

Rüdiger Dhammāloka Jansen

Säe eine Absicht, ernte ein Leben

Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus



Leseprobe - © Rüdiger Jansen (Dhammaloka)

*„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind;
wir sehen sie, wie wir sind.“*

Anaïs Nin

Inhalt

BUDDHISMUS ALS ZUMUTUNG – EINE PERSÖNLICHE EINLEITUNG.....	13
KAPITEL 1: BEDINGTES ENTSTEHEN – DIE KERNLEHRE DES BUDDHA.....	27
Ursache und Wirkung – ein Thema der Andacht?.....	30
Keine Dinge, nur Prozesse.....	32
Ist <i>paṭicca-samuppāda</i> tief oder seicht?.....	39
Auf dem Weg nach Bodhgayā – das religiöse Umfeld des werdenden Buddha.....	44
Neuer Wein in alten Schläuchen?.....	50
Dimensionen der Bedingtheit.....	53
Spezifische Bedingtheit – objektive und subjektive Schwierigkeiten.....	63
„Durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen“.....	70
KAPITEL 2: ZWEI RICHTUNGEN KARMISCHEN HANDELNS.....	79
<i>Taṇhā</i> – Lebensdurst.....	82
„Samsarisieren“ – die Tretmühle der Reaktivität.....	99
„Nirvanisieren“ – sich dem Leben öffnen.....	103
KAPITEL 3: BEWUSSTES ERLEBEN UND DIE WAHRNEHMUNGSSITUATION.....	109
Bewusstsein und Karma im Kontext der biologischen Evolution.....	110
Körper, Geist und die Illusion eines „Selbst“.....	117
Die buddhistische Analyse der Wahrnehmungssituation.....	125
<i>Phassa</i> und <i>vedanā</i> : wie Leben sich anfühlt.....	132
<i>Cetanā</i> : die Ausrichtung des Bewusstseins.....	140
<i>Saññā</i> und <i>manasikāra</i> : vom diffusen Etwas zur Erfindung der Dinge.....	143
In der Grauzone des Nicht-wissen-Wollens.....	153
Gewahrsein – Ursprung und Ende der Welt.....	155
KAPITEL 4: SELBST GEWÄHLTES LEID: BEISPIELE REAKTIVEN LEBENS.....	161
Denken schafft Tatsachen.....	163
Der Weg zu <i>papañca</i>	167
<i>Papañca</i> und die „Vielheits-Welt“.....	172
Spiegel, Spiegel an der Wand.....	180
Nebel im Rosengarten und eine verpasste Einsicht.....	186
<i>Papañca</i> und das „Meinen hinsichtlich ‚Ich bin‘“.....	189
Zank, Streit und das Gleichnis von der Schlange.....	198

KAPITEL 5: SCHRITTE AUF DEM PFAD: BEISPIELE SCHÖPFERISCHEN LEBENS	209
Nährende Bedingungen	213
„Sagtest du tatsächlich ‚Buddha‘?“ – „Ja, ‚Buddha‘ sagte ich.“	220
<i>Yoniso-manasikāra</i> – Aufmerksamkeit auf den Ursprung des Erlebens	226
Eine schwere Last	231
Ein Gespräch im alten China	235
Scham und Respekt, die Beschirmer der Welt	237
Der Mönch mit den leuchtenden Fingern	241
 KAPITEL 6: SAMARISIEREN: WIE WIR UNS SELBER RÄDERN	245
Von <i>avijjā</i> bis <i>saḷāyatana</i>	252
<i>Avijjā</i> – spirituelle Unwissenheit	252
Auf der Grundlage von <i>avijjā</i> entstehen die <i>sankhārā</i>	255
Auf der Grundlage der <i>sankhārā</i> entsteht <i>viññāṇa</i>	261
Auf der Grundlage von <i>viññāṇa</i> entsteht <i>nāma-rūpa</i>	265
Auf der Grundlage von <i>nāma-rūpa</i> entstehen die <i>saḷāyatana</i> (S. <i>ṣaḍāyatana</i>)	275
Merken und Wirken: von <i>phassa</i> (S. <i>sparśa</i>) bis <i>upādāna</i>	278
Auf der Grundlage von <i>saḷāyatana</i> entsteht <i>phassa</i>	280
Auf der Grundlage von <i>phassa</i> entsteht <i>vedanā</i>	282
Auf der Grundlage von <i>vedanā</i> entsteht <i>taṃhā</i>	296
Auf der Grundlage von <i>taṃhā</i> entsteht <i>upādāna</i>	312
Handeln hat Folgen: von <i>bhava</i> bis <i>jarā-maraṇa</i>	324
Auf der Grundlage von <i>upādāna</i> entsteht <i>bhava</i>	327
Auf der Grundlage von <i>bhava</i> entsteht <i>jāti</i>	330
Auf der Grundlage von <i>jāti</i> entsteht <i>jarā-maraṇa</i>	330
 BUDDHISMUS ALS EINLADUNG – EINE PERSÖNLICHE ÜBERLEITUNG	333
 KAPITEL 7: ABSPRUNG VOM RAD	349
Ein neues Sutta	351
Ernüchterung von Samsara, Vertrauen in Nirvana	360
Leiden (<i>dukkha</i> , S. <i>duḥkhā</i>) anzuerkennen ist die unterstützende Bedingung gläubigen Vertrauens (<i>saddhā</i> , S. <i>śraddhā</i>)	362
Vasubandhus „Vier Betrachtungen“	372
<i>Buddhānussati</i> : der Buddha und der Pfad zum Erwachen	373
Die Mängel des Samsara	377
Die Leiden der Wesen	386
Die Tugenden der Tathāgatas	390

KAPITEL 8: DER SPIRALPFAD DES ERWACHENS	397
Leben mit gemischten Motiven – der Pfad der Ethik	398
Entfaltung von gläubigem Vertrauen als unterstützende Bedingung für weise Aufmerksamkeit (<i>yoniso-manasikāra</i> , S. <i>yoniso-manaskāra</i>)	399
Entfaltung von weiser Aufmerksamkeit als unterstützende Bedingung für Achtsamkeit und Wissensklarheit (<i>sati-sampajañña</i> , S. <i>smṛti-samprajanya</i>)	403
Entfaltung von Achtsamkeit und Wissensklarheit als unterstützende Bedingung für die Züglung der Sinne (<i>indriya-saṃvara</i> , S. <i>indriya-</i> <i>saṃvara</i>)	407
Entfaltung der Züglung der Sinne als unterstützende Bedingung für die ethische Züglung (<i>sīla-saṃvara</i>)	411
Entfaltung der ethischen Züglung als unterstützende Bedingung für Gewissensreinheit (<i>avippaṭṭisāra</i> , S. <i>avipratīṣāra</i>)	415
Entfaltung der Gewissensreinheit als unterstützende Bedingung für Freude (<i>pāmojja</i> , S. <i>prāmodya</i>)	417
Leben wie die Götter – der Pfad der Meditation	419
Entfaltung von Freude als unterstützende Bedingung für Verzückung, <i>pīti</i> (S. <i>prīti</i>)	422
Entfaltung von Verzückung als unterstützende Bedingung für Beruhigung, <i>passaddhi</i> (S. <i>praśrabdhi</i>)	427
Entfaltung von Beruhigung als unterstützende Bedingung für Glückseligkeit (<i>sukha</i>)	429
Entfaltung von Glückseligkeit als unterstützende Bedingung für Sammlung (<i>samādhī</i>)	432
Sehen, wie es wirklich ist – der Pfad der Weisheit	434
Entfaltung von Sammlung als unterstützende Bedingung für Wissen-und-Sehen-wie-es-wirklich-ist (<i>yathābhūta-ñāṇadassana</i> , S. <i>yathābhūta-jñānadarśana</i>)	434
Der Geschmack der Freiheit – die „Geburt“ des Bodhisattva	441
Entfaltung von Wissen-und-Sehen-wie-es-wirklich-ist als unterstützende Bedingung für Rückzug (<i>nibbidā</i> , S. <i>nirveda</i>)	443
Entfaltung von Rückzug als unterstützende Bedingung für Leidenschaftslosigkeit (<i>virāga</i> , S. <i>vairāgya</i>)	447
Entfaltung von Leidenschaftslosigkeit als unterstützende Bedingung für Freiheit (<i>vimutti</i> , S. <i>vimukti</i>)	451
Entfaltung von Freiheit als unterstützende Bedingung für Wissen-um-die-Aufhebung-der-Triebe (<i>āsava-kkaya-nāṇa</i> , S. <i>āśravakṣaya-jñāna</i>)	452

KAPITEL 9: DIE BEDINGTE ENTSTEHUNG DER LEHRE VOM BEDINGTEN ENTSTEHEN	455
Frühe Fragen	458
Die zwölfgliedrige Formel und die „Drei-Leben-Deutung“	459
Kontinuität ohne ein beständiges Selbst – wie wird Karma „gespeichert“?	463
Der Beitrag der Yogācāra-Schule	470
Fortschritte auf dem Pfad	477
Vasubandhus „Fünf Pfade“	479
Sangharakshitas „System der spirituellen Schulung“	480
KAPITEL 10: REFLEXIONSÜBUNGEN ZUM BEDINGTEN ENTSTEHEN	489
Nachsinnendes Denken – alleine und mit Partnern	490
Reflektieren, die Kunst nachsinnenden Denkens	491
Mit anderen gemeinsam reflektieren	495
Übungsthemen	498
Naikan – die Vielfalt bedingter Prozesse erfahren	500
Qualitäten des Bewusstseins erforschen	505
Empfindungen (<i>phassa</i>), Gefühlswerte (<i>vedanā</i>), Wollen (<i>cetanā</i>)	505
Gefühlsempfindungen (<i>phassa-vedanā</i>) → Durst (<i>taṇhā</i>) → Gedanken-gebilde (<i>papañca</i>)	506
Der Übergang von einer Intention (<i>cetanā</i>) zum konkreten Handeln	507
Über Intentionen und Impulse zum Handeln reflektieren	508
In schweifenden Gedanken Intentionen (<i>cetanā</i>), Ansichten (<i>ditṭhī</i>) und latente Neigungen (<i>anusaya</i>) erkennen	508
Latente Neigungen (<i>anusaya</i>) systematisch erforschen	509
<i>Yoniso-manasikāra</i> und der nächste Schritt auf dem Pfad	511
Kontemplation des bedingten Entstehens: Zwölferkette und Spiralfad	513
Aufbau der Kontemplation des bedingten Entstehens	514
Zur Methodik des Kontemplierens – eine Minimalanleitung	517
Einige Beispiele	518
<i>Samatha-Praktik – Kontemplation über Karma – Bloß Sitzen</i>	519
<i>Der Segen weiser Aufmerksamkeit – Kontemplation der fünf khandhas – mitfühlendes Wirken</i>	519
<i>Der Segen weiser Aufmerksamkeit – Bedingtes Entstehen im Kontext der Wahrnehmungssituation – mitfühlendes Wirken</i>	521
Die Kontemplation der 29 <i>nidānas</i> und <i>upanisās</i>	522
Erster Abschnitt: der Anfang des Spiralfades	522
Zweiter Abschnitt: die Zwölferkette der zyklischen <i>nidānas</i>	524
Dritter Abschnitt: Fortsetzung und Abschluss des Spiralfades	525

ANHANG	527
1. Karma und die zwei Arten „heilsamen“ Handelns	527
2. <i>Sankhārā</i> und <i>anusayas</i> – karmische Anlagen im Tiefenstrom des Bewusstseins	532
3. Über die Bedeutung von Ansichten (<i>ditṭhi</i>)	538
HINWEISE ZUR SCHREIBUNG UND AUSSPRACHE	547
Ausspracheregeln im Überblick	547
LITERATURHINWEISE	549
Verwendete Schriften aus dem Pālikanon	549
Verwendete Schriften aus der Mahāyāna-Überlieferung	550
Verwendete Literatur	551
NAMENS- UND SACHREGISTER	561

Buddhismus als Zumutung – eine persönliche

Einleitung

Bald nach meinem Auszug aus dem Elternhaus wurde mein ehemaliges Zimmer zu einer Abstellkammer. Etwa fünfzehn Jahre vergingen, dann bat meine Mutter mich bei einem meiner Besuche: „Geh doch mal hoch und räum den Kram im Schrank deines alten Zimmers aus.“ Außer Bildern, Schallplatten und Noten, Schlittschuhen und diversen Kleinigkeiten fand ich dort vor allem Bücher. Eines davon interessierte mich besonders. Ich erinnerte mich, es besessen, nicht aber, es auch gelesen zu haben. Jetzt nahm ich es zur Hand, denn seit drei oder vier Jahren verstand ich mich als Buddhist, und das Buch handelte von den großen Religionen der Welt. Ich schlug den Teil über Buddhismus auf und konnte meinen Augen kaum trauen: Seite um Seite war mit Unterstreichungen, Ausrufezeichen und Anmerkungen versehen: „Genial!“, „Stimmt!“, „Richtig!“, „Super!“ Hier und da gab es auch ein paar dicke Fragezeichen und gelegentlich längere Kommentare, die ich allerdings kaum entziffern konnte, denn sie waren in der gezielt unleserlichen Schrift eines sechzehnjährigen Gymnasiasten notiert.

Weshalb war ich so verblüfft? An eine frühere Lektüre des Buches konnte ich mich nicht erinnern. Meine Beschäftigung mit dem Buddhismus war noch vergleichsweise neu. Die Eintragungen zeigten aber, dass ich diese Seiten leidenschaftlich gelesen hatte. Vielleicht war diese Begeisterung nur eines der zahlreichen Strohfeuer meiner Jugend gewesen, allerdings konnte ich mich an viele andere sehr genau erinnern. Wie hatte es also passieren können, dass alle bewusste Erinnerung an diese Lektüre ausgeradiert war und auch jetzt, da ich erneut in dem Buch blätterte, nicht zurückkam? Ich weiß es nicht sicher, vermute aber, dass meine erste Begegnung mit dem Buddhismus sehr zwiespältige Gefühle in mir hervorgerufen hatte – Begeisterung durchaus, aber auch einen fast panischen Schrecken. Diese Gefühle und am besten den ganzen Buddhismus zu „vergessen“ war eine vielleicht nicht besonders intelligente, für eine geängstigte Seele aber doch vorläufig beruhigende Lösung.

Die Botschaft des Buddha ist nicht nur außerordentlich inspirierend, sondern sie stellt auch eine Zumutung für unser Selbstverständnis dar. Der Buddha sah die Menschen – also auch Sie und mich – sehr kritisch und zugleich

mit einem starken Vertrauen in unser Vermögen, uns selbst zu helfen. Einerseits sagte er, alle Nicht-Erwachten seien unwissend, sogar auf verstockte Weise verblendet und in tief wurzelnde Vorurteile und Neigungen verstrickt. Weite Bereiche der Realität leugnend lebten wir Menschen auf eine Weise, die unvermeidlich zu Leiden führe. Diese Botschaft war mir zwar unbehaglich, aber ich musste ihr auch beipflichten, wobei ich die Verstocktheit wohl eher bei anderen als bei mir selbst sah. Andererseits sagte der Buddha, jeder von uns könne sich selbst – durch weisere Menschen und durch achtsames Handeln unterstützt – aus seiner Blindheit und dem Leiden, das wir damit bewirken, befreien. Wir könnten durch eigene Übung erwachen. Das fand ich begeisternd und ermutigend: „genial!“ Dass er überdies dazu aufforderte, seine Lehre nicht einfach hinzunehmen, sondern sie aufrichtig zu prüfen, fand ich außerordentlich bestärkend.

Es gab aber auch etwas zutiefst Beunruhigendes in seiner Botschaft, etwas, das ich auch dann noch beunruhigend fand, als ich mich dem Buddhismus schon längst zugewandt hatte. Der Buddha behauptete offenbar, unsere natürliche Überzeugung, ein festes Ich oder Selbst zu sein (oder zu haben), beruhe auf einer Täuschung. Ein solches Ich gebe es nicht. Vielmehr sei gerade der selbstverständliche Glaube daran – eine uns weitgehend unbewusste Einstellung, mit der wir durch das Leben gehen – die Wurzel unseres verblendeten Handelns. Dass der Buddha einen ewigen Gott abgeschafft hatte, fand ich völlig in Ordnung. Seine Behauptung hingegen, ich hätte keine ewige Seele oder, wie ich es mir eher vorstellte, kein wahres Selbst, empfand ich als Zumutung. Viele weitere Jahre lang konnte und wollte ich das nicht glauben, und sogar heute frage ich mich manchmal, ob ich vielleicht noch immer „irgendwie“ mein wahres Selbst suche.

Ist es denn nicht ganz offensichtlich, dass ich Ich bin? Ist das für Sie anders? Wenn immer wir etwas erleben, sind wir doch da, oder? Wer ist das denn, der oder die über Themen wie den Sinn des Lebens oder auch die nächste Autoreparatur nachsinnt und heute traurig, morgen glücklich, übermorgen besorgt ist – und sich dann später auch noch daran erinnert? Ich konnte gerne glauben, dass es schwierig ist, genau herauszufinden, wer man *wirklich* ist, sozusagen im tiefsten Inneren, aber die Existenz eines festen, verlässlichen Selbst schien mir ganz unbezweifelbar. Dieses Selbst war es, das ich besser kennenlernen und stärken wollte. Bestimmt war es auch das,

was ein idealistischer Sechzehnjähriger brauchte, um eine bessere Welt zu schaffen. Deshalb konnte ich den Buddhismus getrost „vergessen“.

Eine andere Erfahrung, die ich ungefähr zur selben Zeit machte, bestärkt mich in meiner Vermutung. Ich nahm damals an einem mehrtägigen Seminar über *Nazipropaganda im Dritten Reich* teil. Wir hatten uns schon einige Tage lang recht eingehend mit den Propagandamethoden der Nazis befasst, und ich war ein wenig enttäuscht, denn anscheinend erfuhr ich kaum etwas Neues. Wie meine Freunde im Seminar hatte ich mich mit dem Thema schon beschäftigt, und ich wusste natürlich auch, dass ich gegen faschistische Indoktrinierung immun war. Im Elternhaus, im Eishockeyverein und anderswo hatte ich überdies schon reichlich Gelegenheit gehabt, gegen versteckte und offene Nazisprüche zu rebellieren. Am vierten Seminartag sahen wir den Spielfilm *Der Hitlerjunge Quex*.

Danach saßen wir vor den Scherben unserer Selbstbilder. Den meisten ging es ähnlich wie mir. Die Seminarleiter hatten uns darauf vorbereitet, wir würden ergreifende Szenen von Freundschaft, klassenloser Gemeinschaft und Opfermut sehen. Sie hatten uns auch gewarnt, den Film nicht zu unterschätzen. Selbstsicher hatten wir ihre Warnungen in den Wind geschlagen. Dann aber konnten wir uns der Kraft der Bilder, der Musik, der Handlung kaum entziehen. Sie sprachen uns in einer Schicht weitgehend unbewusster, sehr machtvoller, vielleicht „archaischer“ Gefühle und Motivationen an. *Diese* Nazis waren zweifellos besser als ihre Feinde! Sie waren Menschen, denen wir auch vertrauen würden. Zwar verstanden wir uns auch nach dem Film immer noch eher als „Linke“ denn als „Rechte“, doch das schien nun merkwürdig blass und leblos. Wir waren sehr verstört: In tieferen Schichten unseres Erlebens passierten anscheinend Dinge, die von unseren bewussten Absichten und Ideen praktisch unabhängig waren. In dieser Schicht waren wir viel leichter zu faszinieren und zu manipulieren, als wir es je für möglich gehalten hätten. Unsere Vernunft – unsere „Kultiviertheit“ – war möglicherweise kaum mehr als ein Plätschern an der Oberfläche eines wilden Meeres. Nachdem wir uns eben noch so sicher gefühlt hatten, kamen wir uns jetzt wie winzige, zerbrechliche Boote vor, die haltlos hin und her geworfen wurden. So wohlbegründet und wahr unsere politischen Ideen auch sein mochten, unsere Herzen hatten gerade eine Zeit lang auf der falschen, der rechten Seite geschlagen. Es war durchaus möglich, dass auch wir Nazis hätten werden können. Auch ich.

Auch ich?

Mithilfe der Seminarleiter und des Arguments, dass dazu wahrscheinlich mehr als nur ein Film nötig wäre, konnte ich meine Befürchtungen bald abschütteln und den Anschein abgeklärter Souveränität wiedergewinnen. So fügte ich denn die Scherben meines Selbstbildes wieder zusammen. Es behielt einen Sprung.

Damals spürte ich zum ersten Mal deutlich, dass ich mir meiner selbst viel weniger sicher sein konnte, als ich geglaubt hatte. Das fand ich äußerst unbehaglich. Welchen Weg hätte ich im Nazi-Deutschland eingeschlagen? Nun, diese Zeit war glücklicherweise vorbei. Was aber würde die Zukunft bringen? Würde ich stark genug sein – falls es je nötig wäre –, raffinierten Verlockungen oder auch brutaler Gewalt standzuhalten? Wie war es bei mir um Mut und ethische Integrität bestellt? Ich konnte nicht ausschließen, irgendwann ebenso schreckliche Dinge zu tun wie jene, die ich bei anderen bislang selbstgerecht verurteilt hatte. Meine Werte und Ideale, meine Charakterfestigkeit schienen wie schwankendes Rohr im Wind. Ich war bei Weitem nicht so standfest, wie ich geglaubt hatte. Also galt es, mein Ich zu stärken, ja mein „wahres Ich“ überhaupt erst zu finden. Das war die nächste Aufgabe, die ich mir damals vornahm.

Soweit es die Suche nach meinem Selbst betraf, ging es mir wie den meisten meiner Freunde. Wir hielten es für selbstverständlich, dass jeder Mensch einen festen Wesenskern hatte. Wir nannten ihn meist nicht „Seele“, sondern unser „wahres Selbst“. Wir glaubten, dieses Selbst sei grundsätzlich gut, könne aber durch schlechte Einflüsse auf Abwege geraten. Wir glaubten auch, wir müssten es erst entdecken. Jung, wie wir waren, mussten und durften wir uns zunächst einmal erproben, um herauszufinden, wer wir wirklich waren. Irgendwann würden wir es dann wissen, und dann würden wir im Einklang mit diesem Wissen leben (und bestimmt nicht so wie die Erwachsenen!). Dass wir damit auch zu einer besseren Welt beitragen würden, schien uns ebenfalls selbstverständlich. Selbstverwirklichung und Weltverbesserung waren mehr oder weniger dasselbe. Wie das im Einzelnen gelingen konnte, wussten wir natürlich noch nicht.

Mit ziemlich großer Ernsthaftigkeit, gelegentlichen Seitensprüngen und allmählich abnehmender Hoffnung verfolgte ich im Lauf der nächsten Jahre das Projekt der Selbstverwirklichung und Weltverbesserung. Die

verschiedenen Stationen dieses Weges zeichne ich hier nicht nach. Knapp 15 Jahre später begegnete ich erneut der Lehre des Buddha. Natürlich glaubte ich, es sei das erste Mal. Umso mehr überraschte es mich, wie vertraut sie mir schien. Ich hatte das Glück, durch meinen Lehrer Sangharakshita einem sehr umfassenden Spektrum der buddhistischen Überlieferung zu begegnen, also nicht nur einer Schule, sondern verschiedenen Traditionen des Theravāda, Mahāyāna und Vajrayāna. In mancher Hinsicht war das verwirrend, in anderer aber auch klärend, denn es zeigte deutlich, wie einzelne Schulen zwar unterschiedliche Akzente setzten, aber doch dasselbe Ziel auf dem Hintergrund gemeinsamer Einsichten verfolgten. Offenbar war der Buddhismus nichts, das ein für alle Mal festgeschrieben war, sondern er fand in anderen Ländern und Zeiten immer wieder neuen Ausdruck. Dabei zeigte sich aber auch, wie treffsicher und tiefgründig der historische Buddha in seinen eigenen Darlegungen gewesen war. Bis in unsere Zeit waren sie offenbar weit genug, um neue Formulierungen der Lehre aufzunehmen und einschließen zu können.

Zu den frühesten Lehren gehören die „Vier Edlen Wahrheiten“ und die Lehre vom „bedingten Entstehen“. Auf verschiedene Weise beschreiben sie dasselbe. In seiner Darlegung der „Vier Edlen Wahrheiten“ folgte der Buddha einem altindischen medizinischen Schema, das uns auch heute noch geläufig ist: Beschreibung der Krankheitssymptome, Diagnose der Krankheitsursache, Formulierung des Therapieziels, Entwicklung und Anwendung eines Behandlungsplans.

Symptome der Krankheit: Menschliches Leben ist ein ständiger Wechsel von Schwierigkeiten und Herausforderungen, flüchtigen Freuden und Schmerzen, Hoffnungen und Befürchtungen. Wir meistern sie gewöhnlich nur unvollkommen und vorläufig. Dabei gibt es durchaus manche Glücksmomente, nur können wir sie nicht festhalten, so sehr wir es auch versuchen. Auf nichts und niemanden ist fester Verlass, nicht einmal auf uns selbst. Somit ist das Leben nicht nur süß, sondern auch sauer, salzig und bitter. Wenn wir das zu erkennen beginnen, bemerken wir vielleicht, wie viel Zeit wir gewöhnlich damit verbringen, die Symptome eines tiefer liegenden Problems zu vertuschen. Dann werden wir uns möglicherweise einige existenzielle Fragen stellen. Wir müssen es aber nicht; wir können die Realität auch leugnen. Viele gesellschaftliche Institutionen bieten dabei als Freunde

und Helfer ihre Dienste an: Ärzte bekommen Krankheiten und Alter in den Griff, Politiker die ökonomischen Krisen, Film- und Musikproduzenten die Einsamkeit – für den Rest sorgt die Konsumgüterindustrie mit ihrem geradezu unerschöpflichen Angebot, innere Leere zu füllen. Das alles dient nicht zuletzt dazu, das tiefere Elend und vor allem die Angst vor dem, was kommen könnte, zu kaschieren. Zumindest für eine gewisse Zeit. Irgendwann holt das Leiden uns ein. Das ist die erste Edle Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden.

Krankheitsursachen: Ausschlaggebend für die Entstehung des Leids sind unsere Wünsche nach Wohlsein, Glück und Sicherheit. Der Buddha sammelte sie unter dem Begriff „Durst“. Nun ist es sicherlich nicht ohne Weiteres nachvollziehbar, inwiefern unsere Wünsche eine Leidensursache sein sollen. Immerhin veranlassen sie uns dazu, genau das zu tun, was uns tatsächlich zufrieden macht – wenngleich nur vorübergehend. Dem Buddha zufolge ist das Wünschen deshalb eine Leidensursache, weil wir es mit dem emotional tief verwurzelten Glauben verbinden, wir seien (oder hätten) tatsächlich ein beständiges Ich oder Selbst und die Dinge, die wir beehrten, würden diesem Selbst anhaltende Befriedigung gewähren. Vielleicht werden Sie nun einwenden, Sie hätten diesen Glauben längst schon abgelegt, denn es sei ja ganz offensichtlich, dass Sie heute nicht mehr dieselbe sind, die damals mit den Puppen gespielt hat – und Sie wüssten auch, dass die Puppen eben nur Puppen sind. Dennoch lohnt es, einmal darüber nachzusinnen, was für eine Verbindung es denn, wenn überhaupt, zwischen der Puppenspielerin von damals und Ihnen heute gibt. Dem Buddha zufolge *denken* wir zwar möglicherweise, wir seien ebenso unbeständig wie alles andere auch, doch in den tiefsten Schichten unseres Lebens „glauben“ wir auf eine weitgehend unbewusste Weise an ein beständiges Ich, das gewissermaßen in, hinter oder unter unseren Empfindungen, Gefühlen und Gedanken west und wirkt. Der Buddha sprach in diesem Zusammenhang von einer „latenten Neigung zu jenem Dünkel, der ‚Ich‘ und ‚mein‘ erzeugt“. Diese Neigung ist eine Art Ur-Einstellung zum Leben, die nach Aussagen des Buddha erst unmittelbar vor oder sogar mit dem Erwachen ganz aufgelöst wird. Er sah diese Neigung als vorwiegend karmisch bedingt an, aber wir liegen sicherlich nicht falsch, wenn wir ergänzen, dass sie auch biologisch verwurzelt ist und durch soziale und kulturelle Einflüsse ständig verstärkt wird. Solange diese uns geradezu

eingefleischte Neigung zur Ich-Illusion unser Handeln mitbestimmt, werden wir immer wieder an den Punkt kommen, an dem wir unser vermeintliches Ich um jeden Preis bestätigen wollen. Das heißt auch: Wir werden immer wieder scheitern, und das tut weh. Das ist die Edle Wahrheit von der Leidensursache, die Wahrheit vom Durst.

Therapieziel: Es ist möglich, die Ich-Illusion nicht nur vollkommen zu durchschauen, sondern auch den von ihr getriebenen Durst in den tiefsten Schichten des Lebens zu stillen. Anders gesagt: Wir können uns die bislang unbewusste, latente Neigung bewusst machen *und* sie beseitigen. Durchschauen und Befrieden des Durstes sind zwei Aspekte ein und desselben Geschehens, das die buddhistische Überlieferung „Erwachen“ nennt. Dieses Loslassen oder die Beseitigung der Neigung zur Ich-Illusion ist aber nicht etwa eine „Vernichtung“ des Ich. Ein solches Vorhaben wäre nur eine Variante der Ich-Illusion, denn wenn es kein beständiges Ich gibt, kann man „es“ letztlich auch weder für alle Ewigkeit fixieren noch ein für alle Mal vernichten. Stattdessen geht es darum, die Vorstellung vom Ich als das zu durchschauen, was sie ist: ein nützliches und sogar wichtiges Mittel zur Verständigung, aber kein reales Wesen. Wer die Neigung zum Festhalten an der Ich-Illusion aufgelöst und den Durst ganz gelöscht hat, überlässt sich in vollem Gewahrsein dem Fluss der Wirklichkeit. Das ist das Ende des Leids, es ist Frieden, Wohlsein und Freiheit. Es ist ein Zustand der Wunschlosigkeit, in dem nichts anders sein muss, aber auch nichts so bleiben muss, wie es gerade ist. Wer so lebt, erzeugt kein neues Leid, weder für sich noch für andere. Das ist Erwachen oder die Edle Wahrheit vom Erlöschen des Durstes.

Behandlungsplan: Es gibt einen Pfad, der vom Durst zum Erwachen führt. Wer diesem Pfad folgt, nutzt den Durst und lenkt ihn zunächst einmal auf aussichtsreiche, „heilsame“ Ziele um. Dabei treten allmählich immer tiefere Schichten des Daseins ins Gewahrsein, und alles Festhalten, das es in ihnen gibt, wird in bewusstes Erleben hinein gelöst. Der Buddha beschrieb diesen Pfad auf viele Arten – beispielsweise als dreifältigen oder achtfältigen Pfad oder auch als Spiralfad. In allen Formulierungen ist er ein Pfad der rückhaltlos ehrlichen Anerkennung des Leidens, des immer tieferen, in Erfahrung gründenden Vertrauens in die Möglichkeit zu erwachen, und der Übung weiser Aufmerksamkeit in jedem Lebensmoment. Der Pfad ist eine Folge

von Bedingungen, die letztendlich zum Ende des Leidens, zum Erwachen führen. Das ist die vierte Edle Wahrheit, die Wahrheit vom Pfad.

Weil er auf das Vermögen seiner Gesprächspartner zur Selbstheilung vertraute, lud der Buddha sie ein, seinen Lehren nicht blindlings zu folgen, sondern sie in ihrer eigenen Erfahrung zu prüfen. Das gilt für die Vier Edlen Wahrheiten nicht weniger als für jede andere Darlegung seiner Lehre. Dennoch ist sie wahrlich eine Zumutung. Wer sie leicht und fraglos annehmen kann, sollte misstrauisch werden, wenn auch vielleicht weniger gegen die Lehre als sich selbst gegenüber. Der Buddha wusste, dass die Kur, die er seinen Schülerinnen und Schülern verschrieb, herausfordernd war: eine Zumutung an feste Selbstbilder und Meinungen über die Welt. Diese Kur richtet sich an die archaische Tiefenschicht – die Wurzeln – des Erlebens. Es ist nur zu erwarten, dass es eine Menge Einwände und Fragen, oft auch Widerstände, geben wird. Und es ist wichtig, ihnen nachzugehen, denn man kommt der Wahrheit oder dem Erwachen nicht dadurch näher, dass man auf blinde Weise glaubt. Deshalb geht es auch nicht darum, die Lehre zu bestätigen. Der Buddha betonte wiederholt, dass er nur Leiden und den Weg zum Ende des Leidens lehre. Das ist eine Einladung, in eigener Erfahrung zu prüfen: Werde ich mir bewusster, wie ich selbst Leiden erzeuge – für mich und andere? Erkenne ich Möglichkeiten zur Veränderung? Lerne ich, die Entstehung neuen Leids zu vermeiden? Um diesen Fragen vorbehaltlos nachgehen zu können, muss man auch frei sein, die buddhistischen Lehren zurückweisen zu können.

Der Buddha meinte aber keineswegs, dass man seine Empfehlungen oder die anderer Weiser nicht aufmerksam und ernsthaft erwägen sollte. Er scheute sich nicht, klar und deutlich, manchmal sogar sehr eindringlich und mahnend zu sagen, was er für die Ursache unserer Misere hielt und welche Therapie aus seiner Sicht nötig war. Er bestand aber darauf, dass wir für uns selbst prüfen müssen, was es damit auf sich hat – und dass wir auch selbst üben müssen. Er zeigte nur den Weg. In vielen Varianten beschrieb er ihn, aber auch die Irrwege, die zum Leiden führen. Er beschrieb sie alle als Folge von Bedingungen, die wir selbst mit bewusstem, absichtlichem Handeln – *Karma* – beeinflussen können.

Ein Großteil des Leids, aber auch der Zufriedenheit, die wir erfahren, ist selbst gemacht. Es war eine der außerordentlichen Leistungen des Buddha,

diese Tatsache vor mehr als 2500 Jahren nicht nur im groben Umriss entdeckt, sondern sie auch in Einzelheiten beschrieben zu haben. In einem radikalen Selbstversuch hatte er herausgefunden, wie man jene einschränkenden, letztlich zu Leid führenden Sichtweisen und Neigungen umwandeln kann, die jeder Mensch aus der Vergangenheit mitbringt. Nach seinem Erwachen erklärte der Buddha die Entstehung des Leidens und den Weg zu seinem Ende. Hinsichtlich der Leidensentstehung lag ihm vor allem an unserem eigenen Beitrag; mit Spekulationen über andere Einflüsse hielt er sich meist nicht weiter auf. Es ging ihm um die bestmögliche Therapie hier und jetzt. Wie wirkt sich das, was wir jetzt bewusst tun (und prinzipiell auch unterlassen können) auf das aus, was aus uns wird?

Zumindest in einem gewissen Grad bestimmen wir durch unsere persönliche Wahl, wer wir sind und wozu wir werden. Jede unserer Handlungen wirkt nach außen in die Welt hinein, aber auch auf uns selbst zurück. Im Prinzip gilt das natürlich für alle Lebewesen. Wenn eine Knospe sich nicht öffnet, können Bienen sie nicht bestäuben, und deshalb wird auch keine Frucht entstehen. Ein Eichhörnchen, das im Winter nicht nach vergrabenen Nüssen sucht, wird wahrscheinlich verhungern. Lebewesen wirken durch ihre Aktivitäten immer auch auf ihr weiteres Leben ein. Als Menschen haben wir aber dank des *Wissens, dass wir wissen und handeln* sehr viel größere Möglichkeiten, dies zu tun. Wir können nicht nur wählen, wie, sondern auch ob und mit welchen Zielen wir handeln. Es steht uns frei, unsere Motivationen zu läutern, unsere Ziele und Methoden zu wählen. Was immer wir tun oder unterlassen, wirkt als Bedingung unseres zukünftigen Lebens. Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Das ist die karmische Bedingtheit, die im Mittelpunkt dieses Buches steht.

Der Buddha war sich zweifellos bewusst, dass bedingtes Geschehen mehr als nur die Beziehungen zwischen willentlichen Handlungen (Sanskrit *karma*, Pāli *kamma*) und ihren Folgen (Pāli und Sanskrit *vipāka*) umfasst. Er selbst gab wiederholt Beispiele nicht karmischer Prozesse. Ihm lag aber überhaupt nicht an einer umfassenden Welterklärung und daher auch nicht an der Behauptung eines universal gültigen Kausalgesetzes. Er stellte die karmische Bedingtheit in den Mittelpunkt seiner Lehre, weil Karma als Brücke zur Befreiung dienen kann. Wenn es überhaupt einen Weg zum Ende des Leidens gibt, dann ist es ein Weg besonnenen karmischen Handelns: Törichtes

oder verstocktes Handeln führt zu Leid, intelligentes Handeln führt auf den Weg zum Erwachen.

Die Geschichte zeigt, dass Menschen offenbar mit einer höchst explosiven Mischung von Motiven, Meinungen und Vorstellungen, aber auch mit einem außerordentlichen Erfindungsreichtum durchs Leben gehen. Die Ergebnisse sind teils wunderbar, teils schrecklich. Wir werden kaum immer mit Gewissheit unterscheiden können, welche unserer „Gaben“ biologisch, sozial, kulturell, karmisch, psychisch oder noch anders bedingt sind. Die Tatsache aber, dass wir *auch* karmisch handelnde Wesen sind, bedeutet, dass wir den zarten Keim des reflexiv bewussten Merkens und Wirkens, der sich schon in der Kindheit regt, wachsen und gedeihen lassen können. Er wächst nicht von alleine, sondern nur durch Übung. Wir sind nicht frei geboren, aber wir können es werden. (Zumindest ist dies eine der Behauptungen des Buddha, die man in eigener Erforschung überprüfen kann.) Durch Übung kann es uns gelingen, die explosive Mischung des Menschenmöglichen zum Guten zu wenden. Das verlangt weise Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit und immer wieder die Bereitschaft, die Komfortzone zu verlassen. Darum geht es in diesem Buch.

Als ich es schrieb, stellte ich mir Leserinnen und Leser vor, die – so wie ich auch – wissen, dass menschliches Leben bitter, süß, sauer und salzig sein kann. Überdies ging ich davon aus, dass sie willens sind, ihr Leben als eine Aufgabe anzunehmen, für die sie selbst verantwortlich sind. Sie wissen auch, dass sie *nicht* wissen, wie viel Zeit sie noch haben. Ich habe das Buch für Menschen geschrieben, die die Grundzüge des Buddhismus schon kennen und nun bereit sind, eine der wichtigsten Lehren, nämlich die von Karma und bedingtem Entstehen, eingehend zu erforschen und praktisch zu erproben. Das wird nicht immer leicht sein. Manche Themen sind komplex, und vor allem ihre praktische Umsetzung ist bestimmt nicht leicht.

Die ersten drei Kapitel des Buches dienen gewissermaßen der Vorbereitung. Das *erste Kapitel* führt in die Lehre von Karma und bedingtem Entstehen ein. Dabei stehen drei Fragen im Mittelpunkt: Was ist damit gemeint, dass wir – nach Aussage des Buddha – in einer Welt leben, in der es keine Dinge, sondern nur voneinander abhängige Prozesse gibt? Warum glaubten der Buddha und viele Lehrer der Geschichte, die buddhistische Lehre von der Bedingtheit aller Prozesse sei nur sehr schwer zu verstehen? Welchen

Platz hat die karmische Bedingtheit im Kontext anderer kausaler Prozesse, auf die auch der Buddha schon hinwies?

Wir Menschen sind Tiere, die auf dem Weg sind, sich ihrer selbst bewusst zu werden. Das macht uns zu karmisch handelnden Wesen, die willentlich ihren eigenen Lebensweg wählen. Auf der menschlichen Stufe kommt die zunächst blinde Bedürftigkeit, die alle Lebewesen kennzeichnet, in den Bereich der bewussten Aufmerksamkeit und Wahl. Wir können uns des „Durstes“ bewusst werden und ihn lenken. Im *zweiten Kapitel* betrachten wir zwei Alternativen: Wer die Möglichkeiten bewusster Wahl leugnet oder nicht aktiv nutzt, wird *reaktiv* seinem blinden Durst folgen und damit die Wahrscheinlichkeit des Leidens erneuern. Die zweite Alternative führt – als *schöpferische* Entscheidung zu aufmerksam besonnenem Handeln – auf den Pfad zum Erwachen. Auf diesem Pfad wird der Durst allmählich durchschaut und gestillt.

Schauplatz des karmischen Handelns ist immer der gegenwärtige Moment. Hier und jetzt stellen wir die Weichen unseres weiteren Lebensweges. Der Buddha und seine Nachfolger beschrieben die karmisch bedeutsamen Elemente im konkreten Erleben und Handeln sehr genau. Über die Jahrhunderte entstand dabei eine differenzierte Analyse möglicher Bewusstseinszustände. Auch hier geht es nicht um Wissenschaft, sondern um Qualitäten der Erfahrung, die zu beachten sind, wenn man den nächsten Schritt auf dem Weg finden will. Im *dritten Kapitel* stelle ich die „allgegenwärtigen Bewusstseinsfunktionen“ vor, die es in jeder Wahrnehmungssituation gibt. Dabei weise ich gelegentlich darauf hin, wie auch nicht-karmische Prozesse der Bedingtheit in diesen Funktionen wirken.

Die *Kapitel vier und fünf* geben konkrete Beispiele für die reaktive beziehungsweise die schöpferische Lebensweise. Ich habe verschiedene Bedingungsketten aus den frühen buddhistischen Texten ausgewählt und nutze sie, um einige mehr oder weniger alltägliche Lebenssituationen zu betrachten. Manche meiner Beispiele entstammen psychologischen und literarischen Quellen, andere meiner eigenen Erfahrung und wieder andere alten buddhistischen Erzählungen. Diese konkreten und teilweise plakativen Demonstrationen karmischen Handelns zeigen, wie gut die Lehre vom bedingten Entstehen sich eignet, um Leben und Übung im Alltag zu verstehen.

Die Beispiele dieser beiden Kapitel dienen zugleich als Vorbereitung auf zwei sehr komplexe Reihen von Bedingungen – die „Kette der 12 *nidānas* (Ursprünge, Quellen)“ und den „Spiralpfad der 17 *upanisās* (Voraussetzungen, entscheidende Stützen)“. Diese beiden Reihen, deren erste den Weg zum Leiden und deren zweite den Weg zum Erwachen darlegt, stehen im Mittelpunkt des *sechsten bis achten Kapitels*. Sie stellen die karmische Dimension des bedingten Geschehens in einer sehr weiten, potenziell lebensübergreifenden Sicht dar. Eine *persönliche Überleitung* führt dabei das *siebte Kapitel* ein, denn darin geht es um den Übergang von der zyklischen, reaktiven zur schöpferischen, fortschreitenden Lebensweise und es ist wichtig, ihn besonders zu markieren. Dieser Übergang ist die entscheidende Handlung im Leben aller Buddhisten: die immer neue Entscheidung zu achtsamem Leben im Bewusstsein der Grenzen des schon Erreichten *und* der befreienden Möglichkeit des für Menschen Erreichbaren. Diesen Übergang von der reaktiven zur schöpferischen Lebensweise macht man nicht nur einmal, sondern immer wieder – gerade auch dann, wenn man auf dem Pfad schon ein Stück fortgeschritten ist.

An verschiedenen Stellen des Buches weise ich darauf hin, dass die Lehre vom bedingten Entstehen ihrerseits bedingt entstanden ist. Das *neunte Kapitel* zeichnet einige dieser Entwicklungen nach, unter anderem auch die in der frühen Geschichte wichtige Frage der personalen und karmischen Kontinuität: Wie ist es zu verstehen, dass „ich“ heute handle und später – vielleicht erst nach mehreren Leben – „jemand“ die karmischen Folgen dieses Handelns erfährt? Da es kein festes Selbst gibt, ist dieser „jemand“ nicht mit mir identisch, steht aber dennoch in einer gewissen Kontinuität mit mir. Soweit ich sehen kann, gibt es in der buddhistischen Überlieferung keine schlüssige Antwort auf diese Frage – und vielleicht ist eine solche Antwort mit Mitteln des nicht-erwachten Geistes auch nicht möglich. Im zweiten Teil dieses Kapitels gehe ich auf Entsprechungen zwischen verschiedenen historischen Modellen des Pfades und dem im achten Kapitel beschriebenen Spiralpfad ein.

In allen Kapiteln werde ich Sie als Leserin oder Leser gelegentlich persönlich ansprechen, nicht zuletzt mit der Anregung, Ihre eigene Erfahrung im Licht eines gerade behandelten Themas zu betrachten. Das ist natürlich immer ein wenig riskant, weil Sie sich wahrscheinlich nicht gerne vorschreiben lassen wollen, was Sie zu denken haben. Ich hoffe, Sie nehmen

diese Anregungen ganz schlicht als Anregungen. Ich habe sie selbst hilfreich gefunden und stelle Sie Ihnen nun vor. Dabei vertraue ich darauf, dass Sie meine Fragen, Vorschläge und Reflexionen so abwandeln werden, wie es für Sie hilfreich und nützlich ist. Im letzten und *zweiten Kapitel* gebe ich weitere praktische Reflexions- und Kontemplationsübungen zur Vertiefung der Themen dieses Buchs.

Eine wunderbare Art, sich zu vergegenwärtigen, wie sehr das eigene Leben von anderen unterstützt und getragen wird, sind die *Naiikan*-Betrachtungen, die ich in diesem letzten Kapitel vorstelle. In ihnen besinnt man sich darauf, dass man Teil eines unermesslich weiten Netzes von Bedingungen ist, von denen manche erleichternd, manche erschwerend wirken. Zugleich wirkt man aber auch durch das eigene Leben als Quelle erleichternd-erschwerender Bedingungen für andere. Letztlich bedeutet dies, dass alles, was wir und andere sind, von unendlich vielen Bedingungen abhängt. Die ganze Welt würde verschwinden, wenn auch nur ein einziges Sandkorn daraus vollständig verschwände.

Verblendet, wie ich noch bin, scheint es mir aber doch so, als hätten gewisse individuelle „Sandkörner“ besonders segensreich auf mein Leben eingewirkt. Ich kann oder möchte nicht unterscheiden, inwieweit sie spezifisch die Entstehung dieses Buches oder ganz allgemein den Menschen gefördert haben, der es schrieb. Darum nenne ich in alphabetischer Folge: Abhaya, Anne-Katrein Mießner, Boonchong Seet, Cittapala, Conny Wagner, Frau Dahmen, Dayaraja, Dhammarati, Dharmapriya, Ellen Radcke, Fritz Jansen, Hanns Berghoff, Hartmut Schmidt, Horst Gunkel, Ilse Klingelhöfer, Jayaprabha, Jnanaketu, Klaus Hallé, Liangsheng Liu, Lokamdhara, Matthias Mohr, Michael Peterssen, Nagabodhi, Nagadakini, Peter Dettmar, Rainer Neu, Sangharakshita, Saraha, Shraddhagoshla, Vajradaka, Yinhua Ruan.

Lothar Scholl-Röse und Peter Gäng haben das Buch aufmerksam gelesen und viele Verbesserungen vorgeschlagen. Viele von ihnen nahm ich an, manche aber auch nicht, und umso mehr liegt die Verantwortung für alle Mängel bei mir. Einige Freundinnen und Freunde aus der Triratna-Gemeinschaft ermöglichten mit großzügigen Spenden Druck und Herstellung des Buches.

Ihnen allen herzlichen Dank – und natürlich auch dem Buddha und seinen zahllosen Schülerinnen und Schülern zu allen Zeiten.