden Kern. Schau in den Spiegel, und wenn du noch so verzückt bist von deiner rassigen Figur, was wird von ihr in zwanzig, dreißig, fünfzig und mehr Jahren übrig geblieben sein? Vielleicht eine pampelige Matrone, ein hässlicher Fettwanst oder eine klapperdürre Vogelscheuche, ob männlich oder weiblich. Der Tod kommt gewiss. Betrachte deinen Körper in seinen kleinsten Bestandteilen und sieh, wie sie kommen und gehen! Dein Ich oder Selbst - wo ist es? Oder schau dir den Strudel deiner Gefühle, Gedanken, Emotionen und Willensregungen an, dieses Auf und Ab zwischen "himmelhoch jauchzend" und "zu Tode betrübt"! Wo ist da etwas, von dem sich sagen ließe: "Das bin ich, das ist mein, das ist mein Selbst?" Alles Täuschung! Der Zahn der Vergänglichkeit frisst es dir vor der Nase weg, und du hast keine Macht, es zu verhindern. So ist es ein Wahn, sich als Herr seiner selbst anzusehen.

Was aber ist es, das da sagt: "Ich, ich, ich"? Nur ein Gedanke, der sich dies einbildet, weil er die wahre Natur von Geist und Körper nicht kennt. Es gibt u.a. zwei Dinge, die uns am wirklichkeitsgemäßen Erkennen hindern: Die Ich-Ansicht und der Ichdünkel. Beide wurzeln in Gier und geistiger Blindheit *(avijjâ)*. Von der Ansicht besessen, dass irgendwo ein Ich oder ein Selbst zu finden sei, philosophiert man um die Ecke: Ich bin ich, ich habe ein Ich, es ist mein göttlicher Kern, es befindet sich in meinem Körper, in meinen Gefühlen oder in meinem Geiste. Über dem Ich steht Gott. Es gibt einen Gott, es gibt keinen Gott, Gott ist persönlich, Gott ist unpersönlich; es gibt eine unsterbliche Seele, es gibt keine unsterbliche Seele, usw. Solche Ansichten beruhen auf falscher oder unvollständiger Wahrnehmung. Wer ihnen nachgeht, ist wie jemand, der in einem dunklen Raum eine schwarze Katze sucht, die gar nicht darinnen ist. So macht er sich selbst etwas vor und merkt es nicht.

Noch hartnäckiger ist der Ichdünkel. Er ist auch dann noch da, wenn man jegliche Ich-Ansicht längst aufgegeben hat. Ich sehe es ja an mir selbst, welch schaurige Triumphe der Ichdünkel trotz allen Wissens um das Nicht-Ich noch feiert. Wie der Unterton eines schottischen Dudelsackes tönt es aus dem tiefsten Keller meines Inneren: "Erst komm' ich, dann nochmal ich, und dann kommst du noch lange nicht." Habe ich etwas gut gemacht, fühle ich mich obenauf: "Was bin ich doch für ein toller Hecht!" Betrachte ich die Menschen in ihrem Tun und Treiben, kommen sie mir maßlos blöde vor, ich selbst fühle mich aber furchtbar klug. Macht jemand etwas besser, als ich es vermag, werde ich neidisch, macht er es aber schlechter, jubelt es in mir, und gelingt es mir genauso gut, bin ich eben noch zufrieden.

Was liegt diesem Wahn zugrunde? Verblendung, die Ur-Idiotie im Menschen! Ihr entspringt auch die Ichbesessenheit. Wehe, wenn der Ichbesessenheit etwas gegen den Strich geht, dann ist aber der Teufel los! Scham- und gewissenlos tut man die schlimmsten Dinge. Alles, was es an schlechtem Gewissen gibt, kommt zum Vorschein, wenn man sich der Ichtrunkenheit gedankenlos überlässt. Dazu eine Geschichte. Wohl ereignete sie sich vor vielen Jahren, doch wer mich näher kennt, sagt auch heute noch voller Spott: "Das sieht dir ähnlich!"

Ich war noch ein buddhistischer Mönch und hatte mich mit einem Psychotherapeuten angefreundet. Er hielt große Stücke auf mich und lud mich zu einer Tagung seiner Kliententruppe ein. Wir machten allerlei seelenheilenden Hokuspokus, und ich durfte sogar als Ko-Therapeut mitwirken. Ihr glaubt nicht, wie hoch und wichtig ich mir dabei vorkam!

Nun ging das Modellieren mit Ton los. Hilflos fragte ich meine Sitznachbarin, eine dralle Kölsche: "Was soll ich bloß machen? Hast du keine Idee?" Sie antwortete in breitem Kölsch: "Mach doch'ne Engelsche, du bös doch'ne hillige Mann, dat most du doch könne!" Ich ging ans Werk, und wie von selbst entstanden Kopf, Arme, Rumpf und Beine. Aber die Flügel! Immer wieder wurden Fledermausflügel daraus, als ob eine boshafte Macht meine Hände lenkte. Am Ende gefielen sie mir sogar. Bloß alles andere stimmte jetzt nicht mehr. Wie besessen drückte und fummelte ich dem Engelchen an der Figur herum, und am Ende war alles da: Hörner, Kringelschwanz, Pferdefuß und die herrlichen Fledermausflügel. Im Hochgefühl meines Künstlertums steckte ich mir eine Zigarette in den Mund und setzte ein Streichholz in Brand. Doch sogleich fiel mir ein, dass heilige Männer ja nicht rauchen dürfen, und ich steckte die Zigarette zurück in die Schachtel. Der Therapeut kam herein und strahlte: "Sieh' an, er akzeptiert den Teufel in sich!" Nun aber blickten die anderen auf; es waren auch Fromme unter ihnen. Als sie

das Teufelchen sahen und ihnen der Schwefelgeruch von meinem Streichholz in die Nase stieg, warfen sie mir giftige Blicke zu. Einige bekreuzigten sich, und es erhob sich ein Gemurmel: "Er ist mit dem Teufel im Bunde, er ist mit dem Teufel im Bunde." Am konsequentesten war die Kölsche. Sie sprach nur: "Schmießt dä Kääl doch erus!" Ich verduftete eilends durch die Vordertür, wartete, bis sich die Wogen geglättet hatten und schlich mich durch die Hintertür wieder herein, ebenso dreist und frech wie sich der Teufel durch das Hintertürchen in unsere schwarzen Seelen einschleicht.

Und jetzt haltet euch fest: Ich bin wirklich mit dem Teufel im Bund! Doch nicht mit dem leibhaftigen Schwarzen, den die Kirche erfunden hat, um sich die Menschen gefügig zu machen. Der wirkliche Teufel lebt in uns, wir alle sind mit ihm im Bunde, weil wir nach seiner Pfeife tanzen, ohne es zu merken. Es sind Gier, Hass und Verblendung, die imstande sind, uns zu schlimmsten Übeltaten anzustacheln. Ihre Folgen treffen uns, teils in diesem Leben, teils im nächsten und teils in späteren Leben bis in die fernste Zukunft. Diese satanische Dreifaltigkeit reagiert weder auf Kreuz noch auf Weihwasser, und doch sind wir gegen sie nicht machtlos. Wir brauchen sie nur zu erkennen und ihr den Gehorsam verweigern, dann verdorrt sie wie eine Pflanze, die man nicht begießt. Gier, Hass und Verblendung sind vergänglich wie alles andere auch, und zeigt sich eins von ihnen, dann sprecht zu ihm: "Armseliges Schattengespenst, du bist erkannt. Stirb in Frieden, ruhe sanft, doch den Gefallen, nach deiner Pfeife zu tanzen, den tue ich dir nicht!" So akzeptieren wir den Teufel in uns und machen uns gleichzeitig frei von ihn. So machen wir auch dem Anti-Nicht-Ich den Garaus: Unser Blick wird sich klären, wir werden erkennen, dass nirgendwo ein Ich oder Selbst zu finden ist, und es schwinden Ich-Ansicht und Ichwahn. Könnt ihr ermessen, welch eine Last dadurch von uns fällt?

Anagârika Kassapa

Jeder ist seines Glückes Schmied

Bis heute ist es keinem Wissenschaftler gelungen, eine Seele im Menschen nachzuweisen. Längst ist allgemein bekannt, dass die Ich-Identität als ein Balanceakt zwischen äußeren Erwartungen und eigener Einzigartigkeit begriffen wird, sodass sie einem ständigen Konfliktprozess ausgesetzt ist. Sie wird also weder als beständig noch als unveränderlich betrachtet.

Im Zeitalter der Moderne und Postmoderne ist sie zu einem Knotenpunkt in einem Netz von Verflechtungen geworden. Bewegt sich ein

Knoten - d.h. ein individuelles Ich -, so wirkt sich diese Bewegung auf das gesamte Netz aus. Es schaukelt im gleichen Rythmus. Selbstverständlich lösen sich diese Knoten - diese Ichs oder Selbsts - irgendwann einmal auf, um sich erneut an anderen Stellen des Netzes zu bilden, so dass ein endloses, unendliches Flechtwerk stets neu entsteht.

Trotz dieser logischen, durchaus nachvollziehbaren Erklärungen bleibt die Sehnsucht nach einem festen, unveränderlichen Orientierungspunkt bestehen, nach ETWAS, worauf man sich verlassen kann. Wenn wir morgens aufwachen, brauchen wir die Gewissheit, das alles noch so ist wie am Abend zuvor. Sonst erginge es uns ähnlich wie Gregor Samsa in "Die Verwandlung" von Franz Kafka. Wir möchten Veränderungen begreifen, nachvollziehen können. Deshalb kleiden wir unsere Erfahrungen in Begriffe. Wir greifen mit Worten nach den Dingen, um sie zu verstehen. Das heißt jedoch nicht, dass die Worte die bezeichneten Begriffe in etwas Reales verwandeln. Es handelt sich dabei lediglich um Bezeichnungen zur Erklärung einer inneren und äußeren Welt.

Die Erkenntnis, dass die Wirklichkeit subjektiv ist, dass sie für jeden Menschen anders aussieht, wurde im vorigen Jahrhundert ganz offensichtlich durch Maler und Bildhauer zum Allgemeingut. So wurden beispielsweise die Bilder von Vincent van Gogh von seinen Zeitgenossen abgelehnt, denn sie widersprachen der damals gängigen Vorstellung einer objektiv wahrnehmbaren Welt. Die subjektive Gestaltung seiner Bilder vermittelte jedoch, dass unser Denken, unsere Wahrnehmung, unsere Empfindungen eine uns eigene subjektive Wirklichkeit gestalten, die von der sog. objektiven Realität oft weit entfernt ist. Anfang des 20. Jahrhunderts beschäftigte sich dann die Psychoanalyse (z.B. Freud) mit diesem Phänomen. Es ging nicht mehr darum, eine außerhalb des Menschen liegende Wirklichkeit zu beurteilen, sondern es galt von nun an, bis ins Innere des Menschen vorzudringen, um sein Weltbild und sein "störendes" Verhalten zu verändern.

Auch wenn weder außerhalb noch innerhalb des Menschen etwas Beständiges zu finden war, so blieb doch eine gewisse Sehnsucht danach - nach einer ewigen Seele, einem Gott oder dem Göttlichen - bestehen; lediglich die Vorstellung von diesem Beständigen änderte sich im Laufe der Zeit. Handelt es sich dabei nicht einfach um ein Zugeständnis, dass es viele Dinge gibt, die sich mit der Logik nicht erklären lassen? Um eine hypothetische Begrifflichkeit, die dazu dient, unserem Leben einen Sinn, eine Richtung zu geben?

Selbstverständlich haben diese subjektiven Vorstellungen nur einen ganz persönlichen Inhalt, nämlich den, den jeder einzelne von

uns ihnen zugesteht. Und ist dieser Inhalt nicht in dem Maße wirklich (nicht jedoch real!), in dem das eigene Handeln, Denken und Reden sich an diesem Inhalt orientiert? Diese erdachte und konstruierte subjektive Wirklichkeit beeinflussst den einzelnen Menschen ebenso wie den Ablauf der Welt. So ist jeder Einzelne seines eigenen Glückes Schmied, denn er konstruiert sein Inneres - möge es eine Seele, ein Ich oder was auch immer sein - und seine äußere Welt. Auch wenn sich keine Seele oder kein Ich im Menschen nachweisen lässt, ist er somit nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere - für alle Geschehnisse in der Welt - verantwortlich.

Helmtrud Rumpf

Meine Eindrücke von der buddha-dharma-expo-2000

Die buddha-dharma-expo-2000 fand im vietnamesischen Tempel Vien Giac (die Erleuchtung) in Hannover statt. Es war wirklich ein tolles Ereignis in diesem so geistig kühlen norddeutschen Lande. Viele Menschen nahmen hier ihre Zuflucht, einige suchten Erholung.

Die vietnamesische Pagode steht allen offen, die die Kultur ihres Landes zeigen wollen. Vom indischen Tanz über Kung Fu, vietnamesischen Frauenchören bis hin zu italienischer Folklore ist am Eröffnungstag dieser fünf-monatigen Dharma-Veranstaltung alles vertreten. Die Zuschauer waren von dem vielfältigen kulturellen Angebot begeistert. Der Eintritt zu allen Veranstaltunge ist kostenlos, Spenden sind jederzeit willkommen. Die Pagode Vien Giac trägt ein Drittel der Veranstaltungskosten, der Rest wird durch Mieteinnahmen und Spenden aufgebracht.

Das ist Buddhismus, wie er sein sollte! Er sollte jedem kostenlos frei zugänglich sein. "Ehi passico!" - komm und sieh! - lautet ein Jahrtausende altes buddhistisches Motto. Dharma ist kostenlos, ebenso wie die Kultur, die aus diesen buddhistischen Ländern kommt.

Da wird man inspiriert und kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. Es ist reiner vietnamesischer Buddhismus, den man in dieser Pagode zu sehen bekommt. Doch die Türen sind offen für alle anderen buddhistischen Schulen. Der tibetischen Gelugpa-Schule wurde beispielsweise kostenlos ein Raum zur Verfügung gestellt. Der Ehrw. Abt dieses Klosters handelt damit nach dem Prinzip der Gemeinnützigkeit.

Die buddha-dharma-expo-2000 hat einiges zu bieten. So steht den Neugierigen ein Bücherstand des Octopus-Verlages während der fünf

Monate von 10 bis 22 Uhr offen, um ihnen den Einstieg zu erleichtern. Vor dem bhutanesischen Tempel in der Expo-Weltausstellung weist ein Infotisch auf die Veranstaltungen hin; ehrenamtliche buddhistische Kenner beantworten Fragen und sind gerne zu einem Gespräch bereit. Jeder Monat ist einem speziellen buddhistischen Thema gewidmet: der Juni stand im Zeichen des tibetischen Buddhismus, der Juli im Zeichen des Zen, der August war dem Theravada-Buddhismu und dem tibetischen Buddhismus gewidmet, im September ging es um Frauen im Buddhismus, um den westlichen Buddhismus und den Theravada-Buddhismus, im Oktober werden unterschiedliche Themen angesprochen.

Nachdem die Expo-Besucher gestresst die Ausstellung verlassen, können sie sich in der Pagode entspannen, Bücher lesen bzw. kaufen, den Tempel besichtigen und die kostenlosen Veranstaltungen - Vorträge und Meditation - besuchen.

Das Klausurtreffen der vietnamesischen Gemeinschaft, das traditionsgemäß in der vietnamesischen Regenzeit stattfindet, legt seinen Schwerpunkt auf Rituale und Dharma-Gesänge. Die vietnamesischen Nonnen und Mönche schlossen jedoch nicht ihre Türen, sondern hielten sie für alle Besucher offen, d.h. sie verzichteten im Interesse des Dharma auf ihre kulturelle Zurückgezogenheit.

Es ist unglaublich, ja einfach umwerfend, wenn man diesen menschlichen Qualitäten begegnet, die in dieser uns fremden vietnamesichen Kultur präsent sind. Der deutsche Buddhismus hat noch viel an sich zu arbeiten, um ihnen das Wasser zu reichen. Die Deutsche Buddhistische Union (DBU) kann zwar ebenso in der Pagode ihren Kongress veranstalten, aber die 135,- DM Eintritt für zwei Tage schrecken viele Interessierte ab. Es werden noch nicht einmal Ermäßigungen für Einkommensschwache angeboten, wo es etwa 4 Millionen Arbeitslose gibt! Wo bleibt da die "buddhistische" Humanität, die Großzügigkeit und das Mitgefühl? Die Pagode stellt den Raum zur Verfügung, verlangt aber nichts für die buddhistische Lehre (Buddha-Sâsana), die kostenlos an jeden weitergegeben wird. - Aus Fehlern könnte man lernen. Doch zuerst müssen die geistigen Qualitäten vorhanden sein, um diesen freien Buddhismus verkünden zu können. In Hamburg kostete die Teilnahme am Vesakfest in diesem Jahr nur 30,- DM.

Hier stoßen unterschiedliche Welten aufeinander. Das zeigt sich auf der Expo mit dem Slogan "Kultur, Mensch, Technik": traditionelle Kulturen der armen Länder stehen den modernsten technischen Errungenschaften der Industrieländer gegenüber. Ebenso werden auf der buddha-dharma-expo-2000 altruistisch die verschiedenen buddhistischen

Kulturen und Schulen dargestellt, während der DBU-Konvent mit Wucherpreisen aufwartet.

Das sind zwei Seiten, zwei Betrachtungsweisen und zwei Kulturen, die hier in der vietnamesichen Pagode zusammentreffen, in der Güte und Offenheit praktiziert werden. Wir können sie nicht kopieren, wir sollten und können uns aber selbst diese Qualtäten erarbeiten. Ob wir es in einem Jahr schaffen werden, während andere Völker Jahrhunderte dazu brauchten?

Bhikkhu Panyasara[3]

Tissa Weeraratna

Als Neffe von Asoka Weeraratna bin ich seit Mai 2000 Vizepräsident der *German Dhammadûta Society* in Sri Lanka. Die Gesellschaft wurde 1954 von meinem Onkel mit dem Ziel gegründet, die Lehre des Buddha in Deutschland und Europa zu verbreiten. Dabei war ihm wichtig, auch in Übereinstimmung mit den Zielen von Dr. Paul Dahlke den Theravada-Buddhismus weiter bekannt zu machen.

Meine Aufgabe sehe ich vor allem darin, das Buddhistische Haus zu einem Zentrum geistigen Lebens zu machen, in dem die Lehren des Buddha nicht nur gelehrt, sondern auch gelebt werden. Dabei liegt mir besonders am Herzen, das Prinzip von Ursache und Wirkung, das der Buddha in allen Bereichen des Lebens lehrte, vielen Menschen zugängig und einsichtig zu machen. Außer der Vermittlung der Lehre und der Möglichkeit zur Meditation werden auch soziale Aspekte zum Tragen kommen. So ist geplant, ältere Menschen zu betreuen und auch für Kinder am Sonntag Vormittag ein Programm anzubieten.

Ich fordere alle Freunde des Buddhistischen Hauses auf, mich nach besten Kräften zu unterstützen und einen Beitrag zur Wiederbelebung des Hauses zu leisten.

---

[3] Bhikkhu Panyasara bietet jeden Dienstag und Donnerstag um 19 Uhr Meditation an: Tel.: 453 74 14

Leserbriefe

Liebe Redaktion,
mit Begeisterung lese ich jede Ausgabe von *Dhammadûta*. Die Artikel sind sehr informativ und regen zur Weiterbeschäftigung mit dem Dharma an.
Besonders gefallen mir - und berühren mich die Beiträge von Bhante Puññaratana, da sie sehr lehrreich und bildhaft geschrieben sind; und nicht zuletzt, weil sie mir bei der Loslösung von einigen ungeschickten Anhaftungen geholfen haben.
Herzlichen Dank!

Brigitte Deane, Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,
ich habe per Zufall Ihre Zeitung in die Hände bekommen und war begeistert. Die Gestaltung Ihrer Zeitung finde ich außerordentlich gelungen, die Artikel sind informativ. Besonders positiv empfinde ich die Fotos der Mönche und der Personen, die die Vorträge halten. Das erleichtert die Kontaktaufnahme und man fühlt sich bei einem Besuch in Frohnau sofort vertraut.
Als Anregung wünsche ich mir noch weiterführende Informationen, z.B. Bücher etc. über die behandelten Themen. Mit freundlichen Grüßen

Sabine van Rinsum, Berlin

Sehr geehrte Frau Rumpf,
Wieder einmal habe ich mich sehr über Ihre ausgewogenen Artikel gefreut. Was mich besonders interessieren würde, wären mal Informationen über Laien und Mönche und ihr Verhältnis zueinander. Oder auch ganz persönliche Probleme, wie z.B. rede ich die Mönche an. Was mir missfällt, ist die viele Theorie in Ihrer Zeitung. Vieles lässt sich in Büchern kompakter nachlesen und nimmt nur Platz weg für alltägliche und aktuelle Probleme.
Alles Gute weiterhin

Renate Sudermann, Berlin

Wettbewerb der Poesie!
Alle Leser werden aufgefordert, zum Vesakfest im Mai 2001 ein Gedicht zu schreiben und bis zum 10. April 2001 an die Redaktion zu senden. Die Gedichte werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Die Leser entscheiden dann durch Anruf oder Zuschrift, welches Gedicht den ersten Preis erhält. Und auch diesmal ist eine Belohnung ausgesetzt.
Also schreiben Sie Ihre Gedanken zum Vesak in Form eines Gedichts!

DAS BUDDHISTISCHE HAUS

REGELMÄSSIGE MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15 Uhr Vorträge in der Bibliothek von Frau Dr. Wachs, Frau Chandrasiri, Anagârika Kassapa oder auch geladenen Gästen (s. entsprechende monatliche Ankündigungen).

Jeden Mittwoch gibt Frau Dr. Wachs von 15 - 17 Uhr in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung (Einzelberatung). Und ebenfalls mittwochs um 19.00 Uhr halten die Mönche in der Bibliothek eine *pûjâ* (buddhistische Andacht), zu der alle herzlich eingeladen sind.

Meditation:

Mittwochs	18.00-20.00 Uhr	gemeinsames Sitzen für Erfahrene mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf
Donnerstags	18.00-20.00 Uhr	Meditation für Jugendliche und Anfänger mit Ehrw. Puññaratana & Tarika Hoffmann
Freitags	18.00-20.00 Uhr	offene Meditationsgruppe mit Ehrw. Puññaratana
Samstags	16.00-18.00 Uhr	offene Meditationsgruppe mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf
Sonntags	17.00-19.00 Uhr	offene Meditationsgruppe mit A. Kassapa

Für sachkundige Führung von Gruppen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten: 030 - 401 55 80.

Tägliche Öffnungszeiten:

Tempel:	im Sommer	8.00-20.00 Uhr
	im Winter	9.00-18.00 Uhr
Bibliothek & Büro		9.00-12.00 Uhr
		14.00-18.00 Uhr