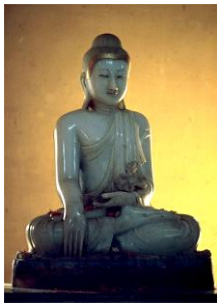


Von den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens zu den fünf Buddha-Weisheiten

Die fünf Khandha/Skandha

Belehrungen vom Winter 2006 in Beatenberg, Fred von Allmen für die Berner Dhamma-Studiengruppe (Überarbeitet)

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020
Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer Creative Commons-Lizenz lizenziert:
SOME RIGHTS RESERVED

Wir beginnen mit einer kurzen Meditation über die Zuflucht: Wir richten uns innerlich aus und erinnern uns an das, was wesentlich ist, in dem was wir hier tun. Wir richten uns aus auf das Erwachen und die Qualitäten von Buddha. Auf alles was uns hilft, das Dasein zu verstehen und uns von den Kilesa zu befreien, Dhamma. Auf Zuflucht zu denen die vor uns diesen Weg gegangen sind und Zuflucht in alle von uns, die sich gegenseitig auf dem Weg unterstützen, Sangha.
Wir können auch unsere Motivation klären: Wir lernen und praktizieren nicht einfach als Hobby, aus Selbstinteresse, sondern damit wir das, wir hier lernen auch in einer Art und Weise anwenden können, die nicht nur für uns selbst, sondern für viele hilfreich und befreiend ist.

Die Frage 'Wer bin ich?' bringt uns zum heutigen Thema: Die fünf Skandha (sanskrit) oder fünf Khandha (pali). (In gewissen Kontexten schreibt man Kkhandha (mit 2 k) ich weiss aber nicht in welchen.) Übersetzt wird Skandha oft als Aggregat oder Aspekt, was nicht gerade schön ist. Ich werde hier den Begriff 'Daseinsgruppen' oder einfach 'Khandhas' verwenden. Eigentlich bedeutet es 'Haufen'. Es sind also die fünf Haufen. Und da es sich ja eigentlich um Upadana Khandha/Upashthana Skandha handelt, müsste es die fünf 'Haufen des Anhaftens' heissen. Jemand hat sie als die fünf 'Greifhaufen' übersetzt. Auch nicht sehr schön, aber es macht sogleich klar, was letztlich das Wesentliche ist bei den Belehrungen über die fünf Khandhas.

Ich werde hier vor allem den Begriff 'Khandha' verwenden, weil die Verwendung des Wortes 'Daseinsgruppen' zu umständlich ist. Ein Nachteil dieser Sprechweise ist aber die uns innewohnende Tendenz zu denken, es handle sich um fünf Dinge (eben fünf Khandhas). In Wirklichkeit handelt es sich aber um fünf verschiedene dynamische, aus zahllosen Aspekten und Bedingungen bestehende Prozesse. Da wäre das Wort Daseins-Gruppen etwas treffender, weil es zumindest klar macht, dass jedes Khandha eine ganze Anzahl von Elementen einschliesst. Es ist also sicher sinnvoll, dies im Auge zu behalten, wenn wir von 'Khandhas' hören oder darüber sprechen.

Bei diesem Lehrmodell geht es um die Frage was wir sind, wer wir sind. Es ist eine Beschreibung der Lebewesen und der Art, wie diese an sich selbst anhaften und dadurch für sich Leiden schaffen. Das Modell der Khandha beschreibt zuerst einmal die Funktionsweise

eines Lebewesens, und genau das wird uns hier vor allem beschäftigen. Es ist eine komplette Beschreibung des Menschen und davon wie er funktioniert, welche in bezug auf die Praxis der Befreiung relevant ist.

Diesen Punkt finde ich wichtig, denn oft wird ja die buddhistische Sichtweise mit Modellen der Psychotherapie oder mit wissenschaftlichen Zugängen verglichen. Auch dies sind hilfreiche Modelle, aber in Bezug auf andere Zwecke und Ziele. Wenn es beispielsweise um die Frage von körperlicher oder geistiger Krankheit und entsprechender Therapie geht, dann ist das vorliegende Modell wahrscheinlich nicht besonders hilfreich. Auch vom Gesichtspunkt der Gehirnforschung würde man wohl alles anders darstellen. Dort bleibt zum Beispiel sogar die Frage offen, ob es ausserhalb von Materie überhaupt Bewusstsein gibt (eine lange Diskussion, bei der wir zu keinem Schluss kommen könnten).

Was das Modell der fünf Khandhas ebenfalls aufzeigt - und das ist vielleicht sogar der wesentlichste Aspekt: es zeigt letztlich direkt 'Nicht-Selbst' (anatta/anatman), 'Ichlosigkeit', die Leerheit von Selbstexistenz auf - und damit die Möglichkeit einer tiefen, transformierenden Befreiung.

Ich möchte nun diese fünf Daseinsgruppen einzeln durchgehen.

Rupa Khandha bezieht sich auf den Körper, aber auch auf Materie. Es handelt sich also nicht nur um Körperlichkeit, sondern um alles was Materie ist, also auch um die Objekte der fünf Sinne. Das nächste ist Vedana, Gefühlstönung oder wie immer wir dies übersetzen wollen. Als drittes haben wir die Wahrnehmungsprozesse, bzw. Unterscheidungsvermögen (sañña/samjña), dann die Bildekräfte (sankhara/samskara) und als fünftes Bewusstsein (viññana/vijñana). Diese fünf beschreiben alles, was wir sind. Es gibt nichts, das wir auch noch sind, das nicht in dieser Beschreibung berücksichtigt wurde. Das ist eine wichtige Grundaussage, die wir immer im Kopf behalten müssen, damit sich nicht die Vorstellung einschleicht, die fünf seien das, was wir 'haben', im Sinne von 'Ich habe fünf Khandhas'.

- Wir können einen Moment Zeit nehmen und versuchen, das Rupa-Khandha zu erkennen. Gar nicht so einfach. Wenn wir mal hin spüren, zur Hand, zur Berührung ... Ist es tatsächlich Rupa, das man spürt oder ist es Bewusstsein, (welches bewusst ist, das man spürt) oder ist es Vedana, die rezeptive Gefühlstönung? Oder ist es die wahrnehmende Unterscheidung? Nicht so einfach, oder? Und doch ist eindeutig etwas Materielles vorhanden, als ein Aspekt dieser Erfahrung.
- Wenn wir die Aufmerksamkeit an der gleichen Stelle halten, können wir schauen, ob wir den Vedana-Aspekt dieser Rupa-Erfahrung wahrnehmen können. Je nachdem wo die Aufmerksamkeit weilt, fühlt es sich ein wenig angenehm an, oder recht neutral, oder unangenehm. Dabei ist es immer dieselbe Erfahrung und Vedana ist nur ein anderer Aspekt davon, ein anderes Skandha, dem wir die Aufmerksamkeit schenken.
- Dass überhaupt eine Erfahrung da ist, heisst, dass ein Wahrnehmungsprozess, ein Unterscheidungsprozess involviert ist – sonst...(ich weiss nicht einmal, was sonst wäre). Dieses dritte Khandha ist vielleicht am schwierigsten zu erkennen, weil es die Wahrnehmung selber ist.
- Ein weiterer Teil dieser Erfahrung sind die Geistesfaktoren: Vielleicht sind wir 'präsent und ganz ruhig', oder 'präsent und zerstreut' oder wir sind 'gar nicht präsent', aber sind dafür 'liebevoll' oder wir finden das alles ein bisschen doof und sind somit 'aversiv präsent',

vielleicht sind wir 'müde und schläfrig' oder aber 'hellwach' – oder es 'interessiert' uns oder 'langweilt' uns. All das passiert gleichzeitig, nicht zusätzlich oder ausserhalb dieser Rupa-Erfahrung. Es ist das Sankhara-Khandha, das vierte.
- Gleichzeitig ist da auch etwas, das 'weiss'. Damit ist nicht der Wahrnehmungsprozess gemeint, sondern etwas, das die Fähigkeit hat 'bewusst' zu sein (im Gegensatz zu Steinen, oder Bäumen oder Schnee). Es ist das fünfte Khandha, Bewusstsein, falls man es so übersetzten will, wobei dieser deutsche Begriff wohl nicht ganz genau auf Viññana zutrifft.

Im theoretischen Modell ist es ganz einfach so zu reden, als seien da fünf verschiedene Daseinsgruppen am Werk. Sobald man aber direkt hinschaut, ist es ziemlich schwierig zu sagen: hier ist dies und hier ist jenes. Weil die Khandhas eben untrennbar zusammen auftreten (wie z. B. das Blau meines Pullovers und die Struktur seines Baumwollstoffes), Es wird sichtbar, dass das Ganze ein dynamischer Prozess ist, in dem alles in komplexer Abhängigkeit zusammenspielt, und zwar nicht nur als Ursache und Wirkung sondern auch 'zusammen-entstehend' (co-arising) und 'koexistierend' (co-existent).

Rupa-Khandha, die Daseinsgruppe der Körperlichkeit / Materie

Rupa ist also alles Materielle, Nicht-Geist und hier eben ganz spezifisch der Körper. Der Körper bis zur Haut? Oder von wo bis wo genau? Zu Rupa gehören zum Beispiel auch die fünf Sinnesorgane, also was immer im Ohr ist, das hört, im Auge, was sieht, in der Zunge, was schmeckt, in der Nase, was riecht, im Körper, was empfindet. Die Organe gehören dazu, aber auch die Objekte, denn auch die sind materiell.
Wenn ich da herumblicke, sehe ich eine ganze Anzahl von Farben und Formen, von Licht, Schatten und Konturen. Auch das ist Rupa. Nicht das Ding oder die Person, welche ich sehe, sondern einfach die Formen selber. Ich sehe ja noch nicht Menschen oder bestimmte Dinge, sondern nur erst Formen. Dies ist Rupa. Das wahrnehmen von Menschen ist schon wieder komplexer, denn da passieren schon wieder komplizierte Abläufe, bis ich dann 'Marianne' erkenne, oder 'Franziska'.

(Antwort auf Frage) Die 'Orange' ist nicht eigentlich Rupa. Rupa ist zum Beispiel dieser süss-saure Geschmack. Und wenn man hinschaut, ist Rupa auch nicht die Orange, sondern es ist (das Auge und) diese orangefarbene runde Form mit Poren. Wenn man an ihr riecht, dann ist Rupa dieser säuerliche Geruch (und die Nase). Wenn man sie in die Finger nimmt, dann ist Rupa wiederum nicht die 'Orange', sondern diese Druckempfindungen. Und wenn man sie isst, ist es dieser süss-saure Geschmack (und die Zunge).

Es ist eigentlich nur 'Orange', wenn man darüber nachdenkt oder darüber spricht, das heisst es ist ein Konzept. Aber wenn man sie sucht, findet man sie nie. Und doch kann man sie essen! Also wieder ein Hinweis zu dem zweiten Aspekt, für welchen die Lehre der Khandhas so unterstützend sein kann: die Leerheit von Selbstexistenz. Man kann hier sehen, wie wir in einer versachlichten, ver-dingten (Schein-)Welt leben, die wir für selbstverständlich nehmen, die man aber, wenn man näher hinschaut, gar nicht finden kann. Und obschon wir nie etwas finden, welches 'die Orange' ist, ist es doch korrekt, dieser 'Erfahrung' mit der orangen Farbe und dem unverwechselbaren süss-sauren Geschmack 'Orange' zu sagen.

All das sagt etwas aus über die Wirklichkeit. Es ist nicht einfach Spitzfindigkeit. Wenn 'Orange' in Tat und Wahrheit unauffindbar ist, kann das Anhaften daran fast nicht anders als problematisch sein! Es schafft Leiden.

Rupa endet also nicht bei der Haut. Vielmehr ist es das ganze Form-Universum, soweit es Teil unserer Erfahrung ist. Ob es überhaupt dort draussen ein Form-Universum gibt, ist übrigens auch fraglich, denn ausser diesem Druck an den Fingern, der orangen Farbe, dem süss-sauren Geschmack und dem leicht bitteren Geruch wissen wir eigentlich nichts darüber.

Wir haben also gar keinen Beweis, dass dort draussen tatsächlich 'etwas' existiert. Wir nehmen es einfach an, und wir können es einander bestätigen. Wenn ich euch sage: 'Dort hinten sind noch zwei Orangen' und ihr findet dort tatsächlich zwei solche, dann können wir dies als Hinweis darauf nehmen, dass es tatsächlich eine Art von gemeinsamer Welt gibt, aber ob die 'dort draussen' sind oder wo, kann man so sicher nicht sagen. In manchen buddhistischen Sichtweisen ist man davon überzeugt, dass 'alles Geist' ist.

Die Vier Elemente

Rupa hat vier Elemente. Dies eine etwas altertümliche Vorstellung, die aber für die Praxis ganz relevant sein kann.

- Da ist das Erd-Element, womit das gemeint ist, was fest ist, was Ausdehnung hat oder Raum einnimmt. Dabei ist es aber nicht Erde oder Boden oder Holz, Stein und Fels, sondern das, was - in der direkten Erfahrung - fest ist, weich ist, Raum einnimmt.

- Als zweites ist da das Feuer- oder Hitze-Element. Es ist die Erfahrung von Hitze, Wärme oder Kälte. Im Visuddhimagga wird es in vier Aspekten beschrieben; als das Erhitzende, das Verzehrende, das Durchglühende und das Verdauende. Genauere Angaben findet ihr im besagten Text.

- Das Wasserelement. Es ist die Kraft der Kohäsion, dessen was zusammenhält. Wenn man einen Wassertropfen betrachtet, erkennt man die Spannung der Oberfläche, die ihn zusammenhält. Darum heisst es auch, man könne das Wasser-Element durch nicht Empfindung wahrnehmen, eben weil es genau das ist, was verbindet.
Es gibt aber auch Erklärungen die dieses Element als das Flüssige bezeichnen, welches man als Fliessen spüre. Man kann es auch so sehen. Andere sagen, dass das, was man beim Fliessen spürt nicht das Wasser-, sondern das Erd- und das Wind-Element ist.

- Das vierte ist das Wind-Element. Es ist Bewegung. Es heisst auch es sei stützend, also das, was es braucht, damit wir aufrecht sitzen oder damit wir aufstehen können. Im Körper sind es sieben Winde, die erwähnt werden: 1 Die aufsteigenden Winde, das was Erbrechen oder Schlucken und ähnliches bewirkt, es sind 2 die absteigenden Winde, welche Stuhlgang und Urinieren und ähnliches bewirken, dann gibt es 3 die Winde das Magens (was immer das ist), und 4 die Winde des Darmes, es gibt 5 die alle Glieder durchströmenden Winde, die bewirken, dass wir den Arm beugen und strecken und all die Bewegungen des Körpers und der Glieder ausführen können, und letztlich ist es die 6 Ein- und Ausatmung. (Nr.7 hab ich nicht gecheckt)

Das Wind-Element ist in den tantrischen Praxiszugängen sehr wichtig als Prana (lung). In der tantrischen Praxis werden die Funktionen des Windelementes im Zusammenhang mit der Erkenntnis verwendet, dass Bewegungen und Zustände des Geistes und die Energien des

subtilen Körpers so nah miteinander verbunden sind, dass man nicht nur am Geist arbeiten kann (wie wir es im 'Sutra-Zugang' tun), sondern dass man genau so gut auch an den Energien des subtilen Körpers arbeiten kann. Diese können in solcher Art und Weise gelenkt werden, dass sie die Geisteszustände beeinflussen, wobei dies den Fortschritt auf dem Pfad stark beschleunigen kann. Dieser Sachverhalt wird in manchen Tantras genutzt. Es ist eines der Kernprinzipien der sog. 'hohen Tantras' (anutarayogatantra).

Drei oder, je nachdem, vier Elemente können also direkt wahrgenommen werden. Das ist bedeutsam, denn wenn wir körperausgerichtetes Vipassana machen, sind es diese Aspekte, die wir direkt wahrnehmen. Also Festes, Hartes, Weiches, Warmes, Kaltes, Bewegendes, Vibrierendes. Es ist genau auf diesen Elementen, auf denen die achtsame Wahrnehmung ruht: Es sind die tatsächlichen Objekte der 'Achtsamkeit des Körpers' (kayanupassana).

Wenn wir in einem vipassana-typischen Zugang Atembetrachtung (anapana) üben, dann stellen wir uns den Atem nicht vor, sondern sind mit den Empfindungen in unmittelbarem Kontakt: Bewegung, zunehmender Druck, abnehmender Druck etc. Wer mit Sayadaw U Pandita oder anderen Sayadaws praktiziert, weiss, dass sie im 'Reporting' fast nur an dieser Ebene interessiert sind, (solang's um körperliche Erfahrung geht). Der Grund hierfür ist, dass man direkt und unmittelbar den Wandel (anicca) wahrnehmen möchte.

Dies ist längst nicht in allen buddhistischen Zugängen Voraussetzung, sondern sehr spezifisch für die burmesischen Traditionen 'U Ba Khin' und 'Mahasi', in denen der Prozess der Stufen der Erkenntnis über das ganz nahe und direkte Sehen von 'Entstehen und Vergehen' läuft. In vielen tibetischen, chinesischen oder japanischen Zugängen ist dies nicht die Art und Weise, ist dies nicht das Tor, das man durchschreiten muss, um befreiende Erkenntnis zu erlangen.

Die 'Analyse der vier Elemente' findet man zum Beispiel im Visuddhimagga, aber auch anderswo, als eines der vierzig Sammlungsobjekte oder Samatha-Objekte, die im Theravada aufgelistet werden. (Es gibt ein Visuddhimagga im Jana Verlag , dem Verlag von Ayya Khema. Es gibt auch eine alte Version, die von Nyanatiloka Mahathera übersetzt wurde.)

Ich möchte ein Gleichnis lesen, welches zeigt, wie unsere Konzepte und Vorstellungen schwinden, sobald wir die Dinge analytisch betrachten. Wenn aber Konzepte und Vorstellungen ernsthaft schwinden, dann verschwindet auch das Anhaften, weil man nicht mehr findet, woran man angehaftet hat und nichts Fassbares mehr auffindbar ist. Das erklärt auch warum die Analyse dieser Elemente letztlich hilfreich sein kann, vorausgesetzt, dass sie nicht intellektuell bleibt, sondern zur unmittelbar erfahrenen Analyse wird.

Zitat mit Kommentar von ???: Im grossen Sutta von den vier Grundlagen der Achtsamkeit wird die Übung der Analyse der Elemente kurz beschrieben, 'für eine Übende, die Scharfsinn besitzt' - und zwar in den Worten: "Gleich wie (ihr Mönche) ein geschickter Rinderschlächter oder dessen Gehilfe, nachdem er eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, am Treffpunkt von vier Strassen dasitzt, so auch (ihr Mönche), zerlegt der Mönch da diesen Körper, in welcher Lage und Richtung er sich auch befindet, in seine vier Elemente. Dieser Körper besteht aus dem Erdelement (pathavi dhatu), dem Wasserelement (apo dhatu), dem Feuerelement (tejo dhatu) und dem Windelement (vayo dhatu).

Der Sinn dieser Worte ist dabei folgender: Gleich wie ein geschickter Rinderschlächter oder dessen für Kost und Löhnung arbeitender Gehilfe, nachdem er eine Kuh geschlachtet und in einzelne Stücke zerlegt hat, an einer Strassenkreuzung, das heisst im Mittelpunkt der nach den vier Richtungen laufenden Strassen, niedersitzt, genauso zerlegt der Mönch den Körper in seine Elemente, in welcher, durch eine der vier Körperpositionen bedingte Lage und in welcher, durch seine darin beharrende, darin bedingte Richtung er sich auch befindet.
Was besagt das? Dem Rinderschlächter, der die Kuh grosszieht, sie zum Schlachthofe führt, anbindet, hinstellt, schlachtet und die geschlachtete tote Kuh erblickt, kommt die Vorstellung 'Kuh' solange nicht zum Schwinden, als er die Kuh nicht aufgeschnitten und in Stücke zerlegt hat. Sobald er aber die Kuh zerlegt hat und dort niedersitzt, verschwindet ihm die Vorstellung 'Kuh' und die Vorstellung 'Fleisch' tritt ein.

Und nicht, denkt er, 'eine Kuh verkaufe ich', oder 'eine Kuh kaufen diese'. Genau so waren in dem Mönch früher, als er noch ein törichter Weltling war, sei es als Laie oder Hausloser, die Begriffe 'Wesen' oder 'Mann' oder 'Individuum' solange nicht geschwunden, solange er eben diesen Körper in welcher Lage oder Richtung er sich auch befand, nicht in seine Teile zerlegte und Element für Element betrachtet hatte.
Sobald er aber den Körper in seine Elemente zerlegt hatte, schwand ihm die Vorstellung 'Wesen' oder 'Mann' oder 'Individuum' und der Geist festigte sich in der Betrachtung der Elemente. Darum sagt der Erhabene, 'gleich wie ihr Mönche ein geschickter Rinderschlächter ... usw., usw.'...“

Eigentlich ist diese Lehrrede über die vier Elemente von Rupa eine Meditation über Anatta und über 'Leerheit' (suññata).
Was ich so interessant finde, ist zu sehen, wie wir ständig Konzepte machen, wie beim Beispiel von 'Orange': Es ist ein Konzept, das für uns 'absolute' Wirklichkeit hat. Wir glauben nämlich, dass die Analyse von 'Orange' von vorhin, als wir dachten 'Orange' sei nicht auffindbar, eigentlich nur eine (buddhistische) Spielerei sei. Dabei IST sie wirklich nicht auffindbar. (Das Gleiche gilt für 'Ich', 'Fred', usw.)

Einwand: 'Es ist die Kombination dieser Phänomene, ja. Aber es ist!'
Antwort: Siehst du, wir beginnen sofort zu erklären 'was es ist' und dass es 'trotzdem wirklich ist'. Aber im Grunde genommen IST es NICHT auffindbar!
Genau das wird auch bei den Kontemplationen über das Selbst gemacht; mit dem als ausserordentlich solid und fest wahrgenommenen Gefühl von 'Ich' und von 'Meinem Körper' und von 'wer ich bin', 'was ich bin' und wie sich das anfühlt. Es wird auseinandergenommen, zusammengesetzt, auseinandergenommen zusammengesetzt - und das mit einem gesammelten Geist. Das heisst es wird zuerst Samatha entwickelt, damit das Objekt mit Einsgerichtetheit immer wieder auseinandergenommen und zusammengesetzt werden kann. Dadurch erkennt der Geist die tatsächliche Art der Existenz dieses Objekts (nämlich die nicht-selbstexistente Art seines Seins).

Ausflug in die 'Leerheit':
Die Mala, der Rosenkranz, ist ein praktisches Beispiel, Sie ist ein Gebrauchsgegenstand mit dem man Gebete oder Mantren zählen kann. Wenn der Faden, auf dem die einzelnen Perlen aufgereiht sind, gekappt wird und sie auseinanderfällt kann man sie nicht mehr als Mala verwenden, und es ist richtig zu sagen, das es keine Mala mehr ist. Es ist nichts davon

verschwunden, es ist nichts weniger da, seht ihr? Es ist nur die Art und Weise, wie die Bestandteile kombiniert sind, plus Wahrnehmung und Bewusstsein, welche 'Mala' daraus machen.
Wenn die Mala aber zum Beispiel zu Boden fällt und ein Vogel kommt, dann nimmt dieser sie nochmals völlig anderes wahr (oft sind Malas in Indien aus bestimmten Kernen). Für den Vogel ist es keine Mala, sondern Futter. Es ist also nur eine Mala unter gewissen Umständen, abhängig von all dem was zusammenkommt und abhängig vom wahrnehmenden Geist, der dem Ganzen diese Bedeutung gibt. Es gibt nichts auf dieser Welt, das in andere Art existieren würde. Auch Rupa-Khandha, die Körperlichkeitsdaseinsgruppe, existiert so und nicht anders.

Die 24fache abhängige Körperlichkeit

Rupa ist also die in den vier Grundelementen bestehende Körperlichkeit.
Hier nun eine nochmals andere Betrachtungsweise, nämlich die der '24fachen körperlichen Abhängigkeit'. Hier wird einmal mehr sichtbar, dass Rupa nicht 'ein Körper' ist, sondern ein komplexer, dynamischer Prozess des bedingten, abhängigen Entstehens.
Da ist zuerst mal auch wieder [1] das Sehorgan, [2] das Hörorgan, [3] das Riechorgan, [4] das Geschmacksorgan, [5] das Körperorgan, also die fünf Organe, nachher das [6] Sehobjekt, [7] das Hörobjekt, [8] das Riechobjekt, [9] das Geschmacksobjekt, und da sind jetzt wirklich nur neun, da müsste doch noch ein weiteres sein. Anstatt kommt da als zehntes [10] Weiblichkeit, als elftes [11] Männlichkeit, als zwölftes [12] Lebensfähigkeit oder vielleicht könnte man auch 'Lebensenergie' sagen, manchmal wird es als psychische Energie beschrieben. Nummer [13] ist die 'Herz-Geist-Basis', (Nyanatiloka übersetzt es als 'Grundlage Herz'), das Organ, das denkt/fühlt. Man spricht ja von sechs Sinnen im Buddhismus, also muss man ja auch ein Sinnesorgan für den sechsten Sinn, das Denken/Fühlen, haben. Dieses befindet sich nach der buddhistischen Sichtweise etwa im Zentrum des Brustkorbes (Herzchakra in etwa).
Nachher folgt [14] körperliche Äusserung, das ist das Handeln, Tun und [15] sprachliche Äusserung, das Sprechen, nachher [16] das Raumelement, die Zwischenräume und der Raum, der die Masse der vier Elemente einnimmt.(Da könnte man sich auch streiten, ob das Raumelement zu Körper, zu Rupa, gehören soll oder nicht, aber es ist auf jeden Fall nicht Geist.) Es folgt dann [17] körperliche Beweglichkeit, [18] körperliche Geschmeidigkeit, [19] körperliche Gefügigkeit, dann [20] körperliches Anwachsen, [21] körperliche Kontinuität und [22] körperlicher Verfall, also alles verschiedene Manifestationen für Anwachsen, Kontinuität und Verfall. Dann folgt [23] körperliche Vergänglichkeit und als letztes wird noch [24] stoffliche Nahrung erwähnt.
Diese Liste wird ausführlich erklärt, zum Teil interessant, zum Teil etwas schwieriger nachzuvollziehen. Seite 503 in dieser Ausgabe der Visuddhimagga, falls das jemanden interessiert, im Kapitel über Rupa-Khandha. Während dem das mit den vier Elementen nicht unter Rupa-Khandha zu finden ist sondern eben unter 'Analyse der vier Elemente', unter den '40 Meditationsobjekten'.
So viel zu Rupa.

Nama-Rupa

Als nächstes möchte ich etwas zu nama-rupa sagen. Die fünf Khandha können eingeteilt werden in Rupa, welches wir gerade behandelt haben, und in Nama, die anderen vier Khandhas. Nama ist alles was nicht körperlich ist (und somit nicht den vier Elementen

entspricht), betrifft also die nicht-materiellen Komponenten des menschlichen Seins. Man könnte Nama vielleicht mit 'Geist' übersetzen. Es ist oft etwas schwierig in Deutsch. Schon in Pali und Sanskrit ist's nicht immer sehr klar, weil viele Begriffe schwer zu definieren sind. Bei Geist, Gewahrsein oder Bewusstsein zum Beispiel - da könnte man sich den ganzen Tag darüber streiten was genau womit gemeint ist. Auch beim englischen mind, awareness oder consciousness ist es nicht klarer.

Hier noch etwas zur buddhistischen Kosmologie: es gibt Kategorien von Lebewesen, die in Daseinsbereichen ohne Rupa leben. In den untersten Devabereichen leben die 'Devas der Sinnesbereiche'. Es folgen die Devas in den Bereichen der 'Reinen Form', götterähnliche Wesen, welche die drei gröberen Sinnesaspekte nicht mehr erfahren müssen: Körper, Geruch und Geschmack. Sie bewegen sich ausschliesslich innerhalb der weniger groben Bereiche von Hören, Sehen, Denken/Fühlen und leben als Lichtkörper u. ä. Noch höher sind die Devas der 'Formlosigkeit', die Brahmas. Sie sind ohne Form und halten sich ausschliesslich in Geistes-zuständen wie Metta, Karuna, Mudita und Upekkha auf (daher der Begriff 'Brahmavihara'). Nach der buddhistischen Kosmologie sind die vier 'Nama'-Aspekte also immer vorhanden, Rupa aber nicht unbedingt.

Es soll interessanterweise aber auch Wesen geben, die nur Körper, nur Rupa, sind. Sie sollen es geschafft haben, den Prozess von Nama mit so gewaltigem Samadhi zu unterdrücken, dass sie danach während Äonen als strahlende Körper verweilen, ohne Bewusstsein - bis ihr entsprechendes Karma wieder aufgebraucht ist. Der Sinn davon ist (als Teil buddhistischer Sichtweise) dass man sich in einen 'befreiten Zustand' begeben möchte, in dem man für immer glücklich ist, wobei diese Zustände aber nach buddhistischer Sicht letztlich auch vergänglich sind. Deshalb befreit man sich besser vom ganzen Daseinskreislauf.

Vedana-Khandha, die Daseinsgruppe der Gefühlstönung

Das Wort vedana stammt ethymologisch von 'vid', 'to experience' ab oder auch von 'vedeti', 'to feel, to know'. Eine mögliche Definition lautet: 'a conscious subjective impression'.
Vedana ist dreifach. Angenehm, unangenehm und neutral.
Vedana kann auch fünffach sein: Vedana kann [1] körperlich angenehm, (sukha) sein, (von Nyanatiloka als Wohlgefühl übersetzt) oder [2] körperlich schmerzhaft, (dukkha), (als Schmerzgefühl übersetzt). Im Weiteren kann es [3] geistig angenehm, (somanassa) sein, (als Frohsinn übersetzt) oder [4] geistig schmerzhaft, (domanassa), und letztlich [5] indifferent oder neutral, (upekkha) ('upekkha' steht hier als 'neutral').

Eine Frage die sich hier stellt: Wenn Vedana Geist (nama) ist, wie kann es dann als körperliches Wohlgefühl oder als Schmerz auftreten? Man müsste vielleicht sagen, dass im Körper Schmerz entsteht, dass es aber der Geist ist, der den Schmerz spürt. (Offene Frage)

Interessant ist es, in der Meditation wirklich hinzuschauen. Munindra-jee hat oft gesagt „When you look at your knee pain, it is not the knee which has pain. The knee doesn´t feel anything. It is only the mind that feels, but the mind is not the knee, so where is the problem?" Das ist leicht gesagt, aber in Wirklichkeit nicht so einfach.

Dass Upekkha nicht nur im Sinne von 'gelassen' gebraucht wird, sondern auch im Sinne von 'neutralem Vedana', muss daran liegen, dass Pali oder jedenfalls Magadhi eben eine Umgangssprache war und deshalb viele Begriffe entsprechend ungenau sind.)

Man kann sich ja auch fragen, warum zum Beispiel 'Angst' nicht in den Listen der Cetasika figuriert. Es wurden Bücher darüber geschrieben um zu erklären, warum diese in den verschiedenen Abhidhammas nicht erwähnt wird. Dabei ist doch Angst eine bedeutsame menschliche Emotion. Sie ist einfach nicht drin, fertig.

Vedana ist das, was 'spürt'. Der Begriff 'Empfindung' ist insofern nicht so hilfreich, als man da gleich an Körperempfindungen denkt. Dabei ist Vedana aber auch das Angenehme oder das Unangenehme eines Klangs.
- Ein Gedanke der Selbstbewertung und -verurteilung fühlt sich vermutlich unangenehm an. Diese Unangenehmheit ist Vedana. Es ist nicht der Gedanke an sich, aber Vedana erscheint zusammen mit dem Gedanken.
- Eine schöne Aussicht oder Ansicht fühlt sich wahrscheinlich angenehm an. Mit dem Sehen kommt Vedana als 'angenehm'. Es ist nicht die Aussicht oder das Sehen die Vedana sind. Nur der Aspekt 'angenehm' ist Vedana.
- Eine bittere Medizin verursacht eine unangenehme Geschmackserfahrung und dieses 'Unangenehme' ist Vedana. Nicht der Geschmack selber.
- Die Einatmung kann sich neutral anfühlen und es ist die neutrale Erfahrungstönung, die Vedana ist.
- Ein Moment der Wut, um auch eine Emotion als Beispiel zu nehmen, fühlt sich wahrscheinlich schmerzhaft an. Der schmerzhafte Aspekt dieser Erfahrung ist Vedana, nicht die Wut selbst.
- Eine Verspannung im Nacken oder in der Schulter ist unangenehm. Die Unangenehmheit ist Vedana.

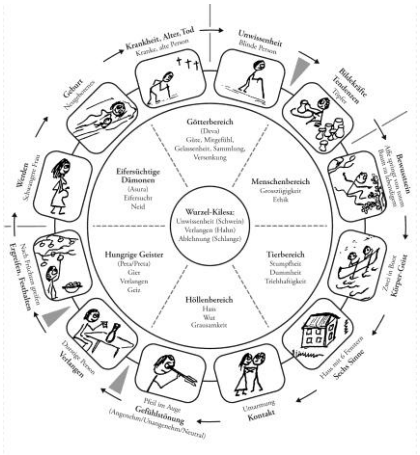
Per Definition ist Vedana einfach 'Erfahrung' oder 'jenes Element unseres Wesens das die Fähigkeit hat zu erfahren'. Nicht mehr. Es ist eine empfangende Fähigkeit. Vedana kann man nicht direkt beeinflussen (ausser indem man ein Objekt vermeidet oder ergreift). Nach der buddhistischen Lehre ist jedes Vedana Resultat früher geschaffenen Karmas (kamma vipaka). Das heisst, sogar wenn wir es beeinflussen können, ist es nur weil wir das Karma dazu geschaffen haben. Hätten wir das Karma dazu nicht, würde alles nicht nützen (und manchmal nützt ja tatsächlich alles nichts).

Vedana ist interessanterweise auch einer der Geistesfaktoren (cetasika). Es ist ein 'omnipräsenter' (immer gegenwärtiger) Geistesfaktor. Jede Erfahrung durch die sechs Kanäle Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Denken/Fühlen kommt in Begleitung von Vedana. Vedana ist allerdings oft 'neutral' und dadurch recht unauffällig. Es ist aber per Definition immer präsent. Dies ist äusserst bedeutsam, weil es auf Vedana ist, dass wir reagieren. Genau dies ist die Crux, der absolute Angelpunkt im Prozess des Leidens und der Befreiung davon.

Im Modell der zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens beginnt der Kreis mit 'Unwissenheit' gefolgt von den 'Bildekräften' (die in etwa dem vierten Khandha entsprechen). Es folgt 'Wiedergeburtsbewusstsein' (in etwa das fünfte Khandha) , dann 'Nama Rupa' (das alle fünf Khandhas umfasst), das heisst der nächste lebendige Körper. Das nachfolgende 'Salayatana', das Haus mit den sechs Fenstern (also die fünf Sinne plus Denken/Fühlen) ist eine andere

Beschreibung von Nama-Rupa. Sobald nun die inneren und äusseren Bedingungen vorhanden sind, entsteht 'Kontakt' (phassa). Und mit jedem Kontakt - von Moment zu Moment - entsteht 'Vedana':

Es ist auf Vedana, dass wir reagieren: entweder mit Anhaften, mit Ablehnung oder mit Gleichgültigkeit, und zwar auf eine Art und Weise die Leiden schafft.
Wenn aber Achtsamkeit, Klarheit und Gelassenheit da sind, fällt die Reaktion weg und anstelle können wir – falls nötig – auf weise, angemessene Weise antworten. Hier ist der Bereich in dem der Schnitt durch das Gebunden-sein im 'Kreislauf des Leidens' (samsara) möglich ist. Deshalb sind Vedana und unser Umgang damit ein Angelpunkt der Praxis der Befreiung.



Grundsätzlich ist Vedana Resultat von früher geschaffenem Karma. Offenbar scheinen aber auch andere Bedingungen einen Einfluss darauf zu haben. Beim Hören beispielsweise: Wenn uns jemand kritisiert mag das unangenehm sein. Je nachdem wie wichtig uns diese Person ist, ist auch die Wirkung verschieden. Wenn die Kritik von jemandem kommt, der uns sehr wichtig ist, können die gleichen Worte sehr viel schmerzhafter ankommen, als wenn es von jemandem kommt, dessen Meinung uns egal ist. Abhängig von Bedingungen wird eine andere Art Vedana ausgelöst. Wenn wir gelassen genug sind, wird der Prozess gleich zu Beginn unterbrochen und es wird kein unangenehmes Vedana ausgelöst.

Jedes Vedana hat also eine karmische Ursache, aber nicht nur diese eine. Ich habe Belehrungen gehört, in denen gesagt wurde, dass jeder Farbtupfer auf dem Schweif eines Pfaus seine spezifische karmische Ursache habe. Im Pali-Kanon findet man jedoch Aussagen des Buddha in denen es heisst, Karma sei eine wesentliche Ursache, aber es gebe auch noch weitere Bedingungen, die ebenfalls einen Einfluss ausüben.

The Buddha lists eight conditions that give rise to “whatever a person experiences”: bile disorders, phlegm disorders, wind disorders, imbalance of all three humours, change of climate, careless behaviour, assault and karma.
To someone who claims that “whatever a person experiences..., all that is caused by actions done in the past,” that person “overshoots what one knows by oneself and overshoots what is considered to be true in the world.”

(Samyutta Nikaya: Vedana Samyutta 21 (in Bhikkhu Bodhi’s translation: pp. 1278-9)

Das würde heissen, dass nicht jedes Vedana ausschliesslich karmisch bedingt ist. Zum Beispiel wird man mit der Geburt als Mensch in eine Situation geworfen, in der man einen Körper hat, wodurch eine grosse Anzahl von bestimmten Vedanas unvermeidlich werden.
Mir liegt die Interpretation von 'Karma plus Bedingungen' näher. Die andere gäbe eine ziemlich prädeterminierte Sichtweise des Daseins, was nicht sehr sinnvoll erscheint und auch nicht gerade zur Praxis inspiriert.

Meditation: Vedana
Ich möchte eine kurze Meditation über Vedana machen und danach noch einmal auf die 'Reaktion' eingehen. Schaut bitte ob ihr im Körper eine Wahrnehmung findet die einigermassen angenehm ist oder wenigstens auf der neutralen und nicht auf der unangenehmen Seite liegt.

Vorhin haben wir versucht zu sehen, ob es möglich ist, Rupa als solches wahrzunehmen. Jetzt wollen wir schauen was denn eigentlich Vedana ist. Es kann die gleiche Stelle sein wie vorhin, als wir nach Rupa suchten. Dann schaut als nächstes, ob ihr eine schmerzhafte Stelle findet. Wenn nicht, kneift euch ins Bein oder so. Um zu versuchen zu erkennen, was Vedana ist, hilft es, wenn es wirklich schmerzt. Interessant vor allem, weil ja Vedana ein nicht-körperliches Element sein soll. Der Körper selbst spürt ja nichts an der schmerzenden Stelle. Körper (rupa) können ja nicht wahrnehmen. Es ist der Geist der wahrnimmt, aber der hat ja keinen Beinschmerz. Warum stört uns also dieses Kneifen oder Stechen?

Wenn ihr nun den Atem betrachtet, ist er vielleicht relativ neutral. Wenn ihr die Augen öffnet und die Tischplatte anschaut, ist das wohl auch relativ neutral.
Schaut nun etwas an, das angenehm ist. Dieses Blau dort, beispielsweise, finde ich angenehm. Was ist denn nun "angenehm"?

Oder dies: (Gong, hart angeschlagen). Was ist denn nun "unangenehm"?
Falls Gedanken oder Reaktionen zu dieser unangenehmen Erfahrung entstehen: schaut, welche Art von Vedana diese haben. Wir können die Erfahrung als interessant ansehen, oder aber als ärgerlich. Je nachdem wird sie sich anders anfühlen.
Oder hat vielleicht das Hören des Klanges ein bestimmtes Vedana und die Reaktion darauf ein anderes?

Dann stellt euch eine Person vor, die ihr sehr gerne habt. Ein inneres Bild erscheint, dazu einige Gedanken, eine Emotion – und ein Vedana. Wenn wir uns nun die Person vorstellen und uns einfach freuen, entsteht eine andere Art von Vedana, als wenn wir uns die Person vorstellen und denken "oh, wenn sie nur hier wäre" und die Vorstellung mit Verlangen oder Sehnsucht begleiten. Auch jeder Gedanke und jede emotionale Erfahrung erscheinen zusammen mit Vedana. (Gong). Danke.

Das englische Wort für Lebewesen ist „sentient beings“ also Lebewesen, die empfinden, die Vedana haben. Vedana ist das, was wir 'aushalten' müssen. Es ist das, womit wir ständig 'beliefert' werden, und zwar non-stopp, von morgens früh bis abends spät, ob es uns passt oder nicht. Wir verwenden einen grossen Teil der Zeit unseres Lebens mit endlosen

Versuchen, Vedana zu arrangieren. Ein grosser Teil unseres Daseins ist also 'Vedana-Arrangement' und 'Vedana-Bewältigung'. Das hält einem äusserst beschäftigt.

Versucht mal einen ganzen Tag konsequent nichts anderes zu tun, als das, was ihr unbedingt tun müsst. (Im ernst!) Da wird schnell sichtbar, wie sehr, wie unbarmherzig, wir von Vedana herumgetrieben werden.
Allein schon nur morgens im Bett liegen bleiben: Sobald man nicht mehr schläft, wird´s nach einer Weile recht mühsam. Man muss immer wieder mal aufstehen und aufs Klo gehen. Man wird hungrig, man möchte wenigstens etwas lesen oder irgend etwas tun, um die Vedanas wieder zu re-arrangieren. Ständig.
Auch der Job ist im Grunde ein Vedana-Arrangement: Man muss vieles tun, um Kontrolle über die Dinge des Lebens zu erlangen, Hunger würde unerwünschte Vedanas erzeugen, nicht passend zu wohnen kann unangenehme Vedanas hervorrufen, weshalb man sich so einrichten muss, dass es genügend angenehme Vedanas gibt. Manchmal wohnt man gut, aber dann gibt's unangenehme Vedanas vom Nachbar im oberen Stock oder von nebenan oder was immer. Es ist endlos.
Und wenn man steht, sitzt oder liegt; irgendwann muss man den Körper wieder re-arrangieren, weil er sonst schmerzhaft wird.

Vedana ist unausweichlich - und gleichzeitig bindet es uns an Samsara, den Kreislauf des Leidens, wenn wir mit Anhaften und Ablehnung reagieren. Und, wie wir alle wissen, ist die Tendenz vorhanden, auf unangenehme Vedanas instinktiv mit Abneigung, Aversion, Widerstand, Verdrängen, Ärger, Wut oder Hass zu reagieren – und auf angenehme mit Anhaften, Mehr-wollen, mit Arrangieren und mit Schauen, wie man's verlängern, verbessern oder wiederholen könnte - und gegenüber den neutralen, die vermutlich etwa 60% unserer Erfahrung ausmachen, mit Gleichgültigkeit oder Langeweile.
Vedana regiert unser Leben. Vedana führt uns an der Nase herum…

Vedananupassana ist eine der vier Grundlagen der Achtsamkeit. Wir müssen wirklich das achtsame Gewahrsein immer wieder zu Vedana bringen. Obschon wir eigentlich wissen, dass wir auf Vedana reagieren, verpassen wir oft den Moment, weil alles so schnell abläuft oder weil wir eben in den Inhalten der momentanen Erfahrung, im Drama, gefangen sind.
Nur dann, wenn wir Vedana und unsere Reaktion darauf klar sehen und erkennen, haben wir die Freiheit, unsere Umgangsweise zu wählen. Vielleicht merken wir dann, dass es ja eigentlich egal ist, ob's ein bisschen unangenehm (oder angenehm) ist, gemessen am Aufwand, den wir betreiben müssen, ums. anders hinzukriegen. Könnten wir einfach in Frieden sein mit dem was ist, wäre das Problem schon gelöst.

Es ist schon eine Kunst, Achtsamkeit soweit zu schulen, dass die Warnlichter aufleuchten, wenn unheilsame Reaktionen (und damit Leiden) beginnen und etwas in uns sagt "Hallo, jetzt ist es Zeit hinzuschauen, denn du bist gerade im Begriff dich in etwas hineinzustürzen das eigentlich völlig unnötig ist". Ein wesentlicher Punkt. Besonders anspruchsvoll in unserem überladenen, komplexen und geschäftigen Alltag. Völlig anders, als wenn wir in Nordindien in der Abgeschiedenheit unter Bäumen sitzen würden und nur einmal im Tag im nächsten Dorf Essen holen müssten!

Die Reaktivität des Verlangens und Anhaftens, der Ablehnung und des Hasses ist wahrscheinlich schon als Teil evolutionärer Prozesse in uns eingebaut. Ich nehme an, dass

diese Reaktivität in unseren Zellen eingebettet ist, als sinnvoller Überlebensmechanismus: "Bei dem was angenehm und somit anziehend ist, bleibt man dran und das, was unangenehm oder schmerzhaft ist, lehnt man ab, denn es ist oft gefährlich oder gar lebensbedrohend." Schliesslich müssen auch vollständig Befreite, die keine Kilesa mehr haben, ihre Hand möglichst schnell zurückziehen, wenn diese mit einem glühend heissen Gegenstand in Berührung kommt.

In den Pali-Texten gibt es eine Stelle, an welcher der Buddha sagt, er müsse sich hinlegen, weil er Rückenschmerzen habe. Die Rückenschmerzen waren stark genug, dass er jemanden bat, die Lehrrede an seiner Stelle zu geben. Damit wird aber nicht gesagt, dass er deshalb innerlich auch nur im Geringsten gelitten habe.
Genau dies kann für uns ein hilfreiches Mass sein: Zu sehen, wie weit wir, dank unserer Praxis, innerlich nicht mehr leiden müssen, weil unangenehme Vedanas nur noch durch Körpererfahrungen ausgelöst werden können, aber nicht mehr zu emotionalem Leiden führen.

Das heisst zum Beispiel, dass der Arm schmerzt, aber dies kein emotionales Problem mehr ist. Man muss vielleicht nun lernen die Computer-Maus linkshändig zu bedienen. Dies ist ein wenig mühsam, ist aber kein wirkliches Problem, weil man keine unangenehmen emotionalen Vedanas mehr schafft. Unangenehme und schmerzhafte körperliche Vedanas sind also unvermeidbar, da wir nun mal einen Körper haben. Aber es ist nicht zwingend, deshalb auch unangenehme Geisteszustände produzieren zu müssen.

In diesem Sinne ist Sylvia Boorsteins Aussage an uns alle, die ernsthaft praktizieren, zu verstehen: 'Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig.'

Ich habe einige Vorträge vom Ehrw. Mahaghosananda aus Kambodscha gehört. (Im IMS, in Konolfingen, etc.) Es war immer der gleiche Vortrag: "Vedana is the Eater". Es war die Beschreibung des Prozesses der abläuft während unserer endlosen Suche nach angenehmen und unserer endlosen Flucht vor unangenehmen Vedanas. (Findet sich auch in einer Lehrrede.) Die Idee dahinter ist eine umgekehrte, als die von Vedana als einem rezeptiven Prozess – nämlich die von Vedana welches immer will, immer braucht und braucht. Interessante, ungewöhnliche Perspektive.

Saññа-Khandha, die Daseinsgruppe der Unterscheidenden Wahrnehmung

Es handelt sich hier um das Unterscheidungsvermögen, um die Prozesse von Wahrnehmung. Saññа/samjña ist eine Art kognitives 'Betriebssystem'.

Hier ein Zitat, das ein Gefühl gibt für die dynamischen Prozesse von Saññа. Es ist von Shwe Zan Aung aus dem Buch von Lama Govinda über die 'psychologische Haltung der frühen buddhistischen Philosophie', ein Buch mit vielen interessanten Aussagen, Denkweisen und Darstellungen, welches ich euch empfehlen möchte:

"Damit wir beim Betrachten einer Rose denken können: 'Ich sehe eine Rose!', braucht es eine Anzahl komplexer Abläufe visueller Wahrnehmung. Farben und Formen müssen unterschieden, vom Hintergrund und der Umgebung abgegrenzt werden. Diese vergleichenden

Prozesse laufen Hunderttausende von Malen ab, bis ein anderer, der sogenannte synthetische Prozess beginnt. Auch dieser wiederholt sich viele Male und formt aus den einzelnen, abwechselnd vorgestellten Teilbildern das Gesamtbild einer Rose. Dann folgt der Prozess der Sinnerfassung, der sich wiederum über eine gewisse Zeitspanne wiederholt. Ihm schliesst sich der Prozess der Namenserfassung an, der dazu dient, einen Namen für diese Erfahrung zu finden.
Ist der Name dem Wahrnehmendem bereits bekannt, wie im Beispiel 'Rose', können weitere Prozesse ablaufen: Ein Prozess, der 'Konvention' heisst, und ein Prozess, der 'Vergleich' heisst. Aus diesen beiden Prozessen heraus wird das Urteil gebildet: 'Dies ist eine Rose!' Diese komplizierten Prozesse der reproduktiven und konstruktiven Bildwerdung, der Erinnerung, Vorstellung, Unterscheidung, des Urteilens und Klassifizierens folgen einander so schnell, dass die Wahrnehmende glaubt, sie 'sehe' augenblicklich eine Rose."

Aus einer grossen Menge von Input (200/sec., der Rest wird vom Gehirn weggefiltert) muss in Blitzesschnelle eine klar verständliche Vorstellung der vorhandenen Situation konstruiert werden. Das visuelle Rohmaterial 'runde, gelbe Form', welches z. Bsp. auf eine gelbe Kappe, eine Klangschale, eine Ess-Schüssel oder anderes hindeuten könnte, wird detailiert untersucht, bis klar wird, dass es eine Klangschale ist. In Sekundenbruchteilen.

Wir sind unabdingbar auf diesen inneren Prozess angewiesen, um eine Ahnung davon zu erhalten, was in unserem persönlichen Universum in jedem gegebenen Moment vorhanden ist. Ein wesentlicher Teil des Prozesses ist die Einordnung und die Interpretation der erfahrenen Input-Masse. Wir können die Dinge, die Objekte, die Lebewesen nie als solche wahrnehmen. Immer sind es gewisse Seh-, Höhr-, Riech-, Schmeck-, Tast- oder Denk/Fühl-Erfahrungen, aus denen wir schliessen, dass ein bestimmtes Ding, eine bestimmte Person "dort draussen" ist. (Ob es "dort draussen" überhaupt gibt, bleibe dahingestellt.)

Die Illustration von den fünf Blinden, die zum ersten mal einem Elefanten begegnen, den jeder an einem anderen Punkt berührt, wobei einer glaubt es sei eine Röhre (Rüssel), einer, es seien vier Säulen (Beine), ein weiterer, es seien grosse Blätter (Ohren), ein anderer, es sei eine Wand (Seite) und ein letzter, es sei ein Speer (Stosszahn) ist ein gutes Beispiel für die Funktionen der Interpretation des Rohmaterials der Sinneseindrücke, welche Sañña-Khandha bewältigen muss. Hier sehen wir die Problematik der Interpretation von rohem Sinnes-Input. (Die Geschichte geht hier noch weiter:
http://discordia.loveshade.org/apocrypha/elefant.html)
Die oben erwähnte Klangschale könnte zum Beispiel von einem Hund als Ess-Napf wahrgenommen werden.

Anders liegt das Beispiel der Fata Morgana. Wer solche schon gesehen hat, (ich sah sehr eindrückliche auf meiner Reise durch die Sahara) weiss, dass wirklich Seen oder Städte sichtbar sind. Erst wenn man näher kommt, wird klar, dass es sich entweder um reine Hitze-spiegelungen oder um die verzerrte Erscheinung anderer Objekte handelt.

Es stellt sich also die Frage nach 'korrekter Wahrnehmung' (pramana).
Eine Wahrnehmung ist korrekt, wenn das Wahrgenommene die ihm zugeschriebene Funktion erfüllen kann. Die Fata Morgana eines Sees kann zum Beispiel die Funktion eines Sees nicht erfüllen. (Man kann nicht daraus trinken oder darin baden.) Wenn man im Dunkeln ein Seil sieht, es als Schlange wahrnimmt und heftig erschrickt, ist dies offensichtlich eine falsche

Wahrnehmung Das Seil kann nicht die Funktion einer Schlange erfüllen, sondern nur jene eines Seils. Es gibt in diesem Sinne also eine Definition, ein Mass für korrekte Wahrnehmung: Die Basis für die Zuschreibung (imputation) muss die Fähigkeit haben, das zu sein, was man ihr zuschreibt.

Wenn ich dort hinüber schaue und im Halbdunkel aufgrund eines hellen Ovals und bestimmten waagrecht und senkrecht angeordneten Linien glaube, Marianne zu erkennen, muss dies (das wahrgenommene helle Oval) die Funktionen von Mariannes Gesicht erfüllen können, d.h. aussehen wie Marianne, reden wie Marianne, sein wie Marianne, etc. Dann ist die Wahrnehmung richtig. Wenn sich nun aber herausstellt, dass das, was ich dort wahrnehme tatsächlich die Funktionen von Lisbeth erfüllt, dann ist die Wahrnehmung falsch. Viel mehr kann nicht gesagt werden, denn es gibt keine ultimativ, letztlich reale Wirklichkeit über die man sagen kannst, dieses hier IST das - definitiv, durch dick und dünn.
Einmal mehr lässt die Leerheit (shunyata) grüssen!

Ein ähnliches Spiel läuft mit der Namensgebung: Diese muss mit dem Wahrgenommenen übereinstimmen. Aber man kann sich natürlich darüber streiten, ob es sich bei einem bestimmten Ding um ein Trottoir oder einen Bürgersteig, um einen Plüschpullover oder einen Nicki-Überzieher, um ein Auto oder einen PKW handelt.

Im 'Meditationsmodus mit offenen Augen' kann man Dinge anschauen, ohne zu wissen was es ist. Oder man kann Geräusche hören, ohne dass ein Bild oder ein Wort dazu aufsteigt. Dies ist aber meist nur kurz möglich, denn sehr schnell tritt die Namensgebung in Aktion.

Im Prozess der Achtsamkeitsmeditation nehmen wir zum Beispiel ein Geräusch wahr, von dem uns etwas (was?) sagt, dass es 'draussen' stattfindet. Die Achtsamkeit ist beim 'Hören'. Dann folgt die Namensgebung 'Auto' und die Achtsamkeit sieht 'Denken'. Vielleicht folgt eine weitere Interpretation 'wieder einer dieser lärmigen Gleitschirmflieger-Busse'. Die Achtsamkeit sieht 'Denken' – und bereits ist vielleicht Ärger entstanden. Die Achtsamkeit spürt 'Ärger'. Wissensklarheit sieht das Ganze als einen Prozess abhängigen Entstehens – und erkennt anatta.

Ein wichtiger Praxisaspekt ist also das Unterscheiden-Lernen von direkter Erfahrung und Konzept (siehe Josephs 'Concept and Reality' Vortrag und Kapitel. In Deutsch, hier zu finden: http://www.palikanon.de/vipassana/goldstein/goldstein05.htm#Abend)
Wenn wir auf der Ebene der Benennung und der Konzepte bleiben, erscheint Erfahrung als fest und relativ unveränderlich. Das Konzept 'Hand' bleibt immer 'Hand', während die direkte, achtsame Spür-Erfahrung von Hand einen ständig sich verändernden Tanz von Empfindungen aufdeckt.

Ich erinnere mich, als ich nach über drei Jahren aus Indien zurückkehrte und meine Mutter zum ersten Mal wiedersah, war sie: eine mir fremde, ältere Frau. Eine sehr eindrückliche Erfahrung. Diese dauerte aber knapp eine oder zwei Minuten – und schon war Muttern wieder genau die gleiche wie immer. Für einen Moment war der riesige Unterschied von drei Jahren sicht- und spürbar, dann schnappte die Wahrnehmung zurück in den Konzept-Modus 'meine Mutter' – und alles schien wieder solid. Dabei ist Wahrnehmung, und damit Leben, ein dynamischer Prozess und nicht eine Welt fester Identitäten und fixierter Lebewesen.

Bei fünf der sechs Arten von Wahrnehmung sind die Sinnesorgane involviert (Seh, Hör Riech, Schmeck, Spür/Tast). Mit jedem Moment von Wahrnehmung entsteht gleichzeitig auch ein Vedana (d. h. . sie ist angenehm, unangenehm oder neutral).
Wahrnehmung ist also ein sehr komplexer Prozesse aus Funktionen von Saññа-Khandha (eng verwoben mit den andern vier Khandhas).

Von den Khandhas sehe ich Saññа (neben Vijñana) als das am schwersten zu erkennende. Ich weiss gar nicht wie weit man diesen Prozess, (dieses Khandha) überhaupt wahrnehmen kann, da es sich ja gerade um den Prozess der Wahrnehmung selbst handelt. Vielleicht ist es für die Praxis der Befreiung auch etwas weniger relevant als dies zum Beispiel Vedana oder Sankhara sind.

Sankhara-Khandha, die Daseinsgruppe der Bildekräfte

Sankhara/samskara wird übersetzt als Formationen, Bildekräfte, Tendenzen, Gestaltungen. Ich finde das traditionelle Bild des Töpfers oder der Töpferin interessant. Hier wird, im Gegensatz zu Vedana, reagiert, gewirkt, erschaffen, und zwar sehr oft als Antwort oder Reaktion auf Vedana - oder als Reaktion auf vergangene Vedanas, an die man sich noch erinnern kann, oder mit Blick auf zukünftige Vedanas, die man entweder gerne erfahren möchte oder lieber vermeiden würde.

Sankhara-Khandha ist das, was reagiert, was Stimmungen, innere Haltungen und Qualitäten verursacht, seien es liebevolle Güte oder Hass, seien es Anhaften und Verlangen oder Abkehr und Grosszügigkeit, oder seien es energetische Geistesfaktoren wie Schläfrigkeit oder Wachheit, oder perzeptive Faktoren wie Täuschung oder klares, korrektes Sehen, Zerstreuung oder Sammlung - sie alle werden zum Sankhara-Khandha gezählt.

Es sind also Formationen, Bildekräfte, Gestaltungen, Tendenzen oder gewohnheitsmässige Reaktionen. Dabei ist es genau hier, in diesen Prozess von Sankhara, in den man durch die Praxis, eingreifen kann. Dadurch läuft Sankhara nicht mehr 'gewohnheitsmässig' ab, sondern 'bewusst gewählt'. 'Gewohnheitsmässige Reaktion' ist deshalb nicht die richtige Beschreibung von Sankhara, da sehr wohl auch mit Achtsamkeit, Erkenntnis und Weisheit gewählte Reaktionen erfolgen können.

Das Sankhara Khandha könnte man auch die 'Quelle des Karma' nennen. Es ist der Bereich, in welchem Karma 'produziert' oder 'verursacht' wird. Deshalb auch das Bild des Töpfers oder der Töpferin, welche Formationen (oder Tendenzen) 'bilden' oder 'bewirken'.
Alle heilsamen und alle unheilsamen Geistesfaktoren sind Teil dieses Khandha und bekanntlich sind es ja sie, die Karma schaffen. (Ausnahmen sind Vedana, Saññа. Dies sind ebenfalls Geistesfaktoren, aber nicht Teil des Sankhara-Khandha.)

Es folgt die Liste der 52 Geistesfaktoren (cetasika/caitta) nach dem Theravada-System. Erklärungen anschliessend.

Die 52 Geistesfaktoren (cetasika) im Theravada-Modell

Die sieben allgegenwärtige Geistesfaktoren (sabbacittasadharana):

1 Kontakt	phassa
2 Erfahrungsmäßige Gefühlstönung	vedana
3 Unterscheidung, Wahrnehmung	saññа
4 Intention, Absicht	cetana
5 Einsgerichtetheit	ekkagata, samadhi
6 Psychische Energie	jivit'indriya
7 Zuwendung der Aufmerksamkeit zum Objekt (nicht beeinflussbar, nicht sati)	manasikara

Sechs ›gelegentliche‹ (besondere) Geistesfaktoren (pakinnaka):

1 Angewandte Aufmerksamkeit	vitakka
2 Anhaltende Aufmerksamkeit	vicara
3 Entscheidung, Entschlossenheit	adhimokkha
4 Bemühen	viriya
5 Interesse, Freude, Entzücken	piti
6 Wunsch, zu tun	chanda

14 unheilsame Geistesfaktoren (akusala):

1 Unwissenheit, Verblendung	moha
2 Skrupellosigkeit (betrifft die Person selbst)	ahirika
3 Skrupellosigkeit (betrifft andere)	anottappa
4 Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit	uddhacca
5 Anhaften, Verlangen	lobha
6 Falsche Sichtweise	ditthi
7 Dünkel, Einbildung	mana
8 Ablehnung, Hass	dosa
9 Neid, Eifersucht	issa
10 Geiz	macchariya
11 Besorgnis	kukkucca
12 Trägheit, Dumpfheit	thina
13 Schläfrigkeit	middha
14 Zweifel	vicikiccha

25 ›wunderbare‹ Geistesfaktoren (sobhana/kusala):

19 universale (heilsame) Geistesfaktoren (sobhanasadharana):

1 Vertrauen		saddha
2 Achtsamkeit, Gewahrsein	(eigentlich *samma* sati)	sati
3 Schamgefühl (betrifft die Person selbst)		hiri
4 Gewissenhaftigkeit (betrifft andere)		ottappa
5 Nicht-Anhaften		alobha, (dana)
6 Nicht-Ablehnung, Nicht-Hass		adosa (metta)
7 Gleichmut, Gelassenheit		tatramajjhattata (upekkha)
8 Ruhe (in Bezug auf die psychischen Aspekte)		kayapassaddhi
9 Ruhe (in Bezug auf die geistigen Aspekte)		cittapassaddhi
10 Beweglichkeit (in Bezug auf die psychischen Aspekte)		kayalahuta
11 Beweglichkeit (in Bezug auf die geistigen Aspekte)		cittalahuta
12 Flexibilität (in Bezug auf die psychischen Aspekte)		kayamuduta
13 Flexibilität (in Bezug auf die geistigen Aspekte)		cittamuduta
14 Gefügigkeit, Sanftheit (in Bezug auf die psychischen Aspekte)		kayakammaññata
15 Gefügigkeit, Sanftheit (in Bezug auf die geistigen Aspekte)		cittakammaññata
16 Geschicktheit (in Bezug auf die psychischen Aspekte)		kayapaguññata
17 Geschicktheit (in Bezug auf die geistigen Aspekte)		cittapaguññata
18 Aufrichtigkeit (in Bezug auf die psychischen Aspekte)		kayujjukata
19 Aufrichtigkeit (in Bezug auf die geistigen Aspekte)		cittujjukata

Drei Unterlassungen (virati):	
1 Rechtes Reden	samma vaca
2 Rechtes Tun	samma kammanta
3 Rechter Lebenserwerb	samma ajiva
Zwei Grenzenlose (appamañña):	
1 Mitgefühl	karuna
2 Mitfreude	mudita
(Eine) Nicht-Täuschung (amoha):	
1 Nicht-Verblendung, Befreiende Weisheit	paññindriya

- Wenn wir die Liste der 52 Geistesfaktoren (cetasika/caitta) betrachten, sehen wir, dass die Nummer Zwei der 'Allgegenwärtigen', nämlich Vedana, dazugehört. Das heisst Vedana ist ein allgegenwärtiger Geistesfaktor und zwar einer der wenigen, die nicht zum vierten Khandha gehören, weil Vedana für sich als separates Khandha gesehen wird.
Die Nummer Drei auf der Liste ist 'Wahrnehmung' (sañña). Es ist das Khandha, welches wir gerade behandelt haben. Es ist ebenfalls nicht Teil von Sankhara-Khandha. Die restlichen 50 von 52 Geistesfaktoren (im Theravada Abhidhamma) sind Teil des vierten Khandha.

- Auch Kontakt (phassa) ist immer, mit jedem Moment der Wahrnehmung, anwesend. Ohne Kontakt keine Wahrnehmung. Phassa bezieht sich auf den Kontakt der Sinnesobjekte mit dem Sinnesorgan und dem entsprechenden Bewusstsein. Damit Kontakt stattfindet braucht es zum Beispiel ein intaktes Ohr, ein Geräusch sowie Raum (in dem das Geräusch stattfindet), es braucht Wach-sein (also nicht völliges Abgelenkt-sein oder Ohnmacht oder Tiefschlaf). Wenn diese Bedingungen zusammentreffen, entsteht unweigerlich Kontakt (ob es uns passt oder nicht, ob erwünscht oder nicht). Sonst: Versucht doch einmal, dies nicht zu hören! (Schlägt Klangschale an.)

Kontakt findet ununterbrochen statt (solange wir wach sind). Wir sind ihm ausgeliefert, er ist kaum in unserer Kontrolle. Wenn Lärm da ist, hören wir diesen, ob wir wollen oder nicht. Wir können davon weglaufen oder versuchen die Quelle zu verändern. Aber unsere Möglichkeiten sind beschränkt. Es gibt z. Bsp. an langen Retreats Leute, die jede Ecke der Meditationshalle ausprobieren, weil sie es am vorherigen Ort nicht aushalten. Sie flüchten vom Sitznachbar, der zu laut atmet, zu einem anderen, der nach Knoblauch stinkt, zur Heizung die zu laut knackt, zu einem offenen Fenster unter dem Durchzug herrscht...
Kontakt geschieht einfach – sobald die Bedingungen dafür vorhanden sind. Am besten lernen wir natürlich, geschickt damit umzugehen. Kontakt wird (warum auch immer) als Geistes-faktor dargestellt. Wahrscheinlich damit dieser wichtige Aspekt irgendwo vorkommt.

- Absicht, Intention (cetana) ist ein wichtiger Teil von Sankhara-Khandha. Manchmal wird es als Wille übersetzt. Das, was entscheidet *zu tun*. Menschen, die die Anatta-Sichtweise nicht verstehen, fragen oft nach dem 'Willen' und postulieren, dass der Wille das Ich oder das Selbst sei, sein müsse. Natürlich ist der Wille auch einfach eine Funktion, wie alle anderen Aspekte auch. Es ist der Wille der *will*, mehr nicht.

- Der fünfte der allgegenwärtigen Geistesfaktoren ist Sammlung. (Hier nicht 'samadhi', sondern sein Synonym 'ekkagata'.) Es bedeutet, dass Einsgerichtetheit Teil des normalen

Wahrnehmungsprozesses ist. Ohne eine gewisse Sammlungsfähigkeit könnten wir gar nicht wahrnehmen. Wahrnehmung wäre ein allgemeines Durcheinander von zufälligen Wahrnehmungsbruchstücken. Damit wir das Eine vom Anderen unterscheiden können, das Wesentliche vom Hintergrund, und damit wir dem ausgewählten Objekt eine Bedeutung und einen Namen geben können, braucht es ein gewisses Mass an Sammlung. In diesem Sinne ist Sammlung allgegenwärtig.

- Psychische Energie (jivit'indriya) ist eine Art 'Lebensenergie' oder psychische Energie.

- Der siebente Faktor ist die 'Zuwendung der Aufmerksamkeit zum Objekt' (manasikara). Der Geist muss ständig zwischen Sehen, Hören, Geruch, Geschmack, Tasten/Empfinden und Denken/Fühlen auswählen. Es ist ein Prozess, der ständig und von selbst abläuft. (Nicht zu Verwechseln mit 'yoniso manasikara'.)

Obschon 50 von 52 Geistesfaktoren zum Khandha der Bildekräfte gehören, sollen sie hier nicht alle besprochen werden. (Die Kapitel 7 (S.113) und 13 (192) in meinem Buch 'Buddhismus' behandeln diesen Bereich ausführlich.) Auch die Liste der Geistesfaktoren nach Asanga ist sehr aufschlussreich. (Sie findet sich auf Seite 339 in 'Buddhismus')

Viññana-Khandha, die Daseinsgruppe des Bewusstseins

Als wären die anderen Khandhas nicht schon geheimnisvoll genug, folgt nun eines, das noch mysteriöser ist. Man sagt das so einfach: Bewusstsein. Man erhält eine kurze Beschreibung und glaubt dann zu wissen was es ist. Dabei ist es so völlig rätselhaft: 'Wissen' (viññana/vijñana).
Als kleine Information: In der Visuddhimagga wird es als zweites Khandha aufgezählt (Rupa, Viññana, danach Vedana, Sañña, Sankhara). Die üblicherweise genannte Reihenfolge scheint also nicht zwingend.

Was ist Bewusstsein? Hier eine klassische Definition: 'Klar und wahrnehmend'. 'Klar' wird oft auch als 'leer' übersetzt, also 'leer und wahrnehmend'. Hier muss aber 'leer' richtig verstanden werden. Hier ist nicht 'leer' im Sinne von 'leer von Selbstexistenz' wie in anatta oder shunyata gemeint, sonder 'leer' im Sinne von 'leer von Inhalt'. Bewusstsein per se ist (noch) leer von Farben, Formen, Klängen, etc., sonst wäre es nicht fähig diese wiederzugeben oder wahrzunehmen. Es wäre wie ein Spiegel, der schon angefüllt ist mit Reflektionen und deshalb keinen Platz mehr hat, um das, was vor ihm erscheint, zu reflektieren. Absurd. In einem solchen Spiegel würde ein Gedränge entstehen ☺.
Ähnlich ist Bewusstsein 'leer' von Inhalten und kann somit das, womit es in Kontakt kommt, wahrnehmen. (Bei der Analogie vom Spiegel bezieht sich das 'Reflektieren' nur auf sichtbare Objekte. Beim Bewusstsein bezieht sich 'Wahrnehmen' natürlich auf die Objekte aller sechs Sinne; Sehen, Hören, Riechen Schmecken, Tasten und Denken/Fühlen.)

Gleichzeitig hat Bewusstsein die mysteriöse Fähigkeit, das, womit es in Kontakt kommt, zu 'reflektieren', es 'wiederzugeben', 'wahrzunehmen' oder 'zu wissen'. Viññana gibt genau das wieder, womit es in Kontakt ist.
Auch Vedana ist zum Beispiel ein Objekt von Viññana. Bewusstsein 'weiss', dass sich etwas angenehm (oder unangenehm) anfühlt. Wären wir im Tiefschlaf oder in Ohnmacht und

jemand würde uns ins Bein stechen, würden wir nichts spüren. Wenn Viññana nicht aktiv ist, wird Vedana (schmerzhaftes Stechen) nicht wahrgenommen. (Vielleicht ist Schmerz da, aber da ist keiner, der es weiss.)

Die Analogie des Spiegels stellt Bewusstsein als rein reflektive Funktion dar. Eine andere Möglichkeit ist die, Viññana als aktiv und kreativ zu sehen: Vielleicht ist gar keine äussere Realität vorhanden, welche das Bewusstsein über die Sinne reflektieren oder wahrnehmen kann. Vielleicht gibt es tatsächlich nur Bewusstsein (oder Geist), welcher die Dinge des Daseins erschafft und erscheinen lässt. (Vielleicht ähnlich wie im Hindu-Mythos, nach welchem das ganze Dasein, uns alle mit eingeschlossen, ein Traum von Vishnu ist.)

Wir können nicht wissen (und werden nie wissen), ob es tatsächlich eine 'Aussenwelt' gibt oder nicht. Denn alles was unsere persönliche Welt ausmacht, alles was wir je über die Welt erfahren, ist eine von Moment zu Moment erscheinende Serie von Erfahrungen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, plus der konzeptuellen und emotionalen Vorgänge, die das Ganze zu einem scheinbar kohärenten Ganzen 'verkleistern' und es mittels Annahmen, Ansichten, Meinungen und Glaubenssätzen interpretieren. Im Verlauf der Meditation flinker, kontinuierlicher Achtsamkeit kann dies sehr deutlich erkannt werden.
'Klar und wahrnehmend', also das was 'weiss'.

Es gibt sechs Arten von Bewusstsein:
Sehbewusstsein, Hörbewusstsein, Geruchsbewusstsein, Geschmacksbewusstsein, Körperemfindungsbewusstsein und Denk/Fühlbewusstsein.
Diese sechs Bewusstseine entstehen aus Kontakt (phassa) mit dem jeweiligen Organ (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper sowie Denk/Fühlorgan) und den entsprechenden sechs Objekten (Form/Farbe, Geräusch, Geruch, Geschmack, Körperempfindung, Gedanke/Gefühl).

Die sechs Bewustseinsarten (6 viññana) ausführlicher betrachtet, mit drei, vier Beispielen für die verschiedenen (sechs) 'Bewusstseinskanäle':

- Wenn ihr die Augen offen haltet, in meine Richtung schaut und wach seid könnt ihr nicht anders, als das (den Klöppel) sehen. Zwar könntet ihr die Augen schliessen, wegschauen oder in Ohnmacht fallen, aber davon mal abgesehen findet unweigerlich Kontakt statt - zwischen dem Objekt und dem Sehorgan - und damit entsteht unweigerlich 'Sehbewusstsein'.
Sobald ihr diesen Klöppel anschaut entsteht Sehbewusstsein. Dabei ist es nicht der Klöppel, den wir sehen, sondern es ist die Erfahrung, die entsteht, auf Grund vom Sehobjekt (von was immer auch Visuelles da 'draussen' ist), dem Auge und dem Bewusstsein. Nicht mehr.

- Wenn man den Klöppel berührt, so wie ich das jetzt tue, dann ist da Härte, (ein Gefühl von Härte), lauwarm, und ziemlich glatt – mehr nicht. Da ist nicht 'Klöppel'. Da ist einfach so ein Gefühl an den Fingern (und die Finger muss ich mir sogar auch vorstellen). So ist es einfach nur Empfindung, und damit 'Empfindungsbewusstsein'. Also auch wieder das Objekt, das Organ, d. h. der Körper (Finger) und das Bewusstsein, das entsteht.

- Wenn hier im Zentrum gekocht wird, ist es unvermeidlich, dass im Lehrerzimmer 'Geruchs-bewusstsein' entsteht. Wenn man wach ist, eine Nase hat, riechen kann (nicht gerade sehr

erkältet ist) und unten in der Küche gekocht wird, entsteht Kontakt, und somit 'Geruchs-bewusstsein'.

- Wenn wir wach sind, und Gedanken oder Bilder in unserem Geist aufsteigen (angenehme, unangenehme oder neutrale), entsteht unweigerlich ein Bewusstsein davon (ein Denk/Fühl-Bewusstsein).

Die sechs Organe sind die 'sechs Ayatana' (salayatana), die dem 5. Glied der Kette des 'bedingten Entstehens' entsprechen. Fünf davon gehören zu Rupa-Khandha. (ayatana = Bereich)
Zusammen mit den sechs Objekten, wovon ebenfalls fünf zu Rupa-Khandha gehören, (s. oben) ergeben sich die 12 Ayatana. (12 Ayatana = 12 Sinnesbereiche.)
Die sechs Bewusstseine (viññana), die sechs 'Organe' und die sechs Objekte ergeben zusammen die 18 Dhatu. (Dhatu = Region, Bereich, Element. 18 dhatu = 18 Elemente.).

Die achtzehn Dhatu sind eine weitere Beschreibung, (ein anderes Modell als das der Khandhas,) von allem was ein Lebewesen ausmacht. Da ist nicht noch 'jemand' der die achtzehn Elemente 'hat'.
So wird auch hier wieder Nicht-Selbst (anatta) sichtbar. Und weil keines der achtzehn Elemente 'gefunden' werden kann, wenn man sie noch näher betrachtet, wird auch ihre Nicht-Selbstexistenz (shunyata) sichtbar. Auch hier: eine Erkenntnis, die befreit – wenn sie tief und stabil genug ist.

Entsprechend der klassischen Theravada-Sichtweise entsteht und vergeht, erscheint und verschwindet Bewusstsein (viññana) zusammen (und gleichzeitig) mit seinem Objekt, genauso wie auch alle anderen entstandenen Dingen der Moment-zu-Moment-Vergänglichkeit unterliegen. (*Sabbe sankhara aniccati. Alle entstandenen, erschaffenen Dinge sind vergänglich.*) Deshalb kann Bewusstsein, genau wie alle anderen vergänglichen Dinge, niemals eine Zuflucht, niemals ein sicherer Hafen sein. (Das gleiche trifft natürlich auch auf 'Sati', Gewahrsein oder Achtsamkeit, zu, welches einer der 52 vergänglichen Geistesfaktoren (cetasika) ist.)

In diesem Zusammenhang sollte man sich mit der Aussage von Ajahn Sumedho genauer auseinandersetzen, wenn er schreibt: "Awareness is your refuge: (...) Stay with that, because it's a refuge that is indestructible. It's not something that changes. It's a refuge you can trust in. (....)". (Ajahn Sumedho, The Sound of Silence, Wisdom Publications, 2007.)
Die Thai-Waldkloster-Tradition von Ajahn Chah und Ajahn Sumedho folgt hier (zumindest in ihrer Ausdrucksweise) nicht der klassischen Theravada-Tradition. Wie ihre Aussagen – oder auch Aussagen von Ajahn Maha Boowa über den 'leuchtenden Geist' – zu verstehen sind, sollte mit Lehrenden dieser Schule geklärt werden.

Was immer auch der Zugangsweg oder die Darlegungsweise sein mag: wenn Identifikation und Anhaften/Ergreifen da sind, sei es an einem der Khandhas (oder sei es an Gewahrsein irgend einer anderen Art, so es dies geben sollte), dann entsteht Leiden. Fällt Ergreifen vollständig weg, ist vollständige Freiheit da.

Dabei gibt es ganze Meditationsysteme (meist nicht-buddhistische), in denen es um Identifikation mit dem 'Zeugen' geht. Das ist ja auch nachvollziehbar: Wenn der Geist still ist

und Objekte kommen und gehen und auch das 'Ich' kaum mehr wahrnehmbar ist, kann das Gefühl aufkommen von 'Etwas das weiss', etwas das immer da ist, während der Rest kommt und geht. Wenn man sich aber in irgendeiner Art und Weise damit identifiziert entsteht auch hier wieder Leiden. Auch wenn es subtilerer Art sein mag. Es ist also egal womit wir uns identifizieren, an was wir anhaften, welchen Aspekt der fünf Khandhas wir ergreifen – Anhaften schafft letztlich immer Leiden.

Man kann nirgendwo sonst anhaften, als an diesen fünf, denn diese fünf beschreiben die ganze Wirklichkeit. Das ist ein wesentlicher Aspekt, den wir verstehen müssen, wenn wir die Implikationen dieses Modells verstehen wollen. Es gibt nichts im erfahrbaren Universum, das nicht die fünf Khandhas ist. Auch im Äusseren nicht.

Es ist nicht „wir sind die Khandhas“ und dann ist da aber noch die Aussenwelt. Die Khandhas sind eine Beschreibung eines Lebewesens und seiner ganzen Welt, oder eigentlich besser: die Beschreibung aller Erfahrung eines Lebewesens. Es gibt keine mögliche Erfahrung, (bei der man noch von 'Erfahrung' reden kann), die nicht die fünf Khandhas ist. Ausser wir wären jenseits von Erfahrung, in etwas, das nicht konditioniert ist, das unkonditioniert ist. Entsprechend ist in der Theravada-Sichtweise die Freiheit von allem im 'Unkonditionierten' zu finden. Sonst nirgends. Sonst ist es konditioniert und damit noch immer anicca, dukkha und anatta.
Nicht alle Theravada-Schulen sehen dies genau gleich, aber ich denke, wir können das mal so stehen lassen.

_____

Rekapitulierung:

Wir haben der Reihe nach die Khandhas besprochen.
Zuerst haben wir den Körper und die vier Elemente betrachtet, wir haben von der abhängigen Körperlichkeit gesprochen (die 24fache): das Sehorgan, Riechorgan, Hörorgan, Schmeckorgan, Körperorgan, dann Sehobjekt, Riechobjekt etc., dann Weiblichkeit, Männlichkeit, Lebensenergie, es gibt Geistbasis, körperliche Äusserung, sprachliche Äusserung, Raumelement, körperliche Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Gefügigkeit, Anwachsen, dann Kontinuität, Verfall, Vergänglichkeit und als letztes, stoffliche Nahrung. Dies zeigt, wie Körperlichkeit in Abhängigkeit entsteht und vergeht. (Liste in der Visuddhi magga Seite 503.)

Wir haben Vedana betrachtet: Vedana ist dreifach und kann angenehm, neutral oder unangenehm sein, und zwar nicht nur im Körper sondern auf allen sechs 'Wahrnehmungs-kanälen'. Erfahrung kann körperlich angenehm sein (sukha), körperlich schmerzhaft (dukkha), geistig angenehm (somanassa), geistig schmerzhaft (domanassa), und neutral. Vedana ist Teil aller Wahrnehmungen, ist immer und in jeder Erfahrung dabei. Manchmal ist es neutral und fällt deshalb nicht auf, aber es ist ein 'omnipräsenter', immer gegenwärtiger Geistesfaktor.

Als nächstes haben wir uns Wahrnehmung, Unterscheidungsvermögen (saññā/samjña), das 'Betriebssystem' angeschaut. (Es folgte ein Zitat von Shwe Zan Aung, der in Govindas „die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie“ zitiert wird - das ist eine interessante Beschreibung eines Wahrnehmungsvorganges).

Wir haben darüber diskutiert ob 'reine' Wahrnehmung überhaupt möglich ist und haben gesehen, dass Wahrnehmung immer, unweigerlich, konditioniert ist, konditioniert sein muss. Abhängig von Situation, Gefühlslage, früheren Erfahrungen, Angelerntem und so weiter und so fort. (Die Geschichte von Käpten Cook, mit seinem riesigen Schiff, das von den anwesenden Eingeborenen nicht gesehen wird, bis die Matrosen in kleinen Booten ausfahren. Erst dann werden sie wahrgenommen…)

Anschliessend haben wir Formationen, Bildekräfte, Gestaltungen oder Tendenzen (samskara/sankhara) besprochen. Es ist die 'Quelle' von Karma. Es ist das Khandha das handelt, agiert, und reagiert (im Gegensatz zu Vedana, welches eine eher empfangende Funktion ist). Sankhara reagiert - und es schafft Karma (während Vedana das Resultat ist von Karma).
Sankharas sind dreifach: karmisch heilsam (kusala), karmisch unheilsam (akusala) oder karmisch neutral (heisst: kiriya?). Wir sind die Liste der Geistesfaktoren oder Geistes-funktionen (cetasika/caita) durchgegangen. Von den Listen die 51 (Mahayana) oder 52 (Thearavada) Geistesfaktoren beinhalten, sind alle, ausser etwa zwei, Teil des Sankhara-Khandha.

Dann haben wir Bewusstsein (viññana/vijñana) betrachtet und haben es definiert als 'leer und wahrnehmend' ohne dass man viel mehr darüber sagen kann. Es gibt sechs Bewusstseinsarten, entsprechend der sechs Objekte und der sechs Organe.

Diese fünf Daseinsgruppen existieren also als komplex (und gesetzmässig) verwobene Prozesse, als Symphonien (Zusammenspiel verschiedener Instrumente, Melodien, Musikanten, etc.) oder als Kakophonie (wenn schlecht gestimmt).
Es gibt aber niemanden – innerhalb oder ausserhalb – der die fünf Khandha 'hat' oder 'ist'. Also kein SEPARAT existierendes Selbst oder Ich. Dabei ist es aber völlig richtig, die eigenen fünf Khandha (z.Bsp.) 'Ich' zu nennen. 'Ich' oder (in meinem Fall) 'Fred' existiert durchaus, in einem 'konventionellen' Sinne (eben in der konventionellen oder relativen Wirklichkeit).

Analogien zu den Daseinsgruppen

Es gibt einige Analogien zur Illustration der Khandha. Die Analogien stammen wohl aus den Sutten. Es scheint mir aber praktischer, diese in der Visuddhi Magga zu studieren, weil dort alles so schön zusammengefasst ist. [Nehmt ein Blatt im Querformat und schreibt die fünf Khandhas untereinander. Körperlichkeit (rupa), Gefühlstönung (vedana), Unterscheidende Wahrnehmung (sañña), Bildekräfte (sankhara), Bewusstsein (viññana)]. Das ist es, was wir sind und es ist das woran wir haften. Wir reden hier von den Khandhas, aber eigentlich sind es die 'fünf Daseinsgruppen des Anhaftens' (upadana khandha/upashthana skandha). Leiden entsteht durch das Anhaften an den Khandhas. Es folgen fünf Analogien.

Erstes Beispiel – die einzelnen Khandha:
- Körperlichkeit wird verglichen mit Schaumblasen. Buddhaghosa erklärt: Schaumblasen, weil diese keinen Druck aushalten. Der Körper ist empfindlich und äusserst verletzlich. Wenn wir einen Körper haben, haben wir schon grundsätzlich das Problem, dass es so wenig braucht, bis er auseinanderfällt. Schaumblase zeigt recht offensichtlich wie wenig es braucht. Sogar wenn wir dies selbst bereits erfahren haben, stellen wir uns immer wieder vor, es sei bei uns

anders. Vielleicht geht es euch anders, aber wenn man dreiundsechzig jährig ist, wird es noch offensichtlicher. Wenn ich zum Beispiel den Arm so halte, dann wird er bald gefühllos.

- Vedana wird verglichen mit Wasserblasen, weil diese nur für einen Moment dauern, bis sie platzen. Es bedeutet, dass Vedana nicht befriedigen kann. Vedana ist das, was uns mit bleibender Befriedigung versorgen müsste. Es ist die Erfahrung von Vedana, die ausmacht, ob etwas befriedigend ist oder nicht. Wenn nun Vedana wie eine Wasserblase ist, wird leicht ersichtlich warum es problematisch ist, daran zu haften. Weil wenn wir an Wasserblasen anhaften - ernsthaft und mit Herzblut - haben wir ein Problem.

- Unterscheidende Wahrnehmungen (saññа/samjña) werden mit Luftspiegelungen verglichen. Sie spiegeln etwas vor. Sie geben uns den Eindruck es sei etwas da, wo nichts ist. Ich habe noch nie ganze Städte und Schlösser als Luftspiegelungen gesehen, aber ich bin mit 19 quer durch die Sahara getrampt, dort, wo sie am flachsten und am wenigsten spektakulär ist. So oft schienen Camions sich zu nähern und wurden grösser und grösser bis zu einem Punkt, an dem sie in der Mitte zu zerbrechen schienen - und dann stand ein Fass da, einfach nur ein Fass, die Pistenmarkierung. Wie bei uns im heissen Sommer, wenn die Strasse nass zu sein scheint, aber es sich herausstellt, dass es nur eine Spiegelung ist.
Unterscheidende Wahrnehmungen sind vergleichbar mit Luftspiegelungen. Wenn wir an Luftspiegelungen anhaften, haben wir ganz offensichtlich ein Problem.

- Bildekräfte, Formationen (sankhara/samskara) werden mit Bananenbäumen, mit „Pisangstauden“, verglichen. Da ist mir der spezifische Zusammenhang nicht ganz klar. Aber es ist wichtig zu wissen, dass Bananenbäume keine eigentlichen Stämme haben. Vielmehr sind es einfach gerollte Blätter (Zigarrenprinzip), die aussehen als wären sie ein Stamm. Dabei ist nichts Solides da, nur Schichten ohne festen Kern. Bildekräfte sind ohne festen Kern, sind einfach eine Abfolge von Eigenschaften. Auch daran zu haften schafft Leiden.

- Bewusstsein (viññana/vijñana) wird verglichen mit Trugbildern (ähnlich wie Luftspiegelungen). Sie gaukeln einem etwas vor. Auch dort haben wir ein Problem, wenn wir daran haften.

Dies sind die Illustrationen für die einzelnen Khandhas.

Es folgen die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens zusammengenommen, in drei Beispielen.
Die folgenden zwei Bilder sind recht dramatisch. Sie zeigen sehr klar die Richtung (und auch die Disposition oder Stimmung) der frühbuddhistischen Sichtweise.

Das Beispiel der Krankheit:
- Körperlichkeit ist wie ein Krankenhaus.
- Vedana ist wie die Krankheit.
- Unterscheidende Wahrnehmung ist wie die Krankheitsentstehung, der Prozess der Krankheit.
- Bildekräfte sind der Krankheitserreger, die Ursache.
- Bewusstsein ist der/die Kranke, ist das, was die Krankheit hat.

- Der Körper (rupa) ist der Ort, an dem das Problem stattfindet, quasi die Lokalität, das Spital, in dem Dukkha stattfindet.
- Die Krankheit selbst, die Erfahrung, ist Vedana, das, was spürt, erfährt. In diesem Sinn ist Vedana die Krankheit, denn es fühlt sich leidvoll an.
- Vedana entsteht nur, wenn die Wahrnehmung (saññа) stattfindet. Der Prozess der Wahrnehmung muss stattfinden, damit Vedana gleichzeitig überhaupt stattfinden kann. So entspricht die unterscheidende Wahrnehmung dem Prozess der Krankheitsentstehung.
- Bildekräfte sind die Erreger. Das heisst, es ist Sankhara, das Karma schafft. Karma (das haben wir vorher gesehen) ist die Ursache für Vedana. Das heisst, Karma, Bildekräfte, sind Ursache für Vedana, die Krankheit.
Wenn ihr in das Ganze in eine zeitliche Abfolge bringen wolltet, müsstet ihr zuerst Bildekräfte schreiben, dann erst Vedana. Es wären also zuerst Bildekräfte (die Erreger), dann unterscheidende Wahrnehmung (der Krankheitsprozess), dann Vedana (die Erfahrung), der Ort wo dies stattfindet ist Rupa (das Spital).
- Wer die Erfahrung macht (oder hat) ist das fünfte Khandha, Bewusstsein (viññana). Es 'weiss' um die Erfahrung. (Nicht aber 'ein Zeuge', ein Selbst', sondern einfach ein weiterer prozesshafter Aspekt.) Ohne Bewusstsein gäbe es null Erfahrung, Tiefschlaf, Ohnmacht.

Das Beispiel vom Straftäter, der bestraft wird:
- Körperlichkeit (rupa) entspricht dem Kerker, dem Gefängnis, dem Ort wo die Bestrafung stattfindet.
- Vedana entspricht der Strafe, der Erfahrung der Strafe. (Zu Buddhas Zeiten meist sehr hart: Auspeitschung, Stockschläge und Schrecklicheres).
- Unterscheidende Wahrnehmung (saññа) ist das Verbrechen, der Prozess der bewirkt hat, dass man im Kerker landet und bestraft wird.
- Die Bildekräfte sind der Strafvollzieher, also die Ursache für das schmerzhafte Gefühl, für die Strafe. (Also das, was Vedana verursacht.)
- Das Bewusstsein (viññana) wird verglichen mit der Verbrecherin oder dem Verbrecher, also mit dem, der es erfährt.

Das Beispiel vom Kochen und Essen:
- Körperlichkeit (rupa) entspricht dem Topf, dem Speisetopf. Das ist der Ort.
- Vedana, die Erfahrung, entspricht der Speise.
- Unterscheidende Wahrnehmung (saññа) entspricht der Zukost, (das heisst offenbar Zutaten, ingredients). Es ist die Entstehung, das, was es dazu braucht (nicht die Ursache, aber der Prozess). Vielleicht könnte man hier auch 'das Kochen' nehmen.
- Bildekräfte ist der Speisemeister, die Köchin, dasjenige, was zubereitet.
- Bewusstsein ist der/die Speisende.

Wir hatten also den ersten Punkt 'Schaumblase, Wasserblase, Luftspiegelung, Pisangstaude und Trugbild. Das sind die fünf Khandha einzeln.
Die darauffolgenden Beispiele, Krankheit, Strafe und Speise, illustrieren die fünf Khandhas zusammengenommen, als die Art und Weise, wie die fünf zusammen funktionieren.

Das fünfte Beispiel – die 'fünf im Besonderen':
- Körperlichkeit soll als etwas 'Unreines' gesehen werden (asubha).

- Gefühlstönungen (vedana) sollten als etwas 'Leidvolles' (dukkha) gesehen werden. (Von Nyanatiloka übersetzt als 'Elend'. Netter übersetzt als 'nicht-erfüllend', 'nicht-befriedigend'. Buddha hat Dukkha, als nicht frei von den drei üblen Zuständen bezeichnet.)
- Unterscheidende Wahrnehmung (sañña) und Bildekräfte (sankhara) sollte man als etwas 'Unpersönliches' (anatta) sehen, vor allem weil sie keine Gewalt oder Kontrolle über sich selbst haben. Wahrnehmung und Bildekräfte sind gesetzmässige Prozesse und in diesem Sinne haben sie keine Kontrolle über sich selbst. (Obschon natürlich eine heilsame Kultivierung der Bildekräfte einen sehr positiven Einfluss hat.) Also 'unpersönlich'.
- Bewusstsein (viññana) sollte als etwas 'Unbeständiges' (anicca) gesehen werden, weil es dem Entstehen und Vergehen unterworfen ist.

Hier haben wir also Unreines (asubha), dann folgt Leidvolles (dukkha), dann Anatta, und dann noch Anicca. Dies sind die vier Eigenschaften aller erschaffenen, existierenden Dingen, die, wenn man sie mit getäuschtem, verblendetem Geist betrachtet, als die 'vier Verkehrtheiten' (vipallasa) agieren.
Die vier Verkehrtheiten sind, wenn wir sie noch einmal in der gleichen Reihenfolge betrachten:
Bei Rupa: Unreines als rein zu sehen, oder Unschönes als schön zu sehen (als subha zu sehen, was asubha ist).
Bei Vedana: Als glückbringend zu sehen, was leidvoll ist (als sukha zu sehen, was dukkha ist).
Bei Nummer drei (sañña) und vier (sankhara): Als selbst, persönlich und kontrollierbar zu sehen was nicht selbst, nicht persönlich und nicht unter unserer Kontrolle ist (als atta zu sehen, was anatta ist).
Und Nummer fünf, Bewusstsein: als bleibend und dauerhaft zu sehen, was im Grunde genommen vergänglich ist (als nicca zu sehen, was anicca ist). (Und es ist interessant zu sehen, dass genau beim Bewusstsein dies gerade noch einmal gesagt wird.)

Wenn man einzelnen Aspekten der fünf oder an allen fünf Khandhas als Ganzes anhaftet, entsteht Leiden. Und wir haften ihnen (fast) immer an. Manchmal ist es einfach der Körper, an dem wir anhaften, manchmal 'mein' Knie, das das Problem ist, manchmal ist es 'meine' Vorstellung, 'meine' Meinung, 'meine' Idee, manchmal ist es einfach ein unangenehmes Gefühl, vielleicht nicht einmal ein Körpergefühl, das zum Problem wird.
Wo immer Anhaften ist, haben wir ein Problem, entsteht früher oder später Leiden.
Dabei ist mit Anhaften natürlich nicht immer nur 'anhaften' gemeint, sondern jede Art von ungeschickter (akusala) Reaktion, sei es Anhaften oder Verlangen, sei es Aversion, Ärger, Wut oder Hass, Neid, Eifersucht, Stolz, Einbildung oder was immer. Anhaften steht für sie alle. Mit Anhaften beginnt das Leiden.

Befreiung

Die Lehre (das Modell) der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens stellt den dynamischen Prozess des Anhaftens dar und damit der Entstehung des Leidens – und sie stellt die Art und Weise dar, in der man diesen Prozess (durch Praxis) unterbrechen und dadurch Leiden beenden kann. Rechte Erkenntnis und Rechte Gesinnung sind die Mittel, die Befreiung möglich machen.

Ich sehe, dass ihr eine Kopie von "The Stillness of Being" von Ajahn Viradhammo dabei habt. Es geht um das Kapitel „Trying to Find a Sweet One“. Es hat mit rechter Erkenntnis zu tun; „Right understanding, is in part the insight we need, in order to undertake the Buddhist

project of liberation, in the same way that we need some understanding to start any project such as creating a garden or building a new home”. Wir müssen genau wissen, was wir da tun und worum es geht, sonst bringt's nichts.
“Perhaps our understanding is very rough at first, we learn as we go, but at least we have some sense of the work involved for the development of our lives in line with the teachings of the Buddha. We need to understand the logic of how to proceed”. Genau das ist auch der Sinn des Studiums; klarer zu wissen, was wir da tun und was das Wesentliche dabei ist.
„It is not simply a matter of accumulating knowledge or acquiring information. The knowledge has to enter our hearts, so that we have the right faith, the right conviction and the right intelligence to develop our lives in a skilful and liberating manner”. Darum geht es also wirklich. Dabei finde ich "to develop our lives" besonders interessant, anstatt einfach "to develop our meditation."

"To do this, we need to understand the teachings concerning the five Khandha."
Anschliessend wird das folgende Chanting zitiert: "Birth is dukkha, aging is dukkha, death is dukkha, sorrow, lamentation, grief and sorrow is dukkha". Falls also nicht klar ist, was mit dukkha gemeint ist: Eben 'Geburt, Altern, Sterben und Tod, Sorgen, Kummer, Schmerz, Verzweiflung sowie das Zusammensein mit dem was wir nicht mögen, getrennt sein von dem was wir mögen, nicht erhalten was wir gerne hätten, erhalten, was wir lieber nicht möchten', "in brief, the five focusses of attachment are dukkha", und diese 'focusses' sind eben die Khandha.

(Seite 32 unten:) "Thus, to have right view or right understanding we must understand this crucial element of the Buddhist project. To seek the deepest spiritual fulfillment in the khandhas or in sense experience is a mistake. It´s like searching in the fridge for a hot meal."
Die tiefste spirituelle Erfüllung in den Khandhas oder in Sinneserfahrung zu suchen ist ein Fehler, so als würde man im Kühlschrank nach einer heissen Mahlzeit suchen. Das ist eine radikale Aussage – denn, wo suchen wir üblicherweise? In all dem was uns bekannt ist, liegt es gerade nicht! Solange wir in dem suchen, was uns bekannt ist (also in den fünf Khandhas) finden wir es nicht, (denn es ist sehr selten, dass man eine heisse Mahlzeit im Kühlschrank findet).

Sonst sind wir wie Nasruddin, der am Markt sitzt, von einem Haufen scharfer Chilis isst und mit Tränen, die ihm übers. Gesicht laufen, unvorstellbar leidet. Seine Freunde fragen: "Nasruddin, was tust du da? Worauf er antwortet: "Ich warte darauf, eine süsse zu erwischen."
Ist es nicht vielleicht genau das, was wir immer wieder tun? Dabei ist die Analogie nicht ganz korrekt; weil die Chilis, die wir essen, oft noch etwas Zucker oder Schlagrahm vorne drauf haben.

Und der letzte Punkt (auf Seite 40) fasst zusammen: "This is what understanding attachment to the five Khandhas implies." Und fährt fort: "Call it five khandhas, call it the cicle of physical processes, call it the mind body experience or call it life: *If it moves don´t grasp it!*"
Wenn es sich bewegt, wenn es sich verändert, halte es nicht fest! Und natürlich bewegt es sich ständig, da das ganze ein dynamischer Prozess ist.
Hier haben wir einen der wesentlichen Aspekte der Vipassana-Meditation, wie sie ganz besonders in den burmesischen Mahasi- und U Ba Khin- und anderen Traditionen geübt wird; zu sehen, dass sich alles rasant bewegt, dass es weder eine solide Aussenwelt gibt noch solide

Ich's im Inneren, die sie erfahren, sondern dass es nur den Prozess von Erfahrung selbst gibt, der sich ständig und ununterbrochen verändert, seiner eigenen Gesetzmässigkeit und nicht unseren Wünschen und Erwartungen entsprechend. Deshalb braucht es soviel kontinuierliche Achtsamkeit – damit dies tiefer und tiefer erkannt werden kann. (Und wenn dies erkannt wird, vergeht einem das Anhaften (manchmal ein wenig) von selbst.)

Ich fühle mich oft sehr privilegiert, wenn ich mit Lehrern oder Lehrerinnen, oft gerade den asiatischen, unterwegs bin, sei es vom Flughafen zum Zentrum oder beim Sightseeing in den Bergen. Zu sehen, dass sie alle ihre ganz eigene Persönlichkeit haben und ihre Vinaya- Regeln (je nach Tradition) verschieden handhaben müssen, aber dass jenseits davon meist eine grosse Unbeschwertheit und Leichtigkeit durchkommt – das finde ich immer wieder inspirierend.

Die fünf Buddha-Weisheiten

Akshobhya Ratnasambhava Vairocana Amitabha Amoghasiddhi

(Shalu Gönpa, Tibet, PRC)

Es gibt gewisse Lehren, die den 'Buddha-Geist' oder 'ein völlig erwachtes Wesen' beschreiben, auf eine Art und Weise die ich sehr relevant und inspirierend finde. Entsprechend dieser Lehre ist jede der fünf Daseinsgruppen (khandha/skandha) ein grundlegender 'Ur-Aspekt' unseres Wesens. Wenn wir diese in verblendeter Weise sehen und erfahren, sind wir samsarische Lebewesen, von Konflikt und Leiden zerrissen. Wenn wir sie in unverblendeter Weise sehen und erfahren, erkennen wir sie in ihrer ursprünglichen Natur, als Aspekte der Buddha-Weisheit, vom Anbeginn an vollkommen. Sie sind die fünf Weisheiten, oder die fünf Jinas (siegreiche Buddhas - siegreich über alle Täuschung). Im Westen werden sie fälschlicherweise oft die 'fünf Dhyani-Buddhas' genannt.

Wenn zum Beispiel die leere, unfassbare, ungeborene Natur der Wirklichkeit (d. h. der fünf Khandhas), vollkommen realisiert wird, ist das die sogenannte 'Weisheit der Wirklichkeit' oder 'Dharmadhatu-Weisheit'- die erkannt wird (die erscheint, manifestiert, 'which dawns').
Es ist die zentralste der fünf Weisheiten. Sie ist die ursprüngliche Natur des fünften Khandhas, der Bewusstseins-Daseinsgruppe. In einem vollkommen erleuchteten Lebewesen, einem

Buddha (frei von klesha, karma und avarana), ist diese 'Weisheit der Wirklichkeit' der letztliche Zustand des Friedens - oder der Befreiung - in und für sich selber. Die eigene Erfüllung.

Diese Lehre (dieses Modell) beschreibt zwar Buddhas, ideale Wesen; ich finde aber, dass diese Beschreibung auch grosse Relevanz hat für uns, weil diese Weisheiten unsere eigene grundlegende Natur sind und wir damit in Verbindung treten können, und sie – wenigstens zum Teil – erfahren und ihre heilende und befreiende Wirkung spüren können.

In meiner Beschreibung der fünf Weisheiten werde ich jetzt mit dem ersten Khandha, d. h. der ersten Weisheit beginnen, und sie dann, eine nach der anderen, durchnehmen und versuchen zu beschreiben, welches die entsprechende Weisheit ist, in die die Khandha transformiert werden (oder als die sie manifestieren).

- Die erste Daseinsgruppe ist also Form (rupa-khandha), welche die fünf Sinne und ihre fünf Arten von Objekten, Farbe/Form, Klang, Geruch, Geschmack und Körperempfindung einschliesst. Also alle materielle Form des Universums, innen und aussen. Wenn nun der Geist welcher die 'Weisheit der Wirklichkeit' realisiert hat, sich diesen Formen zuwendet, dann werden diese als 'blosse Erscheinung' erkannt, ähnlich den Reflektionen im Spiegel… welche erscheinen, aber nicht wirklich existieren und nicht als konkret erfasst werden können (etwas das wir auch in der Meditation immer mal wieder merken). Damit ist die Form-Daseinsgruppe (rupa-khandha) als die '*Spiegelgleiche Weisheit*' erkannt (oder manifestiert). Sie wird meist durch Buddha Akshobhya dargestellt. (Erdberührungsgeste, meist blau.)

Obschon alle Formen scheinbar zu wechseln und zu verschwinden scheinen, der Geburt und dem Tod unterliegend, hat doch nichts sich je wirklich bewegt! Nichts hat sich je aus der vollkommenen Stille gerührt. Ganz ähnlich wie die Reflektionen im Spiegel, die da zu sein scheinen, funkeln, sich bewegen, und doch nicht wirklich sind.

Wie Longchenpa schreibt: 'So wie die Spiegelung der Sterne auf dem Wasser stetig funkelt- und, obschon nichts da ist, doch etwas präsent ist, so sind auch die Bilder der scheinbaren Präsenz dieser Welt, die auf den Wassern unseres Geistes entstehen, erscheinend und doch nicht fassbar - spiegelgleiche Weisheit/Form'. ('Kindly Bent To Ease Us', Chapt. 5: The Reflection of the Moon in Water – frei zusammengestellt.)

- Die zweite Daseinsgruppe ist Gefühlstönung (vedana-khandha), der 'Geschmack' einer jeden Erfahrung. Weil jede Erfahrung eine 'Gefühlstönung' hat, nämlich entweder angenehm, unangenehm oder neutral (wie wir das immer wieder in der Meditation sehen), ist Vedana-Khandha die Grundlage oder Ausgangslage für alle Reaktivität, von Anhaften und Widerstand Verlangen und Abneigung (wenn Achtsamkeit, Weisheit und Gelassenheit fehlen).

Wenn der Geist die leere, unfassbare Natur des Daseins realisiert und alle Dinge als blosse Erscheinung erkannt hat, dann begegnet er den Gefühlstönungen 'angenehm', 'unangenehm' oder 'neutral' mit grosser Gelassenheit und innerem Gleichgewicht und die *'Weisheit der Wesensgleichheit*' manifestiert. Dann ist man gleich nah und gleich offen für alle Lebewesen und alle Dinge und die Täuschung der Getrenntheit verschwindet. Diese Weisheit wird durch Buddha Ratnasambhava dargestellt. (Grosszügigkeitsgeste, gelb.)

Es ist in dieser Fähigkeit von Vedana zu 'erfahren', Erfahrung zu 'fühlen', dass wir, dass alle Lebewesen, gleich sind. Die leere, unerfassbare Natur der Dinge zu sehen, bedeutet auch, dass man die 'gegenseitige Abhängigkeit' und 'Zusammengehörigkeit' aller Wesen und Dinge zutiefst erkennt und erfährt. 'Inter-sein'(um TNHs Ausdruck zu gebrauchen), die Einheit und Gleichwertigkeit der Wesen und Dinge, ist und dann vollständig bewusst - und damit auch die Tatsache, dass die scheinbaren Begrenzungen (zwischen uns und anderen, innen und aussen) tatsächlich nur eine Illusion sind. Das Gefühl der Getrenntheit fällt weg, und echtes, tiefes Mitgefühl für alle Lebewesen entsteht.

- Das Form-Khandha ist also die 'Spiegelgleiche Weisheit', das Vedana-Khandha ist die 'Weisheit der Wesensgleichheit'

- Die dritte Daseinsgruppe ist die der Unterscheidenden Wahrnehmung (saññа-khandha). Wenn die 'Spiegel-gleiche Natur' erkannt ist, und die 'Wesensgleichheit' verwirklicht ist, dann wird auch offensichtlich, dass jede Bewegung in diesem Netz von gegenseitiger Abhängigkeit eine Wirkung haben muss.
Dies bedeutet, dass alle Handlungen (von Körper, Rede und Geist) Wirkungen haben und Resultate zeitigen - sie schaffen Karma. Nichts geschieht in einem Vakuum. Seien es unsere Gedanken und inneren Haltungen, seien es unsere Worte oder Taten, sie werden unfehlbar auf uns selber (und andere) einwirken. So wie bei einem Stein, den man ins Wasser wirft, die Wellen in alle Richtungen laufen - während einer ganzen Weile.
Heilsames, lebensfreundliches, helfendes, heilendes Tun hat angenehme, positive Wirkungen für die handelnde Person. Unheilsames, zerstörerisches, ausnützerisches Tun hat unangenehme, schmerzhafte Folgen für die handelnde Person.

Diese ethische Gesetzmässigkeit klar und korrekt zu sehen und zu erkennen ist die Funktion der '*Weisheit der Klaren Unterscheidung*', der ursprünglichen, grundlegenden Natur des dritten Khandha. Diese Weisheit wird durch Buddha Amitabha dargestellt. (Meditationsgeste, rot.)

Diese Weisheit vermag klar zu erkennen, wie das Leben, das Dasein funktioniert, und was seine Gesetzmässigkeiten sind. Sie versteht, was zu Leiden führt und was zu Glück und Heiterkeit führt (d.h. sie versteht Karma) und sie sieht, wo innere Freiheit liegt.
Padmasambhava sagt: 'Meine Sichtweise ist weit wie der offene Raum, aber mein Handeln, mein Respekt für Ursache und Wirkung ist so fein wie Mehlstaub.' (Weil unser Tun wirkt.)

Also:
- Das Form-Khandha ist die *'Spiegelgleiche Weisheit*' (blosse Erscheinung),
- das Vedana-Khandha ist die *'Weisheit der Wesensgleichheit*' (Verbundenheit),
- die Unterscheidende Wahrnehmung ist die '*Weisheit der Klaren Unterscheidungsfähigkeit*'.

- Die vierte Daseinsgruppe ist die der sog. Bildekräfte (sankhara-khandha) welche alle heilsamen und unheilsamen Emotionen und Geistesqualitäten umfasst. Sie ist das, was Handeln, Tun, Agieren verursacht, sei es mental, emotional, verbal oder körperlich.
Mit der Erkenntnis der leeren, bloss erscheinenden Natur motiviert durch Mitgefühl und Liebe und mit der Weisheit die klar unterscheiden kann was hilfreich und heilsam ist und was nicht, handelt man zum Wohle aller Lebewesen, zum Wohle des Lebens selber, mühelos, freudig, furchtlos und weise.

Dies ist das Khandha der Bildekräfte, welches als die '*Alles Vollbringende Weisheit*' funktioniert. Sie wird durch Buddha Amoghasiddhi dargestellt. (Furchtlosigkeitsgeste, grün.) Bildekräfte sind also all die Geistes-Funktionen, -Faktoren und -Zustände, welche uns im Positiven wie im Negativen, motivieren, bewegen, zum Handeln bringen. Es sind diese Bildekräfte, die, wenn vervollkommnet, alle guten Dinge und Werke in weiser Art zur Reife bringen.

- Während man nun in dieser Art und Weise lebt und handelt, aus Mitgefühl und mit Weisheit, in der Erscheinung dieses Daseins, ruht man unerschütterlich in der Verwirklichung der leeren, ungeborenen Natur, der '*Weisheit der Wirklichkeit*', oder 'Dharmadhatu-Weisheit' (wie oben bereits erwähnt). Es ist die ursprüngliche Natur des Bewusstseins- Khandha (viññana-khandha), des fünften. Diese Weisheit wird meist durch Buddha Vairocana dargestellt. (Lehr-Geste, meist weiss.)

- Man könnte sagen: diese Weisheit der letztlichen Natur der Wirklichkeit ist der Bereich des eigenen Friedens und der persönlichen Freiheit….
….während die anderen vier Weisheiten sich auf dieses konventionelle, erscheinende Dasein beziehen und auf das Verstehen und Handeln darin - zum Wohle allen Lebens.
So ist der unzerstörbare Friede (einerseits) und das 'bloss erscheinende' Handeln für alle 'bloss erscheinenden' Lebewesen (andererseits) tatsächlich untrennbar dasselbe!

Wie ein Gedicht sagt 'Die Bodhisattvas handeln - ohne sich zu rühren, und Blütenblätter fallen' Oder anders übersetzt 'Die Bodhisattvas schreiten - regungslos, und Blütenblätter fallen'. (Marion Matics)

Obschon wir nicht so verwirklicht sind, obschon wir (noch) keine Buddhas mit diesen vollkommenen Weisheiten sind, können wir uns davon inspirieren lassen, können wir uns in dieser Lebensweise üben, können wir diese Weisheit und dieses Mitgefühl kultivieren. Das ist unsere Praxis.

♥

Fussnote: Die meisten von Euch haben wohl schon diese bekannten tibetischen Mandalas gesehen - als Thangkas gemalt, oder sogar als dreidimensionale Paläste, mit einer Buddhafigur in der Mitte (Avalokiteshvara, Tara – oder eben Vairocana) und mit einer (oder mehreren) Buddhafiguren in jeder der vier Himmelsrichtungen.

Diese Bilder sind wunderschöne Kunst mit tiefer archetypischer Bedeutung. Manche dieser Mandalas sind Repräsentationen dieser fünf Weisheiten, welche nichts weniger und nichts anderes sind als die völlig transformierten fünf Daseinsgruppen eines Menschen, d.h. unsere ureigene Natur!

PS - Entsprechend dem jeweiligen Tantra (des buddhistischen Vajrayanas) kann auch die zentrale Buddhafigur eine andere sein.
- Es gibt verschieden Interpretationen der 'Fünf Buddha-Weisheiten'. Siehe auch:
Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod, O. W. Barth, 2003.
Lama Govinda, Grundlagen Tibetischer Mystik, O.W.Barth bei Scherz, 1999.