

Die Suche nach dem Selbst – eine Parabel

Fred von Allmen

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:



Das Thema von heute ist Selbst und Nicht-Selbst.

Die unmittelbare, tiefe und korrekte Erkenntnis von Nicht-Selbst wird in allen buddhistischen Meditations-Traditionen als eines der Tore zur Befreiung von Herz und Geist gesehen. Nicht-Selbst ist eine einfache Erkenntnis, in Bezug auf etwas, das eigentlich offensichtlich ist. Vielleicht ist es gerade darum so schwierig, in Worten zu erklären, worum es geht.

Das Ungeheuer

Hier eine Geschichte, die den Nicht-Selbst-Sachverhalt illustriert:

„Es war einmal ein Königreich. Dieses war auf der einen Seite von unzugänglichen Gebirgen begrenzt, auf der anderen Seite war es von einem riesigen Wald umgeben. Im Land wusste man – seit alten Zeiten – dass im Wald ein mächtiges Ungeheuer hauste und sein Unwesen trieb. Man wusste nicht genau, wie das Ungeheuer aussah, denn in der jetzt lebenden Generation der Menschen hatte es keiner von Angesicht zu Angesicht gesehen.

Das Land war arm und hatte keine Bodenschätze und wenig natürlichen Reichtum. Es gab vieles, was man hätte herstellen können und was man in den Nachbarländern – jenseits des Waldes – hätte gegen notwendige Güter tauschen können. Aber kaum je einer wagte sich durch den Wald – und von den wenigen die es wagten, war keiner je zurückgekehrt. Es war zu gefährlich. Vieles hätte man auch vom Wald gewinnen können; durch Holzwirtschaft, durch Jagd, durch Sammeln von Früchten, Pilzen und Kräutern – aber das Risiko schien zu gross.

Ab und zu sandte der König eine schwer bewaffnete Truppe in den Wald – um das Ungeheuer zu finden und zu töten. Aber der Wald war gross – und die Truppe vielleicht auch nicht so tapfer: das Ungeheuer wurde nie gestellt!

Weil es wenig gab im Land, stritt man sich um das wenige, und gegenseitiges Misstrauen und Hass waren an der Tagesordnung. Das Leben im Land war mühselig und leidvoll. Da aber niemand je eine andere Art von Leben (oder ein anderes Land) kannte, war auch niemandem bewusst, wie mühsam das Leben dort war.

Nach Jahren, nach Jahrhunderten, wuchs eine wissbegierige, aufgeweckte und wagemutige Prinzessin heran. Sie wollte erforschen, was auf der anderen Seite, jenseits des Waldes, zu finden war. Allein reiste sie durch den grossen Wald, überlebte, besuchte das Nachbarland und sah dort zum ersten Mal, dass Handel und Wohlstand, und dadurch viel Freiheit möglich war. Auch erstaunte es sie zu sehen, dass sich dort niemand durch die Existenz des Unge-

heuers beeinträchtigt zu fühlen schien. Die Prinzessin war beeindruckt, erfuhr ein grosses Erwachen und sah neue Möglichkeiten und Horizonte für ihr Land.

Sie reiste letztlich den weiten Weg durch den grossen Wald zurück – und überlebte auch diesmal. Sie hatte nun einen Verdacht! Und sie hatte eine Vision und einen Plan: Sobald sie zur Königin gekrönt worden war, stellte sie eine Truppe aus ergebenen und mutigen Männern und Frauen zusammen. Als diese bereit war, zog sie mit ihr in den Wald. Der Suchtrupp war gross genug, so dass der Wald systematisch und sorgfältig durchkämmt werden konnte.

Und genau das war die Aufgabe, welche die Prinzessin sich und ihren Leuten gestellt hatte: jeder Hügel, jede Schlucht, jedes Dickicht, jede Lichtung und jede Höhle sollte so durchsucht werden, dass es dem Ungeheuer unmöglich war, sich zu verstecken, durch die Maschen zu schlüpfen und zu entkommen. Und jedem war klar: Es würde zu der schrecklichen Konfrontation kommen, vor der sich alle seit Jahrhunderten fürchteten.

Die Suche wurde zu einer langen und schweren Probe: manche hatten mit der Angst zu kämpfen, andere waren entmutigt, wieder andere sahen den Sinn des ganzen Unternehmens nicht ein, man verlor sich in irrelevanten Nebenprojekten oder begann sogar, sich zurückzuziehen. Doch immer wieder war die junge Königin zur Stelle, erklärte, ermutigte, beschwörte, überzeugte – bis die Leute wieder motiviert waren – und weiter suchten.

Endlich war es soweit: Die Suchtruppen bewegten sich am fernen Ende des Waldes von allen Seiten her kommend auf eine Schlucht zu – dem letzten möglichen Aufenthaltsort des Ungeheuers. Von allen Seiten her, todesmutig und bis zum Letzten entschlossen, krochen, schritten oder sprangen die Leute über den Rand der Schlucht – zum grossen Show-down. Die Schlucht war nicht bewachsen, sie war kahl. Man konnte sie mit einem Blick überschauen – und sogleich wurde sichtbar und klar: Da war kein Ungeheuer! Nichts als Gras, ein paar Büsche, ein Bach.....

Es dauerte noch eine Weile, bis alle verstanden, was sie gerade entdeckt hatten: Es gab kein Ungeheuer. Und das hiess auch: Es hatte nie je eines gegeben! Verwirrung zuerst, Verblüffung, dann mehr und mehr Erkenntnis der Konsequenzen dieser Entdeckung: Unendliche Erleichterung! Man konnte sich hinsetzen, entspannen! Zum ersten Mal so richtig... Wellen der Freude und Erlösung...

Man würde nun den Wald nutzen, Handel treiben und Reisen können, genug zum Leben, ja Wohlstand und Wohlergehen erlangen. Das Land war 'befreit'. Die Menschen waren 'frei'. Frei vom Ungeheuer, dass es nie gegeben hatte. Frei vom Glauben an, und der Identifikation mit etwas, das es nie gegeben hatte, das aber alle in grosses Leid gestürzt hatte.“

Es gab dieses Land, dieses Volk, diese Menschen und diesen grossen Wald. Aber obschon die Menschen seit anfangsloser Zeit sich verhielten und sich quälten als gäbe es ein Ungeheuer – es gab keines und es hatte nie eines gegeben. Man hatte erkannt: Das Land war 'leer von Ungeheuer'. Der Bann war gebrochen.

Man sprach auch von 'Nicht-Ungeheuer'. Viele Menschen, die jetzt wieder das Land besuchten, hörten die Geschichte und konnten nichts mit dem Begriff anfangen. Sie hatten ja auch nie vom Ungeheuer gehört oder daran geglaubt. 'Leer von Ungeheuer', 'Nicht-Ungeheuer', was soll das?

Selbst – was wir sind

Ich möchte nun die verbleibende Zeit dazu verwenden, über die 'Leerheit von Selbst', über 'Nicht-Selbst' zu sprechen. Zuerst wollen wir sehen, was Selbst ist, bzw. was wir sind – als Menschen, als Lebewesen: Die buddhistische Tradition bedient sich verschiedener Modelle, anhand derer sichtbar gemacht werden kann, was Selbst ist und was Nicht-Selbst ist.

Ein Modell ist das der Sinnessphären: Wenn wir unsere Erfahrung in der Meditation minutiös genau und präzise betrachten, sehen wir, dass alles was wir über uns und die Welt wissen, erfahren, erfühlen, erkennen und verstehen, auf einigen wenigen 'Erfahrungskanälen' abläuft, nämlich auf dem Kanal von:

Sehen	von Farbe und Formen,
Hören	von Geräuschen, Klängen und Stimmen,
Riechen	von Geruch und Gestank,
Schmecken	von Geschmack aller Art,
Empfinden	von vielerlei Körperempfindungen,
Denken und Fühlen	von Gedanken, Gefühlen, Emotionen und Geisteszuständen.

Das ist es. Das ist, was uns ausmacht. Ein komplex und dicht verwobenes Muster, ein Tanz, eine Symphonie aus all diesen Erfahrungen, mehr oder weniger logisch, mehr oder weniger sinnvoll, mehr oder weniger angenehm oder unangenehm, mehr oder weniger bunt zusammengewürfelt.

Sehen, hören, denken, fühlen, riechen, empfinden, fühlen, hören, denken, usw., usw., usw., in äusserst rascher Folge. Nicht mehr und nicht weniger als das. Klar?

Gibt es noch eine weitere Art von Erfahrung die wir in unserem Leben machen können, die *nicht* eine dieser genannten ist? Es ist wichtig sich darüber im Klaren zu sein!

Essen, trinken, sich ärgern, verliebt sein, philosophieren, diskutieren, meditieren, was immer: Es sind immer und ausnahmslos Kombinationen der erwähnten Erfahrungen: Gehörtes, Gefühletes, Gedachtes, Gesehenes etc. etc. Das sind wir.

Dies entspricht dem Land, dem Volk, den Leuten, dem Wald, in der Geschichte. Einfach was ist.

Ein anderes Modell, das erklärt was wir sind, ist jenes der fünf Daseinsgruppen¹ - ein anderer Querschnitt durch unser Sein:

- Körperliche, materielle, Aspekte
- Gefühls-Aspekte: Jede Erfahrung fühlt sich angenehm, unangenehm oder neutral an.
- Unterscheidungs-Aspekte: Das, was die Flut von Sinnes-, Geistes- und Gefühlseindrücken unterscheidet, einordnet, benennt und zu einem sinnvollen Ganzen arrangiert.
- Bildekräfte-Aspekte: Unsere aktiv-reaktiven, kreativen, willensmässigen, geistigen und emotionalen Eigenschaften.
- Bewusstseins-Aspekt: Das was weiss, was wahrnimmt, was bewusst ist.

¹ Khandha/Skandha.

Auch diese fünf Daseinsgruppen, richtig verstanden, sind eine vollständige, lückenlose Beschreibung von dem was wir sind: Ein sich ständig wandelndes, schnell-fließendes Konglomerat dieser fünf Seins-Aspekte. Das sind wir. Auch das entspricht dem Land, dem Volk, den Leuten, dem Wald in unserer Geschichte.

Nicht-Selbst: Was wir nicht sind

Es hat damit zu tun, dass wir nicht nur fühlen und glauben, dass wir all diese Aspekte des Seins sind – eben sehen, hören, riechen, schmecken, empfinden, denken, fühlen oder eben Körper-, Gefühls-, Unterscheidungs-, Willens-, und Bewusstseins-Aspekte, *sondern auch noch* intuitiv glauben und überzeugt sind, dass da noch etwas mehr ist: Ich, Ich selbst. 'Das wahre Ich', im Zentrum von allem; das, was erfährt, erfühlt und einen Willen hat; das wählt, entscheidet und handelt. Eben 'Ich'!

Dieser tiefe Glaube, diese seit Anbeginn innewohnende Überzeugung, dass da noch 'etwas', 'jemand', 'Ich', ein 'Selbst' sei, ist die Wurzel all unserer Probleme, Schwierigkeiten und Leiden in diesem Dasein. erinnert euch an das Ungeheuer in der Geschichte. Genau dem entspricht es! Unseren Ich-Glauben zu erforschen und zu erkennen – und zu sehen was er mit uns macht – ist die Grundlage, die notwendig ist, um die Meditation zu einer echten, befreienden spirituellen Praxis zu machen.

Der tief verwurzelte, intuitive Glaube an dieses Selbst, die unbewusste aber machtvolle Identifikation mit diesem scheinbaren Ich
 schränkt uns ein,
 trennt uns ab vom Rest des Lebens,
 macht uns begrenzt und eng und unflexibel,
 genau so, wie das der Glaube an das Ungeheuer im Wald tat!

Je identifizierter wir sind, mit 'ich', 'mich', 'mir' und 'mein', desto stärker wird unser Anhaften – das Anhaften an Selbst und an das was wir als mich, mir und mein wahrnehmen. Und auch unsere Abneigung, Aversion, Ärger, Hass und Wut gegen das was dem Selbst, dem was mir und mein zu sein scheint, schadet, es stört oder bedroht, wird stärker. So nimmt auch unsere Selbstbezogenheit zu und die Verbundenheit mit dem Leben schwindet. Dilgo Khyentse Rinpoche schrieb:

„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 drei Vorstellungen stärker und stärker wird, werden wir immer ausschliesslicher auf unser eigenes Wohlergehen erpicht.

All unser Streben nach Komfort und Angenehem, und unsere Intoleranz gegenüber den mühsamen Umständen des Leben, unsere Sorge um angenehm oder unangenehm, Reichtum oder Armut, Beliebtheit oder Vergessenheit, Lob oder Tadel entspringt dieser Idee von 'Ich'. 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. (..)"

Wir werden innerlich enger, ärmer, bedrängter und reaktiver. Wir leiden ganz beträchtlich. Aber wir wissen und merken es nicht – wie das Volk hinter dem Wald, das während Jahrhunderten mit dem eingebildeten Ungeheuer lebte. Für uns ist es normal, dass es sich so anfühlt.

Manche finden dieses Aussagen über das 'Leiden' gar eine widersinnige Idee dieser Buddhisten. Wir hatten ja auch nie Gelegenheit zu sehen, wie das Leben jenseits des Ungeheuer-Waldes aussieht; jenseits des Selbst-Glaubens, der Selbst-Identifikation und der Selbst-Anhaftung.

Befreiende Erkenntnis

Und doch wissen wir, irgendwo tief in uns drinnen, dass es anders sein könnte. Jedenfalls einige wenige von uns Menschen. Wenn dieses Gefühl, diese Frage, dieser Verdacht, dass vielleicht etwas nicht stimmen könnte, stark genug ist, erscheint die Prinzessin bzw. die junge Königin! Das heisst, wir entscheiden uns, der Sache auf den Grund zu gehen. Wir beginnen mit einer echten Praxis. Es geht nicht mehr nur um Beruhigung, Stressabbau oder um eine Art Hobby, mit Kerzen, Räucherstäbchen und sanfter Musik. Es geht vielmehr darum, den Wald zu durchforschen, um die Illusion des Selbst zu durchschauen, um 'Nicht-Ungeheuer', um 'Nicht-Selbst' zu erkennen, zu verwirklichen.

Tiefer und tiefer schauen, immer und immer wieder. Vipassana bedeutet 'erforschen und klar erkennen'. Erkennen von dem was wir sind, und von dem was wir nicht sind, Selbst und Nicht-Selbst.

Nochmals: Nicht, dass niemand da wäre! Wir sind uns selbst. Wir sind, wer wir sind. Aber *nicht mehr*, als das. Der Buddha fordert uns auf:

„Alles Gewordene ist vergänglich; alle Erscheinungen sind leidhaft; alle Dinge sind wesenlos. Deshalb sollte man den ganzen Daseinsbereich, jede Gestalt, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung, jede Geistregung und jeden Bewusstseinszustand, ob vergangen, gegenwärtig oder zukünftig, zu einem selbst gehörig oder von aussen kommend, grob oder fein, erhaben oder niedrig, weit entfernt oder nah, wahrheitsgemäss betrachten und erkennen: Dies gehört mir nicht; dies bin nicht ich; dies ist nicht mein Selbst.“²

Wenn wir die 'Sinnessphären' (sehen, hören, empfinden, denken, fühlen) durchforsten, achtsam, wach und interessiert, wenn wir die fünf Daseinsgruppen immer wieder durchforschen, kommen wir letztlich zur Erkenntnis:

Wir sind frei! Und wir waren immer schon frei! Nicht-Selbst!

No self – no problem, wie jemand sagte. Kein Selbst – kein Problem mehr!

Kalu Rinpoche:

„Wir leben in der Vorstellung und in der Erscheinung der Dinge.

Es gibt eine Wirklichkeit. Wir *sind* diese Wirklichkeit.

Wenn wir das verstehen, sehen wir, dass wir nichts sind.

Und wenn wir nichts sind, sind wir alles.“



² Buddha, Anguttara Nikaya [B] und Samyutta Nikaya [D].