

## Wer bin ich?

### Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.  
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.  
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.  
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Nach einer langen Reise kam Mullah Nasrudin<sup>1</sup> in Bagdad an. Es war die grösste Stadt, die er je gesehen hatte. Unvorstellbare Volksmassen überall. "Ich frage mich, wie die Leute es fertigbringen, immer ein Auge auf sich zu haben, so dass sie immer wissen wer sie sind", wunderte er sich.

"Jedenfalls muss ich gut auf mich aufpassen, damit ich mich nicht verliere."

In der Karawanserei sass er auf seinem Bett. Auf dem Lager nebenan lag ein bekannter Narr. Nasrudin wollte sich zur Siesta hinlegen, hatte aber ein Problem: Wie sich selber wieder finden, wenn er aufwachte? Er vertraute sich dem Nachbar an. "Ganz einfach", sagte der Narr, "hier ist eine aufgeblasene Schweinsblase. Binde sie an deine Zehe. Wenn du aufwachst, schau nach dem Mann mit der Schweinsblase. Das bis dann du." "Vorzügliche Idee", meinte der Mulla.

Nach einem Stündchen erwachte er, suchte die Blase und sah sie an der Zehe des Spassmachers. Also, gut, das ist mich", dachte er. Und dann – voll im Schock – sprang er auf und riss den anderen aus dem Schlaf. "Wach auf! Etwas Schlimmes ist passiert! Ganz wie befürchtet. Deine Idee war wertlos!" Nasrudin zeigte auf die Blase: "Ich sehe dank der Schweinsblase, dass du mich bist! Aber wenn *Du mich* bist – wer um Himmels willen *bin ich*?" Das Thema hier lautet:

### ***Ich, Mich, Mein – Hilfreiche Begriffe oder leidvolle Identifikationen?***

Wenn wir die buddhistischen Lehren hören, ist immer wieder von Nicht-Selbst (anatta) die Rede. Und wenn man wissen möchte, warum diese Idee oder dieser Sachverhalt bedeuten soll, kriegt man umständliche und komplexe Erklärungen vorgesetzt. Ich befürchte, dass es auch hier so sein könnte. Man kann sich fragen: Ist das Ganze reine Philosophie? Oder intellektuelle Spielerei? Spielt es eine Rolle, ob man an ein wahres Selbst glaubt – oder dessen Existenz verneint? Man kann's vermutlich drehen und sehen wie man will. Aber praktisch, in unserem Leben, spielt es eine vitale Rolle. Hier soll aufgezeigt werden warum und wie.

Die erste Frage lautet: Warum ist das ganze Thema überhaupt relevant? In einer spirituellen Praxis, wie der buddhistischen geht es grundsätzlich darum, uns selbst und andere von Leiden zu befreien. Es geht darum, glücklicher und freier zu werden.

Wenn wir zu uns selbst, zu 'Ich', zu 'mir' und zu 'mein', ein getäushtes und unrealistisches Verhältnis haben und ein daraus folgendes unheilsames Verhalten an den Tag legen, werden wir innerlich leiden. Wenn wir uns nämlich mit 'Ich', 'mir' oder 'mein' identifizieren und daran anhaften, schaffen wir uns Schwierigkeiten, immer wenn die Wirklichkeit nicht dem entspricht, was wir von ihr erwarten.

'Ich' ist jedoch eine korrekte Bezeichnung für einen komplexen, dynamischen, sich wandelnden Aspekt des Lebens, welcher wir sind. Sobald wir diesen Aspekt des Lebens als bleibend, solid, fassbar und in unserer Kontrolle wännen, entstehen aber Probleme.

### ***Wie Selbst erscheint***

Es können verschiedene Arten von Ich- oder Selbst-Erfahrungen unterschieden werden:

---

<sup>1</sup> Der prominenteste Protagonisten humoristischer prosaischer Geschichten im gesamten türkisch-islamisch beeinflussten Raum vom Balkan bis zu den Turkvölkern Zentralasiens.

1. Das bloße oder funktionale Ich oder 'Nur-Ich': Es ist das Selbst oder Ich, das hier sitzt, zuhört, isst, arbeitet, etc. Das nicht-reflektive, alltägliche Gefühl, das man von sich hat. Dies ist eine unproblematische Alltagserfahrung und es ist korrekt, sich selbst 'Ich' zu nennen.

2. Das Ich-Ergreifen und Festhalten, die Ich-Verdinglichung: 'Ich' wird solidifiziert, gefroren. Es ist das Selbst oder Ich, das wir erfahren als wäre es innewohnend, bleibend und substantiell. Es erscheint zum Beispiel wenn wir beleidigt werden oder wenn wir uns ärgern oder wenn in einer Menge plötzlich alle auf uns zeigen und sagen würden: "Sie war's!" Dies geschieht immer dann, wenn wir dieses Gefühl, diesen Gedanken von 'Ich', 'mich' und 'mein' ergreifen und uns damit identifizieren. Dies müssen wir erkennen und durchschauen und nicht mehr darauf reinfallen. Es ist die Hauptursache allen inneren Leidens. Dadurch geht viel Freude im Leben verloren. Tsoknyi Rinpoche rät, zur Abhilfe die Erkenntnis von Shunyata<sup>2</sup> zu kultivieren. Auch empfiehlt er, öfters spielerisch zu sein, mit etwas Raum für Chaos und Spontanität.

2 A. Aus der getäuschten Wahrnehmung entsteht manchmal auch ein 'Ich' mit dem man sich identifiziert und es für etwas sehr besonderes hält, sei es im positiven oder im negativen Sinne. Es ist eine Form von Selbstzentriertheit. Tsoknyi Rinpoche rät, zur Abhilfe die altruistische Haltung von Bodhicitta zu kultivieren.

3. Religionsphilosophisch gesprochen wird um eine weitere Form von Selbst debattiert, nämlich um Atman oder Atta, der Vorstellung von einem letztlichen, ewigen, in sich geschlossenen und unabhängig existierenden Selbst. Hier handelt es sich um eine Sichtweise, welche das Ziel mancher Religionen und Glaubensrichtungen darstellt. Der buddhistische Begriff 'Anatta' ist die Verneinung einer solchermaßen existierenden Form des Seins.

Hier ein Wort zur Klärung eines verbreiteten Missverständnisses: Buddhanatur (tathagatagarbha) ist *nicht* etwas unabhängig existierendes, wie es im Fall von Atman gesehen wird. Das philosophische Verständnis von 'Selbst' in der buddhistischen Sichtweise würde bedeuten: Ewig. Selbständig. Unabhängig. Etwas, das allen buddhistischen Sichtweisen entsprechend nicht den Tatsachen entspricht.<sup>3</sup>

Die zweite Art von Selbst d.h. die getäuschte Wahrnehmung und die anschließende Identifikation mit diesem scheinbar realen Ich oder Selbst ist wirklich problematisch.

Ich hatte in einem Nordafrikanischen Land eine Kinovorstellung besucht. An einer dramatischen Stelle sah man den ahnungslosen Helden der Geschichte, wie er vom Bösewicht aus dem Hinterhalt angegriffen werden sollte. Sofort fingen etliche im Publikum an panisch zu schreien, um den Helden zu warnen... Sie hatten vergessen dass es nur ein Film war. Wir können das als kindlich betrachten. Aber in genau der gleichen Weise identifizieren wir uns mit unserem Ich oder Selbst und geraten in Aufruhr, wenn irgend etwas auch nur halbwegs Herausforderndes passiert.

### ***Das Selbst erforschen***

So fragt sich also, was man tun kann. Lama Surya Das schrieb:

"Ich habe keine Ahnung wer ich bin.  
Darum bin ich frei, dies zu erforschen:  
Jeden Tag, jeden Moment."

<sup>2</sup> Shunyata: Die 'nicht-unabhängige Selbstexistenz' aller Lebewesen und aller Dinge.

<sup>3</sup> Buddhanatur (Tathagatagarbha) wird in der Dzogchen-Tradition als 'leer in seiner Essenz', 'wahrnehmend, erscheinend in seiner Natur', 'mitfühlend in seiner ungehinderten Manifestation' beschrieben.

Tatsächlich ist es mit diesem Selbst so, dass je näher und genauer wir hinschauen, desto weniger wir davon sehen werden. Es ist ähnlich wie bei einer Fata Morgana:

Ich befand mich als Neunzehnjähriger mit Freunden auf einer langen Reise durch Afrika. Unterwegs auf den unendlichen Plateaus der Sahara, sahen wir in der Ferne immer wieder mal ein Gebäude, ein Auto oder gar einen Menschen auftauchen. Unerfahren wie wir waren, freuten wir uns über die Abwechslung und fanden auch etwas Erleichterung in der Tatsache, dass doch nicht alles tagelang völlig menschenleer zu sein schien. Während wir aber dem Objekt näherkamen, fing es jeweils an, sich aufzulösen oder sich in einen alten Benzinkanister zu verwandeln, der die ansonsten schwer auffindbare Piste markierte. Mehr war da nicht vorhanden. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Ich, den Selbst, sobald wir genauer und näher hinschauen.

Wenn wir achtsam und sorgfältig beobachten und hinfühlen und das Erfassen von Ich oder Selbst bemerken, was ist es, das wir tatsächlich wahrnehmen? Wir sehen, dass wir verschiedene Aspekte der Erfahrung, verschiedene Aspekte der fünf Skandhas<sup>4</sup> als 'mich' oder 'mir gehörend' erfassen. Dabei identifizieren wir uns mit

- Körperempfindungen: Ein Schmerz im Bein oder im Rücken, lustvolle Empfindungen im Bauch. Daraus folgt Identifikation mit: *mein* Bein, *mein* Rücken, *mein* Bauch.
- Vedana, Gefühlstönungen: Angenehme, unangenehme, schmerzende, lustvolle Erfahrungen. Daraus folgt: *mein* Schmerz, *meine* angenehmen Empfindungen.
- Emotionen: Wut, Angst, Stolz. Freude, Liebe, Grosszügigkeit werden zu *meiner* Angst, *meiner* Liebe.
- Gedanken, Ansichten und Meinungen: Was 'ich' denke und glaube entspricht zweifelsfrei der Wirklichkeit und ist richtig. 'Ich denke, man sollte sozialer sein, grüner sein, konservativer sein, liberaler sein...'
- Bewusstsein: Das was wahrnimmt, was 'weiss', 'der Beobachter', 'die stille Zeugin' hinter allen Erfahrungen. Die subtilste Art von möglicher Identifikation.

Dilgo Khyentse Rinpoche beschreibt diese Identifikationsprozesse folgendermassen:

"Der Geist, welcher Erfahrung in 'Subjekt' (ich) und 'Objekt' unterteilt, identifiziert sich zuerst mit dem Subjekt, 'Ich', dann mit der Idee von 'mir', und beginnt dann an 'meinem Körper', 'meinem Geist', 'meinem Namen' anzuhaften. Während unser Anhaften an diesen Vorstellungen stärker und stärker wird, werden wir immer ausschliesslicher auf unser eigenes Wohlergehen fixiert. Wir sind meist so besessen von uns selber, dass wir kaum über das Wohl der anderen nachdenken. Tatsächlich sind wir nicht *mehr* interessiert an anderen, als Tiger daran interessiert sind, Gras zu fressen. (..)"

### **Das Selbst durchschauen**

Wir üben Erkenntnismeditation<sup>5</sup>, 'Klares Sehen'. Was erkennen wir? Vergänglichkeit und Wandel, wo immer wir hinschauen. Oft entsteht aber auch ein scheinbar realer 'Gedanke von Selbst', ein scheinbar solides 'Gefühl von Selbst'. Dieses müssen wir näher ergründen. Ist es tatsächlich solid und bleibend oder fühlt es sich nur so an? Kann es mal schwächer mal stärker auftreten? Kann es auch ganz verschwinden?

Wenn die Meditation tiefer wird, sehen wir den Ablauf und das Zusammenspiel von Körper, Gefühlen und Geist. Zum Beispiel: Angenehm im Körper – Freude im Geist. Angst im Geist –

<sup>4</sup> Die fünf 'Daseinsgruppen': Körper, Materie, rupa, Gefühlstönungen, vedana, Wahrnehmungs- und Unterscheidungsprozesse, sañña, Bildekräfte, sankhara, Bewusstsein, viññana. Alles was einen Menschen ausmacht.

<sup>5</sup> Vipassana, Mahamudra, Dzogchen u.a.

verkrampft im Körper. Jucken im Gesicht – Reaktion im Geist – Absicht im Geist – Hand bewegt sich um zu kratzen. Schöne Ansicht – offener Geist – entspannter Körper...

Schliesslich sehen wir den ganzen Prozess als Tanz der verschiedenen Elemente, der fünf Daseinsgruppen, der Gedanken, Empfindungen, Impulse, Sinneseindrücke, Gefühle, Emotionen, Reaktionen, Bewegungen, endlos. Ein weitgehend automatisierter biologischer Ablauf von bedingtem Entstehen und Vergehen.

Wenn wir mittels Erkenntnis tiefer sehen und verstehen, wird die Identifikation abgebaut und das Ergreifen und Festhalten lockert sich. Dann kann, zuerst für Momente, das 'Gefühl von Ich' verschwinden: Zugunsten einer klaren, eindeutigen Erfahrung, dass da gar kein Ich vorhanden ist. Dies ist sehr befreiend! Zwar meist nicht ein für allemal, aber immer öfter. Dilgo Khyentse Rinpoche<sup>6</sup> schreibt über 'Ich', Gedanken, Emotionen und Befreiung:

„Wenn du heute dein Anhaften am Ich vollständig überwindest, wirst du noch am gleichen Abend Befreiung erlangen. Wenn du es morgen überwindest, wirst du morgen Abend Befreiung erlangen. Wenn du es nie überwindest, wirst du nie Befreiung erlangen. Dieses 'Ich' ist nur ein Gedanke, und Gedanken und Gefühle haben keine konkrete Substanz, keine Form, keine Farbe. Wenn im Geist ein hasserfüllter Gedanke mit derartiger Intensität aufwallt, dass du aggressiv und destruktiv wirst: zückt der Hass denn eine Waffe? Ist er Befehlshaber einer Armee? Kann er die Dinge wie ein Feuer verzehren, wie ein Fels zermalmen, wie ein reissender Fluss davontragen? Gleich allen anderen Gedanken oder Gefühlen hat der Hass keine wirkliche Existenz. Er kann weder in unserem Körper noch in unserer Rede, noch in unserem Geist lokalisiert werden. Er ist wie der Wind, der im Leeren heult.

Statt sich zum Spielball deiner wild wuchernden Gedanken zu machen, solltest du des Hasses eigentliche Leere realisieren. Wenn du den Hass im eigenen Inneren besiegst, wirst du entdecken, dass in der Aussenwelt kein einziger Feind mehr übrigbleibt; und umgekehrt gilt, dass dein Hass – auch wenn du alle Feinde der Welt besiegen könntest – nur immer grösser würde. Ihm freien Lauf zu lassen, bringt ihn niemals zum Verschwinden. Der einzige wirklich unerträgliche Feind ist der Hass selbst.

Schau in das Wesen des Hasses. Du wirst entdecken, dass er nur ein Gedanke ist, und er wird sich auflösen gleich einer Wolke am Firmament.“<sup>7</sup>

Alles ist gleich wie vorher; Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle. Aber kein Zentrum, kein Referenzpunkt mehr, der sich als Mittelpunkt der Welt fühlt, aber auch von allem 'abgetrennt' ist. Ein Dasein ohne getrennt, bedroht, geachtet, verpönt, begehrt oder verhasst zu sein, ohne etwas, das ständig arrangiert, manipuliert und gewartet werden muss.

Ayya Khema nannte es: 'Ferien vom Ich'. Besser als die Côte d'Azur, Kitzbühel oder die Malediven! Je tiefer, je öfter, je andauernder wir Nicht-Selbst (anatta) erfahren, desto froher und freier sind wir.

Die Tests unserer Erkenntnis: Das sind immer die schwierigen Situationen und Erfahrungen des Lebens – und letztlich Krankheit und Sterben. Meist nur realisierte Yogis, Yoginis und Praktizierende können dem Tod völlig gelassen ins Auge blicken. Der Buddha wurde gefragt, wie man das bewerkstelligen könne<sup>8</sup>:

“Diesen Weisen, der weiss, was gut ist, habe ich demütig gefragt: 'Wie soll man die Welt betrachten, um nicht vom König des Todes gesehen zu werden?' 'Betrachte die Welt als Leere,

<sup>6</sup> Frei aus: Dilgo Khyentse, The Collected Works of Dilgo Khyentse: Volume One, Shambhala, 2010.

<sup>7</sup> 'Gedanke' bedeutet im buddhistischen Kontext meist: Gedanke-Gefühl-Emotion.

<sup>8</sup> Möglicherweise eine Frage des Mogharagan aus dem Sutta Nipata. 'Der König des Todes' (?)

oh Mönch', antwortete der Buddha, 'indem du ständig wachsam bist. Wenn man den Glauben an ein wirklich existierendes Ich zerstört, kann man den Tod überwinden; der König des Todes wird jenen Menschen nicht mehr sehen, der so die Welt betrachtet.'

Der Dharma-Lehrer Christopher Titmuss erzählt:

Ein alter Mönch, sein Freund im Kloster in Thailand, war erkrankt. Als er schliesslich im Sterben lag, legte sich Christopher neben ihn, hielt seine Hand und fragte: "Luang por, hast Du Angst vor dem Tod?" Der Mönch flüsterte: "Yama, der Gott des Todes hat mich auf der ganzen Welt gesucht. Aber er konnte mich nicht finden!"

Der 16. Karmapa soll auf seinem Sterbebett gesagt haben<sup>9</sup>:

"Nichts geschieht wirklich!"

Alles ist ungeboren: Was nie geboren wurde, kann auch nicht sterben. Alles entsteht und vergeht. Kommen und gehen ist natürlich. Blumen spriessen, wachsen, erblühen und welken. Auch wir. Immer wenn wir uns mit diesem Prozess als 'ich, mich oder mein' identifizieren, leiden wir. Immer wenn wir ihn klar durchschauen, sind wir frei.

ENDE

---

<sup>9</sup> Nothing happens.

Die tibetischen Begriffe zu den verschiedenen Arten in denen 'Selbst' erscheint und Identifikation erscheinen kann:

Nur-Ich: dak-tsam . འདས་ཚུལ་

Ich-Ergreifen: dak-dzin. འདས་ཚུལ་

Überhöhtes, selbstbezogenes Ich: dak-che-dzin . འདས་གཞིས་འདྲིན་

Atman oder Atta: dak dam pa oder dak dak pa . འདས་དམ་པ་ འདས་དམ་པ་