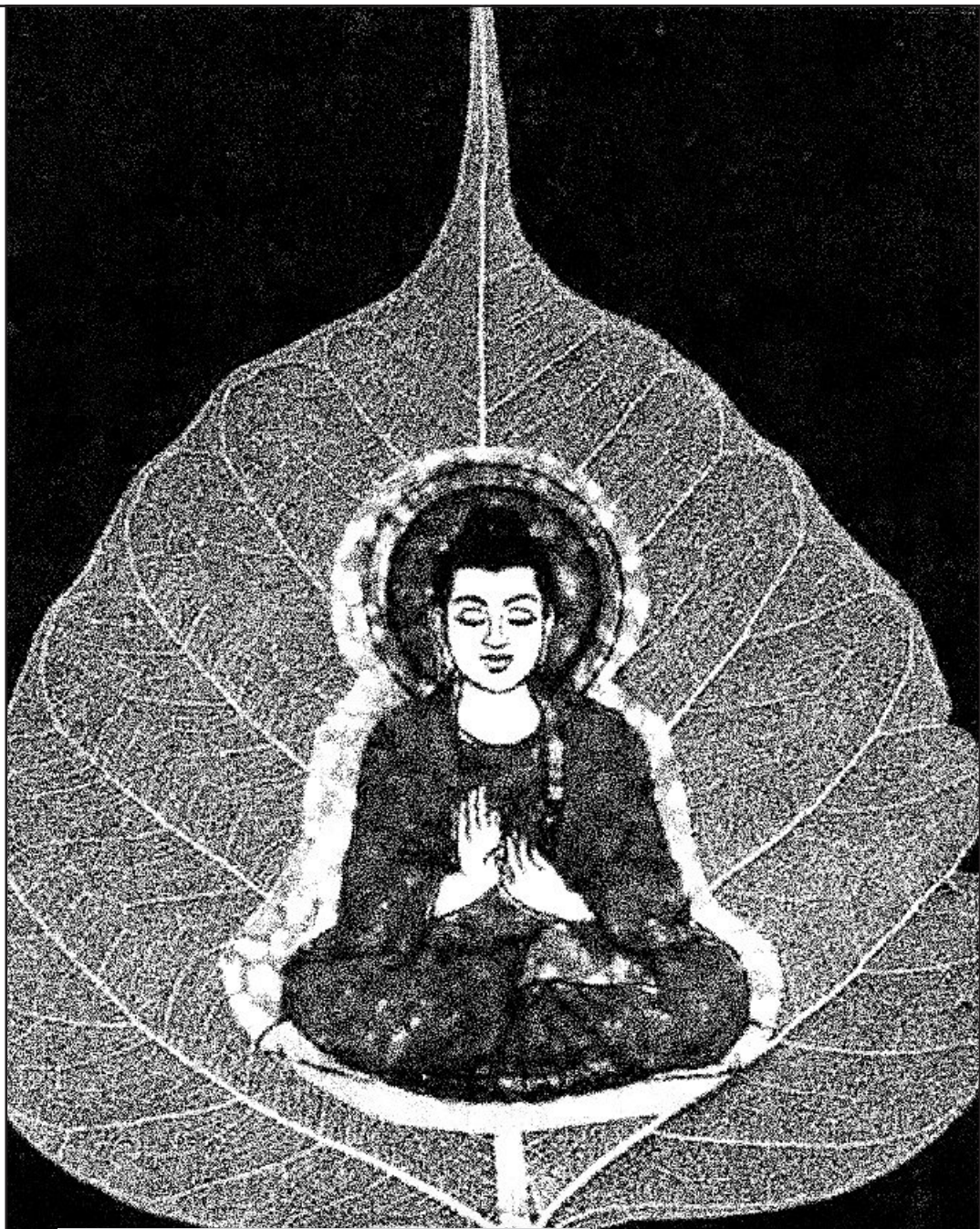


---

# Dhammadūta

Jahrgang 18, Nr. 1 – Mai 2014

---



Thema: Wiedergeburt

## Inhalt

Editorial	2
Ein Gespräch zu Dritt über Wiedergeburt <i>Dr. Marianne Wachs</i>	4
Wiedergeburt, gibt es das? <i>Michael Funk</i>	8
Wiedergeburt – nur ein Wort? <i>Dr. Ursula Meyer</i>	10
Die Bedeutung der Wiedergeburt im Buddhismus <i>Dr. Inigo Deane</i>	13
Gedanken zur Reinkarnation <i>Dharmavajra</i>	15
Wiedergeburt – eine Grundlage der Buddhalehre <i>Aranyka Chandrasiri</i>	19
Gedanken eines Bodhisatta zur Wiedergeburt <i>Shanti R. Strauch</i>	23
Programm	28

Liebe Dhammafreunde,

die 35. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesak*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2558 beginnt. Buddhistische Feiertage – *Uposatha* – richten sich in der Regel nach den Mondphasen. *Uposatha*-Tage – Tage der Einkehr – fallen auf den Vollmond, den Neumond und die beiden Halbmondstage. **Vesak** kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. In diesem Jahr wird das *Vesak*-Fest in Berlin am Sonntag, den **18. Mai 2014** im **Dharma Mati Rigpa-Zentrum**, Soorstraße 8, 14050 Berlin (Charlottenburg) von 10:00 bis etwa 19:00 Uhr mit Rezitationen, Vorträgen, *Pūjas*, geleiteten Meditationen und Workshops gefeiert. Es steht unter dem Motto „**Eine mitfühlende Gesellschaft schaffen**“.

Sāmanerī Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich auch weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*. Sie ist per Mail zu erreichen unter: [Agganyani@ginko.de](mailto:Agganyani@ginko.de). *Dhammadūta* ist auch auf der Theravāda-Website erhältlich unter [www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de) (unter Info-Download) und unter [www.budd-ges.de](http://www.budd-ges.de), der Website der *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulfstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe von *Dhammadūta* wird das Thema „Wiedergeburt“ aus den unterschiedlichsten Perspektiven aufgerollt. Auf der einen Seite wird diese Vorstellung als unzeitgemäß und in einem fremden historischen und geographischen Kontext verwurzelt abgelehnt, auf der anderen Seite wird von eigenen oder fremden Erfahrungen einer Kontinuität des Daseins gesprochen. Für mich persönlich ist es immer ein Wunder, dass die Sonne jeden Morgen wieder aufgeht, also „wieder geboren“ wird. Ist es dieselbe wie gestern oder morgen früh? Oder wie ist es mit den scheinbar aus dem Nichts sprießenden Knospen, die jeden Frühling wieder neue Blätter an die Bäume „zaubern“? – Wer sich intensiver mit diesem Thema beschäftigen möchte, sei

auf die Reihe *Form ist Leere – Leere Form* Nr. 9<sup>1</sup> hingewiesen, wo „Karma und Wiedergeburt“ ausführlich behandelt werden.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen und Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2014 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „**Khanti**“ – Geduld/Duldsamkeit – vorgesehen. Wie sieht es aus mit der Geduld – auch – uns selbst gegenüber? Geht es uns nicht auch so wie dem Zauberlehrling von Goethe, der meint, bereits alles zu wissen und keinen Meister mehr zu brauchen? Sind wir nicht hin und wieder verzweifelt, weil uns etwas nicht – sofort – gelungen ist? Wie verhalten wir uns Menschen gegenüber, die einen uns fremden Lebensstil haben? Bewundern oder verurteilen wir sie nicht häufig all zu schnell, ohne sie eigentlich richtig zu kennen? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum **15. August 2014** an die Redaktion.

*Dhammadūta* wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

**Vijayā (Helmtrud Rumpf)**

<p><b>Herausgeberin:</b>  Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)  Joachim-Friedrich-Str. 21  10711 Berlin, Tel.: 323 34 61  E-Mail: <a href="mailto:helmtrud.rumpf@gmx.net">helmtrud.rumpf@gmx.net</a>  <b>Gestaltung des Titelblattes:</b>  Carolin Schneider</p>
---

<sup>1</sup> Buddhistischer Studienverlag, ISBN 978-3-937059-228-8



## Ein Gespräch zu Dritt über Wiedergeburt

An einem verregneten Nachmittag haben sich A, B, C und D in der Bibliothek eines buddhistischen Zentrums zu einem Gespräch über Wiedergeburt zusammengefunden.

A: Ich freue mich, dass wir alle trotz unserer vielfältigen Tätigkeiten einen gemeinsamen Termin gefunden haben, um über das Thema Wiedergeburt zu sprechen. Ich wurde gebeten, die Moderation zu übernehmen. Wenn alle einverstanden sind, dann möchte ich zuerst meine Position zu dem zu besprechenden Thema erläutern.

Als intellektuelle westliche Buddhistin sind mir die Erkenntnisse der modernen Wissenschaften, insbesondere der Neurowissenschaften und der modernen Philosophie vertraut. Sie sind der Rahmen, in dem ich mich bewege, und sie sind für mich eine Selbstverständlichkeit, die mein Denken, Tun und Fühlen beeinflussen.

Dies bedeutet, dass ich nicht einfach so tun kann, als hätte der Buddhismus nichts mit der Wissenschaft zu tun. Ich kann nicht die Tatsache leugnen, dass die Wissenschaft – und das gilt besonders für die Neurowissenschaften, wie z.B. auch der in der Meditation erfahrene Neuro-Philosoph Metzinger feststellt – eindeutig bewiesen hat, dass die Theorie von der Wiedergeburt nicht haltbar ist. Gerade die Neurowissenschaft hat klargelegt, dass ein Bewusstsein ohne physische Voraussetzungen unmöglich ist. Wenn das Gehirn nicht mehr funktioniert, wenn also der Hirntod eingetreten ist, dann ist das Bewusstsein erloschen. Danach gibt es kein Bewusstseinskontinuum mehr, welches in irgendeiner Form in eine nächste Existenz oder erst in ein etwaiges Zwischenreich und später in eine nächste Existenz eingehen kann. Die Gedanken, die Gefühle, die Sinneswahrnehmungen und Willensimpulse haben eine körperliche Grundlage, für die das Gehirn von elementarer Bedeutung ist.

Alles, was sich Westler und Westlerinnen zusammenphantasieren und was sich Asiaten und Asiatinnen zusammengereimt haben, ist reines Wunschdenken – ein Märchen, um das ach so kostbare Ichgefühl nicht aufgeben zu müssen und die Angst vor dem Aufgeben zu beschwichtigen. Das gilt insbesondere für die Texte des *Tibetischen Totenbuches*, welche reine Mythologie wiedergeben. Aber nein – die Westlerinnen und Westler, die dem tibetischen Buddhismus anhängen, neigen ganz besonders stark dazu, alles das, was dort behauptet wird, für die unumstößliche Wahrheit zu halten. Wenn man bei einem solchen naiven Glauben stehen bleibt, dann erweist sich die buddhistische Religion wirklich als „Opium für das Volk“. Warum also nicht den Leuten eindeutig sagen, dass ihr Glaube an eine Wiedergeburt wissenschaftlich nicht zu halten, dass er Unsinn ist? Selbst der Dalai Lama hat zugegeben, dass er gern bereit ist, seine buddhistischen Überzeugungen zu revidieren, sollten sie nicht mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft übereinstimmen!

Das ist es, was ich von einer liberalen *Theravāda*-Position aus sagen möchte. Bitte äußern Sie sich jetzt dazu. Ich weiß, dass es andere Ansichten gibt, die mit meiner nicht übereinstimmen, und bin gern bereit, diese anzuhören und mich mit ihnen auseinanderzusetzen.

B: Zu dem von Ihnen Geäußerten habe ich nur zu sagen, dass das nicht stimmt! Offenbar sind Sie keine Buddhistin!!! Eine Buddhistin glaubt an die Wiedergeburt, denn dies steht in den Texten, seien es die Texte des frühen Buddhismus, seien es die Texte des *Mahāyāna*-Buddhismus. In zahlreichen Lehrreden spricht der Buddha von der Wiedergeburt und erklärt, dass unsere Taten Auswirkungen auf unsere nächsten Leben haben. In so vielen Lehrreden!

A: Diesen Einwand lasse ich nicht gelten. Die angeblichen Äußerungen des Buddha zur Wiedergeburt sind nicht authentisch. Wenn sie in *Mahāyāna-Sūtren* stehen, dann sind diese späte Hinzufügungen, die sich nicht auf den Buddha beziehen, der – wie es alle archäologischen Funde und z.B. auch die Kohärenz der frühen buddhistischen Texte überzeugend beweisen – wirklich einmal gelebt hat, sondern auf einen mythischen Buddha. Einem solchen mythischen Konstrukt kann man alles unterschieben. Aber selbst in den Texten des frühen Buddhismus sind die Aussagen zu einer Wiedergeburt nichts als eingeschmuggelte volksbuddhistische Elemente – spätere Einfügungen, die von dem Wunsch beseelt sind, die eigene, ach so geliebte Person zu retten und sie vor dem Tod zu bewahren.

B: Nein, das sind keine späteren Einfügungen! Das sind die Worte des Buddha! Sie können nicht den gesamten *Dhamma* nehmen und Teile daraus zu Worten des Buddha erklären und andere Teile nicht. Das ist nicht rechtschaffen! Der gesamte *Dhamma* ist ein harmonisches, einheitliches Gebilde, welches ganz und gar auf eine Person zurückgeht: auf den Vollkommen Erwachten, den Heiligen, den So-Gegangenen. Und selbst wenn es Aussagen in den überlieferten Texten gibt, die nicht auf den Buddha zurückgehen, so gehen sie doch auf seine erleuchteten Schüler, auf die *Arhats* zurück! Die Lehre des Buddha geht auf seine Worte zurück und auch auf die Worte der verehrungswürdigen Mönche und Nonnen. Aber ich weiß ja, das gilt Ihnen nichts. Nennen Sie sich bloß nicht Buddhistin, das sind Sie nicht! Sie sollten einmal einen Zehn-Tage-Vipassana-Kurs mitmachen und die Vorträge der verehrungswürdigen Mönche und Nonnen besuchen, das kann ich Ihnen nur empfehlen. Und nun entschuldigen Sie mich: Mit Ihnen möchte ich nichts weiter zu tun haben. Ich wünsche Ihnen einen guten Tag!

(B verlässt türenknallend den Raum. Die anderen starren ihr verblüfft nach.)

A: Na, was war denn das ... Tja, so sind die Fundamentalisten. Sie haben Angst vor anderen Meinungen, haben Angst, dass ihr enges, schwarz-weißes Weltbild angegriffen werden könnte, wachen über die Mauern, die sie um sich aufgebaut haben, haben Angst davor, dass sich ihre Vorstellungen als falsch erweisen könnten und gehen deswegen sofort zum Angriff über.

C: Nun, das klingt aber auch ein wenig aggressiv, oder? In gewisser Weise haben Sie diese Reaktion mit Ihren – verzeihen Sie mir, aber doch etwas die Anwesenden überrollenden – Worten und Ihrer Position, die an dem einen Ende eines Spektrums anzusiedeln ist, herausgefordert. Legen wir doch einmal an Ihre und an die Ansicht von B den Maßstab, der mit dem Stichwort „Mittlerer Weg“ bezeichnet werden kann. Nehmen Sie es mir nicht übel, aber Sie und B sind typische Beispiele für das, was im Buddhismus als „Ewigkeitssicht“ und als „Vernichtungssicht“ charakterisiert wird. Die „Ewigkeitssicht“ geht davon aus, dass etwas Dauerhaftes, Festes, Unbedingtes, Unveränderliches nach dem Tod weiterbesteht und in eine neue Existenz übergeht, und das steht hinter der Position von B. Dagegen meint die „Vernichtungssicht“, dass ein sogenanntes „Ich“ mit dem Tod erlischt – und dies ist dann wie das Ausknipsen eines Schalters. Könnte man eine solche Haltung nicht hinter Ihren Erklärungen vermuten? Gegen diese beiden Sichtweisen hat der Buddhismus – und das ist nicht nur eines seiner charakteristischen, sondern auch eines seiner originellsten Momente – den Mittleren Weg gesetzt.

Dieser Mittlere Weg ergibt sich aus einer Erkenntnis, die bei der genauen Untersuchung der Erfahrungswirklichkeit zu Tage tritt. Es ist die Erkenntnis, dass nichts Dauerhaftes, Festes, vollkommen unabhängig Vorhandenes und Unveränderliches festzustellen ist. Die Erfahrungsbereiche, welche den Menschen in seiner Existenz ausmachen, also das Körperliche, die Sinneswahrnehmungen, die Empfindungen, die Willensäußerungen und das Bewusstsein mit seinen Inhalten – denn ein Bewusstsein ohne Inhalte lässt sich nicht nachweisen und außerdem ist es ein Widerspruch in sich selbst –, sind in permanentem Wandel begriffen. Sie hängen voneinander ab, sie stehen in einem dynamischen Funktionszusammenhang. Mit der

Geburt erscheinen die fünf Erfahrungsbereiche und mit dem Sterben fallen sie auseinander. Es lässt sich aber keine „Seele“ feststellen, die verschwinden könnte – das wäre wiederum die „Vernichtungsansicht“.

Die körperlichen Bestandteile verändern sich mit dem Tod. Zum Teil kehren sie zu den vier großen Elementen Erde, Wasser, Feuer (Hitze) und Luft (Wind/Atem) zurück, zum Teil werden sie von anderen Lebewesen absorbiert. Die Gedanken, Gefühle, Willensäußerungen, sogar die Wahrnehmungen eines Menschen leben in den Erinnerungen eines kleineren oder größeren Personenkreises weiter und beeinflussen dessen Denken, dessen Empfindungen, Handlungen und Sichtweisen.

Man muss dabei zusätzlich in Erwägung ziehen, dass der Tod kein herausragendes Ereignis ist, welches sich von anderen Ereignissen radikal unterscheidet. Genau genommen ist er nichts anderes als die sich beständig in jedem Moment wiederholende Auflösung und Veränderung des jeweiligen geistigen und körperlichen Zustandes. Die Wesen leben eigentlich nur so lange, wie ein Bewusstseinsmoment dauert. Ist dieser erloschen, so sind sie im Grunde ebenfalls erloschen – tot. Der Tod am Ende des Lebens unterscheidet sich von diesem fortwährenden Erlöschen nur graduell. Allerdings bedingt er einen Wechsel, der tiefer geht und umfassender ist.

Dennoch darf nicht unterschlagen werden, dass das Ende des Lebens bedeutsamer ist als die unzähligen Sterbemomente im Leben. Die zu diesem Zeitpunkt vorherrschenden gewohnheitsmäßigen emotionalen und geistigen Einstellungen bestimmen die Wiedergeburt – auf den Begriff der „Wiedergeburt“ werde ich gleich noch näher eingehen. Auf dem Totenbett erkennen die meisten Menschen voller Panik, dass die Existenz ihres angeblichen Selbst in Frage gestellt ist. Als Reaktion darauf haften sie umso fester an ihren Illusionen von einem bleibenden „Ich“ oder zumindest „Ich-Kern“. Dieses Haften bildet das entscheidende Bindeglied zwischen dem zu Ende gehenden Leben und einem neuen. Es wirkt zusammen mit dem Begehren nach Dasein als Ursache für eine Wiedergeburt. Dazu heißt es im Pāli-Kanon: „Wie aber, o Bruder, kommt es zu künftiger Wiedergeburt? Dadurch, dass die durch Unwissenheit gehemmten und vom Begehren gefesselten Wesen immer wieder, hier und da, Entzücken finden, darum kommt es zu künftiger Wiedergeburt.“<sup>2</sup>

Da aber die fünf Erfahrungsgruppen mit dem Tod auseinander fallen und kein ewiger Wesenskern des Menschen feststellbar ist, der in neuer Form wieder auftauchen könnte, ist das, was ins neue Leben transportiert wird, das Karma als die Folge der begonnenen Taten, die sich noch nicht ausgewirkt haben. Die Präexistenz A ist mit der Nachexistenz B im Sinne einer Kondition (A bedingt B) verbunden. Die Wiedergeburt vollzieht sich allein auf Grund von Bedingungen. Die Erfahrungsgruppen, die das neue Leben ausmachen, sind von den Taten, Reden und Gedanken des Vorlebens bestimmt und es wird davon ausgegangen, dass die vorgeburtlichen Kräfte, welche den Embryo bilden, in latentem Zustand die Resultate aller Eindrücke sind, die in dem vorigen – und teilweise auch in früheren – Leben empfangen wurden. Von der Geburt an beginnt das latent Vorhandene, welches der Vergangenheit entstammt, zu wirken, und so kommt es, dass die neue Person erleidet, was die alte in ihrem Leben vorbereitet hat. Allerdings bleibt ihr bei ihren Reaktionen auf die innewohnenden Tendenzen, aus denen sich jederzeit neue – alte – Gewohnheiten bilden können, ein Handlungsspielraum, so dass sie ihrem Leben eine Wendung weg vom Leiden geben kann.

Diese konditionale Auffassung von der Wiedergeburt wird an mehreren Bildern illustriert. Eine große Anzahl solcher Bilder findet sich z.B. in den *Fragen des Königs Milinda*. Hier sei das Bild von den Kerzen angeführt: Mit einer Kerze wird eine zweite angezündet, wobei die Kerze, mit der angezündet wird, im gleichen Moment erlischt.

---

<sup>2</sup> *Majjhima-Nikāya* 43

Ein modernes Bild zur Illustration der rein konditionalen Wiedergeburt ist das von den Billardkugeln: Die eine Billardkugel (die dem Sterbenden entspricht) rollt aus, doch bevor sie endgültig stehen bleibt, stößt sie eine zweite Kugel (die dem neuen Wesen entspricht) an, die zu rollen beginnt. Der Anstoß lässt die zweite Kugel in eine bestimmte Richtung rollen, und dieser Anstoß illustriert das übernommene Karma, welches das neue Wesen eine bestimmte Richtung einschlagen lässt.

Daran wird deutlich, dass sich die Wiedergeburtstheorie und die Karmalehre in ihren grundlegenden Ausprägungen durchaus mit der buddhistischen *anattā*-Lehre vertragen. Die *anattā*-Lehre ist die eigentlich originelle und originale Lehre des Buddhismus. Nach ihr lässt sich in der Erfahrungswirklichkeit des Menschen kein ewiger, unteilbarer, unveränderlicher, fester und unbedingter Bestandteil feststellen. Fortexistenz wird also anerkannt, aber nicht im Sinne eines persönlichen Weiterlebens, bei dem das individuelle Bewusstsein zumindest noch eine Zeitlang weiterbesteht. Die Integration dieser Lehre in das eigene Leben mittels des Edlen Achtfachen Pfades ist der eigentliche Weg des Buddhismus! Wenn ich die *anattā*-Erfahrung wirklich, nicht nur im Sinne eines theoretischen Verständnisses gemacht habe – was erst nach einem langen Prozess der Meditation und der Weiterentwicklung im Alltag gelingt –, dann habe ich mit meinem ganzen Wesen erkannt, dass die Realität, so wie sie der Mensch wahrnimmt, im Grunde leer von etwas Substantiellem, Unbedingtem, Unveränderlichem ist. Wenn ich diese Erfahrung immer weiter ausbaue, sie immer besser im Alltag aufrecht erhalten kann, dann erlischt die Angst vor dem Tod, denn dann werden die Phänomene, die ablaufen, völlig gleichgültig im Sinne von gleicher Gültigkeit (nicht in einem negativen Sinne), ja mehr noch, sie verlieren jede Bedeutung – und wenn dieser Prozess vollendet ist, dann kann auch am Ende des Lebens keine Wiedergeburt mehr stattfinden. Dies ist der Kern der buddhistischen Lehre, den es zu erkennen, zu erfahren und zu leben gilt! ... Aber hier sitzt auch unsere liebe D, die sich noch nicht zu dem Thema geäußert hat. Wir wollen sie zum Abschluss befragen: Liebe, verehrte D, wie halten Sie es mit der Wiedergeburt?“

(D schweigt.)

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

## Wiedergeburt? – Gibt es das?

Eigentlich wollte ich zu diesem Thema nichts schreiben. Es ist für mich einfach nicht relevant und ich finde es höchst amüsant, wie Menschen, die bei der Einhaltung der Tugendregeln ihre Schwierigkeiten haben, viel Zeit dafür aufwenden, dieses eher sekundäre Thema zu ergründen. Ich arbeite auf ganz anderen Baustellen, die eine wesentlich höhere Priorität haben. Daher fasse ich mich diesmal kurz und reiße nur einige aus meiner Sicht bedenkenswerte Aspekte an. Ich werde dabei die eingangs gestellte Frage bewusst offen lassen.

Es fängt bereits damit an, dass der Begriff „Wiedergeburt“ in eine falsche Richtung weist, weil er vorbelastet ist. Hier klingt zu sehr das Christentum mit dem Jüngsten Gericht, der Seelenvorstellung und dem erhobenen Zeigefinger durch. Da uns kein anderes, besser geeignetes deutsches Wort für den Pāli-Begriff *paṭisandhi* zur Verfügung steht, belassen wir es bei Wiedergeburt, aber wir beachten seine Wertfreiheit.

Etwas zutreffender wäre wohl die folgende Formulierung: Es gibt eine unüberschaubare Abfolge von Geburten, bei der kein Anfang oder Ende abzusehen sind. – Wir stecken mittendrin und nehmen quasi eine Froschperspektive ein, die nicht geeignet ist, einen Überblick zu erlangen. Einen Einwand höre ich natürlich: Wieso ohne Ende? Das Ende der Geburtenabfolge liegt doch im *Nibbāna*, dort gibt es weder Geburt noch Sterben. Aber werden alle Wesen das *Nibbāna* erreichen? Da habe ich meine Zweifel. Das würde ja bedeuten, dass nach und nach alle Lebewesen den Edlen Achtfältigen Pfad bis zum Erwachen gehen. Dafür gibt es in der Geschichte der Menschheit mit ihrer Abfolge von Morden und Kriegen keine Anhaltspunkte, eher für das Gegenteil. Unheilbares *Kamma* hat nun mal unheilvolle Folgen.

Zentral ist für mich die Aussage des Erwachten, nichts zu glauben, was sich nicht in der Realität wiederfindet bzw. bestätigt. Daher entsprach das Christentum nicht meinen Bedürfnissen und ich war höchst erfreut, dass ich im Buddhismus viele nachvollziehbare Antworten auf meine Fragen gefunden habe. Das Thema Wiedergeburt hat jedoch auch eine für mich nicht nachvollziehbare Komponente. Es gibt weder einen Beweis für eine personenübergreifende (anonyme) Übertragung von *Kamma*, noch für das Gegenteil. Wiedergeburt ist also etwas spekulativ.

Der Begriff „Wiedergeburt“ vermittelt auch den Eindruck, dass Lebewesen (Personen) in neuer Gestalt wieder erscheinen. Das ist aber eine (Wunsch)Vorstellung, die von unserer Gier nach Unsterblichkeit und dem Persönlichkeitswahn erzeugt wird. Hier lohnt die Analyse unserer eingebildeten „eigenen“ Persönlichkeit als eine unkorrekte Vorstellung. Wo nur Vergängliches, Leidbehaftetes, Unpersönliches zu finden ist, da gibt es keinen Raum für eine Persönlichkeit und deren Wiedergeburt.

Ein weiterer Fakt: Bei dem Konglomerat der Suttensammlungen des Dreierkorbs sind wir heute nicht mehr in der Lage, auch nur ansatzweise zwischen tatsächlichen Aussagen des Erwachten und späteren, natürlich gut gemeinten Einschüben, Ergänzungen, Weglassungen etc. zu unterscheiden. Weiterhin ist anzumerken, dass die Suttan mehrfach in verschiedene nord- und südindische Sprachen übersetzt und rückübersetzt worden sind, bevor sie auf Pāli niedergeschrieben wurden. Jeder kann sich vorstellen, dass wenn heutzutage ein Text aus dem Deutschen erst ins Französische, dann ins Englische, danach ins Spanische und anschließend wieder ins Deutsche übersetzt wird, zwei eher mehr, denn weniger abweichende Texte zustande kommen. Erweitert man dies um die Zeitdimension von zwei- bis dreihundert Jahren mit zahlreichen Bedeutungswandlungen der Wörter, dürfte klar sein, dass dann



zwei vollkommen verschiedene Texte vorliegen. Daher frage ich mich, sind die vom Erwachten überlieferten Aussagen zur Wiedergeburt korrekt wiedergegeben?

Insbesondere bei dem Thema Wiedergeburt ist darauf zu verweisen, dass der Erwachte hier klar gegen den damaligen Zeitgeist der Veden verstoßen hat. Das war sicher nicht nur vielen Gegnern, sondern auch etlichen Anhängern der neuen Lehre ein Dorn im Auge, weil sie es schlicht nicht verstanden haben und es gegen die vorherrschende Tradition war. Insofern sind diesbezügliche Anpassungen und Korrekturen der Lehre nach dem Tod des Erwachten vorstellbar und naheliegend. Es gibt ja auch heute Menschen, die glauben, die Aussagen des Erwachten an die Zeit, in der wir leben, anpassen zu müssen, und die doch nur neue, diesmal von 2000 Jahren abendländischer Geschichte beeinflusste (teils ziemlich schräge Fehl-) Interpretationen liefern.

Müssen wir uns daher mit diesem Thema befassen und es auswalzen? Ich meine, nein, das ergibt keinen Sinn und ist Zeitverschwendung. Unser Leben ist viel zu kurz, als dass wir es uns leisten können, über ungelegte Eier zu diskutieren. Viel wichtiger sind Erkenntnisse über die Merkmale des Seins und die Auflösung falscher Vorstellungen sowie der Triebe.

Eine täglich spürbare Erfahrung ist für mich die, dass es eine Vergeltung unserer Taten gibt. *Kamma* kann ich direkt erleben. Nach meinen Beobachtungen liegt meist gar nicht so viel Zeit zwischen Tat und Wirkung (vgl. unsere Redewendung: „auf dem Fuß folgen“). Auch die bedingte Entstehung ist in Teilen nachvollziehbar, d.h. wir können einen Teil der Bedingungen erkennen. Für mich reicht das, um meine gegenwärtigen Handlungen kritisch und mit Abstand auf ihre nicht allzu fernen Wirkungen einzuschätzen. Die Bilanz ist durchaus durchwachsen. Hier zeigt sich die große Macht der Triebe und der gesellschaftlichen Konditionierung (Traditionen!). Allgemeine Verhaltensregeln wurden irgendwann in der Vergangenheit aus konkreten Gründen aufgestellt. Aber treffen diese Gründe auch heute noch zu? Das wird viel zu wenig hinterfragt. Es wird auch kaum über den Tellerrand geschaut, wie andere Völker mit vergleichbaren Gegebenheiten umgegangen sind. Dies ist natürlich kein Grund alle Konventionen generell in Frage zu stellen, ich bin mir nur bewusst, dass es Konventionen sind und bin kein Sklave dieser Konventionen.

Abschließend bleibt festzustellen, der kostbarste Augenblick ist immer der gegenwärtige Augenblick, denn nur diesen können wir gestalten. Und die wichtigste Arbeit ist und bleibt die Arbeit am Herzen. Wer sich nicht annimmt und liebt, kann niemals andere Wesen lieben. Die Ich-Fessel und die andern Fesseln auf dem Weg zur Befreiung kann nur der überwinden, der ein liebendes Herz hat. Ich muss in diesem Zusammenhang immer wieder an die letzten Worte von Julius Fučík (ein Kommunist, kein Buddhist; der Gedenkstein mit dem folgenden Zitat steht am Straßburger Platz in Dresden) vor seiner Hinrichtung denken: „Menschen, ich hatte Euch lieb.“ Das ist mir Mahnung und Ansporn zugleich.

Gibt es eine anonyme Übertragung von *Kamma*, dann ist es gut, wenn ich ein heilsames Erbe hinterlasse. Gibt es dies nicht, und ich bemühe mich, ein heilsames Leben zu führen, dann erlange ich einen Sofortgewinn, die Zufriedenheit und Geistesruhe (sprich ein gutes Gewissen). Außerdem profitieren all die Menschen und sonstigen Lebewesen, mit denen ich in Kontakt trete, davon, weil ich sie respektvoll und freundlich behandle.

Michael Funk

## Wiedergeburt – nur ein Wort ?

„Ein Christ glaubt an die Auferstehung von den Toten – ein Buddhist glaubt an die Wiedergeburt im *Samsāra*“.

Stimmt das? Sind diese Aussagen Klischee-Vorstellungen? Sind es Dogmen, an denen man nicht zweifeln darf? Wie verstehen wir diese Aussagen?

Wie sind diese Anschauungen von einer individuellen physischen Zukunft des Menschen nach dem Sterben des Körpers zu dogmatischen, nicht beweisbaren Glaubensinhalten geworden?

Prinz Siddhartha Gautama, der spätere Buddha („Der Erwachte“) wurde vor etwa zweieinhalbtausend Jahren in Nordindien in einer adeligen Familie der Kriegerkaste geboren und zum Nachfolger seines Vaters, eines Regionalfürsten bestimmt. Zu seiner Erziehung gehörten die körperlichen Kampfkünste, aber auch durch brahmanische – der *Veden* kundige – Lehrer vermittelte Einsichten in das in dunkler Vorzeit entstandene, bis heute die Tradition und hinduistische Kultur tragende Netzwerk sozialer, ethischer und metaphysischer Weltanschauungen.

Nach Anschauung der Hindus wird der Kosmos, das Universum, das All beherrscht von einem Weltgesetz (*Dharma*), welches sich sowohl im natürlichen wie im sozialen und ethischen Leben manifestiert. Diese Ordnung offenbart sich vor allem darin, dass die Lebewesen, die das All bevölkern, von Geburt an durch ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten streng voneinander geschieden sind und dementprechende Pflichten und Funktionen zu erfüllen haben.

Die in der Natur zu beobachtende Rangordnung fand ihren Niederschlag in den frühesten heiligen Schriften des *Veda* („Wissen“), des Wissens um die magischen Kräfte der Worte in den heiligen Versen der Weisheit, der Opferformeln, der heiligen Gesänge, der Silbe OM, der *Mantras*.

Ein Vers des *Rig-Veda* beschreibt die Beobachtung, dass der Körper des Menschen durch den in der Sprache sich manifestierenden Geist im Kopf gelenkt, durch die Kraft der Arme geschützt, durch die Festigkeit der Beine gestützt und durch die Füße getragen wird.

Als metaphysisches allgemein gültiges Symbol dafür wurde der „Purusha“ (das Urwesen) angesehen, aus dem die vier Kasten der Menschen hervorgingen: aus dem Mund die *Brahmanen* (die Weisen, Sprachmächtigen, Priester, Kenner des *Veda*, die Gelehrten und Lehrer, die geistlich Mächtigen) – aus den Armen die *Kshatriya* (die Könige und Krieger, die weltlichen Herrscher mit körperlicher Macht) – aus den Schenkeln die *Vaishya* (Ackerbauern, Viehzüchter, Händler, Kaufleute und Gewerbetreibende – der ernährende Mittelstand – aus den Füßen die *Shudra* (Fischer, Metzger, Jäger, Gerber, Lederverarbeiter, Wäscher, die lebende Wesen töten oder andere als unrein betrachtete Arbeit tun – der dienende Stand). Die niedrigsten und ärmsten Gruppen der indischen Kastengesellschaft wurden als Paria oder *Asprisha* (Unberührbare) angesehen (Straßenkehrer, Abortreiniger usw.).

Die Kasten und ihre Untergruppen sind durch strenge rituelle Verhaltensvorschriften getrennt und heiraten nicht untereinander. Sie werden angesehen wie Lebewesen verschiedener Tierarten, die sich untereinander auch nicht mischen, sondern durch Abstammung, Gene, Lebensraum, Lebensweise, Rechte und Pflichten von Geburt an verschieden sind.

Da man in eine niedrige oder hohe Kaste hineingeboren wurde und das strenge System keine Übergänge erlaubte, entwickelten sich zwangsläufig aus Gründen der Hoffnung auf Gerechtigkeit im ersten Jahrtausend vor Christus die **Lehren von der Wiedergeburt** in einer der sechs hierarchisch gedachten Gebiete des Universums (Götterwelt, Welt der Kämpfenden Götter, Menschenwelt, Welt der hungrigen Geister, Tierwelt, Höllenwelt) und der **Lehren von der Vergeltung der Taten** (Karma) im nächsten Leben in einem dieser Lebensbereiche.

Diese Lehren gaben den Menschen der niedrigen Kasten die Hoffnung auf ein Weiterleben nach dem Tod, auch die Möglichkeit, durch ethisches Verhalten und Beachtung aller Regeln Verdienste anzusammeln und in einer höheren Kaste oder einer himmlischen Welt, in den Götterwelten, wiedergeboren und **für diese Verdienste belohnt** zu werden. Den höheren Kasten dienten diese Lehren als Warnung, bei unmoralischem Verhalten im nächsten Leben in einer niedrigen Kaste und in deren leidvollen Lebensumständen, oder in der Tierwelt, unter Dämonen oder in Höllenwelten wiedergeboren und so **bestraft** zu werden. Diese sowohl Hoffnung und Sittlichkeit, aber auch Angst und Schrecken verbreitenden Lehren stabilisierten die Sozialstruktur und es entwickelte sich die bis heute vorhandene reiche Vielfalt der religiösen und spirituellen Kultur Indiens.

Hineingeboren in diesen Zeitgeist fand der Buddha bei den Menschen aller Kasten traditionell folgende Anschauungen vor, die sich teilweise bis heute erhalten haben:

- Das universell geltende Weltgesetz (Dharma) bestimmt auch die moralische Weltordnung.
- Wie einer handelt, wie einer wandelt, so wird er wiedergeboren.
- Taten haben eine transzendente Kraft und kommen zur Auswirkung als Lohn oder Strafe, die auch durch Weltuntergänge nicht aufgehoben werden kann.
- Die Mannigfaltigkeit der Lebensumstände in den sechs Bereichen wird auf die unendliche Vielfalt der Taten und ihrer Vergeltung durch das Karma-Gesetz zurückgeführt.
- Es gibt neben der natürlichen und sozialen auch eine geistige Rangordnung.
- Nur durch das Unterlassen jeden Tuns und begierdeloser Entsagung ist Erlösung aus den Banden des *Samsāra*, dem Kreislauf der Wiedergeburten, zu erreichen.

Diese Lehren führten auch den Buddha vor seiner Erwachung zu extremer Askese, die ihn dem Tode nahe brachte, und er erkannte die Nutzlosigkeit und die Vergeblichkeit dieses Weges zur Befreiung von den Banden des leidvollen *Samsāra*.

Die erste Belehrung nach seinem Durchbruch, die er als Erwachter seinen fünf Mitbrüdern hielt, beginnt mit den Worten „Gebt Gehör, ihr Mönche, die Todlosigkeit ist gefunden!“ Als sie bereit waren, ihm zuzuhören, erklärte er ihnen den **Weg der Befreiung** in Gestalt der vier edlen Wahrheiten – einen Weg, der für alle Menschen in **diesem Leben** gangbar ist – unabhängig von ihren sozialen oder physischen Lebensumständen, unabhängig von den seinerzeit vorhandenen Kasten und ihrer Rangordnung.

Schon zu Beginn seiner spirituellen Suche hatte der Buddha erkannt, dass das Leiden durch Geburt, Alter, Krankheit und Tod allen Lebewesen gleichermaßen widerfährt; er erkannte, dass das Leiden an diesen Lebensumständen im Bewusstsein der Menschen entsteht und dass das Bewusstsein der Ort ist, Befreiung davon zu erfahren. Er lehrte, die von ihm praktizierten Methoden zu üben, um ihre heilsamen Wirkungen selbst zu erleben. Die Einflüsse (*āsava*) von: - Widerstand gegen die

natürlichen Prozesse – Gier nach Besitz, Einfluss und Macht – Hass und Gewaltanwendung im sozialen Leben – Unwissenheit über den Weg zur Befreiung vom Leiden und über die Bedeutung heilsamen Tuns – Mangel an Einsicht in Ursache/Wirkungsprozesse und deren Veränderlichkeit und Abhängigkeit von Bedingungen – erkannte er als die Hauptursachen des Leids der Menschen. Hier sah er das Betätigungsfeld für alle, die bereit waren, „seinen Worten Gehör“ zu geben. Er selbst – der *Tathāgatha* – ist diesen Weg gegangen und hat eine „Elefantenspur“ für uns hinterlassen, in der wir – ohne Angst vor Vergeltung und Strafe – frei in eigener Verantwortung gehen können, um ein Leben in Präsenz und Gewährsein des gegenwärtigen Moments zu führen, der ständig vergeht und neu entsteht, geboren wird und stirbt.

Ein Zen-Meister wurde gefragt: „Gibt es Wiedergeburt?“ Der Meister sah um sich und sagte: „Im Herbst fallen die Blätter und kehren zu den Wurzeln zurück. Im Frühling erscheinen sie wieder. Antworten sie dir nicht?“

Der Zen-Meister Hongzhi (1091–1157) äußert in seinen „Praxis-Anleitungen“: „Wenn du dir wirklich bewusst bist, dann kann dein Auge der Welt und ihrem Wandel angemessen begegnen. Sieh klar, lass dich nicht täuschen, dann können dich die zehntausend Umstände nicht unter sich begraben. Fließe mit den Dingen, harmonisiere ohne Abneigung, löse dich gründlich von allem Staubgespinnst..., sitze still und licht, klar und leuchtend, leer und annehmend, weit umfassend und offen.“

Ursula Meyer

## Die Bedeutung der Geburt und Wiedergeburt im Buddhismus

Unter Geburt wird im Buddhismus die Zeugung oder das Geborenwerden eines neuen Lebewesens verstanden. Sie kennzeichnet den Beginn einer neuen Runde des Leidens, denn mit der Geburt sind die Wesen den Phänomenen Altern, Sorgen, Kummer, Schmerz, Trauer und Trennung ausgesetzt. Diese Erfahrung macht jeder von uns im Laufe seines Lebens. Die Geburt eines Wesens führt unweigerlich zu dessen Tod, ungeachtet dessen, wie es sein Leben gestaltet. Wir sind uns dessen nicht ständig bewusst, obwohl uns dieses Faktum nicht unbekannt ist.

Prinz Siddhartha, der zukünftige Buddha, hat diese Tatsache auf seinem legendären Ausflug aus dem königlichen Palast in die reale Welt ganz plötzlich erkannt, als er Krankheit, Altern und Tod vor Augen hatte. Das unvermeidliche Ende des Lebens im Tod und das unausweichlich mit der Geburt verbundene Leiden haben ihn veranlasst, einen Weg aus einer scheinbar unausweichlichen und hoffnungslosen Situation zu suchen.

Als der Buddha Erleuchtung erlangte, sah er, dass Geburt auf die Unwissenheit darüber zurückzuführen ist, dass das Leben etwas Vergängliches, Elendes und Unpersönliches,<sup>3</sup> also ein unpersönlicher Prozess des Werdens und Vergehens ist. Wird dies nicht erkannt, so wird durch die Aktivitäten von Geist und Körper etwas gestaltet, deren Wahrnehmung das Bewusstsein bedingt, das sich wiederum auf das Körperliche und Geistige<sup>4</sup> im nächsten Moment des Daseins auswirkt. Dieses Wahrgenommene wird als „Ich“ begriffen.

Die zahlreichen von uns ausgeführten Handlungen – in Gedanken, Worten und Taten – schaffen Karma, das unter anderem entsprechend der positiven, gewöhnlichen oder unerfreulichen Auswirkungen die Umstände unserer Geburt bestimmt. Unheilsame Taten führen ferner dazu, dass Hemmungen wie Sinneslust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel auftreten. Abgesehen davon, dass diese Hemmungen an sich unerfreulich sind, beeinträchtigen sie uns, wenn wir meditieren wollen, um uns von unserer Unwissenheit zu befreien; außerdem verursachen sie uns im Leben viel Ärger. Die Bildung heilsamen Karmas ist in vieler Hinsicht hilfreich, so dass wir versuchen sollten, Folgendes zu vermeiden: Töten, Nichtgegebenes zu nehmen, ungebührliche sinnliche Handlungen, Lügen, rücksichtslose und schamlose Reden und falsche Lebensführung. Während der Meditation sollten die Hemmungen in einer schwächeren oder matteren Form jedoch als Freunde angesehen werden, da wir mit ihrer Hilfe erkennen, welchen Phänomenen wir verhaftet sind.

Befolgen wir die Lehre des Buddhas, so ändert sich unsere Sicht auf die eigene Existenz: die ursprünglich subjektive Perspektive – in der wir der feste Mittelpunkt eines Zentrums sind – wird immer stärker von einer objektiven, glücklichen und freien unpersönlichen Perspektive abgelöst, aus der unser Dasein als ein Prozess des Werdens und Vergehens körperlicher und geistiger Phänomene wahrgenommen wird.

Fink<sup>5</sup> schreibt über die Natur der Phänomene, die zu dem Glauben an ein Selbst führen: „Die Illusion eines Selbst ist die falsche Wahrnehmung, dass das ‚Jetzt‘ ein ‚Ich‘ ist.“ Und er fährt fort: „Was ich für die Erfahrung meines Selbst halte, ist in Wirk-

<sup>3</sup> S. unter *Avijjā*, in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

<sup>4</sup> S. unter *nāma-rūpa*, in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

<sup>5</sup> „The illusion of self is the mistaken cognition that the ‚now‘ is ‚me‘. [...] What I cognize as my experiencing myself as someone is, in reality, that person's experience of time. It is this mistaken cognition that is the illusion of life.“ In: Fink, C.K., „Consciousness as Presence: An exploration of the Illusion of Self“ in: *Buddhist Studies Review* 30,1, 2013: 113-128



lichkeit die menschliche Erfahrung von Zeit. Es ist diese falsche Wahrnehmung, die die Illusion von Leben hervorruft.“

Im *Bhāra Sutta* spricht der Buddha von den „Lasten“ als den vier Gruppen der Existenz, die bei der Geburt entstehen: Körper, Gefühle, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Der Lastenträger ist eine ganz bestimmte Person aus einer ganz bestimmten Familie. Objektiv gesehen tritt die Last bei der Geburt in Form der fünf Daseinsgruppen in Erscheinung, subjektiv gesehen wird die Person, der Träger der Lasten, durch das Auftauchen dieser vier Gruppen geboren.

In dem gleichen *Sutta* führt der Buddha aus, dass das Aufnehmen der Last „Begehren“ ist, das in Verbindung steht mit Vergnügen und Freude, das hier im gegenwärtigen Augenblick nach Sinnesobjekten, nach Werden und Nichtwerden auftritt. Begehren veranlasst den Geist, sich zu bewegen und manifestiert sich als subtile Anspannung in Körper und Geist. In der Meditation – wie sie beispielsweise im *Ānāpānāsati Sutta* gelehrt wird, das den Schritt der Entspannung betont – wird der Geist immer wieder dazu angeleitet, die durch das aufkommende Begehren entstehende Spannung loszulassen. So heißt es: „Er übt so: ‚Diese Körperformationen besänftigend will ich einatmen; diese Körperformationen besänftigend will ich ausatmen.‘“<sup>6</sup>

Diese Übung, die darauf abzielt, die Spannung zu lösen und den Geist zu reinigen, bedeutet das Ablegen der Last. Die subjektive selbstbezogene Sicht wird von einer objektiven Sicht auf die Phänomene abgelöst, die zur Befreiung führt. Das Aufhören des Begehrens führt dazu, dass die Dinge als das erkannt werden, was sie wirklich sind; sie werden – ohne die gängigen mentalen Verstickungen – nicht mehr mit einem Selbst identifiziert, so dass eine völlig neue Lebenssituation entsteht.

Die Natur des eigenen Wesens wird jetzt immer klarer und infolgedessen auch die Natur dessen, was geboren worden ist und was sich von Moment zu Moment in Abhängigkeit von bestimmten Bedingungen verändert. Durch die Meditationspraxis kommt der Geist zur Ruhe und es lässt sich erkennen, wie unpersönliches abhängiges Entstehen und Vergehen ohne Unterlass im Leben und – wie es in den *Suttas* heißt – ebenfalls zwischen den einzelnen Leben vor sich geht. Wird das klar erkannt, so ist der Wahn von diesem Leben und von zukünftigen Wiedergeburten geschwunden.

Dr. Inigo Deane

---

<sup>6</sup> Nanamoli and Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom, USA 1995: 944

## Gedanken zur Reinkarnation

Der Gedanke, dass wir nach dem Tode nicht einfach verschwinden, sondern dass sich Leben fortsetzt, ist in vielen Kulturen anzutreffen. Bevor wir uns der Lehre über die Wiedergeburt im Buddhismus zuwenden, sollen hier nur skizzenhaft einige Vorstellungen aus anderen Kulturen als der indischen angedeutet werden, um zu zeigen, dass der Gedanke an die Wiedergeburt fast überall in der menschlichen Kultur anzutreffen ist.

In Asien ist diese Vorstellung weit verbreitet und allgemein anerkannt; in den Kulturen einiger Stämme der amerikanischen Ureinwohner ist sie ebenfalls vorhanden und weist so manche beachtenswerte, kulturüberschreitende Gemeinsamkeiten mit indischen Glaubensvorstellungen auf. Diese Vorstellungen sind bei den Ureinwohnern in ganz Nordamerika anzutreffen, besonders bei Stämmen an der Nordwestküste und bei den Inuits (Eskimos). Wesentlich ist dabei der Gedanke der Verbundenheit, Vernetzung und Kontinuität allen Lebens. Aber man kann auch als Insekt oder Tier wiedergeboren werden, wobei hier vielleicht ein Unterschied zu indischen Vorstellungen besteht.<sup>7</sup> In Afrika ist Wiedergeburt bei manchen Völkern, z.B. bei den Igbo in Nigeria, ebenfalls ein selbstverständlicher Gedanke. Hier glaubt man an Wiedergeburt im Zusammenhang mit dem Ahnenkult. Selbst bei den zum Christentum übergetretenen Igbo ist es den Kirchen nicht gelungen, diese Vorstellungen auszurotten. Die traditionelle Religion ist bei den Igbo stark verwurzelt.<sup>8</sup>

In unserem europäischen Kulturbereich finden wir Vorstellungen über Wiedergeburt in der antiken griechischen Philosophie (*Metempsychose* = Seelenwanderung) vor allem bei Plotin, der großen Einfluss auf frühe christliche Theologen ausgeübt hat. Kirchenvater Origenes (um 200 n.Chr.) lehrte die Präexistenz der Seele, allerdings wurde er später als Ketzer verurteilt und starb den Märtyrertod. Gregor von Nyssa (334-394 n. Chr.) entwickelte eine Theorie der Notwendigkeit der Reinigung der Seele. Wenn sie nicht in diesem Leben geschieht, muss sie in künftigen Leben stattfinden. Selbst Augustinus stellte Fragen zu einer eventuellen Wiedergeburt. Im *Neuen Testament* sind vielleicht im Brief des Jakob 3:6, in dem in der schwedischen Übersetzung vom Lebensrad die Rede ist, Spuren davon zu finden. Auch bei Johannes 9: 2-3 ließe sich der Gedanke der Wiedergeburt finden, wobei aber fraglich ist, ob diese Interpretation zutrifft. Der griechische Kulturkreis war eine pluralistische Kultur mit vielen Strömungen, Sekten und Kulte, die auch das sich entwickelnde Christentum beeinflusst haben. Ganz konkrete Einflüsse sind im Einzelnen jedoch nicht mit Sicherheit nachweisbar. Die Lehre des Origenes über die Präexistenz der Seele wurde allerdings auf dem Kirchentreffen in Konstantinopel im Jahre 553 als häretisch verbannt. Vielleicht weil sie im Widerspruch stehen würde zur Lehre der physischen Auferstehung des verstorbenen Körpers am jüngsten Tage.<sup>9</sup>

Dieses Problem besteht in der Lehre des Buddha nicht. Der physische Körper (die 5 *khandhas*) zerfällt beim Tode in seine Bestandteile und ein Bewusstseinsstrom

<sup>7</sup> Jefferson, Warren: *Reincarnation Beliefs of North American Indians*, Book Publishing Company/Native Voices Books, Summertown, USA 2009

Gary R. Varner: *Ghosts, Spirits and the afterlife in Native American Folklore and Religion*, Oak Chylde Books-Lulu Press, Raleigh, NC-USA 2010

<sup>8</sup> Igwe Amakulo, Nsukka, Enugu State, Nigeria: *Reincarnation in Traditionell African Religion*. Theosophical University Press, Pasadena, CA, 1980

<http://www.theosophy-nw.org/theosnw/world/africa/af-r00k2.htm>

<sup>9</sup> E-Mail und Gespräch am 20. und 21.11.2013 mit dem Religionshistoriker Torbjörn Carlsten (Rev. Ryusan) in Schweden.

(*bhavanga-sota*) setzt sich fort, geformt von dem Karma des Verstorbenen. Unser Drang zu Leben, der Durst, wie der Buddha es ausgedrückt hat, ist eine treibende Kraft: „Wie kommt künftige Wiedergeburt zustande (*āyatim punabhavābhiniḅbatti*)?“ – „Durch die Befriedigung, welche die durch Unwissenheit gehemmten und durch Lebensdurst gefesselten Wesen hier und dort finden, kommt künftige Wiedergeburt zustande.“<sup>10</sup>

Es handelt sich hier jedoch weder um eine „Seelenwanderung“ noch um eine „Reinkarnation“. Die Vorstellung einer unveränderlichen Seele wurde von dem Buddha klar abgelehnt, und das „wieder Fleisch werden“ (Reinkarnation) tritt nicht unbedingt ein. In der asiatischen und buddhistischen Kosmologie gibt es unzählige Welten und Bereiche, in denen Wiederwerden als Wesen mit Körpern aber auch als Geistwesen stattfinden kann.

Unsere Handlungen im Leben, heilsame wie unheilsame, hinterlassen Abdrücke in unserer Persönlichkeit und formen uns. Es wird oft gelehrt, dass der Zustand der Psyche im Augenblick des Todes der wichtigste Impuls für das Wiederwerden (*punabbhava* = Wiederwerden oder *paṭisandhi* = Wiederanknüpfen/Relinking<sup>11</sup>) ist, wobei unterschiedliche Interpretationen vorliegen. Im *Theravāda* lehrt man das direkte Wiederwerden im Augenblick des Todes. Ein Licht brennt ab, und beim letzten Aufflackern des erlöschenden Lichtes wird ein neues Licht angezündet, um ein oft gebrauchtes Bild anzuwenden. In der Philosophie des *Mahāyāna* lehrt man den Zwischenzustand von 49 Tagen zwischen physischem Tod und Wiederwerden. Diese Lehre ist besonders im tibetischen Buddhismus geschildert und im *Bardo Thödol* weiter ausgearbeitet worden.<sup>12</sup> Deshalb sind im *Theravāda* wie im *Mahāyāna* die Meditationen und Riten, die den Sterbenden und dann den Verstorbenen und die Beerdigung begleiten, von so großer Bedeutung.

Um den ganzen Prozess sehen/erleben zu können, sind die zwölf Glieder der Bedingten Entstehung (*paṭiccasamuppāda*) wichtig. Dabei handelt es sich um eine geniale Erklärung des Erhabenen, in der er darlegt, wie wir uns immer wieder in Handeln verstricken und deshalb immer wieder werden. Durchschauen wir diesen Prozess nicht, erfahren wir Leiden, wir fühlen uns gebremst und nicht zufriedengestellt (*dukkha*), aber richtig angewandt kann der *Paṭiccasamuppāda* zum Werkzeug der Befreiung werden. Traditionell wird dieser Prozess als eine Entwicklung durch drei Leben geschildert, aber es gibt auch andere Interpretationen. Das Wiederwerden nach dem Tode ist allerdings ein bedeutsamer Bestandteil der Lehre des Buddha, auch wenn es Interpreten der Buddhalehre gibt, z.B. der ehemalige buddhistische Mönch Stephen Batchelor, die das Wiederwerden nach dem Tode ablehnen.

Berühmt ist das Gespräch zwischen dem König Milinda und dem Weisen Nāgasena über die Frage, was/wer denn wiedergeboren wird. Ist es derselbe oder ein anderer?<sup>13</sup> Nāgasena macht den König darauf aufmerksam, dass wir uns ständig verändern, dass z.B. der Säugling nicht derselbe ist wie der Erwachsene. Hier nähern wir uns einer Möglichkeit der Interpretation des *Paṭiccasamuppāda*. Sie zeigt die Prozesshaftigkeit des Hier und Jetzt in diesem Leben, in dem wir sehen können,

<sup>10</sup> *Majjhima-Nikāya* 43, zitiert nach: Schmidt, Kurt: *Buddhas Reden*, Kristkeitz, Leimen 1989: 146

<sup>11</sup> Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989<sup>4</sup>: 177 ff

<sup>12</sup> Die Lehre von der Befreiung durch Hören, oft *Tibetisches Totenbuch* genannt. Es liegen verschiedenen Ausgaben vor wie beispielsweise von Evans-Wentz, Trungpa, Geshe Lobsang Dragyay und Eva K. Darguya.

<sup>13</sup> *Milindapanha – Die Fragen des Königs Milinda*, Ansata, Bern, München, Wien 1985: 57, 72 und 98

in welchen Phasen wir uns befinden. „Werden“ und „Geburt“ – im übertragenen Sinn – geschieht blitzschnell, und wir sind wieder als „neue“ Wesen in Verbindung mit vorhergegangenen Bewusstseinsimpulsen und Handlungen „bedingt entstanden“. Buddhadāsa Bhikkhu in Thailand erklärte die zwölf Glieder des Bedingten Entstehens als einen psychologischen Prozess im Jetzt.<sup>14</sup> Etwas zugespitzt ausgedrückt würde ich sagen, dass wir eigentlich in jedem Augenblick neu „geboren“ werden, nachdem wir „gestorben“ sind, d.h. das Vorhergegangene hinter uns gelassen haben. Wir können uns auch den Prozess der fünf *Khandha* veranschaulichen. In der Meditation lassen sich die fünf einzelnen *Khandha* vergegenwärtigen. Die Frage stellt sich dann natürlich, wer wir sind, was wird „geboren“, was „stirbt“ von Augenblick zu Augenblick. Auch die Praxis der von dem Buddha und den späteren Lehrern empfohlenen Meditationen verändert uns. Sind wir imstande, die fünf Hindernisse<sup>15</sup> zu überwinden, so ist das eine „Geburt“ in einen anderen Bewusstseinszustand:

Wenn diese fünf Hindernisse von uns abgefallen sind, ist es, als ob eine schwere Last von unseren Schultern gehoben wäre, oder als ob wir von tödlicher Krankheit genesen wären, oder als ob man aus dem Gefängnis entlassen worden wäre und jetzt ein freier Mann ist, sicher und geschützt. Im Moment dieses Gewahrseins entsteht Glückseligkeit, entsteht Glück. Ein Mann, der auf diese Weise glücklich ist, empfindet tiefe und sichere Zufriedenheit, und solchermaßen zufrieden, kommt Frieden in sein Herzen und füllt es aus und verweilt darin.<sup>16</sup>

Aber versuchen wir vielleicht nicht nur aus Angst vor dem Tod, die Lehre des Buddha über das Wiederwerden in ihrem ganzen Umfang zu begreifen? Hoffen wir vielleicht, dass nicht alles aus ist, wenn wir eines Tages sterben? Ist diese Angst die Triebfeder der Überlegungen in den verschiedenen Kulturen über das Leben im Jenseits? In vielen westlichen Ländern lehnen viele Menschen den Gedanken an Wiedergeburt völlig ab. Was habe ich nicht alles zu hören bekommen, wenn ich das Thema ab und zu angeschnitten habe: „So ein hirnverbrannter Blödsinn! – Mal wieder typisch, immer diese New Age-Freaks und Indophilen! – Völlig unwissenschaftlich!“ und vieles mehr. Meistens sind sich diese Menschen nicht bewusst, dass es die Vorstellung der Wiedergeburt eben doch im europäischen Kulturkreis gegeben hat. Deshalb meine einleitenden Zeilen über Wiedergeburtsvorstellungen in mehreren Kulturen.

Als praktizierender Buddhist habe ich mich anfangs oft gefragt, ob das Wiederwerden etwas ist, das wir glauben müssten, obwohl der Buddha betonte, dass wir die Dinge erst prüfen sollten, bevor wir sie annehmen. Mein erster Lehrer Ven. Tao Wei Kwong Wu sagte einmal zu mir, er habe den im Pāli Kanon beschriebenen Höllenbereich – einen der sechs Bereiche, in denen Wiederwerden geschehen kann – in Visionen außerhalb unseres Planeten gesehen. Ich selbst habe diese Erfahrung nicht gemacht, aber ich konnte diesen Bereich wahrnehmen bei Menschen, die ich getroffen habe, z.B. bei Rauschgiftsüchtigen, die im Grunde in „Höllenwelten“ leben. Es sind Welten, die jeder Solidarität oder jedes Mitgefühls ermangeln, in denen nur die Abhängigkeit von der Droge herrscht, was zu großem Leiden und meistens zum To-

<sup>14</sup> Buddhadāsa Bhikkhu: *Paṭiccasamuppada – Practical Dependent Origination*. Vuddhidhamma Fund for Study and Practice of Dhamma, Nonthaburi – Thailand, 1992

<sup>15</sup> Sinneslust, Böswilligkeit, Rastlosigkeit, Trägheit und Müde, ständige Zweifelsucht

<sup>16</sup> *Dīgha-Nikāya* 1.73: „When these Five Hindrances have dropped away, it is as if a heavy load had been lifted from off the shoulders, or as if recovered from a fatal illness, or as if let out of prison and now being a free man, safe and secure. At the moment of this awareness, bliss arises, happiness arises. A man thus happy feels deep and secure content, and thus content, peace enters his heart and fills it, and abides therein.“ (Zitat ins Deutsche übersetzt von Dharmavajra; aus der Zeitschrift „Zen **Traces**“, vom Zen Centre in London, December 2013:97: .

de führt. So war mir die Lektüre des Buches von Buddhādāsa Bhikkhu vor vielen Jahren eine große Hilfe, in dem er den *Paṭiccasamuppāda* auch als einen psychologischen Prozess im Hier und Jetzt dargestellt hat. Dadurch wurde mir diese Kette des Werdens und Entwerdens begreiflicher.

Viel konnte ich auch von Lama Govindas Darstellung des *Paṭiccasamuppāda* lernen, der die Bedingte Entstehung nicht als eine unumstößliche Kausalität, sondern als eine Konditionalität erklärt, in der die einzelnen Glieder sich in einer Verwobenheit miteinander bedingen. Es ist nicht leicht, diesen Aspekt der Lehre des Buddha gänzlich zu begreifen. Wir erinnern uns vielleicht der Worte des Erhabenen, als Ānanda meinte, die ganze Sache wäre sehr einfach, und der Buddha ihn schalt und sagte, dass es sehr schwer wäre, es zu verstehen und nur dem Weisen im Inneren begreiflich wäre. Im Laufe der Jahre und im Laufe meiner Meditationsübungen habe ich jedoch immer größere Gewissheit erlangt, dass es sich eben auch um ein Wiederwerden nach dem Tode – entweder auf dieser Erde oder in anderen Bereichen – handelt. Es erscheint mir jedoch äußerst wichtig, sich selbst gegenüber ganz aufrichtig dem gegenüber zu sein, was man erleben kann und was nicht, damit man sich nicht in Phantasiewelten verstrickt.

Über eins müssen wir uns jedoch klar werden: Was sich nach dem physischen Tod wieder bildet, ist nicht mehr ich, d.h. der Verstorbene, sondern etwas Neues auf der Grundlage der karmischen Verflechtungen des vergangenen Lebens und der genetischen Zusammensetzung einer neuen Befruchtung. Deshalb ist das Bemühen um ethisches Verhalten wichtig und der Buddha wurde nie müde, die ethischen Regeln (5 *sīla*) als Fundament jeden meditativen Trainings zu bezeichnen, nicht um uns Angst vor dem Wiederwerden einzujagen. Das Wesentliche ist die Erkenntnis unserer Verantwortung vor kommendem Leben. Können wir uns das Recht nehmen, ein ichbezogenes, „sorgloses“ und unverantwortliches oder gar gewalttätiges Leben zu führen, wenn wir wissen, dass kommendes Wiederwerden dann schon von Anfang an viele unheilsame karmische Verflechtungen in sich trägt? Meine Antwort ist: Nein.

Der Buddha fand einen Weg, um durch ein tieferes Verständnis von Leben und Tod mit Hilfe von Reflektion und Meditation aus der Verwirrung des *Samsāra* in die Freiheit und in das Licht des *Nibbāna* zu treten. In einem Gespräch mit Vijayā über das Thema „Wiedergeburt“ wies sie darauf hin, dass die Lehre des Buddha uns inspiriert, noch in diesem Leben ein erstrebenswertes Ziel zu verfolgen; darüber hinaus weist der Buddha einen Weg, wie dieses Ziel zu erreichen ist. Die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und *Sangha* zielt daher darauf ab, endgültig den Kreislauf des *Samsāra* zu beenden und die Angst vor dem Tod zu verlieren. Die höchste Wahrheit – *Nibbāna* – kann in diesem Leben gefunden werden, wenn wir nicht mehr an unbeständigen und vergänglichen Phänomenen (*anicca*) festhalten. Sie geht auch bei Eintritt des Todes – des Zerfalls der körperlichen Phänomene – nicht verloren. Nach dieser Erfahrung/Erkenntnis stellt sich die Frage, wer oder was stirbt und letztlich eine Person ausmacht.

Wer wird nun „wiedergeboren“? Was geschieht, wenn das Ich durchschaut wird, was ist dann wiedergeboren worden? Oft wird die Praxis der Buddhalehre als die große Frage von Leben und Tod geschildert. Wir müssen sie beantworten, tief in uns selbst. Jeder für sich.



## Wiedergeburt – eine Grundlage der Buddhalehre

Es ist nun wieder einmal passiert... Wir sollen versuchen, über etwas, worüber die wenigsten von uns aus eigener Erfahrung berichten können, kluge und anregende Aussagen zu machen. Denn nur ganz wenigen von uns wird die Gabe in die Wiege gelegt, sich an wenigstens eines der vorigen Leben inmitten der unzähligen Reihen der Daseinskette zu erinnern. Zum Glück gibt es in der buddhistischen Literatur eine Sammlung von bewiesenen Fällen, in denen kleine Kinder über ihre vorige Familie und das Haus berichtet haben, in dem sie lebten, die nach längeren Bitten dorthin gebracht worden sind. Sie nannten die „Geschwister“ beim Namen, erzählten gemeinsame Erlebnisse vor den staunend weinenden (früheren) Eltern und konnten sagen, welche Gegenstände in den Schränken zu finden waren. Selbstverständlich gibt es auch genügend Berichte über sich erinnernde Erwachsene – sogar aus nicht buddhistischem Umfeld –, doch das Beispiel der Kinder zeugt ganz offensichtlich von einem unbeeinflussten Geist.

Das Wort und auch die Vorstellung von Wiedergeburt ist weit verbreitet unter den Menschen aller Religionen, da der Wunsch nach einer Art Leben nach dem Tode im Ego verankert ist. Nun stellt sich die Frage, in welcher Form man sich die Wiedergeburt vorstellt.

Manche Menschen glauben, sie müssten in dieselbe Kastenordnung wieder hineingeboren werden, andere stellen sich ein Dasein als guter oder böser Geist – mit helfendem bzw. zur Strafe neigendem Charakter – vor, viele glauben an ein Purgatorium, dem dann ein schönes „ewiges“ Leben folgt. Eins haben jedoch alle Vorstellungen gemeinsam: In die „Hölle“ (die wohlbemerkt auch auf Erden zu erfahren ist) möchte kein einziger Mensch. Um das Schlimmste zu vermeiden bzw. das Beste zu bekommen, ist in allen Religionen eine ganz bestimmte Moral vorgeschrieben. Doch darüber, ob das Ziel durch Gnade eines höheren Wesens, mit äußerer Hilfe oder nur dank der eigenen Anstrengung realisiert werden kann, sind die Menschen sich nicht einig. Es hat sich gezeigt, dass der in Asien so innig und selbstverständlich akzeptierte, durch eigene Taten steuerbare Gedanke der Wiedergeburt im Westen oberflächlicher wird.

Nach buddhistischer Auffassung sind die Wesen nach dem Wiederanknüpfen ans Dasein nicht dieselben, die sie waren, als sie die Wiedergeburt erzeugenden Taten (*kamma*) erwirkt haben, die wiederum ihre ausgereifte Wirkung (*vipāka*) präsentierten. Doch klammern wir „die anderen Wesen“ aus und beschäftigen uns mit den Menschen, weil sie in der Lage sind, durch die Weiterentwicklung des Geistes ihren Werdegang sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft zu steuern. In jedem von früheren heilsamen (*kusala*) und unheilsamen (*akusala*) *Kammās* bzw. *Vipākas* zugewiesenen Leben mit abweichenden Lebensbedingungen entwickeln die Menschen einen anderen Charakter, der für das Folgewesen durch andere Taten bzw. deren Wirkungen wieder einen anderen Start ins Dasein vorbereitet. Hätten die Menschen das alte Selbst weiterführen müssen, wäre es unmöglich (gewesen), sich jemals aus dem Teufelskreis der Anhaftung zu befreien. In einem solchen Fall hätte man zu einer Weiterentwicklung des Geistes keinen Anlass.

Wie der Ausstieg aus dem Kreislauf des Daseins, d.h. das Entkommen vom Leid der Wiedergeburt scheinbar mühelos zu verwirklichen ist, erklärt der Buddha sehr schlicht und einfach, nämlich dank der zur Verfügung stehenden Werkzeuge: Moral, Meditation und auf Erfahrung beruhendes Wissen. Letzteres kann bis zur Weisheit entwickelt werden. Anders als das Verstehen des zum Ziel führenden Weges gestaltet sich die praktische Verwirklichung jedoch nicht so mühelos.

So besteht also die Möglichkeit, einerseits verstehen zu wollen, wie man in einem späteren Dasein eine günstige Lebensform erhalten kann, oder andererseits ernsthaft an sich zu arbeiten, um aus dem Kreislauf auszusteigen, d.h. *Nibbāna* zu verwirklichen. Letzteres ist ein noch schwierigeres Thema, über das zu „berichten“ wir eigentlich nicht mal befugt sind!!! Der Unterschied zwischen diesen beiden Möglichkeiten besteht darin,

dass man sich im ersten Fall an das Weiter-Leben klammert und im zweiten Fall die Verhaftung an jegliche Daseinsform aufzugeben versucht.

Der Buddha erklärt den Prozess der Wiedergeburt folgendermaßen: durch Unwissenheit bedingt sind *Kamma*-Formationen (*avijjā-paccayā-sankhārā*). Durch *Kamma*-Formationen bedingt ist das Bewusstsein (*sankhārā-paccayā-viññāṇam*); d.h.: das jetzige Leben. Durch Bewusstsein bedingt sind mentale und physische Phänomene (*viññāṇa-paccayā-nāma-rūpaṃ*).<sup>17</sup> Die beiden zuletzt Genannten (*nāma-rūpa*) bestehen aus sechs Gruppen, d.h. aus den fünf physischen Sinnesorganen und einer mentalen Grundlage (Bewusstsein). Diese sechs Gruppen lassen sensorische Eindrücke zu, durch Eindrücke entstehen Gefühle, die wiederum Begierde verursachen und Anhaftung hervorrufen; Anhaftung bewirkt Werden (zu aktiven und passiven Lebensprozessen), das zur Wiedergeburt führt, sodass neue *Kammas* mit der Erfahrung von Leiden, Altern und Tod entstehen. Auffällig ist, welche wichtige Rolle die *Kammas* bei der Wiedergeburt spielen. Die gnadenlos gerechte Wirkung der Taten (*vipāka*) ist dermaßen offensichtlich, dass nicht nur „Buddhisten“ daran glauben.

Ich bewundere den persischen Gelehrten Omar Khayyam<sup>18</sup> für seine geistige Entwicklung in einem völlig anderen Kulturkreis. In seinem *Rubaiyat* heißt in es Vers 51:

Der unsichtbare Finger schreibt. Und geschrieben,  
tut es weiter. Weder deine Frömmigkeit, noch dein Wissen  
wird irgend etwas ungeschehen machen.  
Nicht mal eine halbe Linie kann wegradiert werden,  
Sogar deine Tränen können kein Wort wegwaschen.

Spricht man über Wiedergeburt, so muss man auch über Geburt und Tod, d.h. über das Sterben nachsinnen, denn das Dasein ist eine geschlossene Kette aus drei Gliedern: (1) die Geburt, (2) eine Lebensphase von Glücksmomenten, Leid, Krankheit, Altern und dann (3) konsequenterweise den Tod. Bei welchem Glied auch immer die Betrachtung beginnt, es folgen stets die beiden anderen.

Aus dieser Perspektive ist die Frage berechtigt, ob die durch gesellschaftliche Tradition dermaßen umgejubelte Geburt eine so große Freude oder ein reines Glück ist. Das größte Glück der Geburt ist die Möglichkeit, den eigenen Geist entwickeln zu können. Der Buddha erklärte: „Dem Sonnenaufgang geht als Vorläufer und als erstes Anzeichen die aufsteigende Morgendämmerung voraus. Ebenso geht allen heilsamen Eigenschaften und Entwicklungen als Vorläufer und als erstes Zeichen die rechte Anschauung voraus.“<sup>19</sup>

Da man nun schon einmal am Leben ist, tut man sich selbst und anderen Wesen, sogar der gesamten Welt, etwas Gutes, wenn man den Weg „des Edlen Achtfachen Pfades“ beschreitet. Zweifellos machen alle Menschen – ebenso wie wir selbst – Fehler. Nennen wir diese beim Namen: unheilsame *Kammas*. Diese unheilsamen *Kammas* haben – je nach ihrer Art – die Eigenschaft, andere Wesen eventuell zu beeinträchtigen. Aber denjenigen, die sie erwirken, schadet sie ganz bestimmt. Man sollte jedoch nicht dem Grübeln über schon begangene Taten verfallen, d. h. an der Vergangenheit haften. Selbst der vorige Augenblick gehört schon der Vergangenheit an. Es ist besser, sich stattdessen mit Hilfe der von dem Buddha gelehrt Methoden auf Selbstkontrolle und bewusstes Erwirken heilsamer Taten zu konzentrieren und zwar auf allen drei Ebenen: also in Gedanken, Worten und Werken. Dabei gilt es, schon bei den Gedanken größte Vorsicht walten zu lassen, denn keine Handlung (*kamma*) in Worten oder Taten wurde nicht zuvor im Geist entworfen.

<sup>17</sup> Siehe auch unter Paṭiccasamuppāda in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989<sup>4</sup>

<sup>18</sup> in der Übersetzung von Fitzgerald (Edward Cornell University Library)

<sup>19</sup> *Anguttara-Nikāya* X, 121

Wer die Lebenszeit klug gestaltet und dazu benutzt hat, überwiegend heilsame *Kammas* zu schaffen und sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, wer ihn sogar als Teil des Lebens zu akzeptieren gelernt hat, muss sich nicht vor dem Tod fürchten und wird es auch nicht tun.

Der Mensch hat durch seine Wesensart seine (Wieder-) Geburt selbst verursacht. Diese Tatsache ist nicht zu ändern. Das erworbene Dasein muss zu Ende gelebt werden. Auch das ist nicht zu ändern. Darauf folgt unweigerlich der Tod. Soll man sich unter diesen Umständen über das Unausweichliche ärgern oder darüber traurig sein? Wohl kaum. So diktiert es die Vernunft. Der Mensch ist jedoch nicht rund um die Uhr vernünftig und möchte an den verschiedensten Dingen festhalten. Er sieht, dass sich ständig alles in Veränderung befindet, assoziiert Vergänglichkeit mit geistigem Leiden und entwickelt insbesondere Angst vor der vermeintlich größten Änderung: dem Ableben. Er versucht, sich an den Dingen, vor allem am Leben festzuhalten und den Alterungsprozess – besonders den Tod – mit lächerlichen, unwürdigen kosmetischen Mitteln und mit extremen medizinischen Eingriffen (wie z.B. die Implantation von fremden Körperteilen) hinauszuzögern. Hierdurch entsteht nur zusätzliche Angst und überflüssiges Leid, genau die Gefühle, die man vermeiden möchte und die karmisch unheilsam sind. Doch das Leben zu „besitzen“ und den Tod von sich zu weisen, ist naturgemäß unmöglich. Man möge also sein Leben auch dazu nutzen, sich in Loslassen zu üben! Wer sich mit allen seinen Kräften angestrengt hat, besitzt die „Versicherungspolice“ für eine günstige Wiedergeburt. Der Buddha sagte: „Hat aber ein Mensch [...] den guten Wandel in Taten, Worten und Gedanken gepflegt, hat er [...] rechte Erkenntnis gepflegt, so schreckt ihn kein zukünftiger Tod.“<sup>20</sup>

Über den Todesprozess und das eigene Verhalten beim Sterben als auch über die Hilfe der Familie/Freunde, um den Sterbenden an seine heilsamen Taten zu erinnern, wodurch die Wiedergeburt sogar im letzten Augenblick günstig beeinflusst wird, könnte man länger sprechen, dies sprengt jedoch den Rahmen dieser Ausführungen.

Ganz besonders wichtig ist allerdings die Tatsache, dass mit dem Tode die *Kammas* *nicht* „sterben“! Dies ist für Menschen, die von der Wahrheit der Buddhalehre überzeugt sind, eine Selbstverständlichkeit. Andere Menschen mögen oder können diese Tatsache nicht immer akzeptieren. Doch es muss nicht unbedingt ein Anhänger der Buddhalehre sein, der zu Recht den physischen Tod nicht mit der endgültigen Auslöschung der Existenz gleichsetzt.

Auf den physischen Tod folgt also eine erneute Wiedergeburt in der Reihe der unzählbaren Geburten im *Samsāra*.<sup>21</sup> Leider wird die Tatsache der Wiedergeburt als solche von vielen Menschen falsch verstanden oder nicht akzeptiert. Hierzu möchte ich Lama Anagārika Govinda zitieren: „Solange der Westen sich nicht von der Tatsache der Wiedergeburt überzeugen kann (oder will) und dies nur für eine schöne Idee oder einen Glaubensartikel hält, bleibt alles geistige Streben ein Stoß ins Leere, ein sinnloses Bemühen, und alles gelehrte Reden über Buddhismus schiere Zeitverschwendung. Und wenn es gar Buddhisten gibt, die, um den Buddhismus salonfähig und wissenschaftlich akzeptabel zu machen, die Wiedergeburtstheorie zu verleugnen versuchen oder sie als volkstümliches Empfinden zu bagatellisieren sich bemühen, so beweisen sie damit nur, dass sie das Wesen des Buddhismus völlig verkennen.“

Wir gehen davon aus, dass die Wiedergeburt eine logische Folge der Matrix unserer erwirkten Taten im Verlauf (vieler) voriger Leben ist. Die Frage drängt sich auf, wohin und als was man wiedergeboren wird. Der Buddha erklärt es wie folgt: „Wie der Mensch in seinem Leben gut oder übel redet und handelt, danach wird sein Erleben hell oder dunkel, glücklich oder schmerzlich, jetzt schon und auch im nächsten Leben.“

Hell oder dunkel kann es auch hier auf Erden im menschlichen Dasein werden. Doch es gibt auch die selbsterwirkte Möglichkeit, in niederen Daseinsformen – als Tiere oder

<sup>20</sup> *Anguttara-Nikāya* IV, 116

<sup>21</sup> Kreislauf der Wiedergeburten

sog. unglückliche „Geister“ – oder in den sog. höheren Welten geboren zu werden. Das ist alles bloß eine Frage der *Kammas* bzw. *Vipākas*.<sup>22</sup> Die Existenz „höherer Welten“ zu verstehen oder gar zu Lebzeiten kennen zu lernen, gelingt nur durch geistige Nähe, die man durch fortgeschrittene Erfahrungen in der Meditation, Sittlichkeit und Wissen, durch erfolgreiche Übung des Loslassens erreichen kann.

In die höheren Welten möchten viele – grundsätzlich am Dasein haftende – Menschen gelangen, schon allein wegen der enorm langen Lebensdauer. Doch Vorsicht! Dort ist nicht nur alles rosig, denn in diesen Welten ist es schwierig bzw. unmöglich, das höchste Ziel *Nibbāna* zu verwirklichen. Eine Ausnahme bildet die durch Geistesentfaltung (*bhāvanā*) erreichbare „allerhöchste Welt“ der unkörperlichen Sphäre, in der – äußerst einfach ausgedrückt – als Krönung der Vertiefung durch vollkommenes Ausschalten des Bewusstseins der Zustand der Erlösung erreicht wird. In den unteren Daseinsformen will dagegen niemand wiedergeboren werden. Der Wille allein ohne genügend heilsame *Kammas* reicht dazu nicht aus. Dazu möchte ich eine Episode aus dem Buddhistischen Haus erzählen. Während eines Vortrags unterbrach mich eine Dame völlig entsetzt und sagte: „Na gut! Mit einer Wiedergeburt bis zu einem Hund könnte ich einverstanden sein, aber nicht mit einer Wiedergeburt in einer noch niederen Existenz.“ Große Heiterkeit im Publikum. Die Dame erschien fortan regelmäßig, um in der Lehre des Buddha unterrichtet zu werden. Es dauerte mehrere Monate, sie zu einem „Aha-Erlebnis“ zu bringen. Der Buddha hätte dazu bloß ein paar Minuten benötigt! Wie auch immer, man sollte nie aufgeben: Ein Fehler oder ein Missverständnis kann durchaus Ausgangspunkt einer positiven Entwicklung werden.

Glücklicherweise gibt es ein Entkommen aus dem Kreislauf des Daseins: *Nibbāna*. Der Buddha hat es uns vorgelebt, erklärt, uns belehrt, wie der Weg zu diesem höchsten Ziel zu gehen ist. Er hat keine Verbote erlassen, sondern Empfehlungen für diejenigen ausgesprochen, die ihm folgen möchten. Auf diese Weise steht es allen Menschen frei, *Nibbāna* zu erreichen. Nur einige wenige Erleuchtete sind in der Lage, über *Nibbāna* zu sprechen; schon gar nicht ein sog. Weltmensch. Wir können nur zitieren, was Klügere geschrieben haben. Selbst die Erklärung, die der Buddha gegeben hatte, kann in uns nur den Wunsch erzeugen, diesen Zustand noch in diesem Leben selbst zu erfahren.

Der Buddha sagte: „Geöffnet sind die Tore zur Todfreiheit für jene, die rechte Ohren und zu mir Zutrauen haben.“<sup>23</sup> Das Ziel ist großartig und die Mühe lohnt sich, es zu erreichen. Es bedarf jedenfalls weit weniger Anstrengungen, als man schon in den zahllosen (Wieder-) Geburten im *Samsāra* unternommen hat, um eine nächste vergängliche Lebensform anzunehmen. „Todfreiheit“ bedeutet nicht, dass man nicht aus dem gegenwärtigen Leben scheidet. Gemeint ist, dass man nie wieder geboren werden muss, also niemals wieder Leiden, Altern, Schmerz und Tod erduldet.

An dieser Stelle möchte ich noch ein Zitat aus dem Milindapañha anführen:

König Milinda (der historische Menandros) fragte den Weisen Nāgasena: „Kann einer, der das Nirvāna nicht erlangt hat, wissen, dass es reine Seligkeit ist?“ Der Weise antwortete: „Gewiss kann er das. So wie man wissen kann, dass das Abschneiden der Hände und Füße Leid ist, wenn man die Schmerzensschreie eines Menschen hört, dem solches widerfährt, genauso weiß man, dass Nirvāna reine Seligkeit ist, wenn man den Freudenschrei derer vernimmt, die es erfahren haben.“

Mögen Sie fleißig üben und glücklich sein!

Aranyka Chandrasiri

<sup>22</sup> In geistigen Dingen bestehende Karmawirkung

<sup>23</sup> *Majjhima-Nikāya* 26

## Gedanken eines Bodhisatta zur Wiedergeburt

In den Texten heißt es: „Was ist die Last? – ‚Die fünf Bündel des Anhaftens‘, so wäre zu antworten. Welche fünf? Die Haftbündel Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Vorstellung und Bewusstsein, das wird die Last genannt. Und wer schleppt diese Last herum? – ‚Das Individuum‘, so wäre zu antworten, nämlich dieser oder jener Ehrenwerte solchen Namens, solchen Geschlechts. Was ist nun das Aufladen der Last? Es ist *Tanhā*, dieses Wiedergeburt erzeugende, sich triebhaft hier und dort absättigende Begehren, nämlich das Begehren nach Sinnlichkeit, nach Dasein, nach Nichtsein, das wird das Aufladen der Last genannt. Und was ist das Abladen der Last? Es ist dieses Begehrens völliges Erlöschen und seine Auflösung, die Erlösung, die Haftensfreiheit, das ist das Abladen der Last.“<sup>24</sup>

Versuchen wir zunächst, uns das Aufladen der Last zu verdeutlichen. Nehmen wir an, es gelingt *Tanhā*, dem Werdedurst, eine befruchtete menschliche Eizelle zu ergreifen. Die Eizelle, die von sich selber nichts weiß, wird alsbald zur Basis eines unheimlichen Wirkens. Der von *Tanhā* behauste Lebenskeim beginnt aus dem Mutterorganismus Nährstoff zu saugen und daraus einen eigenen Organismus zu bilden. Ein ununterbrochener Prozess von Zugriffen, Einverleibungen und Abstoßungen treibt im Mutterleib das Wachstum des Embryos voran. Das körperliche Werden ist begleitet von einem geistigen Erwachen. Im Dunkel des Unbewussten dämmert etwas auf, das Aufmerksamkeit erweckt, ein Eindruck. Indem sich die Aufmerksamkeit auf diesen Eindruck richtet und ihn abtastet, führt sie ihm Energie zu; sie füttert ihn gleichsam mit sich selber auf – und gewinnt dabei zunehmend selber an Kraft.

Der Greifprozess geschieht nun nicht mehr ganz blind; er ist von aufdämmern-dem Bewusstsein begleitet und wird durch interessegeleitete Aufmerksamkeit zunehmend auch steuerbar. Aus indifferenten Empfindungen werden Gefühle von Wohl- und Missbehagen. Das Nervensystem differenziert sich weiter und bildet Sinnesorgane aus, spezialisierte Greifwerkzeuge für feinstoffliche Nahrung. Einige Sinnesorgane beginnen schon im Mutterleib zu arbeiten. Nach der Geburt ziehen die Sinne die Aufmerksamkeit nach außen. Neben der grobstofflichen Ernährung durch Muttermilch, Atemluft etc. ernährt sich der Organismus nun auch feinstofflich durch Düfte, Geräusche und Farben. Die ergriffenen Wahrnehmungen werden als energetischer Nährstoff teils unverarbeitet durchgelassen, teils auch gespeichert, assimiliert und erst später wieder ausgeschieden, d.h. vergessen.

Irgendwann wird bewusst, dass im Fluss der wechselnden Wahrnehmungen einige davon immer wieder auftauchen und andere sogar ständig gegenwärtig zu sein scheinen, wie die Glieder des eigenen Körpers. Die Entdeckung des Körpers, der ergreifen und zugleich ergriffen werden kann, stellt die wohl aufregendste Phase des kindlichen Erwachens dar. Hier liegt der Keim der Begriffsbildung und des ICH-Bildes. Durch das Erinnern, d.h. Wiederaufgreifen von festgehaltenen früheren Wahrnehmungen, also gleichsam durch mehrfaches Wiederkäuen des Erfahrungsstoffes entwickelt sich das Denken und mit ihm die Fähigkeit des Begreifens. Dies stimuliert eine weitere Art der Ernährung: die geistige durch Information. Das Kind ist nun nicht mehr beschränkt auf seine eigene Erfahrung, es gewinnt Zugriff auf einen unermesslichen kollektiven Erfahrungs- und Wissensschatz. Inzwischen hat sich die Aufmerksamkeit immer weiter nach außen verlagert. Der eigene Körper, die Gefühle und Wahrnehmungen sind vergleichsweise uninteressant geworden gegenüber der vielgestaltigen Außenwelt, in welcher der Mensch nun gezielt nach Nahrung und Befriedigung sucht. Das Bewusstsein hat sich gespalten in die Pole ICH und WELT. Nun ist es längst kein blind-triebhaftes Begehren mehr, das zugreift, sondern ICH bin es, der die Welt erobern will, ICH mit meinem Willen. Indem sich der Lebensdurst durch Ergreifen und Festhalten von Materie, Energie und Information sättigt, wird er sich seiner selbst als Individuum bewusst. Um sich herum sieht das Individuum zahl-

<sup>24</sup> *Samyutta-Nikāya* XXII,22



lose andere Individuen und begreift nicht, dass es mit all diesen zutiefst verwandt, ja im Grunde identisch ist. Denn ihrer aller Wurzel ist der Lebensdurst *Tanhā*, der sich durch Ergreifen und Anhaften in Myriaden Lebensformen inkarniert hat und sich weiter zu verzweigen sucht. Wie die Äste, Zweige, Blätter, Blüten und Früchte eines Baumes ein und derselben Keimwurzel entstammen, so sind alle Wesen ausnahmslos Austriebe von *Tanhā*, unendlich vielgestaltig, aber der gleichen Wurzel entwachsen.

Solange er immerfort nach neuer, weiterer Absättigung sucht, ist *Tanhā* blind für sein Treiben. Hier und da aber, in einem seiner Austriebe, in der Menschenwelt etwa, kommt er als ICH ein wenig zur Besinnung. Er merkt, dass die fortgesetzte grobe Sinnesbefriedigung nur kurzfristige, dürftige Freuden liefert, sucht dann vielleicht sein Sensorium zu verfeinern, kommt darüber zur Meditation, gar zur Achtsamkeitsübung, und schließlich – hoffentlich! – zur Einsicht in sein Wesen, das er als permanenten unstillbaren Mangel durchschaut. Dieser Schock bringt die entscheidende Wende! Fortan ist der Werdedurst gebrochen, das Verlangen nach Selbstverwirklichung schlägt um in das Verlangen nach Nichtmehrsein, nach Beendigung des Leidens, nach Erlösung.

Wie aber ist Nichtmehrsein zu bewerkstelligen? Selbstmord? Keinesfalls! *Tanhā* kann auf keine Weise durch äußere Mittel beendet werden, nicht durch Absättigung, nicht durch Unterdrückung, nicht durch Askese welcher Art auch immer. Nur vertiefte Selbsterkenntnis, Geduld und liebevolles Annehmen der eigenen leidhaften Natur bringen *Tanhā* zum Erlöschen. Der Wunsch nach Erlösung ist selber noch Begehren und keineswegs, wie man meinen könnte, ein abgeschwächtes, verfeinertes Begehren. Die schockierende Einsicht in das bodenlose Loch, das Erschrecken über die eigene Nichtigkeit trifft den Menschen unmittelbar ins innerste Mark. Es ist das Individuum, der Mensch, den die Löwenpranke trifft, der dann unbedingt befreit sein will von der unseligen leidvollen Existenz. Vergeblich müht er sich, von *Tanhā* loszukommen, gern würde er das Leiden abschütteln wie eine Krankheit – doch er kann sich ja nicht selber abschütteln, kann nicht von sich selber loskommen. Auch das Erlösungsbegehren muss als Begehren durchschaut werden, damit es in sich erlöschen kann.

Wie ist nun das Ablegen der Last zu verstehen, wie ist Befreiung von der Daseinsfessel möglich? Ich will versuchen, den Erlösungsweg aus der speziellen Perspektive eines Bodhisatta darzustellen, d. h. ich werde aus meiner eigenen Praxis berichten. Du magst vielleicht einen bewährten kürzeren Weg kennen und ihm folgen; ich habe den Bodhisatta-Pfad gewählt und kann nur von diesem erzählen. – Im *Visuddhimagga*,<sup>25</sup> dem Kommentarwerk Buddhagosas aus dem 5. Jahrhundert n. Chr., heißt es:

Sechs Neigungen (*ajjāsaya*) führen die Bodhisats (Erleuchtungswesen) zur Erleuchtungsreife: der Gierlosigkeit geneigt erblicken die Bodhisats in der Gier ein Übel, der Hasslosigkeit geneigt erblicken sie im Hasse ein Übel, der Unverblendung geneigt erblicken sie in der Verblendung ein Übel, der Entsagung geneigt erblicken sie im Hausleben ein Übel, der Abgeschlossenheit geneigt erblicken sie in der Geselligkeit ein Übel, der Entrinnung geneigt, erblicken sie in jeder Daseinsfährte ein Übel.

Die sechs Neigungen sind tief im Unterbewussten der Bodhisattas verankert. Man könnte sie Instinkte nennen; wegen ihrer noblen Art habe ich sie an anderer Stelle Herzensneigungen genannt. Auf die ersten fünf will ich hier nicht eingehen. Aber die sechste Aussage – klingt sie nicht merkwürdig? Die Bodhisattas folgen doch dem Gelöbnis, allen Wesen dienen zu wollen, was sie für unüberschaubare Zeiten an den Daseinskreislauf bindet. Wie verträgt sich denn das mit der hier behaupteten Neigung zur Entrinnung? Wenn die Bodhisats in jeder Daseinsfährte ein Übel sehen,

<sup>25</sup> Nyānatiloka, *Visuddhi-Magga*, Christiani, Konstanz 1993: 139

warum beenden sie nicht, wie die Buddhajünger (*sāvaka*), auf schnellstmögliche Weise den Kreislauf? Versuchen wir, diesen Widerspruch aufzuklären! Einen starken Lösungsansatz bietet folgender Text aus dem *Pālikanon*<sup>26</sup>:

Es ist, ihr Mönche, wie wenn an einer belebten Straßenkreuzung ein Gaukler sein Gaukelwerk zeigt und Illusionen hervorzaubert. Wenn ihr das Gaukelwerk genau betrachtet, gründlich untersucht und durchschaut, erkennt ihr, dass es leer, hohl und kernlos ist. Eben dasselbe gilt für das Bewusstsein. Alles, was bewusst wird, sei es vergangen, künftig, oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe – wenn ihr das genau betrachtet, gründlich untersucht und durchschaut, erkennt ihr, dass es leer, hohl und kernlos ist. Wie sollte auch im Bewusstsein ein Kern sein!

Das Dasein gleicht einem Gaukelwerk, einem mehr oder weniger wirren Traum, oft genug einem Albtraum. Glücklicherweise gibt es zwei Arten des Entrinnens aus diesem Spuk, beide durch *Vipassanā*-Meditation zu verwirklichen: 1.) die Auflösung aller Bewusstseinsinhalte mit Realisierung des Ungeschaffenen, was einem Erwachen *aus* dem Traum gleichkommt, und 2.) die Durchschauung des Alltagsgeschehens als Gaukelwerk, was man ein Erwachen *im* Traum nennen kann. Die zweite Variante ist für die Aufgabe eines Bodhisatta nützlicher, weil sie im normalen Alltag eingeübt werden kann und mit seinem Gelübde besser vereinbar ist. Doch auch die erste Option, zeitweilig wahrgenommen, ist für den Bodhisatta von großem Segen; sie hat für ihn eine ähnlich wohltuende, erfrischende Wirkung wie für den Arbeiter der Kurzarlaub.

Für beide Varianten des Entrinnens hat sich derselbe Zugang bestens bewährt: die Rechte Sammlung (*sammā-samādhī*). In diesen Zustand kannst du bei einiger Übung schnell und sicher gelangen, indem du dich auf eine bestimmte Weise entspannst. Es hört sich vielleicht merkwürdig an, aber ich entspanne mich in meine Körperhaltung hinein, in meine Gefühle, in die ganze Situation. Ich lass mich in das hineinfallen, was gerade da ist. Es ist ganz einfach, aber verstehe es bitte richtig! Es ist kein in sich Zusammenfallen! Der Unterschied ist folgender: Wenn sich zum Beispiel im Sitzen durch Ermüdung die Rückenmuskulatur entspannt, dann sinkt der Körper mehr oder weniger in sich zusammen. Die Folge hiervon sind Dösigkeit und geistiges Abtreten. Sich dann mit Willen und Muskelkraft wieder aufrichten zu wollen, erfordert Anstrengung und bindet Energie. Räkele ich mich statt dessen aber spürend nach oben in die Aufrichtung hinein, ist das angenehm bis lustvoll und der Körper bleibt danach aufrecht und mühelos sitzen. Die Aufmerksamkeit kann sich vom Fleischkörper lösen; damit verbunden ist eine Öffnung des Gewahrseins, ein Wachwerden.

Ebenso ist es mit Gefühlen, Wahrnehmungen und Gedanken. Wenn ich diese Vorgänge als Objekte betrachte, mich mit der Achtsamkeit also gleichsam auf sie stütze, dann dämmere ich, wenn sie zur Ruhe gelangen, zugleich mit ihnen ein. Entspanne ich mich aber in die Gefühle, Geräusche, Gedanken hinein, wobei die Achtsamkeit von innen her die Energie, den Raum, die Tiefe dieser Phänomene erschließt, dann weitet sich mein Gewahrsein und ich werde mit dem Zerfließen der Phänomene zunehmend wacher. Verlagere ich nun die Aufmerksamkeit auf das Vergehen und Hinschwinden, so wird die Betrachtung zu einer ständigen Auflösung und Schmelze. Alle Wellen, die das Bewusstsein aufwirft, entstehen und vergehen im Meer dieses offenen Gewahrseins. Der schwingende Körper, fließende oder pulsierende Schmerzen, das feine Gewoge der Gemütsregungen, Erinnerungsbilder, Wonnenschauer, Geräusche und Gedanken – alle Phänomene lösen sich auf, finden zur Ruhe, sammeln sich und werden letztlich zu ungebundener Aufmerksamkeit, zu Wachheit. Mit der Wachheit, die an kein Objekt gebunden ist (*animittā-vimokkha*), ist die eine Möglichkeit der Daseinsentrinnung verwirklicht.

<sup>26</sup> *Samyutta Nikāya* 22,95

Du magst nun einwenden: nur der *Wahrnehmung* des Daseins entrinnt man doch auf diese Weise, und auch das nur zeitweilig; offensichtlich existiert man ja weiter! - Nun gut! Die Übung eröffnet aber eine darüber hinausgehende Option, die im Sterbeprozess realisiert werden könnte. Denn angenommen, du entspannst dich im Augenblick deines Todes in den letzten Atemzug, in die zerfließenden Gefühle und zerfallenden Erinnerungen hinein, dann wird alles in dieser ungestalteten Wachheit landen und in ihr aufgehoben sein. Wenn währenddessen nun der biologische Organismus dahinstirbt und mit ihm die Sinneswerkzeuge zunichte werden, wie könnten da noch Sinneseindrücke, Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken neu entstehen, wie könnte dann jemals noch Ergreifen, Anhaften, Geburt und Tod stattfinden? –

Diesen Weg der finalen Entrinnung, ob er nun zum Ziele führt oder nicht, will ich sicherheitshalber vermeiden, weil er meinem Bodhisatta-Gelübte widerspricht. Ich wähle den zweiten Weg der Entrinnung. Schon länger übe mich darin, alles Bewusstwerden als Traum zu durchschauen. Die durch *Vipassanā* gewonnene Einsicht, dass jede Wahrnehmung, jeder Gedanke, jede Weltanschauung ein Bündel von Aufmerksamkeit, letztlich also ein geistiges Konstrukt ist, gibt mir die Freiheit, selbstverantwortlich ein Programm aufzulegen, das meiner Lebenswirklichkeit möglichst nahekommt und meinen Neigungen entspricht. Ich vergegenwärtige mir also mein Dasein als Traum und richte meine Lebenspraxis darauf aus, nicht *aus* dem Traum, sondern *in* diesem Traum zu erwachen. Du meinst, ich würde damit die Augen vor der Realität verschließen? Keinesfalls! Was wir Wirklichkeit nennen, ist beinhart gewordenes geistiges Konstrukt, nur wissen es die meisten nicht. Alles Bewusstsein wird durch unsere Vorstellungen bestimmt, es gibt ja gar keine Wirklichkeit, die nicht geistiges Konstrukt wäre! Glaub bloß nicht, du siehst die Dinge als solche! Jedenfalls zweifle ich nicht daran, dass mein Ansatz richtig ist, aber der bloße Gedanke bringt nicht viel. Die neue Sichtweise muss beharrlich eingeübt werden. Zunächst war ich der Tauglichkeit meines Programms gar nicht so sicher, aber durch fortschreitenden Einblick in den Wahrnehmungsprozess und besonders auch mit der fortschreitenden Alltagspraxis verliert sich der restliche Zweifel. Der normale Wachzustand nähert sich zeitweilig dem Erleben an, das als Lucid Dream, als Wachtraum bekannt ist. Man weiß, dass man träumt, und das eröffnet ungeahnte Möglichkeiten. Was mir im Leben begegnet, verändert sich dadurch wenig, aber wie ich darauf reagiere, das ändert sich schon gewaltig. Vor allem reagiere ich nicht nur, sondern entwickle Initiative und teste Sachen aus, an die ich mich früher gar nicht herangewagt hätte. Die Sorge um die eigene Person schwindet, dafür werden Teilhabe und Fürsorge für die Mitwesen zum innigen Bedürfnis. Das hohe Glück der Selbstverantwortlichkeit und Freiheit entschädigt und übersteigt zuweilen weit alle Beschwerlichkeiten dieser Daseinsfährte.

Wenn mein Programm auch nicht auf einen Ausstieg aus dem Dasein abzielt, so unterliegt es doch den Daseinsgesetzen. Jede Daseinrunde findet einmal ihr Ende. Was werde ich als Bodhisatta im Sterbeprozess tun? Nun, ich vertraue darauf, dass meine Übung auch im Sterbeprozess funktioniert und da besonders fruchtbar wird. Was wird geschehen? Meine Vermutung/Erwartung ist folgende: Während der biologische Organismus abstirbt und mit ihm die Sinnesorgane, wird wie oben beschrieben ein von Sinneseindrücken vergleichsweise freier Wahrnehmungsraum entstehen. Ich werde nun aber nicht auf die Auflösung der Objekte achten. Ich will den Grund und Abgrund meiner Existenz konfrontieren: *Tanhā*, den Lebensdurst! In diesem offenen, leeren Gewahrsein mag sich *Tanhā* einmal ohne seine gewohnten Objekte, weitgehend unabgesättigt, gleichsam nackt, zeigen.

Ich bin diesem Durst, den ich gelegentlich zartsinnig Bedürftigkeit genannt habe, schon länger auf der Spur. Alles Leben ist in jeder Hinsicht unendlich bedürftig. Allein schon der nächste Atemzug ist für den Menschen lebensnotwendig. Nahrung, Kleidung, Wohnraum, Medizin, das sind die Grundbedürfnisse des Leibes. Wir sind abhängig vom einwandfreien Funktionieren der Sinnesorgane, abhängig vom Zufluss lebensnotwendiger Information. Aber auch seelisch sind wir bedürftig nach Aufmerksamkeit, Zuwendung und Liebe. Im Klartext: Seinem Wesen nach ist *Tanhā* Mangelempfinden, Unbefriedigtsein, Leiden per se und Quelle allen Leidens. Denn jede

Absättigung von *Tanhā*, mag sie auch kurzfristig angenehm bis lustvoll sein, ernährt *Tanhā* und führt durch fortgesetzte Wiederholung unweigerlich zur Sucht. In welchem Grade wir süchtig sind, wird deutlich, wenn wir die eine oder andere Art der Befriedigung entbehren müssen – oder besser, wenn wir freiwillig, zumindest eine Zeit lang, auf alles nicht Lebensnotwendige verzichten, um diesem *Tanhā* auf die Spur zu kommen. Es ist eine spannende und sehr nützliche Aufgabe, die vielartigen Facetten der eigenen Bedürftigkeit zu erforschen und einen intelligenten mittleren Weg zu finden, damit heilsam umzugehen.

Das Abladen der Last wird jedem einzelnen Wesen möglich vor allem im Sterbeprozess, wo sich vieles von selbst auflöst. Mein Traum ist es, mich völlig aufzulösen, um in Myriaden Lebensformen einzugehen. Jedenfalls will ich nicht wieder in der Sackgasse einer individuellen Existenz landen. Das scheint eine merkwürdige Mixtur von Daseinsbegehren (*bhava-tanhā*) und Auflösungsbegehren (*vibhava-tanhā*) zu sein. Meine Idee ist es, auf diese Weise allen Wesen, mit denen ich im Grunde ja identisch bin, möglichst effektiv zu dienen, nicht wie jetzt von außen, sondern fortan als Teil ihrer selbst. Das läuft auf die Auflösung jedweder Verhaftung hinaus, damit alles sich möglichst reibungslos verteilt und einfließen kann in den kollektiven Daseinsprozess. Mag mein Leib hungrige Wesen sättigen, meine Körperwärme frierenden Wesen zugute kommen, meine gute Absichten das Bewusstsein der Wesen erhellen! – Nun wirst du sagen: Dieser Zerfall mit anschließender Verwertung der Leiche durch andere Wesen passiert doch jedem Sterbenden, ob er nun will oder nicht: alles wird komplett recycelt, nichts kann verloren gehen, dafür stehen die universellen Erhaltungssätze. – Das mag so sein, aber für meine Orientierung ist es entscheidend, dass ich diesen Auflösungs- und Verteilungsprozess herbeiwünsche, um ihn für meine Bodhisatta-Praxis zu nutzen.

Alle Erscheinungen sind ständig im Fluss. Ausschließen kann man wohl, dass ein gestorbenes Wesen komplett in die nächste Existenz kommt. Wenn allerdings jemand stark haftet, mag es sein, dass manches von seinen eingprägten Vorlieben, Abneigungen und Verhaltensmustern beisammen bleibt und in der nächsten individuellen Existenz wirksam wird. Der Buddha sagt, es sei viel leichter, den Körper loszulassen, als den Geist. Ohne *Vipassanā*-Übung versteht man ja gar nicht, was es heißt, den Geist loszulassen. Was auch kaum beachtet wird: durch Lösung und Neubindung können im Daseinskreislauf Wesen auch gänzlich verschwinden und andere neu entstehen. Längst nicht alles, was im Dasein kreist, verfängt sich im Netz individueller Existenz. Meinst du, dass Pflanzen, Minerale, Berge, Wasser und Wind gänzlich ohne Bewusstsein sind? Wie könnte uns etwas bewusst werden, das nicht selbst bewusstseinsartig ist?

Einem vollkommen Erwachten, der den Daseinsdurst *Tanhā* durchschaut und zum Erlöschen gebracht hat, liegt nichts ferner als der Durst nach individuellem Dasein. Für ihn ist der Kreislauf der Wiedergeburten definitiv beendet. Die Buddha-Jünger, die vertrauensvoll der Weisung eines Erwachten gefolgt sind, sollen maximal noch sieben Daseinsrunden vor sich haben. Bei mir ist an einen Daseinsabschluss überhaupt noch nicht zu denken. Vom letzten Buddha ist uns die *Vipassanā*-Übung erhalten geblieben, ungleich wertvoller als alle Reliquien zusammen genommen, die nutze ich natürlich, aber ansonsten bahne ich mir meinen Weg durch den Daseinsdschungel allein. Ich will ja alles selber entdecken und ausprobieren! Irrtümer und Umwege haben für mich einen hohen Erkenntniswert. Früher hatte ich den Wunsch, im Tushita-Himmel wiedergeboren zu werden, in welchem mein hochverehrter Kollege Metteyya, der kommende Buddha der Liebe residieren soll. Nun aber, im Hinblick auf das herannahende Lebensende, sage ich mir: Alter! Die beste Art, deinen Traum zu erfüllen, ist – tausendfältig aufzuwachen! Möchte ich doch zum Erlöschen *Tanhās* in all seinen Manifestationen beitragen!

Shanti R. Strauch

## Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)  
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: [budd.ges@gmx.de](mailto:budd.ges@gmx.de)  
[www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de](http://www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de)

### Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)

Di. 11:00 – 14:00 Uhr: Arbeitskreis Avatamsaka-Sutra

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Prabhasa Dharma)

Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)

Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation

So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:00 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17.00 – 18.30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: [www.buddhistischer-religionsunterricht.de](http://www.buddhistischer-religionsunterricht.de)

### Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin Studiengruppe: *Samyutta-Nikāya (Gruppierte Sammlung)* Buch I

In dieser Saison wollen wir uns mit dem leicht verständlichen Buch I beschäftigen und vor allem schauen, wie sich die Darlegungen an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und wie wir sie zu dem eigenen spirituellen Fortschritt nutzen können.

Dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr am 9.9.; 23.9.; 7.10.; 21.10.; 4.11.; 18.11.; 2.12.; 16.12.; 30.12.14 und 13.1.; 27.1.; 10.2.; 24.2.; 10.3.; 24.3.; 7.4.; 21.4.; 5.5.; 19.5.; 2.6. und 30.6.2015 (Einstieg jederzeit möglich)

Bitte eigenes Textmaterial mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de      www.ftbb.de

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz