

2. Achtsamkeitsabend, 19.03.2019

Facetten des Unwissens



3 Grundeigenschaften des Daseins: Als Buddha nach der Ursache des Leidens forschte, verfolgte er die Kette von Ursache und Wirkung zurück, bis er zur Wurzelursache allen Leidens gelangte. Er fand, **das die Unwissenheit, das Nichtverstehen von grundlegenden Merkmalen des Daseins, der Urgrund für alles Leiden ist.** Wir verkennen die drei Grundeigenschaften des Daseins:

1. Alles Entstandene ist vergänglich (anicca)
2. Alles Entstandene ist letztlich unbefriedigend, leidvoll (dukkha) (unmittelbar, aufgrund Vergänglichkeit, potentiell)
3. Alle Dinge des Daseins sind nicht-selbst (anattā)

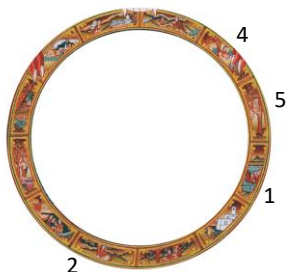
Auch verstehen wir die edlen Wahrheiten vom Leiden und seinen Ursachen nicht. Letztlich übersehen wir auch die Wirkung des Karma. Unser Sein und Tun beruht also auf denkbar ungünstigen Grundlagen, nämlich auf einer völlig unrealistischen Wahrnehmung der Wirklichkeit *und uns selbst.* (nach Allmen 2007, S. 85 und 146)



1. Edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Kummer, Wehklage, Schmerz, Unmut und Unrast sind Leiden; die Vereinigung mit Unliebem ist Leiden; die Trennung von Liebem ist Leiden; was man wünscht, nicht erlangt ist Leiden; kurz gesagt die **fünf Arten des Festhaltens** am Sein (welche die menschliche Persönlichkeit konstituieren) sind Leiden. (GoD 60)

An den fünf Daseinsgruppen haftend, ist man von Mara gefangen. An den fünf Daseinsgruppen nicht haftend, ist man vom Unheilsamen befreit.

(Samyutta Nikāya 22,63)



Der Buddha saß in einem kleinen Wäldchen, und es war möglich, mit ihm zu sprechen. Ein Laienpraktizierender stellte ihm die wichtige Frage: „Verehrter Meister! Gibt es ein Ich? Gibt es so etwas wie ein Selbst, ein Atman?“

Der Buddha sagte: „*Schau! Mit dem Ich, mit dem Selbst ist es genau wie mit diesem Holzhaufen, der dort liegt.*“ – Die Bauern hatten Bäume geschlagen und das Holz zum Trocknen aufgeschichtet.

– „Was man Individuum, Person, Ich, Selbst oder Seele nennt, ist genauso wie dieser Holzhaufen.“ Haufen heißt auf Sanskrit *skandha*. Es ist die Anhäufung, das Zusammenkommen von mehreren Elementen, die dann wieder ein neues Gesamt-bild ergeben, so wie viele Holzscheite zusammen Haufen heißt auf Sanskrit *skandha*. Es ist die Anhäufung, das Zusammenkommen von mehreren Elementen, die dann wieder ein neues Gesamt-bild ergeben, so wie viele Holzscheite zusammen geschichtet den Eindruck von einem Holzhaufen

ergeben. Mit unserer Ich-Identifikation verhält es sich so wie mit einem Holzhaufen, den man aus der Entfernung betrachtet und denkt: „Ja, da drüben, da ist ein richtig schöner Haufen.“ In der Wahrnehmung ist der Haufen eine Einheit. So erleben wir uns auch selbst in unserem Körper als eine Einheit, als eine zusammenhängende Form oder Gestalt mit Inhalt und bemerken nicht, aus wie vielen Aspekten sich diese Existenz zusammensetzt. Es ist derselbe Irrtum, so wie wir die einzelnen Scheite aus der Ferne betrachtet für *ein* Ding halten.

„Ja also: Das Atman, das Ich, das Selbst existiert so wie dieser Holzhaufen da drüben.“ – „Ja, wie? Existiert es nun oder existiert es nicht?“ – „Ja und nein.“ Und dann wieder der Fragesteller: „Ich versteh das nicht! Kannst Du mir das noch genauer erklären?“

Dann erklärt der Buddha diese fünf ‚Haufen‘, mit denen wir uns identifizieren:

1. Die Identifikation mit den wahrnehmbaren **Formen**, mit dem was wir äußerlich mit den fünf Sinnen wahrnehmen, und mit dem was wir innerlich wahrnehmen.
2. Die Einstufung dieser Wahrnehmungen – **Empfindungen** – in angenehm, unangenehm und neutral.
3. **Unterscheidungen**, die wir treffen: Das ist ein Zeh, das ist ein Auge usw., all die Bezeichnungen.
4. Die verschiedenen **Geisteszustände**, die angenehmen wie die unangenehmen: Begierde, Hass, Eifersucht und dergleichen sowie Freude, Glück, Liebe, Wissen, Verständnis, Konzentrationsfähigkeit, all das, mit dem wir uns als Ich identifizieren.
5. Die verschiedenen Formen des **Bewusstseins**: Augenbewusstsein, Hörbewusstsein, die Fähigkeit zu erkennen, wahrzunehmen.

Jeder dieser fünf Bereiche setzt sich wiederum zusammen aus einer ständig wechselnden Vielfalt von Faktoren, die zusammenwirken. Das, was wir ein Ich nennen, ist in Wirklichkeit nicht für einen einzigen Moment stabil. Nicht einen Augenblick – im Sinne von nicht für einen einzigen Lidaufschlag – ist das, was wir ein Ich nennen, etwas Stabiles. Es ist ein sich ständig wandelnder Prozess. (Borghardt 2010, S. 6-7)

Die fünf Khanda sind Aspekte eines dynamischen, eng verwobenden Prozesses: Unsere persönliche innere und äussere Welt, im Zusammenspiel mit Körper und Sinnesorganen (rūpa), wird durch den Aspekt der «Gefühlstönung» (vedanā) erfahren oder empfunden. Sie wird vom Unterscheidevermögen (sannā) geordnet und mit Bedeutung versehen. Durch die Bildekkräfte (sankhāra) wird aktiv und reaktiv an der Welt teilgenommen. Die Welt wird wahrgenommen, wird bewusst dank des Bewusst-

was wir sind. Ein komplex dynamischer Tanz, eine

Da ist nicht noch jemand, ein Ich, beherbergt. Auch ausserhalb dieses unabhängigen existierendes Ich oder



seinspekts (vinnāna). **Das ist es, verwobender Prozess, ein** Symphonie der Zusammenklänge. das der Prozess selbst ist, oder ihn Prozesses lässt sich kein separates, Selbst finden. (Allmen 2007, S. 95f.)

«**Wenn Du alles als leer erkennst, des Lebens völlig frei tanzen**, dass leben, ob uns die Menschen lieben

krank sind.... Wir werden frei von Bedingungen, von allen emotionalen Verstrickungen, dass ist der Zustand eines Buddhas. (Borghardt EPT 06, S. 40)

dann kannst Du auf auf der Bühne ist es egal, in welchem Land wir oder nicht, ob wir gesund oder