



# Dhammadūta

Jahrgang 20, Nr. I – Mai 2016



Sankhâra: Prägungen

## Inhalt

Die Gruppe der Geistesformationen <i>Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)</i>	7
Ihr naht euch wieder, schwankende Gestalten... <i>Michael Funk</i>	11
<i>Sankhāra</i> und Befreiung <i>Dr. Inigo Deane</i>	13
<i>Sankhāra</i> – Prägungen <i>Aranyka Chandrasiri</i>	15
Grundlos glücklich <i>Shanti R. Strauch</i>	18
<i>Sankhāra</i> : die Tätigkeit des Gestaltens/das Gestaltete <i>Vijayā</i>	24
Programm	28

Liebe Dhammafrende,

die 39. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesakh*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2560 beginnt. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. Das *Vesakh*-Fest wurde, in Würdigung des buddhistischen Beitrags zur Weltkultur, 1999 von der UN-Generalversammlung als internationaler Feiertag anerkannt. Er dient auch der bewussten Suche nach Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Wurzeln der unterschiedlichen buddhistischen Traditionen in aller Welt.<sup>1</sup> In diesem Jahr wird das *Vesakh*-Fest in Berlin am Sonntag, den 8. Mai 2016 in der Lotos-Vihara, Neue Blumenstraße 5, 10179 Berlin von 10:00 bis etwa 19:00 Uhr mit Rezitationen, Vorträgen, *Pūjas*, geleiteten Meditationen und Workshops gefeiert. Es steht unter dem Motto „Befreit und befreiend - buddhistisches Verständnis von Freiheit“.

Sāmaṇerī Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich auch weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*. Sie ist ebenfalls per Mail zu erreichen unter: [Agganyani@ginko.de](mailto:Agganyani@ginko.de). *Dhammadūta* ist auch erhältlich unter [www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de) (unter Info-Download) und unter <http://www.buddhistische-gesellschaft-hamburg.de/> Passwort: buddhalehre, der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe wird das Thema „**Sankhāra – Prägungen**“ aus den unterschiedlichsten Perspektiven behandelt. Zunächst werden anhand von Ausführungen im *Abhidhamma* ihre Bedeutung in die Gruppe der Geistesformationen (*khandha*) und ihre Karmawirkungen ausführlich beschrieben. Dabei wird deutlich, dass auf den Menschen zwar die aus Vergangenheit und Gegenwart stammenden Willensimpulse einwirken, er jedoch nicht gezwungen ist, diesen Impulsen zu folgen. Anschließend geht es um die Dynamik der den Menschen prägenden Gestaltungsprozesse in Anlehnung an den Gedanken von Descartes „Cogito ergo sum“.<sup>2</sup> Wir sind diesen Prozessen allerdings nur hilflos ausgeliefert, wenn wir uns mit ihnen identifi-

<sup>1</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Vesakh>

<sup>2</sup> Ich denke, also bin ich.

zieren. Aus einem gewissen Abstand heraus können wir sie jedoch analysieren und in andere Bahnen lenken. Denn „nur *Nibbāna* ist ungestaltet. Nur was ungestaltet ist, kann nicht beeinflusst werden“. So haben wir also die Freiheit, unsere (karmischen) Prägungen umzugestalten, bzw. unserem Leben einen Sinn zu geben, der uns und andere glücklich macht.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an das „Haus der Stille“ in Roseburg und an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes, an Karin Klante für das Foto und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2016 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „**buddhistische Zeremonien**“ vorgesehen, an denen wir ja auch während des Vesakh-Festes teilhaben. Die *Pūja* (Verehrung/Ehrerweisung) und die Rezitation der *Dharani* (Schutzverse) gehören in Asien zu den wichtigsten Bestandteilen des religiösen Alltags. Welche Bedeutung haben diese Zeremonien jedoch für uns heutzutage in Europa? Zur Einstimmung in dieses Thema einige „Verse zur meditativen Betrachtung“ von Anagārika Kassapa.<sup>3</sup> Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum **15. August 2016** 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 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 100500 00 0941280144; SWIFT/BE LA DE BE XXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

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

<sup>3</sup> *Eine besondere Kraft*, Roseburger Schriftenreihe, Roseburg 2003

Zunächst zwei Übersetzungen von Anagārika Kassapa aus dem Pāli von Versen über die Vergänglichkeit des Gestalteten (*sankhāra*)

### **ANICCA, DUKKHA, ANATTĀ**

Über Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Ich

Vergänglich ist alles, was gestaltet,  
durchschaut dies jemand wissensklar,  
wird er von allem Leiden frei,  
dies ist zur Reinheit hin der Pfad.

Leidhaft ist alles, was gestaltet,  
durchschaut dies jemand wissensklar,  
wird er von allem Leiden frei,  
dies ist zur Reinheit hin der Pfad.

Nicht-Ich ist alles, was es gibt,  
durchschaut dies jemand wissensklar,  
wird er von allem Leiden frei,  
dies ist zur Reinheit hin der Pfad.

Nur wenige gibt's unter den Menschen,  
die zum jenseit'gen Ufer geh'n.  
Das andere Volk läuft währenddessen  
am diesseit'gen Ufer hin und her.

Doch die, in der Lehre wohlunterwiesen,  
der Lehre gemäß ihr Leben führen,  
diese Leute werden durchqueren  
das Todesreich, dem so schwer zu entrinnen.

Die dunklen Dinge hinter sich lassend,  
soll der Kluge das Lichte entfalten.  
Vom Haus in die Hauslosigkeit gezogen,  
wo's in der Einsamkeit schwer zu ertragen,  
suche er dort die wahre Freude,  
Lüste verwerfend, nichts besitzend.

\* \* \*

## BETRACHTUNGEN ÜBER LEBEN UND TOD

Gestaltungen sind vergänglich,  
 alle Gestaltungen sind leidhaft,  
 alle Dinge sind Nicht-Ich.  
 Ohne Gewissheit ist das Leben,  
 der Tod aber ist gewiss,  
 sterben muss ich unvermeidlich,  
 mein Leben endet mit dem Tod.

Ohne Sicherheit ist mein Leben,  
 sicher aber ist mein Tod,  
 ach, es wird aus diesem Körper  
 bald das Bewusstsein geschwunden sein.  
 Hingeworfen auf die Erde  
 wird er dort liegen bleiben,  
 nutzlos wie ein morscher Klotz.

\* \* \*

Nun folgt die Übersetzung eines *Paritta* (Schutzverses), die in der genannten Veröffentlichung zum ersten Mal in deutscher Sprache vorliegt und bei buddhistischen Zeremonien rezitiert wird:

### MĀHA PARITTANINDĀNA

Die große Einleitung zu den schützenden Versen

Herbei aus allen Weltsystemen  
 mögen die Götter herkommen!  
 Des Weisheitskönigs gute Lehre,  
 die Himmelsglück und Befreiung schenkt,  
 mögen sie vernehmen!

Zeit ist's, Verehrte, die Lehre zu hören!  
 Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, Vollerwachten!

Die Stillen, die gestillten Geistes  
 fest in der dreifachen Zuflucht steh'n,  
 Götter, die zwischen den Welten  
 oder auch auf Erden leben,  
 allezeit darauf bedacht,  
 sich reichen Segen zu erwerben:

Sie mögen kommen, jene Götter,  
 die auf Meru, dem König der Berge, wohnen,  
 der hoch sich türmt aus edlem Gold.  
 In Eintracht seien sie versammelt,  
 des hehren Weisen Wort zu hören,  
 das friedlich stimmt und Frieden bringt.

Yakkas, Götter und Brahmawesen  
 in allen Systemen der Welt:

Was wir uns an Verdienst erworben  
samt allem Erfolg den wir erreicht,  
mögen sie freudig übernehmen!  
Einträchtig, der Botschaft froh,  
mögen von Lässigkeit frei sie sein,  
vom Schutz umgeben allezeit!

Der Buddhabotschaft und der Welt  
sei Wohlgedeih stets beschieden,  
die Buddhabotschaft und die Welt  
mögen die Götter stets schützen!

Glücklich mögen sie alle sein,  
zusammen mit ihren Gefolgen,  
unbeschwert, frohgemut,  
samt allen Anverwandten.

Schutz mögen sie erlangen  
vor dem König und den Dieben,  
Menschen und Nichtmenschen,  
Feuer und Wasser,  
Kobolden und Baumstümpfen,  
Gestrüpp und schlechten Sternen,  
vor Seuchen und falscher Lehre,  
dem unsichtbaren und üblen Menschen,  
vor Mondeinflüssen,  
Elefanten, Pferden, Hirschen, Bullen,  
Hunden, Schlangen, Skorpionen,  
vor Kobras mit dem Schlangenstein,  
vor Tigern, Bären, Hyänen, Schweinen,  
Büffeln, Yakkas und Dämonen,  
vor Krankheit, Unheil  
und Gefahr  
mögen sie gesichert sein!

## Die Gruppe der Geistesformationen

Die Gruppe der Geistesformationen gehört zu den *Khandhas*. Um den trügerischen Glauben an eine fortdauernde Wesenheit zu zerstören, analysiert der frühe Buddhismus den Menschen und seine Lebensäußerungen sorgfältig. In der Analyse gelangt er zu der Erkenntnis, dass der Mensch aus fünf und nur aus fünf Komponenten besteht. Diese Komponenten liegen dem Ich-Gefühl zugrunde. Sie sind persönlichkeitsbildend, dürfen aber nicht als objektiv vorhandene Seinselemente missverstanden werden. Im Pāli werden sie als *Khandhas*, im Sanskrit als *Skandhas* bezeichnet. Dieses Wort wird auf unterschiedlichste Weise übersetzt: durch „Aggregat“, „Gruppen“, „Sets“, „Haufen“, „Bündel“. Da sie die gesamte körperliche und geistige Welt des Menschen, das Subjektive ebenso wie das als objektiv Verstandene, umfassen, werden sie auch als „Daseinsfaktoren“ oder als „Daseinsgruppen“ bezeichnet. Sie bilden für alle außer für diejenigen, bei denen die falsche Vorstellung von einem unwandelbaren und einheitlichen Selbst vollständig erloschen ist, Objekte des Anhaftens (an der veränderlichen und damit leidvollen Welt) und werden deshalb auch „Gruppen des Anhaftens“ (Pāli: *upadāna-kkhandha* genannt). Die Bezeichnung „Aneignungsgruppen“ wird ebenfalls verwendet, denn durch sie ergreift der Mensch die Welt und eignet sie sich an.

Die fünf *Khandhas* wurden in zwei übergeordnete Gruppen eingeteilt: in die Gruppe des Körperlichen und die des Geistigen. Die Gruppe des Körperlichen enthält nur ein *Khandha*, nämlich sich selbst, während die Gruppe des Geistigen vier enthält: die Gefühls- und die Wahrnehmungsgruppe, die Gruppe der Geistesformationen und die Bewusstseinsgruppe. Im *Abhidhamma*, dem späten Teil des Pāli-Kanons, wurden sie in drei Gruppen eingeteilt: in Körperlichkeit, Bewusstsein und Geistesfaktoren (Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen).

Die *Khandhas* lassen sich nicht als einheitliche Gebilde betrachten: Sie sind zusammengesetzt. Außerdem haben sie keine Dauer. Sie existieren nur momentan, sie wandeln sich dauernd. Jeden Augenblick verändern sie sich, jeden Augenblick bilden sie andere Kombinationen. Sie dürfen also nicht als feste Entitäten missverstanden werden, und sie dürfen nicht als selbstständig betrachtet werden, da sie beim lebenden Menschen funktionell miteinander verbunden sind. Ihrem Wesen nach sind sie dynamisch. Genau genommen bilden sie bloß verschiedene Aspekte jener unaufhörlich aufeinander folgenden einzelnen Bewusstseinsmomente, die mit ungeheurer, nur mit modernsten Geräten messbarer Geschwindigkeit alle Augenblicke aufblitzen und dann unmittelbar darauf für immer verschwinden.

An den *Khandhas* wird deutlich, dass es beim Menschen nichts Einheitliches, Unteilbares gibt. Er ist ein „Bündel“ von sich gegenseitig bedingenden Faktoren, die sich unaufhörlich verändern und neu kombinieren. Der Begriff der *Khandhas* als der größeren „Teile“, aus denen sich der Mensch zusammensetzt, mag vom wissenschaftlichen Standpunkt aus vage und schlecht definiert erscheinen, aber man muss bedenken, dass er nicht wissenschaftlich als abstrakte Klassifikation gemeint ist. Die Zersplitterung des Menschen in verschiedene Komponenten dient einzig dazu, deutlich zu machen, dass an und in ihm nichts Festes, nichts Dauerhaftes auszumachen ist. Demgemäß haftet an den *Khandhas* nichts Theoretisches. Sie stellen primär den Ausgangspunkt und das Arbeitsmaterial der Praktizierenden dar, welche die falsche Vorstellung von einem Ich-Kern überwinden wollen.

Die vierte analytisch erfasste Komponente der *Khandhas* ist *Sankhāra-kkhandha*. Dieser Begriff der Pāli-Sprache wird von Nyānatiloka übersetzt mit „Gruppe der Geistesformationen“ und seiner Übersetzung folgen eine Reihe von Buddhismus-Forschern. Für *Sankhāra*

werden aber auch die Termini „daseinsformende Kräfte“, „Gemütsregungen und Willensstrebungen“, „Triebkräfte“, „konstruierende Aktivitäten“, „psycho-physische Prädispositionen und Kräfte“, „bewusste und unbewusste Manifestationen des Willens“, „Willensregungen“ und „psychische Formkräfte“ eingesetzt. Diese Fülle von Umschreibungen weist darauf hin, dass sich hinter *Sankhāra* ein sehr komplexes, nicht leicht zu fassendes Phänomen verbirgt. Die *Sankhāras* umgreifen eine große Anzahl von Zuständen, die eine Handlung einleiten, sie in eine bestimmte Richtung führen, sie ausformen und die dem Charakter des Menschen Gestalt geben. Dazu gehören die Willensäußerungen ebenso wie alle anderen geistigen Faktoren mit Ausnahme von Gefühlen und Wahrnehmungen: Gefühle und Wahrnehmungen bilden auf Grund ihres inneren Zusammenhanges und ihrer besonders wichtigen Rolle bei der Konditionierung des Menschen eigene Gruppen (*vedana-kkhandha* und *sannā-kkhandha*).

Die *Sankhāras* lassen sich als die subtilen Impulse sehen, die dem Verhalten zu Grunde liegen, und zugleich als die Muster, denen es folgt. Verhalten muss hier jedoch in einem sehr weit gefassten Sinn verstanden werden. Es beinhaltet nicht bloß die aktuellen Handlungen, sondern alle sprachlich und gedanklich antizipierten Aktivitäten, alle Denkgewohnheiten, alle Empfindungsmuster (aber nicht die Empfindungen selbst!). Zu den Geistesformationen, die das so umfassend gesehene Verhalten hervorruft und steuert, zählen eine Fülle von aktiveren und passiveren Zuständen wie Entschlossenheit, Freude, Liebe, Hass, Täuschung, Gier, Verlangen, Glaube, Mut, Faulheit, Erregung, Achtsamkeit, Konzentration, Mitgefühl, Weisheit. Die Kräfte, von denen man annahm, dass sie Silben, Wörtern und Sätzen Bedeutung verleihen konnten, werden zu den Geistesformationen gerechnet und desgleichen eine Kraft, die *Prāpti* genannt wird und von der man glaubte, dass sie wie eine Art Klebstoff die *Khandhas* zusammenhält und auf diese Weise entscheidend dazu beiträgt, dass der Mensch als eine einigermaßen feste Persönlichkeit auftritt und dass bestimmte Charakterzüge bei ihm recht dauerhaft erscheinen.

Die *Sankhāras* werden auf zwei unterschiedliche Arten aufgegliedert. Zum einen werden sie in drei Gruppen unterteilt: in solche, die bei der Entstehung von Gedanken mitwirken und sie formen, in solche, die für sprachliche Äußerungen und in solche, die für körperliche Aktivitäten von entscheidender Bedeutung sind. Zum anderen werden sie in sechs Gruppen unterteilt: in die, die auf Formen, Töne, Düfte, Geschmack, körperliche und geistige Eindrücke – und d.h. auf die Objekte der sechs Sinne einschließlich des Geistes – gerichtet sind. Im *Abhidhamma* wird noch weiter unterteilt: in 11 neutrale, 25 heilsame und 14 unheilsame *Sankhāras*.

Ein Begriff, der oftmals mit den Geistesformationen in eins gesetzt wird, ist der des Willens (*cetanā*). Der Wille (nicht jedoch die Willensäußerungen!) entspricht der Gruppe der Geistesformationen insgesamt, weil sich von ihm ebenfalls aussagen lässt, dass er zu Gedanken, Reden und Taten führt und als Stimulus, als Antrieb wirkt. Er wird auch als Karma bezeichnet – und unter Karma versteht der Buddhismus nicht etwas, das von den Menschen als numinose Macht gesehen werden kann. Er versteht darunter Taten, Reden, Gedanken und ihre Konsequenzen. Demgemäss heißt es im Pāli-Kanon:

Den Willen, ihr Mönche, nenne ich die Tat (*kamma*), denn ist der Wille aufgestiegen, so wirkt man die Tat, sei's in Werken, Worten oder Gedanken.<sup>4</sup>

In Hinblick auf die Funktion des Karma unterscheidet man:

---

<sup>4</sup> *Anguttara-Nikāya* VI.63

1) Wiedergeburten erzeugendes Karma (dieses erzeugt nicht nur – angeblich oder wirklich – eine Wiedergeburt nach dem Tode, sondern auch während des Lebens die Daseinsgruppen Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmungen, Willensimpulse, Bewusstsein mit den Bewusstseinsinhalten).

2) unterstützendes Karma, das keine eigene Karmawirkung zu erzeugen imstande ist, sondern diese bloß in Gang hält),

3) unterdrückendes Karma (es unterdrückt Karmawirkungen, die z.B. durch andere als die gerade begangene Tat zu Stande gekommen sind) und

4) zerstörendes Karma (es zerstört ein schwächeres Karma und lässt nur die eigene Wirkung zu.

Wichtig ist noch der Begriff Karmawirkung. Damit bezeichnet man jeden karmisch entstandenen Zustand (z.B. körperlichen Schmerz, Sinnesempfindungen), der die Wirkung einer früher begangenen heilsamen oder unheilsamen Tat, Rede oder – sehr viel weniger – eines Gedankens ist. Bei der Reihenfolge der Wirkung unterscheidet man:

- 1) gewichtiges,
- 2) häufig geübtes,
- 3) sterbensnahes,
- 4) aufgespeichertes Karma.

Das sterbensnahe Karma ist das zur Sterbestunde ins Gedächtnis tretende heilsame oder unheilsame Karma, das dem Glauben nach eine Wiedergeburt erzeugt. In Ausnahmefällen (z.B. bei einem Unfall, bei dem der Tod sofort eintritt) soll das aufgespeicherte Karma diese Aufgabe übernehmen.

Manche Taten, Reden und vor allem Gedanken bleiben ohne Karmawirkung, falls die zum Eintritt der Wirkung erforderlichen Umstände fehlen, oder falls sie infolge zu geringer Intensität durch das Übergewicht von entgegenwirkenden Tendenzen keine Wirkung zu erzeugen imstande sind. In dem Falle nennt man sie *ahosi-karma*, gewesenes, d.h. wirkungsloses Karma.

Die Brahmanen und Asketen, die zu Buddhas Zeit behauptet haben, was immer einer Person zustößt, gehe auf das zurück, was diese vorher getan hat, haben nach der im Pāli-Kanon vertretenen Ansicht etwas behauptet, was jenseits ihrer Erfahrung lag – im frühen Buddhismus ist wie auch im Zen der Prüfstein immer die Erfahrung! Buddha hat sich besonders gegen das gewandt, was die Jains behauptet haben und heute noch behaupten, nämlich dass jeder kleinste Gedanke auf eine Karmawirkung zurückzuführen ist. Dagegen heißt es in Buddhas Lehrreden, dass Gedanken nur dann eine Karmawirkung haben, wenn sich aus ihnen eine Gewohnheit entwickelt, und dass auch nicht alle Gefühle aus dem Reifen von Karma entstehen. Man soll weder denken: „Derjenige, der etwas macht, erfährt ein bestimmtes Ergebnis.“, noch: „Jemand macht etwas und ein anderer erfährt ein bestimmtes Ergebnis.“ Diese Form von Denken geht zu mechanisch vor und das ist der Wirklichkeit nicht angemessen. Leider ist sie im Hinduismus und im heutigen indischen Raum – auch Sri Lanka – sehr verbreitet: Jede Form von Behinderung, mit der jemand geboren wird, wird von seiner Umwelt darauf zurückgeführt, dass er in vergangenen Leben unheilsame Taten begangen hat. Das führt zu einer Missachtung von Behinderten und dazu, dass diese sogar von der eigenen Familie ausgegrenzt werden. Daran hat sich bis heute wenig geändert.

Dagegen wird in den Lehrreden wiederholt darauf hingewiesen, dass es falsch ist, anzunehmen, dass sämtliche geistigen und körperlichen Phänomene und Vorgänge die Wirkungen früherer Taten seien. Beispielsweise sind niemals karmisch heilsame oder unheilsame Willenszustände (die Betonung liegt auf: Zustände, es geht nicht um die karmisch bedingten Willensimpulse) die Wirkung früherer Taten, da sie selber Karma sind. Wenn man annimmt, alles Wohl und Wehe wäre durch Karma gewirkt, dann ist dies ein Glaube, der zur Untätigkeit führt. Dieser Glaube trägt den durch gegenwärtiges Wirken bedingten und damit verbundenen Gefühlen, von denen es auch viele gibt (Freude, Kummer usw.) keine Rechnung. Man kann zwar im allgemeinen sagen, dass das, was wir sind, die Frucht von dem ist, was wir getan haben, und dass so wie die Bäume verschieden sind nach der Verschiedenheit des Samens, so auch Charaktere und Schicksale der Menschen verschieden sind je nach der Verschiedenheit der Taten, deren Folgen die Menschen ernten. Dies stimmt aber nur mit Einschränkungen. Nur wenn die unheilsamen Taten auf ausdrückliche Ausprägungen von Gier, Hass und Verblendung zurückgehen, reifen sie bei dem Täter/der Täterin zum Verhängnis heran. Ansonsten gleichen sie einem Samen, der verbrannt, in alle Winde verstreut wird oder auf unfruchtbaren Boden fällt.

Der Wille – als Karma (Pāli: *kamma*) begriffen – kann neutral, heilsam oder unheilsam sein. Er äußert sich in Taten (*kāya-kamma*), in Worten (*vacī-kamma*) und in Gedanken (*mano-kamma*), und diese bilden die Motivationskraft, die die Menschen von einer Wiedergeburt zur nächsten treibt.

Die Frage nach der Freiheit des Willens, die für den von den abrahamitischen Religionen bestimmten abendländischen Kulturkreis von solch großer Bedeutung ist, stellt sich im frühen Buddhismus nicht. Er betrachtet die psycho-physische Wirklichkeit genau und unvoreingenommen und weiß aus dieser Betrachtung heraus ganz selbstverständlich, dass auf den Menschen zwar in jedem Moment die verschiedensten, aus Vergangenheit und Gegenwart stammenden Willensimpulse einwirken, dass er aber niemals gezwungen ist, diesen Willensimpulsen zu folgen, sondern sie – aus der Einsicht heraus – als das, was sie sind, wahrnehmen, registrieren und vorbeigehen lassen kann.

*Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)*

## Ihr naht euch wieder, schwankende Gestalten...

Beginnen möchte ich heute mit einem Zitat unseres Dichtersfürsten Goethe:

Ihr naht euch wieder, schwankende Gestalten,  
Die früh sich einst dem trüben Blick gezeigt.  
Versuch ich wohl, euch diesmal festzuhalten?  
Fühl ich mein Herz noch jenem Wahn geneigt?  
Ihr drängt euch zu! Nun gut, so mögt ihr walten,  
Wie ihr aus Dunst und Nebel um mich steigt;  
Mein Busen fühlt sich jugendlich erschüttert  
Vom Zauberhauch, der euren Zug umwittert.<sup>5</sup>

Das ist eine gute Einleitung in das Thema und zeigt, dass auch Goethe die Gestaltungsprozesse realistisch erkannt hatte.

Übersetzt heißt *Sankhāra* Gestaltung oder Gestaltetes, also etwas aktiv gestalten bzw. das passive Ergebnis des Gestaltens. Wie funktioniert das praktisch?

Nehmen wir der Einfachheit halber nur den Sehsinn: Ich sehe ein Farb- und Formenmuster (= Sehobjekt). Sofort, d.h. in Sekundenbruchteilen, weiß ich, das ist ein Haus. Ich weiß es deshalb, weil mein Bewusstsein bei vorangegangenen Sehkontakten gespeichert hat, wie ein Haus aussieht. Der *Begriff* Haus wurde mir von meinen Eltern beigebracht, indem sie mir sinngemäß sagten, das dort ist ein Haus. Im Laufe des Lebens wurden mir natürlich noch viel mehr Begriffe beigebracht, sogar in Fremdsprachen. Und tatsächlich, wenn ich mich im Ausland aufhalte, denke ich: „This is a house.“ Unaufgefordert taucht auch der Gedanke auf, das ist ein schönes/hässliches Haus.

Wir merken also, unsere Sinneswahrnehmungen beruhen auf Sinneskontakten, dem Vergleich mit Gespeichertem (Erinnerungen), Benennen und Bewerten (angenehm, unangenehm, neutral).

Wenn wir etwas zum ersten Mal sehen, stutzen wir und können es meist auch nicht benennen. In so einem Moment sind wir etwas hilflos, weil wir das Gesehene nicht wie gewohnt einordnen können. Natürlich wird auch dieser Sehkontakt gespeichert.

Ist das Gesehene nun tatsächlich ein Haus? Im konventionellen Sinn und nach seiner Funktion ja. Es ist auf jeden Fall etwas vom Menschen Gestaltetes, nämlich ein vor der Witterung geschützter Raum zum Wohnen bzw. Arbeiten. Wir erkennen bei genauer Betrachtung auch, es unterliegt dem Altern, wie alle anderen Dinge dieser Welt. Ab einem bestimmten Zeitpunkt, wenn der Verfall sehr weit fortgeschritten und damit der ursprüngliche Zweck verloren gegangen ist, ist dementsprechend die Rede von einer (Haus-)Ruine.

Kompliziert wird es, wenn wir einen Blinden treffen. Sagen wir ihm, dort drüben steht ein Haus, entgegnet er möglicherweise, ja, das kann schon sein, aber solange ich nicht mit meinem Stock daran geschlagen habe, glaube ich es nicht.

Ebenfalls eigenartig wird die Begegnung mit einem Farbfehlsichtigen. Sehe ich ein rot angestrichenes Haus, sagt er, nein, es ist ein grünes Haus, wenn er eine Rot-Grün-Sehschwäche hat.

---

<sup>5</sup> J. W. von Goethe, *Faust I*, Der Tragödie erster Teil, Zueignung

Was lässt sich daraus schlussfolgern? Sinneswahrnehmungen, Benennungen, Bewertungen sind individuell und dadurch z.T. sehr verschieden. Es kann nicht entschieden werden, wer denn nun Recht hat, da es an Objektivität fehlt. Ich habe mir auch schon die Frage gestellt, was sieht ein Tier, aber darauf findet sich erst recht keine Antwort, lediglich die, dass es etwas anderes wahrnimmt als ich.

Wir Menschen haben 6 Sinne: Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast-, Wärme-Sinn und unser Bewusstsein, das die Kontakte der Sinne mit den Objekten verarbeitet und einen Eindruck (ein „Bild“) erzeugt. Manchmal wird das Bewusstsein mit zu den Sinnen gezählt, weil Gedanken ohne weiteren Sinneskontakt entstehen (z.B. Träume). Weiterhin klingt schon an, dass wir Sinneseindrücke automatisch bewerten, d.h. individuell „einfärben“. Eine kurze Umfrage ergibt schnell, dass das gesehene Haus sehr unterschiedlich bewertet wird, je nach den jeweiligen Vorlieben.

Kann man also diesen dynamischen Prozess als real und allgemeingültig betrachten? Natürlich nicht, es ist ein höchst subjektiver Prozess. Das bedeutet, es gibt nicht nur eine Welt(sicht), sondern so viele Welt(sicht)en wie Menschen. Einig sind wir uns nur in dem Punkt, dass es eine Welt zu geben scheint. Damit ist für mich auch die Grundfrage aus der Antike, ist die Welt erkennbar oder nicht, beantwortet: Mit unseren beschränkten Sinnen ist die Welt weder erkennbar, noch objektiv nachweisbar. Die moderne Forschung bringt zwar mit technischen Raffinessen, die eine Sinneserweiterung darstellen, stets neue Facetten zu Tage, die unserer Welt „besser“ erklären, steckt aber in Wirklichkeit in einer Sackgasse. Neue Theorien bestätigen oder widerlegen lediglich alte Theorien, aber von einer „Welterkenntnis“ sind wir genau so weit entfernt, wie zuvor. Aus meiner Sicht wird da an der verkehrten Stelle gesucht.

Es ist für uns alle sinnvoller, in uns selbst mit Hilfe der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit möglichst viele der ablaufenden Prozesse zu erkennen. Wie ist das mit den drei Daseinsmerkmalen (unbeständig, leidhaft, ohne Selbst)? Was ist für uns und andere heilsam bzw. unheilsam? Wie können wir das Heilsame verstärken und das Unheilsame mindern? Was hat es mit dem „Ich“ auf sich? Scheinbar existiert ein Ich, genau wie die Welt zu existieren scheint, aber in Wirklichkeit gibt es nur Bewusstseinsprozesse, die falsch interpretiert werden.

Eine abschließende Frage: Warum tun wir uns mit dem Erkennen dieser objektiven Prozesse so schwer? Vermutlich nur deshalb, weil wir Angst vor Neuem haben und lieber in unseren gewohnten Denkschemata beharren. Es ist anfangs schon befremdlich festzustellen, ich denke, hoppla, wo ist denn das „Ich“? Wenn da kein „Ich“ ist, wer denkt denn da? Gibt es überhaupt ein Denken ohne Denker? Auch wenn man zunächst weder sich selbst, noch anderen erklären kann, dass das „Ich“ nur ein Produkt unseres (falschen = unweisen) Denkens ist, dranbleiben, weiter ergründen! Nur *Vipassanā* mit der Betrachtung der vier Grundlagen (Körper, Gefühl, Geist, Geistobjekte) und anderer Gesetzmäßigkeiten hilft und befreit!

Man muss sich nur trauen, die neue Erfahrung bietet mehr, nämlich Sicherheit, Frieden und Freiheit. Kurz gesagt, ich bin, was ich denke bzw. gedacht habe. Die Wirksamkeit des Karmas sollte man dabei immer im Auge behalten.

*Michael Funk*

## ***Sankhāra* und Befreiung**

In seiner ersten Rede nach seiner Erleuchtung sprach der Buddha:

„Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensentstehung? Es ist jenes Wiederdasein erzeugende, von Lust und Gier begleitete, bald hier und bald dort sich ergötzende Begehren, nämlich das sinnliche Begehren, das Daseinsbegehren, das Selbstvernichtungsbegehren.“

Anders ausgedrückt: „Begehren“ oder „Durst“ verursachen unsere Geburt und wirken in unserem Leben bis zum Grab und darüber hinaus. Begehren hat jedoch eine Ursache und es gibt einen Weg oder eine Methode, es zu überwinden. Das Mittel, um Leiden zu überwinden, ist der achtfache Pfad. Um diesen Pfad zu beschreiten, müssen wir jedoch verstehen, was Begehren tatsächlich bedeutet und wie es wirkt. Der Buddha hat weder ausdrücklich Askese oder Askese-light für Laien gelehrt, um sich vom Begehren zu befreien, noch trostlose Selbstkasteiung für ein abstraktes und unerreichbares Ziel verlangt. Der achtfache Pfad ist nicht asketisch, aber wird als gut am Anfang, in der Mitte und am Ende beschrieben.

Die Entstehung von Leiden ist ausführlich in der „Bedingten Entstehung“ (*paṭiccasamuppāda*) anhand von zwölf Gliedern erklärt. Hier werden die wesentlichen in der Vergangenheit wirkenden Phänomene, ihre Wirkung auf gegenwärtige und ihre zukünftigen Phänomene beschrieben. Das erste Glied der „Bedingten Entstehung“ erklärt die Ursache des Leidens.

*Avijjā-paccayā sankhārā*

Durch Unwissenheit bedingt sind die Karmaformationen.

Jeder Augenblick unserer Existenz steht im Zusammenhang mit unserer Vergangenheit und hat Auswirkungen auf die Zukunft.

Die Existenz eines Wesens ist ein kontinuierlicher Prozess und vergangene und zukünftige Phänomene finden in der Gegenwart statt. Deshalb besteht eine Beziehung oder eine Übereinstimmung zwischen den vergangenen Phänomenen

Unwissenheit und  
Karmaformationen,

und den gegenwärtigen Phänomenen

Bewusstsein,  
Körperliches und Geistiges (*nāma-rūpa*)  
Die sechs Grundlagen (*āyatana*)  
Bewusstseinsdruck,  
Gefühl,  
Begehren  
Anhaften und  
Werdeprozess

und den zukünftigen Phänomenen

Geburt und  
Altern, Sterben, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.

Das erste Glied der Bedingten Entstehung, Unwissenheit in der Vergangenheit, kann als Unwissenheit der „Vier edlen Wahrheiten“ bezeichnet werden, die sich auf die Gegenwart aus-

wirkt. Durch eine derartige Unwissenheit in der Gegenwart entsteht Begehren, hervorgerufen durch Sinneseindrücke, d.h. durch den Kontakt und Gefühl.

*Sankhāra* kann als Begehren, Anhaften und der Werdeprozess verstanden werden. Begehren bedeutet „ich mag es“ oder „ich mag es nicht“, was in Form von geistiger und körperlicher Anspannung zum Ausdruck kommt. Anhaften äußert sich anhand aufsteigender Gedanken, Meinungen und Konzepte als Reaktion in bestimmten Situationen.

An und für sich sind Begehren, Anhaften und der Werdeprozess objektive Begebenheiten, aber unser Geist betrachtet sie aufgrund unserer Unwissenheit aus einer subjektiven Perspektive. Es ist jedoch möglich, diesen Prozess schließlich zu unterbrechen, indem wir unseren Geist trainieren, das Entstehen von Begehren zu erkennen und die damit einhergehende Anspannung lockern. Dadurch wechseln wir von einer subjektiven Sichtweise der Phänomene unseres Seins zu einer objektiven Sichtweise, die mit der Erfahrung von Entspannung und Befreiung einhergeht.

Wenn wir beispielsweise meditieren und unser Geist durch Achtsamkeit auf ein Objekt wie den Atem oder liebende Güte ausgerichtet ist – indem wir beobachten, wie die Aufmerksamkeit unseres Geistes sich bewegt –, stellen wir in einem bestimmten Augenblick fest, dass unser Geist von einem Gedanken oder einem Sinnesobjekt oder einem Gefühl abgelenkt wurde. Durch die Praxis wird unsere Achtsamkeit jedoch schärfer und wir stellen früher fest, dass unsere Aufmerksamkeit abzudriften droht. Ist unsere Achtsamkeit nicht so scharf, driften wir von unserem Meditationsobjekt ab und bemerken es eine Zeit lang gar nicht.

Wir können die Ablenkung loslassen, indem wir die vorhandenen Gedanken oder Gefühle oder Empfindungen als solche wahrnehmen, aber ihnen unsere Aufmerksamkeit entziehen. Dann können wir die durch die Ablenkung entstandene subtile Spannung in unserem Geist und Körper lockern, lächeln und zu unserem Meditationsobjekt zurückkehren. Das freundliche Lächeln hat die Funktion, unseren Geist zu entspannen und zu verhindern, dass er schwermütig wird (die Anhänger des Buddhas werden als „ewig lächelnde“ Menschen beschrieben). Ein schwermütiger Geist weist also auf eine Ablenkung hin.

Achtsamkeit ist von zentraler Bedeutung, um festzustellen, dass unser Geist von dem Objekt abgedriftet ist, mag es ein Meditationsobjekt oder eine täglich zu erledigende Tätigkeit sein. Das *Satipaṭṭhāna Sutta* betont, wie wichtig es ist, den Körper zu entspannen, um Begierde loszulassen, und die Achtsamkeit auf alle vier Bereiche des Körpers – Gefühle, Geist, Geisteszustände und Phänomene – auszudehnen, die Gegenstand von Begehren sein können und die wir aus einer persönlichen Perspektive betrachten. Die Pflege der Achtsamkeit zielt also darauf ab, das Bewusstsein zu steigern und mit der Praxis fortzufahren.

In dem Sutra „Sechsfache Sechsheit“<sup>6</sup> wird erklärt, wie für jede Grundlage eines Sinneseindrucks und -objekts das entsprechende Bewusstsein, Gefühl und Begierde als objektiv erkannt werden müssen und dass ihre Objektivität notwendig ist, um der Begierde und dem Leid ein Ende zu setzen. Durch die beschriebene Meditationspraxis wird der objektive Charakter der diversen Phänomene allmählich deutlicher, so dass die Entwicklung von unheilvollen *Sankhāras* abnimmt.

*Dr. Inigo Deane*

---

<sup>6</sup> *Majjhima Nikāya* 148

## ***Sankhāra* – Prägungen**

Der Mensch hält seine anhand der Sinnesorgane gewonnene Meinung stets für die Wahrheit. Da es aber viele unterschiedliche Menschen gibt, machen sehr viele Variationen der „Wahrheit“ die Runde. Die derart empfundene Wahrheit wird als Wirklichkeit erlebt. Sogar das im Traum erlebte unlogische Gemisch von Eindrücken scheint im erlebten Augenblick – also im Traum – wirklich zu sein!

Ich möchte bemerken, dass der Begriff der Wirklichkeit – also das, was wir wirklich erleben! – einen höheren Rang einnimmt als der der Wahrheit. Das wage in Zweifel zu ziehen, da das Wort Wirklichkeit seinen Ursprung in „wirken“ hat. Es bedeutet aber nicht, dass es die Wahrheit ist. Was aber auch immer aus der Umwelt auf den Menschen wirkt, ist ein Eindruck, also ein primäres Erlebnis, das in den meisten Fällen nicht fallen gelassen wird, sondern sich tief einprägt. Alles Eingeprägte, d.h. alle Gebilde sind *Sankhāra*, also vergänglich (*anicca*)!

Ich möchte darauf verzichten, die allen im buddhistischen Wörterbuch zugängliche Erklärung über *Sankhāra* zu zitieren. Stattdessen möchte ich den Versuch unternehmen, auf die Entstehung des Wortes im Kontext der damaligen Zeit zurückzugreifen. Gerade *Sankhāra* ist eines der Wörter, deren tiefste Bedeutung am schwierigsten zu übersetzen ist. Die östliche Denkweise versuchte, auf Sanskrit das Zusammenwirken der gefühlsbetonten (subjektiven) Betrachtung der Welt mit all ihren Ereignissen und die sachliche (objektive) Betrachtung zum Ausdruck zu bringen. Diese zwei Komponenten gemeinsam beinhalten *Sankhāra*. Bei den zahlreichen Übersetzungsversuchen wurden schon folgende Begriffe in Umlauf gebracht: Vorbereitung, früherer Eindruck, Disposition des Temperaments, Veranlagung, ein Zusammenwirken von Bewusstsein mit physischem Sein, Komposition, Aggregat, sowie die Summa der Bedingungen, die das Dasein prägen. Genannt wird auch „die Welt der Phänomene“, alles, was durch früheres Wirken entstanden ist. Daraus wird deutlich, dass das Charakteristikum von *Sankhāra* seine „Übergangs-Natur“ ist; also sein *Kamma* bedingtes Entstehen und Vergehen! Erlauben Sie mir bitte, noch ein paar Begriffe anzuführen, um ein besseres Verständnis dieses Wortes sicherzustellen und selbst nachdenken zu können.

*Sankhāra* ist ebenfalls: Vorbereitung; konstituierte Möglichkeit; das Nötige für „Etwas“ (d.h. was gerade entstehen soll); Lebenselement; Aufmerksamkeit und Überlegung; die geistige Befähigung, sich als Bewusstsein zu entwickeln; strebender Geisteszustand, um Wiedergeburt zu verursachen; Aggregate der geistigen Bedingungen, die durch Kammawirkung die erste Regung im mentalen Leben eines neugeborenen Individuums verursachen. (Logischerweise erleben wir „die erste Regung“ im *Samsāra* nach jeder Wiedergeburt!)

Ja, all dies ist *Sankhāra*! Folglich lässt sich dieser Begriff nicht unmissverständlich mit einem einzigen Wort übersetzen! Dank der ausgewählten Formulierungen wollte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, meine damalige ziemlich verzweifelte Situation ersparen, als mein ehrw. Lehrer mich, eine unerfahrene Schwimmerin, in die unendlichen Tiefen der alten Schriften des *Dhamma* mit all den unbekanntem Wörtern gestoßen hat. (Dafür bin ich ihm bis heute aus tiefstem Herzen dankbar.) Ihnen ist sicherlich gelungen auf Anhieb den KERN von *Sankhāra* zu begreifen! Für mich ist *Sankhāra* nämlich ein Kern, der seinem Wesen nach zu keimen zu fähig ist. Nur wenn dieser Kern konsequent und endgültig verdorrt ist, kann er kein Leben mehr erzeugen! Selbstverständlich geht es nicht um einen einzigen, großen Keim des Lebens, sondern um den Kern der Anhaftung, den wir offensichtlich in uns tragen; den wir zumindest bis zu unserer gegenwärtigen Geburt wohl genährt haben!

Nun einfacher erklärt: *Sankhāra* bedeutet sowohl etwas bereits Zusammengesetztes als auch etwas, das selbst aus eigener Kraft etwas zusammensetzt. Das Eingeprägte (Gebilde) umfassen also ebenso das aktive Gestalten des Geistes, als auch deren Folgeerscheinung, also das passive Ergebnis (die gefestigte Meinung). Das bedeutet, dass die Absichten, Wünsche, Intentionen und Willensregungen den Prozess des Denkens, Redens und des Handelns in Gang setzen, die dann *Kamma* produzierend wirken. Die *Kammas* wiederum sichern und beeinflussen das Wiedererscheinen im *Samsāra*. Im Daseinskreislauf sind alle Erscheinungsformen gestaltet. Selbstverständlich spielen im Prozess des individuellen Gestaltens mehr oder weniger verschiedene Faktoren eine Rolle, wie Umgebung, Erziehung, Bildung, Fähigkeit zum selbstständigen Denken und nicht zuletzt der von *Kammas* beeinflusste Charakter. Dies genügt, um zu verstehen, dass alles im Daseinskreislauf (*samsāra*), ja selbst *Sankhāra* zusammengesetzt, also bedingt gestaltet ist! **Nur *Nibbāna* (*nirvāna*) ist ungestaltet (*asamkrata*). Nur was ungestaltet ist, kann nicht beeinflusst werden. Dies ist die absolute Wirklichkeit!**

Wegen seines dualistischen Denkens wird der Mensch zu seinem eigenen Gefangenen: Sein Geist kann sich nicht von dem dadurch geprägten Denkprozess, bzw. von den daraus resultierenden eingepprägten Bildern und Meinungen befreien.

Hier stellt sich die Frage, ob ein noch so hoch gebildeter Mensch die reine Wahrheit, d.h. die unbefangene Wirklichkeit finden kann, ohne *Nibbāna* erfahren zu haben.

„*Yoniso manasikāra*“= das weise Überlegen ist die Grundlage, um alles Unheilsame zu besiegen, das auf Unwissenheit fußt, d.h. dass dieses weise Überlegen den Weg zur Erleuchtung erschließt. Denn nur durch die Erfahrung der Erleuchtung kann sich der Mensch von *Sankhāra* lösen, also aus dem Kreislauf des Daseins (*samsāra*) aussteigen.

Um den rettenden Hafen *Nibbāna* zu erreichen, bedarf es folgender Voraussetzungen: (1) Ein durch Lernen erworbenes Wissen über die drei Merkmale des Lebens (*dukkha*, *anattā*, *anicca*), (2) die Einsicht in die Grundwahrheit von *Nibbāna* und (3) die freudige Berücksichtigung der Möglichkeiten und Methoden, um *Nibbāna* zu erwirken. Wer schon bis zum diesen Punkt gekommen ist, darf sich Hoffnungen machen. Bloß dies wird nicht genug sein! Man könnte mit der Anmerkung „Religion: Buddhist“ noch unzählige Male wieder- und wiedergeboren werden, ohne *Nibbāna* erreicht zu haben. Der Mensch muss also den tiefen Wunsch verspüren, sich das Erwirken der Befreiung von *Samsāra* als unbedingtes Ziel zu setzen. Dies wird immer noch nicht genügen! Man braucht Geduld (sich selbst und anderen gegenüber), Ausdauer, Selbstdisziplin, konsequentes Üben und Lernen und am besten eine gute, fähige Anleitung. Darüber hinaus muss man sein Leben umgestalten und sich einen Freiraum schaffen, um zu üben, falls man nicht ordiniert ist und mit beiden Beinen im beschäftigten Leben steht.

Wer durch *Vipassanā bhāvanā* (Hellblick) erfahren hat, dass alle Daseinsgebilde vergänglich, leidhaft und ohne persönliche Entität sind, hat bereits die Wahrheit begriffen. Ist solch ein Mensch mit den o.g. Fähigkeiten ausgestattet und widmet sich mit seiner ganzen Energie diesem Ziel, so hat er die besten Voraussetzungen, um sich von der wiederkehrenden Neuentstehung des *Sankhāra* zu befreien.

Die berühmte Kette lautet wie folgt: Ignoranz – Formationen – Bewusstsein – Körperlichkeit/Geistigkeit – 6 Sinnesorgane – Kontakt – Gefühl – Wünsche – Anhaftung – Entstehung – Geburt – Altern und Sterben. Und solange der Kern des *Sankhāra* noch keimfähig ist, beginnt

alles immer wieder von neuem. Ignoranz bedingt die gewollten Formationen, diese wiederum bedingen das Bewusstsein (*viññāna*).

Man möge den Rat des Buddha beherzigen, die sechs Pforten der Sinnesorgane geschlossen zu halten, um den Einfluss der Außenwelt (die passive Seite von *Sankhāra*) von dem Geist fern zu halten. Da der Geist die Fähigkeit besitzt, an den Einflüssen Gefallen zu finden, bzw. gegen diese Abneigung zu entwickeln (beide Wege bedingen eine Art von Anhaftung und sind *Kamma* produzierend!), kommt die aktive Seite von *Sankhāra* ins Spiel. Durch seine Erleuchtung hat der Buddha den unkonditionierten Bewusstseinszustand erreicht.

Ehe der Erhabene sich in den Zustand der Unbeständigkeit erhoben hat, lauteten seine letzte Worte: „*Appamādetā, sabbe sankhāra anicca!*“ (Strengt euch an, alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich!)

In Mettā,

*Aranyka (Fr. Chandrasiri)*



Tempel in Colombo

## Grundlos glücklich<sup>7</sup>

In seinen Aphorismen zur Lebensweisheit von 1851 schreibt Schopenhauer: „Wer fröhlich ist, hat allen Grund, es zu sein, nämlich eben den, dass er es ist.“ Wohl gesprochen! Frohsinn bedarf keiner Begründung. Ich will da noch eins draufsetzen: für mich ist gerade der Einblick in die Grundlosigkeit des Daseins die sprudelnde Quelle der Lebensfreude. Das mag ohne Erläuterung schwer nachvollziehbar sein, also will ich davon erzählen.

Fragst du „warum?“, suchst du nach einem Grund. Für unseren Alltag sind Gründe nicht nur nützlich, sondern unverzichtbar. Hier ist es höchst wünschenswert, festen Boden unter den Füßen zu spüren und auf die Welt als solide Lebensgrundlage vertrauen zu können. Als vernunftbegabter Mensch wird man sich nicht grundlos für etwas engagieren, Mühen auf sich nehmen, sich in Gefahr begeben. Verantwortliches Handeln setzt Gründe voraus. Und wohl kaum einer wird die Grundlage seiner bürgerlichen Existenz, die eigene Persönlichkeit bezweifeln wollen.

Grundlegende Überzeugungen sind für den Alltag geradezu lebensnotwendig. Worauf stützen sich eigentlich solche Überzeugungen? Ich will es genau wissen und forsche mit der vom Buddha überlieferten Wirklichkeitsergründung (*dharmavicaya*) gründlich nach. Da finde ich aber keinen tragfähigen Grund, weder in mir selber, noch außerhalb von mir. Tief in mir finde ich einen Abgrund unstillbarer Bedürftigkeit, ein schwarzes Loch, keinen substanzialen Kern. Und was ich im Alltag um mich herum als solide Welt erlebe, erweist sich bei genauerem Hinsehen als flüchtiges Informationsmuster, ebenfalls ohne beharrende Substanz. „Vollkommen kernlos ist die Welt. All ihre Teile sind durchzittert von Bewegung.“<sup>8</sup> Kein Anfang dieses unablässigen Zu- und Abströmens, dieses Dahinrieselns und Zerfließens von Objektartigem ist zu finden, keine Ursache, kein Ziel. Mein Körper, die Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken, alles ist im Fluss. Im Hellblick (*vipassanā*) der buddhistischen Grundlagenforschung wird die elementare Grundlosigkeit des Daseins offenbar, eine zutiefst erschütternde Einsicht. Allein schon der alles verschlingende Abyssus im eigenen Inneren – eine narzisstische Kränkung schlimmster Art. Wie kann man mit so etwas weiter leben?

Auf den ersten Blick scheinen Alltag und Hellblick völlig unvereinbar zu sein: einerseits das gewohnte Rollenspiel der gereiften Persönlichkeit in einer solide erscheinenden Umwelt, und andererseits der erschütternde, aber auch faszinierende Blick in das schwarze Loch im eigenen Inneren, das Welten gebiert und verschlingt. Lassen sich diese Perspektiven oder vielleicht besser gesagt Dimensionen der Wirklichkeit zu einer Gesamtschau, zu einem Hologramm vereinen, in dem man sich frei bewegen kann? Nun, das Nachdenken darüber mag manchen Lösungsansatz hervorbringen. Man erkennt aber bald: keine Theorie kann die beiden Ebenen zusammenbringen, das kann nur die Praxis leisten. Eine Lebensanschauung, die sich klar bewusst auf *nichts* gründet, wäre immerhin ein Anfang. Dazu eine Aufgabenstellung, die sich allein auf die eigene Erfahrung verlässt und sich über Versuch und Irrtum ständig erneuert – so könnte es gehen. Wie aber sieht das praktisch im Alltag aus?

Für mich gibt es keine reizvollere Aufgabe, als herauszufinden, wie sich beide Erfahrungsebenen lebenspraktisch verbinden lassen. Um meinen aktuellen Lösungsansatz nachvollziehbar zu machen, will ich zum Vergleich den Computer heranziehen. In der Ausstattung eines Computers unterscheidet man zwischen Hardware und Software. Die Hardware setzt sich aus den materiellen Komponenten zusammen, die Software besteht aus dem Betriebssystem-

<sup>7</sup> Dieser Artikel ist erschienen in: „Buddhistische Monatsblätter“ Nr. 1, 62. Jg.

<sup>8</sup> *Sutta-Nipāta* 937

tem und diversen Programmen. Diese Gliederung lässt sich recht gut auf mein Lebenskonzept übertragen. Die elementare Grund- und Sinnlosigkeit des Daseins, seine Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Substanzlosigkeit, das sind die harten Fakten des Daseins (*paramattha dhamma*), die sich mir tief und unauslöschlich eingeprägt haben. Sie bilden die Hardware meines Lebens; an ihnen ist absolut nicht zu rütteln und nichts zu ändern. Dagegen habe ich mit der Software, mit meinen Alltagsprogrammen, nahezu unbegrenzte Möglichkeiten und Freiräume kreativer Gestaltung. Gerade bei verstärkter Berücksichtigung und Einbeziehung der Hardware kann ich die altgewohnten Programme verbessern, durch effektivere ersetzen, ja im Prinzip völlig neue Programme erfinden und ausprobieren, was Riesenspaß macht und tief befriedigt.

Hardware und Software verbindet im Computer das Betriebssystem. Das ist ein elementares Programm, das die vorhandenen Hardware-Ressourcen verwaltet und den jeweiligen Anwendungsprogrammen zur Verfügung stellt. Ebenso gibt es in meiner Lebenspraxis ein elementares Programm, das meine Fähigkeiten, Kräfte und Einsichten optimal verwaltet und den Alltagsprogrammen zur Verfügung stellt: mein *Bodhisatta*-Gelübde. Es ist der kraftvolle Entschluss (*aditthāna*), mein Leben dem Wohle aller Wesen zu widmen. *Born to serve* ist kein altruistischer Opfergang, sondern ein hoch effektives Training, im fürsorglichen Dienen, Bewahren, Beschützen seine besten Kräfte zu entfalten und die eigene Freiheit im heilsamen Wirken immer wieder neu zu verwirklichen. Im Prinzip könnte man über der Hardware jedes beliebige Betriebssystem installieren, wenn es nur den gewünschten Zweck erfüllt. Für meine Bedürfnisse ist das *Bodhisatta*-Gelübde das optimale Betriebssystem. Es gibt meinem Forscherdrang eine klare Richtung, eine solide Grundlage und einen entschiedenen Sinn. Wohl gemerkt: gerade weil das Leben als solches keinen Sinn erkennen lässt, setz ich ihm eigenverantwortlich selber einen.

Manche Menschen sind schon deprimiert, wenn sie nur von den harten Fakten hören. Wenn das Dasein nicht nur umständehalber, sondern seinem Wesen nach vergänglich, leidvoll und substanzlos sein soll, dann gibt es doch nur eine vernünftige Konsequenz: *nichts wie raus!* - meinen sie. Mich fasziniert hingegen die Frage, wie man inmitten offensichtlicher Unsicherheit, Ungewissheit und Verletzbarkeit ein erfülltes glückliches Leben führen kann.

Das gelingt – gerade wenn du die harten Fakten bewusst, kreativ und eigenverantwortlich zur Grundlage deines Lebens machst! Die harten Fakten sind tatsächlich das einzige, worauf du dich absolut verlassen kannst. Gut, die Wirklichkeitsergründung zieht dir erst mal den Boden unter den Füßen weg. Woran immer du geglaubt hast, du findest keinen Sinn, keinen verlässlichen Grund, keinen substanziellen Kern, weder in dir noch anderswo. All deine vermeintlichen Sicherheiten, Zukunftsperspektiven, Hoffnungen sind dahin. Vielleicht meinst du, zu tief in den Abgrund geblickt zu haben, deine geistige Gesundheit, deine Unschuld, dein Heil sei für immer dahin. Aber du gehst nicht verloren, du wirst nicht verrückt, du bleibst lebensfähig! Wunderbarerweise fängt dich der Alltag wieder auf. Nimm dich geduldig an in deiner Unsicherheit und entspann dich in die neue Situation hinein. Nimm die harten Fakten an, nimm deine Zuflucht zur *ganzen* Wirklichkeit! Unversehens kann die Angst umschlagen in den staunenden Durchblick, in den Jubel, in die Gewissheit vollkommener Unverletzbarkeit und Freiheit. Beide Realitätsebenen, den Horror des Daseins und den befreienden Hellblick, hat Chögyam Trungpa in einer wunderbaren Metapher zusammengefasst. Die ganze Wahrheit in zwei Sätzen lautet:

The bad news is:  
you're falling through the air,  
nothing to hang on to, no parachute.

The good news is:  
there is no ground.

In deiner Persönlichkeit ist absolut kein Kern zu finden. Stattdessen erlebst du einen saugenden Abgrund von Bedürftigkeit. In der Buddhalehre heißt dieses Saugloch *Tanhā*, Daseinsdurst. Ein Aspekt von *Tanhā* wird in der Atembetrachtung spürbar. Wir sind schwer süchtig nach Atem, ohne den nächsten Atemzug ist definitiv kein Überleben möglich. Jeder Mensch weiß es, aber vieles von unserem Wissen ist Kopfwissen. Ohne Erfahrungstiefe hat derlei Wissen keine motivierende Kraft, jedenfalls nicht bei mir. Die vom Buddha empfohlene Betrachtung des Atems, der Gefühle und Geisteszustände prägt Einsichten unvergleichlich tiefer ein als das oberflächliche Denken. In meiner Übung hielt ich mich an die Ermahnung meines Lehrers, den Atem möglichst frei fließen zu lassen und allmählich den ganzen Leibraum für den Atem zu öffnen. Der Atem wurde dabei immer feiner, sehr fein, dann war er kaum mehr zu spüren. Ich sollte darauf vertrauen, dass da noch Atem war, auch ohne dass ich ihn spürte. Bei einer Sitzung, ganz unerwartet, durchlief mich plötzlich ein Schauer, erfasste mich eine Welle wonnigster Gefühle. Die Wonneflut ebte bald ab und wandelte sich in ein sanftes Gefühl von Geborgenheit. Vermutlich war ein Anflug von Dankbarkeit der Auslöser gewesen, Dankbarkeit dafür, dass ich als Atemsüchtiger wundersamer Weise mit Atem versorgt wurde, selbst wenn ich ihn nicht mehr spürte.

Das Wonnegefühl ist längst verschwunden, Dankbarkeit ist geblieben. Sie hat sich seitdem auf vieles erweitert; Dankbarkeit ist eine Grundstimmung geworden. Mir ist nicht ständig, aber bei kleinstem Aufmerken sogleich wieder bewusst, dass ich durch und durch ein Mangelwesen bin, keinen Augenblick lebensfähig ohne die Unterstützung meiner Umwelt und des ganzen Kosmos. Atemluft, Trinkwasser, Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Kleidung, Wohnraum, Arzneimittel, Strom, Zugang zu allen Wissens- und Kulturschätzen, Aufmerksamkeit, Zuwendung, Liebe – ein Füllhorn kostbarer Geschenke. Unbegreiflich, wie ich zu dieser Daseinsfülle komme. Schon der Gedanke daran macht mich glücklich.

Der geschärfte Blick für die eigene Bedürftigkeit macht es sehr wahrscheinlich, dass auch meine Mitwesen die gleiche existenzielle Leere vorfinden würden, wenn sie nur tief genug in sich gingen. Diese starke Vermutung hat in mir ein Gefühl geschwisterlicher Verbundenheit erweckt. Im Abgrund der kollektiven Bedürftigkeit fühle ich mich nicht nur verwandt, sondern geradezu identisch mit allen Wesen. Wir alle sind Auswüchse von *Tanhā*, kurzlebige Absättigungen des Daseinsdurstes, unsere gemeinsame innerste Natur ist der Mangel. Jedes Einzelwesen ist bedingt durch alle anderen, keines könnte ohne das andere leben. Wir fressen einander, gebären einander, wandeln uns ineinander. In diesem Körper koexistiert eine Unzahl von Lebewesen. Hundert Billionen Bakterien sollen allein im Darm hausen. Nur jede zehnte Zelle dieses Körpers ist menschlich. Jeder Organismus ist ein All.

Eine Vielzahl kurzlebiger menschlicher Individuen, die sich alle als „Ich“ empfinden – so wie ich, der ich dies hier gerade schreibe – hat diesen Körper schon durchwandert. „Ich“ - so sagt der hier und dort sich absättigende Lebensdurst, soweit er sich seiner selbst bewusst wird. Im Alltag erweckt das Ich-Gefühl eher den Eindruck von gesonderter Existenz, von Individualität, als von universeller Ganzheit und Einheit. Erst die Wirklichkeitsergründung offenbart den gemeinsamen Schoß aller Iche.

Wie lässt sich die Alltagserfahrung mit dem Wissen um die All-Einheit verbinden? Mein *Bodhisatta*-Herzenswunsch lautet ja: Mögen alle Wesen glücklich sein! *Alle* Wesen! Im Alltag denke ich dabei zunächst an die Wesen in meiner Umwelt, an die Menschen, die Tiere, auch an die hungrigen Geister, die ich regelmäßig füttere. Meine Grundübung, die Entfaltung

des liebenden Klarblicks (*mettā-vīpassanā*) umfasst aber auch die Wesen der Innenwelt, vor allem die hier beheimateten Ich-Wesen. Wir sind viele, auch wenn zu einer Zeit immer nur einer dran ist! Wir leben in einer fröhlichen Anarchie mit dem liebenden Buddha im Hintergrund! Jedes Ich hat seinen Raum, seine Zeit, seine Eigenart. Hier gibt es keine Vorschriften und Gesetze, nur Übungsregeln. Alles darf sein wie es ist, offen für Entwicklung und Wandlung, glücklich im Raumgeben und Zulassen. Wenn ich meditiere, dann meditiere ich. Wenn ich tanze, dann tanze ich. Eines stört das andere nicht. Für den Lebensdurst ist es vermutlich das optimale Klima, sich selbst in all seinen Facetten bewusst zu erleben, die leidvollen Dränge als eigene Aktivitätsmuster zu durchschauen und sie durch Heilsames zu ersetzen. Tatsächlich wandeln sich allmählich triebhafte Begierden in Bedürfnisse, Bedürfnisse in Herzenswünsche.

*Tanhās* tiefster, letzter Herzenswunsch ist das Erwachen. Alle Wesen haben Buddhanatur, heißt es, alle Inkarnationen von *Tanhā* tragen zum Erwachen des Buddha bei, jedes Wesen zu seiner Zeit und auf seine Weise. Das klappt wunderbar! Wir sind ein glückliches Kollektiv! Im *Dhammapada 200* findet sich der begeisterte Vers:

Hochglücklich wahrlich leben wir,  
wir, denen nichts zu Eigen ist.  
Von Freude werden wir uns ernähren  
wie die strahlenden Gottheiten.

Die strahlenden Gottheiten (*ābhassara deva*) sind kollektive Wesen, die kein Ich kennen. Kreisende Plasmaringe, die beim Zusammenbruch einer Galaxis alle Materie aufgesaugt haben, sind ihr Lebensraum.<sup>9</sup> Hier gibt es nichts Geformtes, das ergriffen werden könnte. Die strahlenden Gottheiten haben auch keinen Bedarf nach irgendetwas; in diesem Zustand sind ihnen Gier und Hass fremd. Ihnen ist nichts zu Eigen, und gerade deshalb genießen sie das volle Glück des Nichthaftens – grundloses Glück, unvorstellbare Zeiten lang.

Ein kleines Experiment, das dir das Elend des Ergreifens bewusst macht: Wenn du im schnell fahrenden Zug seitwärts entspannt aus dem Fenster schaust, ziehen nahebei Farbbänder durch dein Sehfeld. Der Versuch, ein Objekt zu fixieren, ist wie ein Schlag aufs Auge. Alles Ergreifen, Festhalten, Sich-Identifizieren ist schmerzhaft. Das wird besonders beim Meditieren deutlich. Wenn es dir gelingt, den Geist ein paar Augenblicke lang ohne alle Objekte in der Schwebelage zu halten (*animittā samādhi*), wird das Zurückfallen in die Objektwelt als ein unangenehmes Einschrumpfen erlebt. Der normale Alltag erweist sich in dieser Hinsicht als ein fortgesetztes subtiles Krampfen, so allgegenwärtig, dass es uns nicht mehr auffällt.

Alle Wahrnehmung ist leidig allein schon in ihrem physiologischen Ablauf, ganz zu schweigen von den zeitweilig grauenhaften Filmen ihres Inhalts. Auch das Loslassen ist oft harte Arbeit, im Alltag mühsam bis schmerzhaft. Regelmäßiges Üben mit der Entfaltung von Achtsamkeit auf den Atem, auf Gefühl und Geisteszustand unterstützt diese Arbeit äußerst effektiv und auf angenehmste Weise. Loslassen heißt hier vor allem: zulassen. Aller Staub legt sich, aller Krampf löst sich von selber. Du kannst aber auch deine Phantasie aktivieren und zum Beispiel die liebende Güte (*mettā*) entfalten, was dich für ein Weilchen in himmlische Welten (*brahmavihāra*) versetzen kann.

Für mich ist das menschliche Dasein mit seinen Herausforderungen, Widersprüchen und wunderbaren Optionen erstrebenswerter als ein Schwelgen im Glück. Permanente Glücksge-

---

<sup>9</sup> *Dīghā Nikayā 1*

fühle wären für den *Bodhisatta* geradezu kontraproduktiv. Er braucht ein empfindsames, in Gleichmut ausbalanciertes Gewissen, das ihn sogleich spüren lässt, ob sein Verhalten zweckmäßig-heilsam ist oder nicht. Aufgrund seines sensiblen Gewissens braucht der *Bodhisatta* keine Gebote, keine Gesetze, keine Moral. Sein Verhalten entspricht einer autonomen Ethik. Selbstverständlich macht er auch Fehler, aber Schuldgefühle sind hier unangebracht. Gerade aus Missgriffen und Irrwegen lernt der *Bodhisatta* sein Verhalten zu optimieren.

Ist angesichts der fürchterlichen Meldungen über Kriegsterror, Flüchtlingsnot, Klimakatastrophen, Cyberkriminalität und dergleichen Glück überhaupt möglich? Glücklicherweise ja, zeitweilig zumindest, sonst könnten wir das Daseinselend nicht überleben. Für den *Bodhisatta* ist eine wache helle Grundstimmung sogar lebensnotwendig, wenn er seinem Gelübde treu bleiben will. Zumal er damit rechnen muss, in seinem Training zahllose Male in die Daseinsabgründe abzutauchen, um hier unter leidtriefenden Bedingungen seine besten Kräfte zu entfalten. Was gibt ihm Mut und Zuversicht? Gerade die Leere hinter allen Erscheinungen, die Substanz- und Sinnlosigkeit des wolkigen Spuks in seinem Bewusstsein. Allein die harten Fakten verbürgen ihm Sicherheit: Nichts hat Bestand, alles geht vorüber. Heilsam durchzustehen ist immer nur der gegenwärtige Augenblick. Und jeder achtsame Augenblick, ungeachtet seines Inhalts, ist kostbar, jeder befördert das Erwachen des heranreifenden *Buddha*.

Wenn du in deinem Leben keinen Sinn finden kannst, *erfinde* dir doch einen und schau, wie weit er tragfähig, inspirierend und aufhellend ist. Verwirklichen sich deine Herzenswünsche? Bedarfsweise kannst du jederzeit deinen Kurs ändern. Du selbst bist der Schöpfer all deiner Konzepte und Programme. Es sind geistige Konstrukte, für sich genommen kurzlebige Informationsmuster wie alles Übrige, was durch deinen Kopf geistert. Ihr Einfluss auf die Lebenspraxis aber ist enorm. Auch wenn du keine bewusste Lebensorientierung gewählt hast, läufst du auf Programmen, deren Folgen du zu tragen hast. Um dein kostbares Menschsein optimal zu nutzen, ergreife die Initiative und übernimm Verantwortung für dein Leben!

Mögen alle Wesen glücklich sein!

*Shanti R. Strauch*



© Karin Klatte

## ***Sankhāra*: die Tätigkeit des Gestaltens/das Gestaltete**

Nyānatiloka<sup>10</sup> definiert den Begriff *Sankhāra* als „(1) die Tätigkeit des Gestaltens als auch (2) den passiven Zustand des Gestaltetseins, das Gestaltete, das Gebilde.“ Das klingt ganz einleuchtend, aber was bedeuten diese beiden Komponenten nun aber ganz konkret?

Wer unternimmt die „Tätigkeit des Gestaltens“ und auf welche Art und Weise geschieht sie? Hier kann ich nur von meinen eigenen Erfahrungen ausgehen: Ich – als Mensch – gestalte mein Umfeld im weitesten Sinne des Wortes. Ich richte meine Wohnung nach meinem Geschmack ein, gestalte sie gegebenenfalls um, umgebe mich mit Menschen, die mir sympathisch sind, verbringe meine Freizeit nach meinem Gutdünken, etc.

Wer ist nun dieses „Ich“ – dieser Mensch? Nach buddhistischer Auffassung *Nāma-Rūpa*, eine Komposition aus körperlichen und geistigen Daseinsphänomenen. Die körperlichen Phänomene – die vier Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind – „empfinden“ nichts, die geistigen Phänomene – Gefühl, Wahrnehmung,<sup>11</sup> Geistesformationen (*sankhāra*) und Bewusstsein – „empfinden“ etwas.

Gleichwie bei Anhäufung der Teile  
Man da von einem Wagen spricht,  
Braucht man, sobald die Gruppen da sind,  
Den populären Namen ‚Mensch‘.<sup>12</sup>

Dieser ganze miteinander verwobene Komplex befindet sich in ständiger Veränderung. Ändert sich beispielsweise das Feuerelement, d.h. wenn wir Fieber haben, so fühlen wir uns unwohl, nehmen unsere Umgebung anders wahr und treffen andere Entscheidungen als in einem „gesunden“ Zustand. Wir sind diesem „Feuer/Fieber“ aber nicht hilflos ausgeliefert und müssen uns auch nicht davon dominieren lassen, sondern können darauf aktiv reagieren, indem wir uns deren Ursache bewusst machen und für Abhilfe sorgen, anstatt unser „Unwohlsein“ (*dukkha*) zu kultivieren. So beeinflussen und verändern sich *Nāma-Rūpa* in Abhängigkeit voneinander.

Wenn wir älter werden und die vier Elemente in ihrer Intensität nachlassen, nehmen wir nicht nur diese körperliche Veränderung wahr, sondern auch die geistigen Daseinsphänomene – das Gefühl, die Wahrnehmung und Prägungen – haben sich verändert. Wir wollen – hoffentlich! – nicht mehr die Welt/die Anderen verändern/verbessern, sondern uns selbst und vielleicht durch unser Verhalten den anderen ein Vorbild sein. Da diese Veränderung im Laufe des Lebens sowieso unaufhaltsam stattfindet, können wir ihr lediglich durch eine bewusste „Tätigkeit des Gestaltens“ (*sankhāra*) eine bestimmte Richtung geben, d.h. uns der Verhaftungen, in denen wir gefangen sind/waren, bewusst werden und dem Leben einen – von unserem Willen geprägten – Sinn zuordnen.

Die Art, in der die Umwelt vom Menschen (*nāma-rūpa*) anhand seiner Sinnesorgane wahrgenommen und gestaltet wird, ist durch die Tätigkeit des Bewusstseins bestimmt.

*Sankhāro*<sup>13</sup> [...] ist wörtlich Synthesis, nämlich der Wahrnehmung (*saññā*), die an sich nur Sinnesempfindung, aber keine Synthesis der Apperzeption<sup>14</sup> gibt: daher ist

<sup>10</sup> *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1984: 200 ff.

<sup>11</sup> bezeichnet das Objekt, das später erkannt werden kann

<sup>12</sup> *Samyutta-Nikāya* V. 10

<sup>13</sup> Von *samskar* = zusammenstellen

*Sankhāro* als das vermittelnde Glied zwischen der Wahrnehmung (*saññā*) und dem Bewusstsein (*viññānam*) schlechterdings die Unterscheidung, und zwar das aus der Wahrnehmung erst hervorgehende Zusammenfassen der Merkmale, ihr Eindruck (cf. *sankhāro* = *vāsanā*), der alsbald in Bewusstsein übergeht. Im weiteren Sinne [...] ist dann *Sankhāro* (pl. *sankhārā*) so viel als Erscheinung überhaupt, das ist jede mögliche Vorstellung eines Objekts für ein Subjekt.<sup>15</sup>

So können wir lediglich von einer subjektiv erfahrenen Welt reden, in der sich nicht nur die wahrgenommenen Objekte (das Gestaltete), sondern – bedingt durch das sich ständig verändernde – auch die aktive Tätigkeit des Gestaltens ständig ändern.

Franz Kafka verdeutlicht unter anderem in seiner berühmten Erzählung „Die Verwandlung“ die gegenseitige Bedingtheit des wahrgenommenen Objekts – den in einen Käfer verwandelten Handelsvertreter Gregor Samsa – und seiner (ihn wahrnehmenden) Familie, deren Einstellung sich diesem „Ungeziefer“ (dem Gestalteten) gegenüber deutlich sichtbar ändert. Erst die völlig surrealistische Situation, eines Morgens als ein Käfer zu erwachen, veranlasst Gregor, sich sein Verhältnis zu seinem Arbeitgeber und seiner Familie bewusst zu werden. Nicht nur sein Körper (seine Sinnesorgane, seine Gliedmaßen etc.), sondern auch seine Wahrnehmung (die durch den Körper veränderte Perspektive), sein Unterscheidungsvermögen (und damit die Tätigkeit seines Gestaltens) und sein Bewusstsein haben sich verändert.

Gregor wird sich immer stärker der Tatsache bewusst, dass seine Familie ihn – den ehemaligen Familienernährer – jetzt als „Ungeziefer“ ansieht. Als Käfer ist er nicht mehr in der Lage, verbal zu kommunizieren. Er hat anders geartete Bedürfnisse, derer sich die Familienangehörigen nicht bewusst sind. Obwohl Gregor versucht, sich mit der Situation zu arrangieren, führen die dadurch entstehenden Missverständnisse zu absurden Reaktionen: Als seine Schwester sein Lieblingsbild von der Wand nehmen will und er darauf zukrabbelt, um sie daran zu hindern, fällt seine Mutter vor Schreck in Ohnmacht. Die herbeieilende Schwester greift nach einer Medizin für die Mutter, es fällt versehentlich ein Fläschchen vom Regal, trifft Gregor im Gesicht und verletzt ihn. Weitere Wunden erleidet Gregor, als der Vater später am Tag von dem Vorfall erfährt und mit alten Äpfeln nach seinem Sohn wirft.

Gregor erkennt als fühlendes Individuum (Subjekt/Gestaltender) mit menschlichen Werten, dass seine Familie ihn als „Ungeziefer“ (Objekt/Gestaltetes) verachtet. So richtet er sein Dasein immer stärker entsprechend dieser Sichtweise aus, die sie von ihm gewonnen haben, indem sie ihn (vermeintlich) heimlich beobachteten. Da seine Verwandlung die familiäre Harmonie zerstört hat (in deren Spurrillen man sich häuslich eingerichtet hatte), wird beschlossen, sich seiner zu entledigen. So weit kommt es jedoch nicht, denn Gregor erliegt seinen Verletzungen. Seine Überreste werden entsorgt und die Spuren seiner Existenz vernichtet. Die Familie beschließt, das Erlebte (Gestaltete) hinter sich zu lassen. Das Verhalten gegenüber dem verwandelten Gregor hat sich entsprechend der jeweiligen Wahrnehmung (*saññā*)<sup>16</sup> der einzelnen Familienmitglieder geändert. Gregors äußere Form, die Geräusche, die er von sich gibt, sein Geruch und Geschmack erscheinen ihnen immer unmenschlicher, sodass sie ihn als Gestaltetes in den tierischen Bereich einordnen.

Diese Erzählung verdeutlicht, wie die Wahrnehmung das jeweilige Objekt mit Kennzeichen versieht, die dem Gedächtnis auch als Wiedererkennungszeichen dienen, die sowohl

<sup>14</sup> lt. *Duden*: 1° (Philosophie) durch Reflexion des unterscheidenden Verstandes bewirktes Erfallen und Einordnen in einen Bewusstseinszusammenhang; 2° (Psychologie) bewusste Wahrnehmung; aktive Aufnahme von (sinnlich) Gegebenem ins Bewusstsein

<sup>15</sup> <http://www.palikanon.com/wtb/sankhara.html>

<sup>16</sup> Wahrnehmung (*saññā*) wird in sechs Arten unterteilt: die der Form, des Tons, des Geruchs, des Geschmacks, von körperlichem Eindruck und von Geistesobjekten.

positive als auch negative Auswirkungen haben. Sie kann die Tätigkeit des Gestaltens (*sankhāra*) durch die Ansammlung und Verarbeitung von Wissen fördern, jedoch auch hemmen, indem sie Spurrillen entstehen lässt, in denen wir uns – oft unbewusst – bequem einrichten. Wir erleben/fühlen (uns und) unsere Umwelt nicht mehr und hoffen nur, dass alles beim Alten bleibt. Jede mögliche Veränderung wird als Gefahr empfunden. Diese allgegenwärtige, unterschwellige Angst kann sich nur hemmend in Form von Leiden (*dukkha*) auf die Gestaltung des eigenen Lebens auswirken. Spätestens in einer derartigen Situation sollten wir uns darüber bewusst werden, dass wir – da wir ja alle entstandenen Daseinsgebilde (*sankhāra*) selbst gestaltet haben – diese auch umgestalten können sollten.

Da die *Sankhāra* als das „vermittelnde Glied zwischen der Wahrnehmung (*saññā*) und dem Bewusstsein (*viññānam*)“ verstanden werden, sollte bewusst der Wille (*cetanā*) entwickelt werden, die eingefahrenen Spurrillen zu verlassen und neue Wege einschlagen.<sup>17</sup> Dieser Mut zum Ausbrechen aus eingefahrenen Gewohnheiten setzt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten voraus. Heutzutage verpflichtet eine kollektive Forderung der Gesellschaft in Form von „Yes, we can“ die persönliche Initiative zu ergreifen, er selbst zu werden.<sup>18</sup> Diese gesellschaftlich vorgegebene Forderung kann jedoch erneut Versagensängste verursachen, denn wie sollen wir wissen, wie wir „wir selbst“ werden können. Darüber hinaus verlangt sie die Identifikation mit einem vorgegebenen fremdbestimmten Ziel und beruht nicht auf eigener Einsicht.

Auch der junge Siddhartha Gautama war des üppigen hochherrschaftlichen Lebens überdrüssig und begab sich auf einen neuen Weg, denn: „’Eng ist das Leben in der Häuslichkeit, dieser Stätte der Unreinheit, die Samaṇaschaft ist der freie Himmelsraum. Nicht leicht ist es für Haushaber, den vollendeten, völlig reinen, vollkommenen Wandel der Heiligkeit zu führen’, so formulierte er dieses Gefühl später mehrfach.“<sup>19</sup> Durch die Begegnung mit einem Greis, einem Kranken, einem Toten und einem Mönch war ihm bewusst geworden, dass auch er alt und krank werden und schließlich sterben wird. Der Anblick des Wandermönches „habe ihm Gefallen am Mönchsleben finden lassen, so dass er den Entschluss fasste, noch in der kommenden Nacht der Welt zu entsagen.“<sup>19</sup> Es ging ihm also zunächst darum, sein eigenes Verhalten zu verändern. Erst später suchte und fand er – ein Mensch wie jeder Einzelne von uns! – schließlich „das höchste Heil und den unvergleichlichen Frieden.“<sup>19</sup> Also können wir darauf vertrauen, dass der von ihm gewiesene Weg auch für uns zu bewältigen ist.

Anhand der vier zuvor genannten Begegnungen war es Siddhartha Gautama gelungen, die Daseinsmerkmale des Gestalteten (*sankhāra*) zu erkennen, seinem Leben dementsprechend grundsätzlich eine andere Richtung zu geben und „den Weg der Reinheit“ (*maggo visuddhiyā*) einzuschlagen.<sup>20</sup> Es gilt folgende unabdingbare und notwendige Bedingungen des Daseins zu verstehen:

- dass alle Gebilde vergänglich sind (*anicca*)
- dass alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind (*dukkha*)
- dass alle Dinge ohne ein Selbst sind (*anattā*).<sup>21</sup>

Der Begriff „ohne ein Selbst“ (*anattā*) ist vielleicht nicht ganz zutreffend. Alle Dinge, auch wir, sind „Nicht-Ich“, d.h. frei von einem inhärenten aus sich selbst heraus bestehenden Ich,

<sup>17</sup> „Wenn man nur noch Angst hat, macht das Leben keinen richtigen Spaß mehr. Alles zieht nur dumpf vorbei und die Momente vergehen, die man nie mehr zurückholen kann.“ Das ist leider eine häufig im Internet geteilte Lebenserfahrung junger Menschen.

<sup>18</sup> Byung-Chul Han, *Müdigkeitsgesellschaft*, Matthes & Seitz, Berlin 2013: 22ff

<sup>19</sup> Hans Wolfgang Schumann, *Der historische Buddha*, Eugen Diederichs Verlag 1999:59 f

<sup>20</sup> d.h. in restloser Erlöschung und Erlösung. Siehe unter *Visuddhi* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1982: 247 f.

<sup>21</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a03\\_134-146.html](http://www.palikanon.com/angutt/a03_134-146.html) (Anguttara-Nikāya III.134)

aber dieses „Ich“ ist nicht ohne ein Selbst, sondern der Ausdruck einer Persönlichkeit, die sich jedoch in ständiger Veränderung befindet, was wir bei weitem nicht immer erkennen.

Diese drei Merkmale betreffen ausnahmslos **alle** Daseinsphänomene. Ebenso wie eine Pflanze wächst, blüht und verwelkt (*anicca*), impliziert die Geburt eines Menschen seinen Tod, der mit Krankheit und Leiden (*dukkha*) dahergeht. Nach dem Vergehen/Tod bleibt nichts von ihnen bestehen – die erblühte Rose/der Gestorbene existiert nicht mehr -, sie haben keinen fortbestehenden Kern (*anattā*).

Alle Wesen können diese Phänomene (*sankhāra*) entsprechend ihrer Sinnesorgane wahrnehmen, wir Menschen können sie auch bewusst (um)gestalten, sodass wir ihnen nicht hilflos ausgeliefert sind. Schaffen wir uns ein freudvolles Umfeld, so wirkt sich das trotz der Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit positiv auf uns selbst und unsere Mitmenschen aus. So ist auch eine der grundlegenden Anweisungen des Buddha:

Von allem Bösen abzusteh'n,  
Das Gute zu vermehren stets,  
Zu läutern seinen eigenen Geist:  
Das ist der Buddhas Lehrgebot.<sup>22</sup>

Mit der Vorstellung vom „Bösem“ sind Tätigkeiten des Gestaltens (in Gedanken, Wort und Taten) gemeint, die willentlich (*cetanā*) unheilbares Karma bewirken. „Das Gute“ ist heilsames Karma bewirkendes Gestalten. Um zwischen Böse und Gut klar unterscheiden zu können, sollte der Geist – der oft mit vom Winde aufgepeitschtem Wasser verglichen wird – nicht von aufwühlenden Gefühlen (*nīvaraṇa*) beherrscht werden. So heißt es:

Gerade wie man nun in solchem Wasser sein eigenes Spiegelbild nicht erkennt, so auch kann man bei Anwesenheit der fünf Hemmungen (*nīvaraṇa*) weder das eigene Heil noch das Heil der Anderen klar erkennen.<sup>23</sup>

Lassen wir uns bei unserer Tätigkeit des Gestaltens (*sankhāra*) stets davon leiten!

*Vijayā*

<sup>22</sup> *Dhammapada* 183, Jhana Verlag, Uttenbühl 1992

<sup>23</sup> Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989<sup>2</sup>: 141

## 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. 19:00 – 22:00 Uhr: Achtsamkeit mit Musik  
 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 19.4., 3.5., 17.5., 31.5., 14.6., 28.6. 2016  
 (Einstieg jederzeit möglich)

Thema: *Majjhima-Nikāya*, Buch I, Lehrrede 26-36

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](mailto:Dr.M.Wachs@web.de) [www.ftbb.de](http://www.ftbb.de)

**Sonntags** von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

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