

Das leere Netz des bedingten Entstehens

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.

Ein komplexes Netz aus Bedingungen

Das Herzstück der buddhistischen Lehre und Praxis ist das 'Abhängige Entstehen' und die 'Leerheit'¹. Abhängiges Entstehen bezieht sich hier nicht auf die sog. 'zwölf Glieder des abhängigen Entstehens'², sondern auf das Moment-zu-Moment abhängige Entstehen aller Dinge des Daseins. Dieses letztere wird manchmal als 'Abhängiges Entstehen im Hinblick auf Bedingungen' bezeichnet. Es bezieht sich auf die Tatsache, dass alles, was wir denken und erleben, alles, was wir berühren, sehen, hören, riechen und schmecken, unter dem Einfluss von Bedingungen entsteht.

Dies mag nach Philosophie klingen, die uns interessiert oder nicht und mit der wir einverstanden sind oder nicht. Tatsächlich ist es eine Beschreibung unserer lebendigen Realität, die durch die Meditationspraxis in der direkten Wahrnehmung erkannt werden kann. Dies dient einem einzigen Zweck: "Der wahren Befreiung von Herz und Geist" wie es der Buddha ausdrückte – der Befreiung von den täuschenden und quälenden Geisteszuständen und Emotionen. Die Bedeutung des Titels dieses Textes, 'Das leere Netz des bedingten, abhängigen Entstehens' wird durch ein Bild aus dem Avatamsaka Sutra illustriert:

"Weit weg, in der himmlischen Residenz des grossen Gottes Indra, gibt es ein wunderbares Netz welches von einem geschickten Kunsthandwerker und Erbauer hergestellt und aufgehängt wurde, so dass es in alle Himmelsrichtungen unendlich weit reicht. In Übereinstimmung mit dem extravaganten Geschmack der Götter, der Devas, hing der Künstler ein einzelnes glitzerndes Juwel in jedes 'Auge' des Netzes. Und da das Netz unendlich ist in seiner Ausdehnung, sind auch die Juwelen unendlich an der Zahl. So hängen die Juwelen dort, glänzend wie die grossen Sterne – ein phantastischer Anblick. Wenn man nun irgendeines dieser Juwelen auswählt, um es von nah zu betrachten und zu untersuchen, entdeckt man, dass auf seiner geschliffenen Oberfläche *alle* anderen Juwelen des Netzes reflektiert werden – unendlich an der Zahl. Nicht nur das, sondern alle Juwelen, die in diesem einen Juwel gespiegelt werden, reflektieren auch alle anderen Juwelen, so dass ein unendlicher Prozess der Widerspiegelung entsteht."

Ein schönes Bild das für das unendlich komplex vernetzte Zusammenspiel aller Dinge des Daseins steht. Innen wie Aussen, nichts existiert abgetrennt und unabhängig von allen anderen Dingen, Wesen und Ereignissen dieses Lebens. Wie erstaunlich – und wie tragisch –, dass wir Menschen uns immer wieder fühlen, als wären wir abgetrennte, unabhängige Wesen, mitten in diesem verwobenen Zusammenspiel und Netzwerk des Lebens! Um dieser Täuschung entgegenzuwirken

¹ Leer von unabhängiger Selbstexistenz, *suññata* (Pali), *shunyata* (Sanskrit).

² *Paticca samuppada*, (Pali), *Pratitya-samutpada* (Sanskrit), wird manchmal als 'bedingtes, abhängiges Entstehen im Hinblick auf Ursachen' bezeichnet.

werden im Folgenden vor allem Beispiele und Illustrationen angeführt, welche aufzeigen, dass das ganze Dasein ein Prozess oder ein Tanz des bedingten Entstehens ist.

Innen wie Aussen: Heute weiss man, dass unser Gehirn nicht verschiedene Areale hat, die für die eine oder die andere unserer Lebensfunktionen zuständig sind. Vielmehr funktioniert unser Gehirn als ein hochkomplexes Netz von Millionen von Verbindungen, die ununterbrochen in rasender Geschwindigkeit ablaufen, selbst im Traum, selbst im Schlaf.

Zahllose Inputs prasseln sekundlich auf uns nieder, über das Hören, das Sehen, den Geruch, den Geschmack und die inneren und äusseren Körperempfindungen. 200 pro Sekunde davon werden vom Gehirn aufgenommen und verarbeitet, heisst es. Unser Körper und unser Geist sind hochkomplex vernetzte Systeme von Ereignissen und Erfahrungen.

Unsere Welt ist ein genau so hochkomplexes Netz von Geschehnissen, die sich in höchster Geschwindigkeit von Moment zu Moment beeinflussen und bedingen. Die Preisfrage hier lautet: "Wie konkret, wie wirklich, wie fassbar, können Menschen, Dinge und Erfahrungen sein, die sich sofort verändern, sobald auch nur eine einzige Bedingung sich ändert?"

Wenn im Computersystem der Lufthansa ein einziger nicht auffindbarer Fehler entsteht, können unter Umständen tausende von Reisenden in zahlreichen Flughäfen festsitzen. Wenn in Island ein Vulkan ausbricht, kann dies Flüge in ganz Europa und bis nach Nord-Amerika beeinträchtigen. Wenn Al Gore im Jahr 2000 in Florida – von ca. 105 Millionen U.S.-Wählenden – etwas über 537 Stimmen mehr erhalten hätte, wäre nicht George W. Bush sondern Al Gore Präsident geworden. Das wiederum hätte für Millionen Menschen in den USA, im Nahen Osten und anderswo ein völlig anderes Schicksal bedeutet.

Wenn *eine* (1) Bedingung sich ändert oder wegfällt, verändert sich der ganze Daseins-Prozess. Wir sind aber nicht nur von zahlreichen Bedingungen abhängig, sondern wir bestehen auch aus Bedingungen. Der Astronomie-Professor Jan O. Stenflo beschreibt dies folgendermassen:³

"Wir sind alle Teil dieses wunderbaren kosmischen Netzes. Der Kohlenstoff in unseren Zellen entstand im Zentrum roter Riesensterne, das Eisen in unserem Blut hat die Explosionen von Supernovas erlebt. Die gemeinsame Geschichte, die wir mit den Felsen, Bäumen und Sternen teilen, kann bis zum Big Bang zurückverfolgt werden, einem kompakten, heissen Zustand, aus welchem unser Universum entstand."

Die Welt als statisch wahrnehmen

Aber irgendwie bringen wir es fertig, all das als eine ziemlich statische Welt zu erfahren, mit einem ziemlich soliden Körper und einem vom ganzen Netzwerk von Bedingungen und Abhängigkeiten abgetrenntem 'Selbst' oder 'Ich'. Das mag eine ganz praktische Vorstellung sein, ist aber letztlich eine fatale Täuschung. Denn, wann immer diese tief verwurzelte Vorstellung von uns selbst und der Welt mit der Wirklichkeit kollidiert, leiden wir. Genau dies geschieht ständig ein bisschen. Deshalb sind wir bis zu einem Punkt an ein wenig Wandel gewöhnt, so dass wir dessen Tragweite problemlos ausblenden können.

Wir wollen zum Beispiel zu einer Verabredung. Wir haben mit dem 9.18 Uhr Bus gerechnet, aber übersehen, dass er heute Sonntag gar nicht fährt. Unangenehm, aber nicht so schlimm. Oder wir

³ Aus Mit Buddhas Augen sehen, Norbu Verlag, S. 84 + S. 312

glauben, das Gespräch sei um vier, dabei wär's um drei. Kommt drauf an, wie wichtig es gewesen wäre. Immer wenn auch nur *eine* (1) Bedingung sich ändert, wird alles anders als erwartet.

Manchmal ist es dramatischer. Wir haben seit Jahren eine feste und sichere Arbeitsstelle. Die Firma wird verkauft, das heisst *eine* (1) Bedingung ändert sich und schon in der nächsten Woche werden Jobs abgebaut. Auch der eigene! Das ganze Leben sieht plötzlich völlig anders aus.

Die feste Beziehung ist gut und hat schon Jahre gehalten. Plötzlich taucht dieser gut aussehende Kerl auf, *eine* (1) Bedingung ändert sich und mein ganzes Leben wird, von einem Tag zum anderen, vollständig umgekrempelt. So etwas ist schon dramatischer.

Und manchmal ist es sogar schockierend. Wenn unser Herz, auf das wir jahrzehntelang zählen konnten, kollabiert, das heisst, dass sich diese *eine* Bedingung verändert, dann ändert sich auch schlagartig unser ganzes Leben.

Wenn unsere Lieben unerwartet leiden oder gar sterben, dann verändert sich für uns plötzlich alles. Und wenn wir selbst dran sind ... dann verändert es sich für die Anderen!

Unsere Aufgabe als Praktizierende ist es, Mittel zu finden und anzuwenden, die uns aufwecken und mit diesen Realitäten in Einklang bringen. Dazu gehört die immer wieder dringlich gestellte Frage: 'Wie wirklich ist die Wirklichkeit?' Ist sie so wie ich sie gefühlsmässig wahrnehme und haben möchte oder ist sie bedeutend weniger konkret? Weniger in meiner Kontrolle? Weniger ergreifbar, festhaltbar? Viel leerer als angenommen? Eben: Leer von unabhängiger Selbstexistenz.

Leerheit und Verbundenheit

Leerheit ist also nicht irgendein Loch, das wir entdecken müssen oder ein gedankenfreier Raum, den wir in der Meditation für ein paar Momente oder ein paar Stunden erfahren. Es ist eine Eigenschaft. Ein Adjektiv. Die Eigenschaft dieses Weckers, dieser Blumen, dieses Stuhls – eures Körpers, eurer Gefühle, eures Geistes: alles ist insofern leer, als dass es nur in Abhängigkeit von vielen Bedingungen für einen Moment bleibt, um sich gleich wieder zu verändern. Der als Reformator und als Begründer der tibetischen Gelugpas bekannte Meister Je Tsongkhapa schrieb:

“Wer die Gesetzmässigkeit vom bedingtem Entstehen aller Dinge korrekt versteht und die Leerheit von Selbstexistenz jedes Dinges vollständig erkennt, der hat den Pfad betreten, der die Buddhas erfreut.“

Dass alle Dinge leer sind von einer konkreten, unabhängigen Art und Weise zu existieren, bedeutet dass sie auch viel verbundener sind, als wie je glaubten. Hier, einmal mehr, das bekannte Zitat von Martin Luther King Jr. zur gegenseitig abhängigen Verbundenheit:

“Eine Vision der gegenseitig abhängigen Verbundenheit: Alles Leben existiert in wechselseitiger Abhängigkeit. Wir sind alle unausweichlich in ein Netzwerk von Wechselseitigkeit verflochten, eingewoben in ein einziges Gewand des Schicksals. Was immer den Einen direkt betrifft, betrifft alle Anderen indirekt. Wir sind zum Zusammenleben bestimmt, infolge der wechselseitig abhängigen Struktur unserer Wirklichkeit. Hast du dir je Gedanken darüber gemacht, dass du am Morgen nicht zur Arbeit gehen kannst, ohne von der halben Welt abhängig zu sein? Du stehst auf, gehst ins Bad und streckst die Hand nach dem Schwamm aus, und dieser wird dir von einem Pazifik-Insulaner gereicht. Du langst nach der Seife, und sie wird dir durch die Hand einer Französin gegeben. Dann gehst du in die Küche um deinen Morgenkaffee zu trinken, und dieser wird dir von einem Südamerikaner eingeschenkt. Möglicherweise

möchtest du lieber Tee: dieser wird dir von einer Chinesin in die Tasse gegossen. Oder vielleicht bevorzugst du zum Frühstück eine heisse Schokolade, und diese wird dir von einem West-Afrikaner gebracht. Darauf holst du dir einen Toast, und dieser wird dir von einem englisch- (bzw. deutsch-)sprachigen Bauern überreicht – mal abgesehen vom Bäcker. Und bevor du dein Frühstück fertig gegessen hast, warst du von mehr als der Hälfte der Welt abhängig. Dies ist die Art und Weise, wie unser Universum strukturiert ist: Ein Netz von menschlichen, sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen und Abhängigkeiten. Wir werden keinen Frieden haben, bis wir diese grundlegende Tatsache der gegenseitig abhängigen Struktur der Wirklichkeit erkannt haben.“

Ein wunderbares Beispiel dieser Prozesse der Bedingtheit schuf unter anderem Lisa Wenger um 1908 mit einem Kinderreim. Hier nur ein Teil davon, der Text wird hier etwas gekürzt. Er heisst: ‘Joggeli soll ga d’Birli schüttlä’, ‘Jakob soll den Birnbaum schütteln’.⁴

“Es schickt der Bauer den Jakob aus: er soll den Birnbaum schütteln. Jakob mag nicht den Birnbaum schütteln. Die Birnen wollen nicht fallen.“ Hier wird die erste Hälfte übersprungen, zugunsten einer verkürzten Version: “Da schickt der Bauer das Kälblein aus, es solle das Wässerchen saufen. Aber das Kälblein will nicht das Wässerchen saufen, das Wässerchen will nicht das Feuerchen löschen, das Feuerchen will nicht das Stöckchen brennen, das Stöckchen will nicht das Hündchen prügeln, das Hündchen will nicht den Jakob beißen, der Jakob will nicht den Birnbaum schütteln, die Birnen wollen nicht fallen.“

Und jetzt wird *eine* (1) Bedingung verändert: “Da geht der Bauer selbst hinaus, um nach dem Rechten zu sehen. (Was er tat oder womit er drohte, ist nicht bekannt): Das Kälblein will jetzt das Wässerchen saufen, das Wässerchen will jetzt das Feuerchen löschen, das Feuerchen will jetzt das Stöckchen brennen, das Stöckchen will jetzt das Hündchen prügeln, das Hündchen will jetzt den Jakob beißen, der Jakob will jetzt den Birnbaum schütteln, die Birnen wollen jetzt fallen!“

Es ist eigentlich so offensichtlich, dass alles was von Ursachen und Bedingungen abhängig entsteht, keine unabhängige, konkrete Realität hat oder anders gesagt: leer ist von unabhängiger Selbstexistenz.

Ein weiterer interessanter Bereich, in dem wir Abhängiges Entstehen betrachten können, hat mit uns Menschen zu tun: Mit unseren Errungenschaften, mit unseren Erfolgen, Ehren und Gewinnen und mit unseren Verlusten, Misserfolgen und Versagen. Ob es sich auf uns selbst bezieht oder auf andere, immer besteht die Tendenz, das was aus uns oder aus ihnen geworden ist, als persönlichen Erfolg oder Misserfolg zu sehen.

Zu verstehen, wie wir selbst sowie jede und jeder von uns das Ergebnis von Ursachen und Bedingungen sind, kann uns vor Stolz und Einbildung, sowohl als auch von Gefühlen der Wertlosigkeit schützen. Damit wird ein realistischeres und unbeschwerteres Selbstwertgefühl gefördert.

Der verstorbene Master Sheng-yen, ein grosser Meister aus China und Taiwan, mit tausenden von Anhängern, einem riesigen Kloster und einer Dharma-Universität – ein wunderbarer Mensch, den wir erfreulicherweise für zehn Tage im Meditationszentrum für ein Retreat hatten gewinnen können, schrieb über sich:⁵

“Wenn ich zurückschaue, kann ich sagen, dass ich nie geplant habe, dass mein Leben auf eine bestimmte Weise verläuft. Mein Leben hat sich dadurch entwickelt, dass ein Kreis von

⁴ Diesen Kinderreim gibt es in vielen Variationen schon seit dem 16. Jahrhundert und früher.

⁵ Chan-Master Sheng Yen, Fussspuren im Schnee, Autobiografie eines buddhistischen Mönchs in China, Theseus/Kamphausen.

Ursachen und Bedingungen vom einen zum nächsten führte. Ich glaube, dass ich in meinem Leben sehr viel Glück hatte. Ein Grundsatz blieb konstant: Ich erlaubte mir nie, Gefühle der Selbstzufriedenheit oder Enttäuschung aufkommen zu lassen. Wenn die Dinge gut gehen, lasse ich mich dadurch nicht zufrieden geben. Wenn ich Hindernissen oder Versagen begegne, verzweifle ich nicht. Wenn ich in eine Sackgasse gelange, drehe ich mich um und finde einen anderen Weg fortzufahren. Ich bewege mich weiter. Ich bin jetzt alt, dem Tod nahe, aber ich glaube nicht, dass ich fertig bin. Ich halte nicht fest an dem, was ich in der Vergangenheit erreicht habe. Leute haben mich geehrt, aber Ehrungen kann man nicht essen. Meine Fähigkeiten gehören nicht mir, sie sind das Ergebnis von Ursachen und Bedingungen, welche ich nicht vermieden habe, sondern bereit gewesen war, anzunehmen, weil ich Leiden lindern und Wesen helfen wollte. Ich gehe dorthin, wo ich gebraucht werde.“

Dieser Meister vermittelte nie das Gefühl, er sei etwas Besonderes, noch den Eindruck von Abgehobenheit oder Distanziertheit. Er war fürsorglich und mitfühlend, mit einer Haltung der würdigen Einfachheit.

Gewahrsein des bedingten, abhängigen Entstehens hilft auch in Beziehungen jeder Art. Shantideva, der indische Poet und Bodhisattva des 8. Jahrhunderts schrieb:

“Wenn ich einen Feind oder gar einen Freund sehe,
der sich in unangebrachter Weise verhält,
werde ich entspannt bleiben,
weil ich verstanden habe,
dass sein Verhalten durch Bedingungen entstanden ist.

Denn all die verschiedenen Arten negativen Verhaltens
entstehen durch die Kraft von Bedingungen.
Wenn ich das verstanden habe, wird mich nichts mehr ärgern,
keine einzige Person oder Erfahrung mehr –
denn sie sind einfach magische Erscheinungen.“

Wie ein Kaleidoskop

Alle von uns sind Teil dieses sich ständig verändernden, abhängig entstehenden Lebensprozesses. Dies klar und tief zu sehen und zu verstehen, erlaubt uns ‘entspannt zu bleiben’ wie Shantideva sagt. Sehr befreiend, nicht wahr!? Bedingungen, Bedingungen, ein Tanz aus Bedingungen sind wir. Sharon Salzberg sagt:

“Das Leben ist wie ein ständig sich drehendes Kaleidoskop:
Eine kleine Verlagerung nur, und alle Muster verändern sich.“

Auch jede unserer Moment-zu-Moment-Erfahrungen entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen, die in bestimmter Weise zusammenkommen. Dadurch entsteht eine einzigartige, momentane Erfahrung. Dieser Vorgang wiederholt sich fortlaufend in sehr schneller Folge und vermittelt uns so den Eindruck einer soliden Welt. Ganz ähnlich wie wir im Kino durch die Abfolge von 25 Bildern pro Sekunde und bestimmten Sequenzen von Klängen, Stimmen und Geräuschen eine täuschend echte, scheinbare Wirklichkeit erfahren, die uns zum Lachen und zum Weinen bringen kann, und die vielfältigsten Geisteszustände, Gefühle und Emotionen hervorzurufen vermag – obschon in Wirklichkeit nichts von all den Geschehnissen vorhanden ist.

Alles, im Film sowohl wie in der Wirklichkeit, ist 'wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke, wie eine Blase auf dem Fluss, wie ein Traum', wie der Buddha im Diamantsutra sagt. Genau das wird auch in buddhistischen Vajrayana-Lehren empfohlen. Sich selbst und die Welt als einen Traum zu sehen, als bloße Erscheinung, damit wir die Dinge nicht so zwanghaft ergreifen. Dadurch bleiben wir innerlich frei.

Die Lichter sind an, aber niemand ist zuhause

Ein weiterer relevanter Bereich, in dem wir den Prozess von abhängigem Entstehen und Leerheit sorgfältig betrachten können, ist jener der fünf sog. Daseinsgruppen oder Skandhas.⁶ Die fünf Daseinsgruppen sind eine vollständige Beschreibung von uns als Mensch, als Person, als Individuum. Wir bestehen aus:

- physisch-körperlichen Prozessen,
- Erfahrungen von angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlstönungen,
- Wahrnehmungs- und Unterscheidungsprozessen,
- aktiven und reaktiven Funktionen von Herz und Geist, den sogenannten Bildekräften, und aus
- Bewusstsein bzw. Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks- und Körperempfindungs-Bewusstsein sowie 'Denk-Fühl'-Bewusstsein.

Diese fünf Daseinsaspekte sind alles was uns ausmacht. Da ist nicht noch 'Jemand' der sie hat: 'Ich' oder 'meine' fünf Daseinsgruppen. Auch das, was das Gefühl und die Gedanken hervorruft da sei noch 'Jemand' (eben 'Ich'), ist Teil dieser Prozesse der fünf Daseinsgruppen. Und diese Prozesse sind in ständigem Wandel infolge abhängig entstehender und sich dauernd verändernder Bedingungen.

Und doch gibt es nichts anderes in unserem Leben an dem wir so sehr hängen und anhaften, wie an diesen sich fortwährend wandelnden Daseinsgruppen: an meinem Aussehen, meinem Alter, meinem Knie, meinem Hunger, meinen Bedürfnissen, meinen Vorlieben, meinen Gefühlen, meinen Gedanken, Ideen und Meinungen, meinen Liebsten, meinen Freunden, meinen Leistungen; Ich, mich, mir, mein – endlos...

Und obschon die Lebensprozesse so wenig greifbar, festhaltbar und kontrollierbar sind wie das Wetter, schreiben wir all dem noch ein 'Ich' zu und glauben, da sei noch zusätzlich 'Jemand' – ein fixer, fester, unabhängig existierender Besitzer, 'Ich'. Dabei ist alles leer von einer solch unabhängig existierenden Selbst-heit oder Ich-heit. Alles sind reine Prozesse, alles ist ein Tanz, alles ist im Fluss ... Das Festhalten und Anhaften an diesen Prozessen oder an Teilen davon schafft all unser Leiden! Der Buddha erklärte:

"Wer auch immer das abhängige Entstehen sieht, der versteht den Dhamma.
Wer auch immer den Dhamma versteht, der sieht das abhängige Entstehen."

Und fährt fort: "Diese 'fünf Daseinsgruppen des Anhaftens' sind abhängig entstanden. Das Verlangen, Umklammern, Ergreifen und Festhalten dieser 'fünf Daseinsgruppen des Anhaftens' ist die Ursache des Leidens. Das Aufgeben des Verlangens, Ergreifens und Festhaltens dieser 'Fünf Daseinsgruppen des Anhaftens' bewirkt das Ende des Leidens."⁷

⁶ Daseinsgruppen, manchmal Aggregate: Khandha (Pali), Skandha (Sanskrit).

⁷ Majjhima Nikaya 28, Die grosse Lehrrede vom Elefantenfussabdruck.

Warum uns dies wohl so schwer fällt? Wir müssen ja nicht einmal etwa loslassen, das uns bis anhin wirklich gehört hat! Wir müssen nur die Täuschung durchschauen – und die Dinge nicht mehr ergreifen. Dies ist vergleichbar mit dem Anhaften an eine schöne, anziehende und liebenswürdige Person im Kinofilm, in die wir uns im Film verliebt haben: Selbst wenn wir im Kino drin bleiben und sie suchen würden, kämen wir ihr nicht näher. Wir müssen *das* loslassen, was uns gar nie gehört hat.

Tanz der Bedingungen

Um nochmals zu unserer Moment-zu-Moment-Erfahrung zurückzukehren: Sie entsteht aus 18 Aspekten der Wahrnehmung. Durch sechs Arten von 'Sinnes-Organen' nehmen wir sechs Arten von 'Objekten' wahr. Abhängig davon entstehen sechs Arten von 'Bewusstsein', macht total 18.

Mit dem Auge nehmen wir Farben, Formen, Licht und Dunkel wahr.

Mit dem Ohr nehmen wir Geräusche, Stimme, Klang, Lärm wahr.

Mit der Nase nehmen wir Gerüche und Gestank wahr.

Mit der Zunge nehmen wir verschiedenste Arten von Geschmack wahr.

Mit dem Körper nehmen wir Empfindungen von Druck, Spannung, Bewegung, Vibration, Wärme, Kälte, Schmerz, Lust und andere wahr.

Und mit dem Geist-Herz nehmen wir Gedanken und Gefühle wahr.

Abhängig vom offenen Auge, von Raum, Licht sowie Aufmerksamkeit und einem Objekt, das sich im Sichtfeld befindet, entsteht Kontakt – und damit Seh-Bewusstsein.

Im Beispiel 'Blume' läuft folgendes ab: Da ist Farbe und Form in bestimmter Anordnung, da ist Licht und Raum vorhanden, da ist ein intaktes Auge und Aufmerksamkeit. In Abhängigkeit von diesen Bedingungen entsteht Kontakt. Die 'Blume' wird gesehen, erfahren.

Abhängig von einem intakten Ohr, von Raum, Aufmerksamkeit und Objekt, d.h. Geräusch, entsteht Kontakt und 'Hören', die Erfahrung von Klang ist unvermeidbar.

Durch den Geruch von Curry, von einer Nase und von Aufmerksamkeit, entsteht Kontakt und Riechen geschieht bzw. 'Geruch' wird wahrgenommen.

Abhängig von einem Apfel, beziehungsweise von etwas Rundem, Festem, Rot-grünem und von Aufmerksamkeit entsteht Kontakt und 'Geschmack' wird erfahren.

In Abhängigkeit von Geist und Herz und einem Gedanken oder einem Gefühl entsteht Kontakt und 'Denken' wird erfahren, 'Fühlen' wird erfahren.

Bedingt durch die sechs Organe und sechs Objekte, die untereinander in Kontakt treten, entstehen die sechs Arten von Erfahrung und zwar nahtlos, von Moment zu Moment. All das läuft so schnell ab und unsere Gewohnheit des sich mit Erfahrung Identifizierens ist so tief, dass wir nichts von diesen Abläufen merken und einfach denken: 'Ah, eine schöne Blume!' 'Aha, der Gong erklingt', 'Mmh, ein süßer Apfel!' 'Oh je, ein unerwünschtes Gefühl'!

Fata Morgana

Alles scheint absolut real, konkret und geschieht 'mir'. Dabei findet nie jemals mehr als diese Prozesse, diese Abläufe, dieses bedingte Entstehen und Vergehen statt.

Keine 'wirkliche, konkrete' Blume dort draussen.

Kein 'wirklicher' Klang und keine 'konkrete' Klangschale.

Kein 'Apfel per se', sondern eine 'bedingte Apfel-Erfahrung'.

Kein 'reelles' unerwünschtes Gefühl, sondern ein momentanes Zusammentreffen von entsprechenden Bedingungen.

Alles ist leer von sich selbst und nicht wirklich auffindbar, wenn man genau hinschaut. Wie eine Fata Morgana in der Wüste oder eine scheinbare Wasser-Spiegelung auf der Asphalt-Strasse im Sommer: Je näher man ihnen kommt, desto weniger findet man. Nichts wirklich Wirkliches. Die Oase, die in der Ferne erscheint, ist leer davon, wirklich eine Oase zu sein. Allerdings ist unsere Wirklichkeit doch etwas wirklicher als die der Fata-Morgana, denn sie wirkt! Dazu kommen wir gleich.

Aber zuerst müssen wir erkennen, wie wir aus flüchtiger, leerer Erscheinung eine scheinbar reale, solide Wirklichkeit kreieren, die unsere Erwartungen eigentlich gar nicht erfüllen kann. Immer wieder klappt's für eine Weile, dann bricht's wieder ein – und wir leiden! Paul Valerie schrieb:

“Gott hat alles aus der Leerheit erschaffen.
Die Leerheit schimmert immer noch etwas durch.“

Es ist offensichtlich, dass wir von allem inneren Leiden frei wären, wenn wir zu 100% mit der tatsächlichen Natur aller Dinge, mit der Art wie sie wirklich sind, in Einklang sein könnten! Zwar blieben immer noch die körperlichen Mühen und Schmerzen, aber wir wären frei von jeglicher leid-schaffenden emotionalen Reaktion. Dann würde Sylvia Boorsteins Aussage zutreffen:

“Schmerz ist unvermeidlich. Leiden ist freiwillig!“

Was können wir tun?

Was können wir tun? Es gibt verschiedene Praxis-Wege: Einer davon ist, Vipassana oder andere Erkenntnis-Meditationen⁸ so zu praktizieren, dass wir im unmittelbaren Erleben immer klarer sehen, dass Erfahrung, dass unsere persönliche Welt, von Moment-zu-Moment aus sich-ständig-wandelnden-Bedingungen entsteht und deshalb leer ist von konkreter, unabhängiger Selbstexistenz. Durch diese Erkenntnis entsteht mehr Gleichmut, tiefere Gelassenheit und gleichzeitig mehr Verbundenheit.

Ein anderer Zugang ist reflektiv und dieser scheint mindestens gleich wichtig zu sein wie die formale Meditation, weil er alltagsbezogener ist. Hier denken wir immer wieder über die Gesetzmässigkeit des abhängigen Entstehens und über die Nicht-Selbstexistenz nach, wir hören Berichte und Vorträge darüber, wir lesen Bücher und Artikel dazu und beginnen schliesslich, diese Prozesse überall im Alltag zu sehen: wenn wir Blumen betrachten, wenn wir Autos sehen, wenn wir Menschen begegnen, wenn wir Musik hören, wenn wir uns fortbewegen oder reisen, wenn wir verdauen und natürlich wenn wir in schwierigen oder wunderbaren Emotionen gefangen sind. Immer und überall beginnen wir die Prozesse des bedingten, abhängigen Entstehens und Vergehens zu sehen. Dazu braucht es offensichtlich achtsames Gewahrsein und echtes, grosses Interesse. Interesse an innerer Freiheit.

Wenn wir geübt und kompetent werden darin, entstehen zunehmend Gelassenheit, Ruhe und Verbundenheit in Herz und Geist. Und wir sind öfter grundlos glücklich, wie der Dzogchen-Lehrer Tsoknyi Rinpoche sagt: “Happy without reason“.

Nicht nur die Erkenntnis von abhängigem Entstehen, sondern auch diejenige der ‘Leerheit’ bzw. der ‘Leerheit von unabhängiger Selbstexistenz’, muss Gelassenheit bringen. Sonst ist sie nutzlos und möglicherweise nicht echt.

⁸ Dzogchen, Mahamudra, Zen.

Dies illustriert die Geschichte vom Mönch, der Jahre im Retreat auf dem Berg verbrachte – und schliesslich eines Tages im Kloster erschien, um dem Meister ausführlich und nicht wenig stolz von seiner Verwirklichung der Leerheit zu berichten. Der Lehrer nahm einen Stock und schlug dem Mönch damit auf den Kopf – worauf dieser prompt einen Wutanfall kriegte. ‘Erstaunlich, wie schnell diese Leerheit wütend wird’, fand der Meister.

Wenn wir all die Erklärungen über Leerheit hören, sie aber nicht richtig verstehen, kommt schnell entweder die übliche Frage: ‘Aber wir sind doch nicht nichts?’ oder die weit verbreitete Aussage: ‘Wenn alles leer ist, spielt es ja gar keine Rolle, wie wir handeln. Deshalb können wir doch ethisches Verhalten, Mitgefühl, Grosszügigkeit vergessen, denn es ist ja alles bedeutungslos.’

Wenn wir aber verstanden haben, dass ‘Leerheit von unabhängiger Selbstexistenz’ bedeutet, dass alles in einen komplexen Prozess von Bedingungen entsteht und vergeht, wird auch klar, dass dieser Prozess einer strikten Gesetzmässigkeit folgt. Kühe gebären nämlich Kälber und nicht kleine Krokodile. Aus Tulpenzwiebeln kommen Tulpen, nicht Astern. Essig macht sauer, nicht süss oder abwechslungsweise mal sauer, mal süss. Aus echter Grosszügigkeit entsteht freudvolle Verbundenheit, nicht Geiz oder Gier. Und aus Ärger und Hass entsteht innere Enge, nicht Freude. Das scheint ziemlich offensichtlich. Es sind die Gesetzmässigkeiten von Ursache und Wirkung und von Karma. So verstehen wir nun Lama Je Tsongkhapa, wenn er schreibt: ⁹

“Wenn du Abkehr und grosses Mitgefühl kultivierst,
dies aber nicht mit der Erkenntnis der Wirklichkeit verbindest,
Kannst du die Wurzel des Leidens nicht durchschneiden.
Deshalb reflektiere über das 'bedingte, abhängige Entstehen'.

Wer die bedingten, abhängigen Gesetzmässigkeiten aller Dinge korrekt versteht
und die ‘Leerheit von Selbstexistenz’ eines jeden Dinges vollständig erkennt,
der hat den Pfad betreten, der die Buddhas erfreut.

Solange aber dein Verständnis des 'abhängigen Entstehens'
und dein Verständnis der 'Leerheit von Selbstexistenz'
dir als zwei verschiedene Dinge erscheinen,
hast du den Grundgedanken des Buddhas *noch nicht* wirklich verstanden.

Wenn aber beide Arten des Verständnisses (des ‘abhängigen Entstehens’ und
der ‘Leerheit von Selbstexistenz’) gleichzeitig in dir vorhanden sind
und sich, dank der Erkenntnis des 'abhängigen Entstehens',
das Ergreifen der Dinge völlig auflöst,
dann ist die korrekte Sichtweise verwirklicht!

Und wenn du die Art und Weise verstehst, in der 'Leerheit von Selbstexistenz'
als 'abhängige Entstehen' erscheint,
Wirst du nicht mehr von (leidschaffenden) Ansichten hinters Licht geführt.

⁹ The Three Principal Aspects of the Path by Je Tsongkhapa. Aus Alex Berzins Website:
http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/sutra/level2_lamrim/overview/specific_texts/three_principal_aspects_path/short_commentary_three_principles_path.html

Hast du diese Aspekte des Pfades¹⁰ richtig verstanden,
begebe dich in die Abgeschiedenheit und entfalte die Kraft unentwegten Bemühens.

Vollendet schnell euer wahrhaftiges Ziel, meine Kinder!“



¹⁰ Drei Aspekte des Pfades, nämlich: Abkehr von Samsara, altruistische Motivation von Bodhicitta und Leerheit von Selbstexistenz.
See Alex Berzin Archives: <https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/original-texts/sutra-texts/three-principal-aspects-of-the-path>