

## *Befreiende Weisheit – die fünf Daseinsgruppen und Nicht-selbst*

Copyright by Fred von Allmen

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.

In den buddhistischen Traditionen und besonders in der Erkenntnis-Meditation<sup>1</sup>, wird viel Wert darauf gelegt, die Wirklichkeit durch direktes Beobachten und sorgfältiges Erforschen zu betrachten. Das Sehen und Erkennen von dem was 'wirklich' ist, wird Weisheit (pañña/prajña) genannt. Es ist das Resultat des direkten, achtsamen Beobachtens der Moment-zu-Moment-Erfahrung, ungetrübt durch die getäuschten, gewohnheitsmässigen Fehlwahrnehmungen.

Wenn wir einen Menschen betrachten, zum Beispiel uns selbst, unseren Körper, Psyche und Geist, können wir verschiedene Aspekte, Eigenschaften und Funktionen erkennen, die uns ausmachen. Eine Unterscheidung besteht darin, dass wir zwei Aspekte auswählen: die physisch-körperliche Ebene und die psycho-mentale Ebene. Mit anderen Worten: Form und Geist.

- Form schliesst nicht nur den physischen Körper, sondern auch alle Objekte der fünf Sinne mit ein, nämlich das Empfundene, das Gesehene, das Gehörte, das Geruchene und das Geschmeckte.
- Geist bedeutet in den meisten buddhistischen Traditionen 'Herz und Geist', das heisst: Gefühls-Tönung, Wahrnehmung und Unterscheidungsvermögen, Emotionen, Gefühle, andere Geistesqualitäten, Gedanken, Bewusstsein. Kurz, alle nicht-materiellen, nicht-körperlichen Aspekte. So können wir also Körper einerseits und Herz-Geist andererseits unterscheiden.

### ***Fünf Daseinsgruppen***

Zuweilen werden auch fünf Aspekte oder Gruppen von Eigenschaften und Funktionen unterschieden. Es sind die fünf Skandhas (Sanskrit) oder Khandha (Pali), oft übersetzt als die 'fünf Aggregate'. Ein geeigneterer Begriff ist 'Daseinsgruppen'. Es sind Aggregate oder Gruppen in dem Sinne, dass es nicht fünf verschiedenen Dinge sind, eben '*Die fünf Khandhas*', sondern das jedes der Khandhas eine Anhäufung von verschiedenen Aspekten und Funktionen ist. Der Pali Begriff bedeutet, 'Haufen'.

Die fünf Daseinsgruppen sind:

Form oder physische und körperliche Aspekte (rupa).

Erfahrungstönungen (vedana).

Unterscheidung und Wahrnehmungs-Funktionen (samjña/sañña).

Emotionale-, Willens- und Geistes-Funktionen oder 'Bildekräfte' (samskara/sankhara).

und Bewusstsein (vijñana/viñña).

---

<sup>1</sup> Die Meditation der Erkenntnis oder Einsicht, Vipassana, Vipashyana oder Lhag-tong. Im Unterschied zur Meditation der Sammlung oder Konzentration (Achtsamkeit auf den Atem oder auf 1anderes Objekt), werden in der Erkenntnis-Meditation die Funktionen sowie das Wesen, bzw. die Natur, aller Erfahrungen betrachtet und ergründet. Vipassana (Erkenntnis) wird heute oft verwechselt mit Achtsamkeit. Achtsamkeit ist ein unverzichtbarer Aspekt der Erkenntnis-Meditation. Aber Achtsamkeit allein bringt noch keine Erkenntnis. Erkenntnis-Meditationen kennt man sowohl in den Südost-asiatischen Traditionen Burmas, Thailands und weiteren (Vipassana) als auch in tibetischen Traditionen des Mahamudra oder des Dzogchen sowie in Traditionen Chinas Koreas und dem Zen.

Erkennen und Verstehen dieser Daseinsgruppen (die wir sind!) ermöglichen nicht nur einen Zugang zur Art und Weise in der wir funktionieren, sondern bieten auch Hilfe beim Erkennen von Nicht-Selbst (anattā), der nicht-selbst existierenden Natur unseres Seins.

Was beinhalten nun diese Daseinsgruppen?

### **Form (rupa)**

Die Daseinsgruppe der Form umfasst alle körperlichen, physischen, materiellen Aspekte. Nach buddhistischer Tradition besteht Form aus vier grundlegenden Elementen: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Diese vier Elemente sind verschiedene Funktionen und Manifestationen, welche die materielle Wirklichkeit ausmachen. Sie sind vor allem als unmittelbar wahrnehmbare Sinneserfahrungen zu verstehen.

- Das Erd-Element bezieht sich auf Ausdehnung; auf die Tatsache, dass Materie Raum einnimmt. Dies kann direkt wahrgenommen und erfahren werden als Härte oder Druck im Körper. In der Meditation sind es diese Erfahrungen, denen wir Aufmerksamkeit schenken, anstatt auf der Ebene der Vorstellungen zu bleiben, wie das bei 'Körper', 'Hand' oder 'Knie' der Fall ist.
- Das Feuer-Element bezieht sich auf Temperatur. Dies kann direkt wahrgenommen und gefühlt werden als: kalt, kühl, warm, heiss oder brennend heiss. Es mag sein, dass wir da sitzen und der Gedanke kommt: 'Oh, es ist wirklich heiss hier drinnen!' Wenn wir in diesem Moment mit der Achtsamkeit direkt mit dem Körper in Kontakt treten – was nehmen wir wahr? Eine Anzahl wechselnder Empfindungen von 'Kälte', 'Wärme' oder 'Hitze'. Dies ist die Ebene auf die wir unsere Achtsamkeit richten wollen, nicht auf den Gedanken 'Es ist heiss hier'.
- Das Luft-Element bezieht sich auf Bewegung; die Tatsache, dass materielle Dinge sich bewegen. Deshalb kann das Luft-Element als Bewegung, d.h. als Pulsieren, Vibration, Oszillation wahrgenommen werden.
- Das Wasser-Element bezieht sich auf Kohäsion, die Tatsache, dass Materie zusammengehalten wird durch die Kräfte der Kohäsion. Es heisst, dass das Wasser-Element nicht wahrgenommen oder gefühlt werden kann, weil es zusammenfügt und somit den Impact der sich berührenden Oberflächen auflöst. Manche Lehrende finden allerdings, es werde als 'fliessen' wahrgenommen.

Zusätzlich zum Körper und den Körperempfindungen sind auch folgende Aspekte Teil der Form-Daseinsgruppe:

- Das Seh-Organ und visuelle Formen.
- Das Hör-Organ und Geräusche
- Das Organ der Nase und Gerüche
- Das Organ der Zunge und Geschmack

Die direkte Erfahrung dieser Sinnes-Objekte sollte ebenfalls Bestandteil der Achtsamkeitsmeditation sein.

### **Gefühlstönung (vedana)**

Vedana ist eines der am öftesten missverstandenen Konzepte der buddhistischen Lehre und folgt dicht hinter dem Konzept der 'Leerheit', bei dem die Missverständnisse noch gravierender sind. Der Grund dafür ist der, dass es in unseren westlichen Sprachen keine passenden Äquivalente gibt. So wird hier der Begriff Gefühlstönung oder einfach 'Vedana' (sprich: Veedana) verwendet. Es ist das erfahrene oder empfundene 'Gewebe', der Geschmack einer jeden Erfahrung, die Art in der sich eine Erfahrung anfühlt. Nämlich glücklich, angenehm, neutral, unangenehm oder schmerzhaft. Gefühlstönung bezieht sich also *nicht* auf Gefühle oder Emotionen, sondern eben auf den erfahrungsmässigen Empfindungston einer jeden Wahrnehmung. Zum Beispiel:

- Ein Gedanke der Selbst-Bewertung und -Verurteilung fühlt sich vermutlich unangenehm an. Dieses 'Unangenehme' ist Vedana, nicht der Gedanke.
- Eine schöne Aussicht oder Ansicht fühlt sich wahrscheinlich angenehm an. Der Aspekt des 'Angenehm-seins' dieser Erfahrung ist Vedana, die Gefühlstönung.
- Eine bittere Medizin schafft meist eine unangenehme Geschmacks-Erfahrung. Dieses Unangenehme ist Vedana, die Gefühlstönung.
- Ein Einatemzug mag sich neutral anfühlen. Diese neutrale Erfahrungstönung ist Vedana.
- Ein Moment der Wut fühlt sich vielleicht schmerzhaft an. Der schmerzhafteste Aspekt dieser Erfahrung ist Vedana, nicht die Wut selbst.
- Eine Verspannung im Genick ist unangenehm. Dieses 'Unangenehme' ist Vedana.

Die gebräuchlichste Definition von Vedana ist einfach 'Erfahrung'<sup>2</sup> oder 'die bloße gefühlsmässige Eigenschaft einer Erfahrung'<sup>3</sup> oder vielleicht: jenes Element unseres Wesens, das die Fähigkeit hat zu erfahren, die Fähigkeit Erfahrung zu machen

Es gibt unendliche Möglichkeiten von Gefühlstönungen auf der Skala von glücklich zu schmerzhaft, von intensiv bis subtil, mit körperlichen, sinnlichen, emotionalen oder mentalen Erfahrungen. Man könnte vielleicht auch sagen: Gefühlstönung ist der rezeptive, empfangende, passive Teil unserer Fähigkeit zu 'erfahren'.

Die Gefühlstönung, Vedana, ist ein Aspekt unseres Wesens, der weitreichende Bedeutung und Wirkung hat, denn es ist die Gefühlstönung, auf die wir reagieren: mit Anhaften und Ablehnung, mit Verlangen und Hass, mit Eifersucht und Angst, wodurch alles innere Leiden entsteht. Deshalb müssen wir diesem Bereich unserer Praxis besondere Beachtung schenken, wenn wir uns tatsächlich vom Leiden befreien möchten.

Ab und zu kann man eine ganze Sitz- oder Geh-Meditation lang darauf verwenden, das achtsame Gewahrsein auf den 'Gefühlston' einer jeden Erfahrung zu lenken: 'angenehm', 'unangenehm', 'neutral', etc.

Je klarer wir damit in Kontakt stehen, desto eher haben wir eine Wahl zwischen gewohnheitsmässigem Reagieren mit Anhaften oder Ablehnung – oder bewusstem In-Beziehung-sein, mit Weisheit und Gelassenheit.

### ***Wahrnehmung – Unterscheidungsvermögen (samjñā/sañña)***

Diese Daseinsgruppe bezieht sich auf jene Funktionen, welche Dinge wahrnehmen, das Eine vom Anderen unterscheiden, die Objekte als solche erkennen und ihnen Namen geben. Sie organisiert das Rohmaterial, das durch die Sinne und unseren Geist einströmt oder niederprasselt, so dass es Bedeutung erlangt und zu einem verstehbaren, sinnvollen Ganzen wird. Diese Daseinsgruppe ist so etwas wie das Betriebssystem unseres Computers. Hier ein Beispiel eines einfachen Wahrnehmungsablaufs, beschrieben von Shwe Zan Aung:<sup>4</sup>

“Damit wir beim Betrachten einer Rose denken oder sagen können: „Ich sehe eine Rose!“, braucht es eine Anzahl komplexer Abläufe visueller Wahrnehmung, wie das Unterscheiden von gewissen Farben und Formen, als verschieden von Ihrem Hintergrund und den umgebenden Formen. Diese Abläufe finden einige hunderttausendmal statt, bis dann ein anderer Ablauf, der

<sup>2</sup> Tibetisch.

<sup>3</sup> Theravada.

<sup>4</sup> Aus Lama Anagarika Govinda, Die psychologische Haltung der frühen buddhistischen Philosophie, Octopus bzw. Löwit.

sogenannte 'synthetische Prozess', beginnt. Dieser wiederholt sich ebenfalls mehrere Male und formt aus den einzelnen, abwechselnd vorgestellten Teilbildern das Gesamtbild der Rose. Dann folgt der Ablauf oder Prozess der 'Erfassen der Bedeutung', der sich für eine gewisse Zeitspanne wiederholt. Zuletzt folgt der Prozess 'Erfassen des Namens', der einen Namen schafft, um die Idee auszudrücken.

Wenn der Name dem Wahrnehmenden bereits bekannt ist, wie z.B. in 'Rose', können drei weitere Prozesse ablaufen: Ein Prozess, der 'Konvention' heisst und ein Prozess, der 'Vergleichen' heisst, worauf das Urteil gebildet wird: "Dies ist eine Rose".

Und schliesslich, in einem Prozess der Namenserfassung, wird dem Objekt der 'Name der Klasse' zugeteilt. Der Begriff wird unter eine bekannte Klasse gebracht.

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' eine Rose augenblicklich.“

So komplex sind die Prozesse, welche in einem Akt der Wahrnehmung, in der dritten Daseinsgruppe, ablaufen. Diese enorm schnellen, dynamischen Prozesse spielen meist zusammen mit den Sinnesorganen und den äusseren und inneren Objekten, die wahrgenommen werden und die Teil sind der Rupa-Daseinsgruppe. Mit jeder Sequenz entsteht auch eine Gefühlstönung (vedana), die Teil der zweiten Daseinsgruppe ist. Das Ganze wird 'bewusst' oder 'gewusst' durch die (5.) Daseinsgruppe des Bewusstseins. Und eine ständige Bezugnahme oder Reaktion auf all das findet statt, die nichts anderes ist als die Funktion der vierten, der Bildekräfte-Daseinsgruppe.

Es zeigt wie dicht und komplex die Vernetzung aller Aspekte ist, die ständig stattfinden und uns Menschen ausmachen. All dies läuft ab, ohne dass da irgendwo noch eine unabhängige, feste Entität vorhanden wäre, welche diese Prozesse 'ist' oder 'hat'.

### ***Bildekräfte (samskara/sankhara)***

Was oft als Bildekräfte bezeichnet wird, sind die emotionalen-, Geistes- und Willenskräfte und Tendenzen. Diese vierte Daseinsgruppe ist der aktive Teil der Funktionen unseres Geistes und Herzens. Es schliesst alle heilsamen und unheilsamen Emotionen und alle Geistesfaktoren und -qualitäten mit ein. Diese Gruppe umfasst sowohl Verlangen, Ablehnung und Täuschung, als auch Achtsamkeit, Loslassen, liebevolle Güte und Weisheit. Sie schliesst sowohl Schläfrigkeit, Zerstreutheit und Ruhelosigkeit, als auch Wachheit, Sammlung und innere Ruhe mit ein. Es ist die motivierende Absicht, die bewegende Kraft, hinter all unseren Handlungen des Körpers, des Redens und des Geistes. Listen aus der buddhistischen Psychologie<sup>5</sup> führen +/- fünfzig dieser Funktionen oder Faktoren (caitasika/cetasika) auf.<sup>6</sup>

Die Bildekräfte sind das, was Karma schafft: Alle 'Absichten', die hinter unseren Handlungen stehen und diese karmisch färben und steuern, sind Teil dieser Daseinsgruppe. Somit ist es das, was Kriege verursacht – und unendliches Leiden schafft, als auch das, was helfen, heilen, lieben, verstehen – und befreien kann!

Es sind also Formationen, Bildekräfte, Gestaltungen, Tendenzen und gewohnheitsmässige Reaktionen. Dabei ist es genau hier, in diesem Prozess von Bildekräften, in den man durch die Praxis, eingreifen kann. Dadurch laufen die Tendenzen des Geistes nicht mehr gewohnheitsmässig ab, sondern bewusst gewählt.

### ***Bewusstsein (vijñana/viññana)***

Die fünfte Daseinsgruppe ist Bewusstsein. Damit ist nicht 'bewusstes Denken' gemeint, sondern

<sup>5</sup> Das Pali-Abhidhamma, das Abhidharma-Samuccaya von Asanga, das Abhidharmakosha von Vasubandhu und andere.

<sup>6</sup> Siehe Fred von Allmen, Buddhismus, Lehren, Praxis, Meditation, Theseus/Kamphausen.

einfach die rohe Funktion oder Fähigkeit des Bewusst-Seins. In Englisch: 'The faculty of 'knowing' – mere, naked knowing or cognition.' Die Fähigkeit des nackten Erkennens. Im Gegensatz dazu steht zum Beispiel ein Stein, der diese Fähigkeit nicht hat und der zum Beispiel die Farbe des Himmels oder des Grases nicht wahrnehmen kann.

Bewusstsein in diesem Sinn wird definiert als: 'klar und wahrnehmend' oder auch 'leer und wahrnehmend'. Leer in dem Sinne, dass im Bewusstsein nichts vorhanden ist, dass es ohne Form, Farbe, Gestalt oder Inhalt ist, bis es mit einem Objekt in Kontakt kommt. So wie ein Spiegel leer ist und deshalb alles was ihm gegenüber gestellt wird, reflektieren kann.

Bewusstsein hat entsprechend auch keine Grösse oder Ausdehnung im Raum und es kann nirgendwie, nirgendwo lokalisiert werden. Auch in diesem Sinne ist es 'leer'.

Dabei hat es aber die Fähigkeit, widerzuspiegeln, zu reflektieren, wahrzunehmen, eben 'bewusst' zu sein. Vielleicht auch hier noch ein Stück weit vergleichbar mit einem Spiegel, aber nur in der Fähigkeit der Wiedergabe, nicht in der Fähigkeit des Bewusst-seins.

Man unterscheidet sechs Typen von Bewusstsein, entsprechend ihrem Objekt. Es sind:

- Sehbewusstsein in Verbindung mit dem Auge,
- Hörbewusstsein in Verbindung mit dem Ohr,
- Geruchsbewusstsein in Verbindung mit der Nase,
- Geschmacksbewusstsein in Verbindung mit der Zunge,
- Berührungs-/Körperbewusstsein in Verbindung mit dem Körper und
- Mentales, emotionales Bewusstsein (Denk-Fühl-Bewusstsein) in Verbindung mit Herz und Geist.

Es sind diese sechs Typen von Bewusstsein, die 'wahrnehmen', die 'bewusst' sind, im Gegensatz zu Steinen, Wasser oder Luft.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Unsere äussere und innere Welt, im Zusammenspiel mit dem Körper, der Form-Daseinsgruppe, wird 'erfahren' oder 'gekostet' durch die Vedana-Daseinsgruppe, wird von der Unterscheidungs-/Wahrnehmungs-Daseinsgruppe 'geordnet' und mit 'Bedeutung versehen'. Durch die Bildekräfte-Daseinsgruppe wird aktiv an ihr teilgenommen und sie wird 'wahrgenommen', 'ist bewusst' durch die Bewusstseins-Daseinsgruppe.

### **Nicht-Selbst**

Diese Prozesse, dieser Tanz der Daseinsgruppen ist es also, was und wer wir sind. Da ist nicht 'noch etwas' oder 'jemand', der 'dahinter' wäre, niemand 'darin' oder 'darüber', der die Daseinsgruppen hat oder ist. Was wir sind, ist dieses unglaublich dynamische Muster aus zusammenwirkenden Elementen und Funktionen, die in enger Abhängigkeit voneinander entstehen – ohne eine statische, solide, fassbare Entität oder Ich-heit innerhalb des Prozesses. Und natürlich auch kein 'Selbst' oder 'Ego', das wir loswerden müssen, wie viele das glauben.

Klares Sehen dieser Tatsache, durch direkte Erfahrung und Erkenntnis, wird zu befreiender Weisheit. Das heisst nicht, ein für alle Mal befreiend, sondern je öfter und je kontinuierlicher man in diesem Modus verweilen kann desto befreiender ist die Wirkung.

Es ist das Verständnis der 'gegenseitigen Abhängigkeit' oder des 'Interseins', wie Thich Nhat Hanh es nennt, der Tatsache des 'Eng-Verwoben-Seins' allen Daseins und *gleichzeitig* der 'nicht-unabhängigen Selbstexistenz' oder 'Nicht-Selbst', was durch die sorgfältige Beobachtung der Daseinsgruppen 'in Action' erkannt werden kann.

Wann immer wir in diesem Verständnis leben, ruhen, sind wir frei. Wie es ein Mönch aus Sri Lanka ausdrückte: "Kein Selbst - kein Problem!"

Wann immer unser Geist sich mit einer der fünf Daseinsgruppen identifiziert oder sie ergreift, glaubend sie sei 'Ich', 'mich' oder 'mein', sind wir gefangen und leiden. Dann könnte man sagen: "Viel Selbst - viele Probleme!"

### ***Auch die Daseinsgruppen sind nicht selbstexistent***

Dazu kommt nun, dass nicht nur innerhalb der fünf Daseinsgruppen kein Selbst gefunden werden kann, sondern jede der Daseinsgruppen selber auch leer ist von Substanz und Erfassbarkeit. Auch die Daseinsgruppen selbst entstehen und vergehen von Moment zu Moment, abhängig von Ursachen und Bedingungen und wenn näher betrachtet, werden auch sie als substanzlos und nicht-selbstexistent durchschaut. So heisst es in einem bekannten Text die fünf Daseinsgruppen betreffend:

"Materielle Formen sind wie Schaumgebilde,  
Gefühlstönungen sind wie Wasserblasen,  
Unterscheidende Wahrnehmungen gleichen Fata Morganas,  
Bildekräfte sind wie der Stamm der Bananenpalme,  
(dieser sieht aus wie ein Stamm, besteht aber nur aus gerollten Blättern),  
Bewusstsein ähnelt einer magischen Illusion."

Eine lebendige Show blosser Erscheinung; funkelnd und doch substanzlos!

Diese transparente, unfassbare, leere Natur nicht-konzeptuell und unmittelbar zu erkennen heisst, die letztendliche Wirklichkeit zu verstehen und bedeutet, dass Herz und Geist sich ganz öffnen, frei von Ergreifen und Festhalten, frei von Widerstand und Ablehnung, in Erleichterung und Frieden.

### ***Die Substanzlosigkeit in allem zu erkennen befreit***

Hier soll nun noch etwas näher auf diese 'Leerheit von Selbst-Existenz' eingegangen werden. Der Zugang ist für die meisten einfacher, wenn von der Seite des abhängigen Entstehens herangegangen wird: Wenn wir einen Baum vor uns sehen, haben wir den Eindruck, sind wir sogar überzeugt, dass 'Baum' ein unabhängig dastehendes Objekt ist. Wir sehen und erfahren ihn als abgetrennt vom Hintergrund und von seiner Umgebung, mit klaren Abgrenzungen zwischen dem was dazugehört und dem was nicht dazugehört. Wir nehmen 'Baum' per se wahr, unabhängig und selbstexistent. Gleich wie 'Fred' oder 'Ich' getrennt und unabhängig vom Rest des Lebens erscheint. In Tat und Wahrheit gibt es im Leben aber keine solche Art und Weise des Seins.

Früher gab es den Baum nicht.

Später wird es ihn nicht mehr geben.

Wie *wirklich* kann er dann sein?

Er existiert, weil die Samen anderer Bäume auf die Erde fielen und

weil Regen, Sonne, Licht, Wärme und Luft im rechten Mass vorhanden waren.

Der Baum existiert *abhängig* von unzähligen Ursachen und Bedingungen und *nicht unabhängig* davon!

Wenn wir den Baum betrachten, sehen wir grün und braun.

Wenn wir ihn berühren, fühlen wir rau.

Riechend riechen wir Harz und Holz.  
 Hören tun wir den Wind, ein Rauschen und ein Ächzen.  
 Aber Baum per se, 'Baumheit', finden wir nie,  
 ausser als Konzept, in der Vorstellung in unserem Geist.

Ein unabhängiges, selbst-existentes Ding,  
 ein unabhängiges, selbst-existentes Wesen kann es unmöglich geben.

Wo ist das Kind, das wir waren?  
 Wohin gehen meine Worte, sobald sie meinen Mund verlassen haben?  
 Wohin ist 'Gestern' verschwunden?

Longchenpa, der bedeutendste Dzogchen-Meister seiner Zeit<sup>7</sup> präsentiert sechs Bilder, welche die Natur dieser erscheinenden Wirklichkeit illustrieren:

- Illusion, Magische Heraufbeschwörung. Sie sieht echt aus, ist aber nicht wirklich.
- Fata Morgana. Sie erscheint real, bis wir näher kommen. Dann löst sie sich auf.
- Spiegelung des Mondes im Wasser. Sie ist nicht fassbar.
- Echo. Ein Laut erscheint. Aber dort wo er herkommt ist nichts und niemand zu finden.
- Wolkenland. Es ist nicht greifbar.
- Phantome. Es sind schemenhafte Erscheinungen ohne Substanz.
- Auch Traum gilt als Beispiel. Das Erleben ist völlig real, verschwindet aber beim Aufwachen.

“Die Dinge sind nicht was sie zu sein scheinen“, heisst es im Lankavatara-Sutra.  
 Dann wird aber angefügt: “noch sind sie irgendwie anders“.

Die Dinge und Wesen das Daseins haben nicht die Substanzhaftigkeit, mit der sie uns erscheinen. Sie existieren aber auch nicht in einer anderen Art und Weise. Sie sind allesamt leer von Selbstexistenz, aber sie entstehen allesamt in einem ständigen Prozess von Abhängigkeit, von gesetzmässigem bedingtem Entstehen. Und sie wirken. Darum heisst es ja ‘Wirklichkeit’!

Wenn wir das nichtfassbare Wesen der Dinge klar erkennen und erfahren, geben wir den Versuch auf, anzuhafte, festzuhalten und immer die Kontrolle behalten zu wollen. Wir erkennen, dass diese Versuche meist nutzlos, sinnlos, müssig und absurd sind – und *lassen los* oder *lassen* die Dinge *so sein*. Zutiefste Erleichterung und Befreiung des Herzens tritt ein: erkennen, verstehen, angenommen und verbunden sein.

Hier vertieft sich auch unsere Verantwortung in dieser Welt. Wir müssen klar verstehen: Was immer auch die Erfahrung sein mag: 'Leerheit, Nirvana, das Ungeborene', ist letztlich nicht von alleiniger und ausschliesslicher Bedeutung. Was zählt, ist die Wirkung, die solche Erfahrungen auf die Praktizierenden haben. Sind sie echt transformierend? Ist dies auch äusserlich wahrnehmbar? Manifestiert es sich in dieser Welt? Letztlich werden alle ‘an ihren Früchten’ gemessen. Auftreten, Titel, Charisma oder Bescheidenheit, all das ist nicht sehr relevant. Eine spürbare innere Freiheit von den Zwängen des Verlangens, der Aversion, des Ehrgeizes und des Stolzes, überzeugend gelebte Weisheit, menschliche Wärme und Mitgefühl und eine nutzbringende Wirkung auf die Menschen und auf das Leben – das ist entscheidend, das ist es, worum es wirklich geht.

---

<sup>7</sup> Longchen Rabjampa oder Longchenpa (1308–1364), war einer der bedeutendsten Meister der tibetischen Dzogchen-Tradition.