

Entstehen in Abhängigkeit III

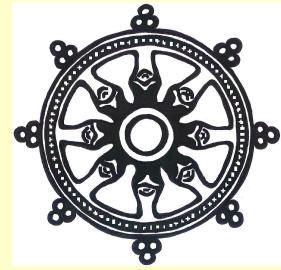
Paticcasamuppâda

Christoph Lübbert

Version V2.1 für Aka55plus und DBHV, Darmstadt, 2019

V2.1 ist entstanden aus den Seminaren bei Buchinger Marbella (2013), Aka55plus / Darmstadt (2013), DBHV (2015), sowie früheren Vortragsreihen (2009-2012) an anderen Orten.

Übersicht über alle Talks



- Talk-1: Vorwort
 - Zur Einstimmung und der Sichtweise
- Talk-1: Entstehen in Abhängigkeit I
 - Abhängigkeiten in der Automatik der Leiderzeugung
 - Der "negative Aspekt" von *Paticcasamuppâda*
- Talk-2: Entstehen in Abhängigkeit II
 - Praktische Anwendung: Freundliche Achtsamkeit statt Schuldzuweisungen
 - Der "positive Aspekt von *Paticcasamuppâda*
- Talk-3: Entstehen in Abhängigkeit III
 - Keine Spur hinterlassen: Erste Ahnung, was mit „Unwissenheit“ einerseits und „Weisheit“ andererseits wirklich gemeint ist.
- Anhänge & Quellen
 - Am Ende von Talk-1 angegeben.
- Quellen:
 - Alle Zitate sind aus dem ***Suttapitaka*** (Korb der Lehrreden) des **Pâli-Kanon**. (Nummerierung nach PTS.)

Talk III – Entstehen in Abhängigkeit

– Keine Spur hinterlassen



„*Yesam° sannicayo natthi,
ye pariññâtabhojanâ
suññato animitto ca
vimokkho yesam° gocaro
âkâse‘va sakuntânam°
gati tesam° durannayâ*“

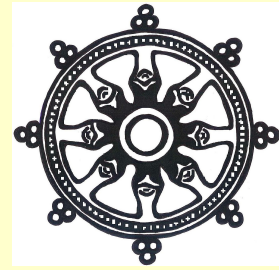
(*Dhammapada 92*)

„Wer nichts anhäuft und **weise** in der Aufnahme jeglicher „**Nahrung**“ (*bhojana*) ist, wessen Ziel das **Leere** (*suññato*), die bedingungslose Freiheit (*vimokkho*) ist, der hinterlässt, so wie ein Vogel (*sakunta*) in der Luft, **keine Spur** (*kamma*)“.

- Rückschau auf *Paticcasamuppâda* Talk I und II (mit ein paar Fragen).
Folgenden Fragen wollen wir im heutigen Talk nachgehen:
- Was ist mit „Weisheit“ (Gegenteil zu „Unwissenheit“) gemeint?
- Welches sind die "Herzensmerkmale" der Weisheit?
- Wo verbergen sich „spirituelle Fallen“?
- Was heißt das: „keine Spur hinterlassen“?

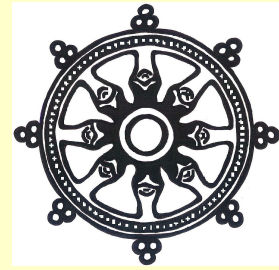
III – Rückschau auf Teil I

(Automatik der *dukkha*-Erzeugung in Unwissenheit)



III – Rückschau auf Teil II (praktischer Teil)

Schritt 1: Stress (Leid) als Chance; aus *Dukkha* lernen



Keine Schuldzuweisungen,
keine Rachegefühle,
keine Beschönigungen,
keine Vertuschungen,
kein Selbstmitleid !!
Damit wäre der Lerneffekt
von *dukkha* zunichte,
und alles ginge von vorne los;
avijjā bliebe unverändert

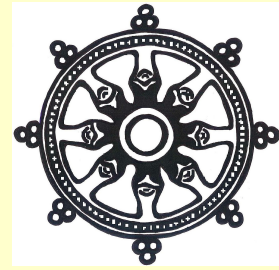


anicca

anatta

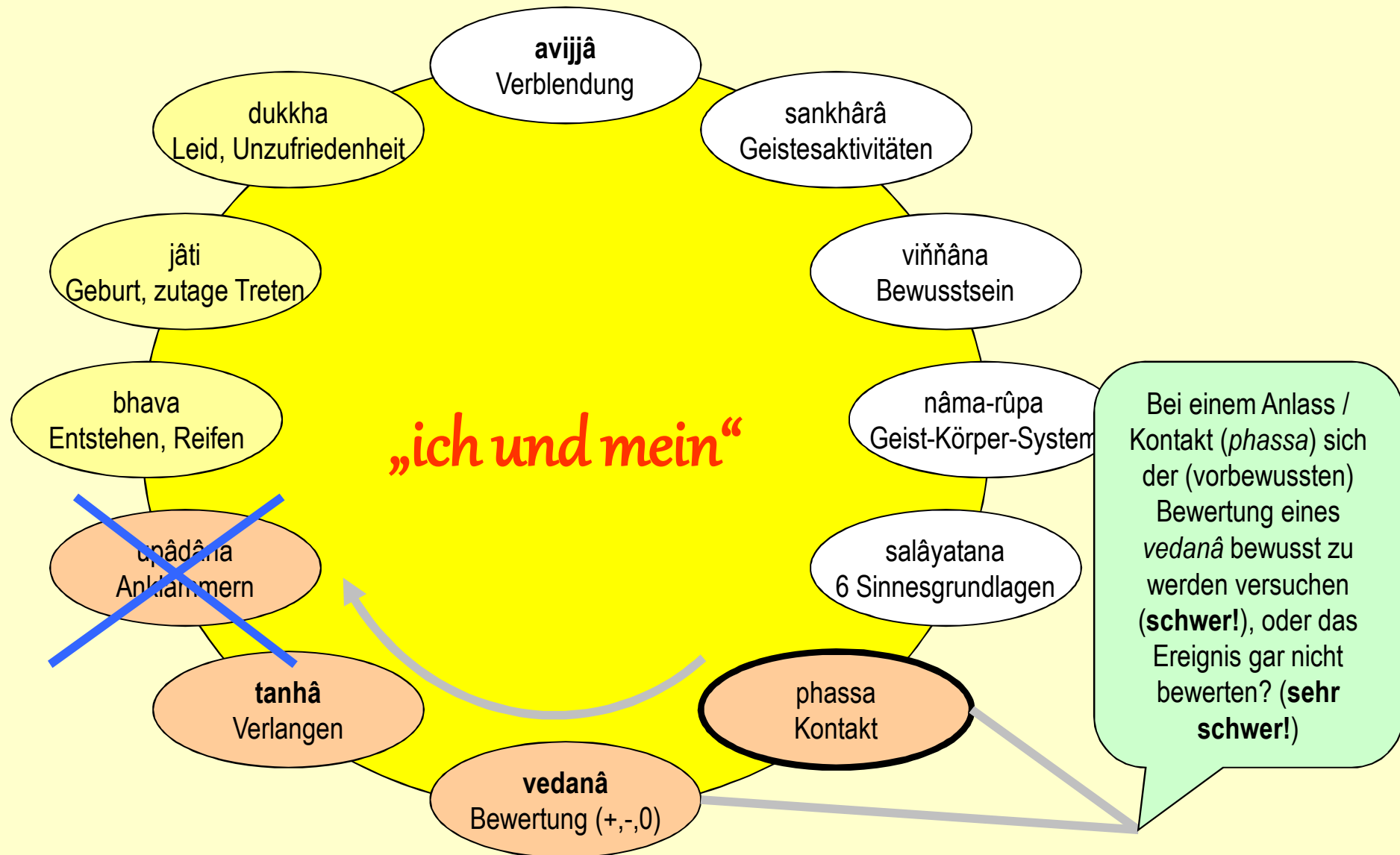
III – Rückschau auf Teil II (praktischer Teil)

Schritt 2: Achtsamkeit bei den Anfängen



anicca

anatta

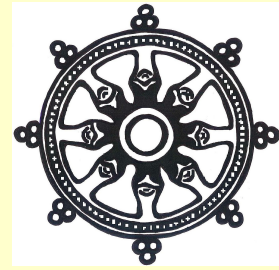


III Rückschau – Verbliebene Fragen (1)



- Warum sagt man, dass *upâdâna* (Festhalten / sich Verbeißen / Beanspruchung) **in jedem Fall unvermeidlich** zu einer *dukkha*-Situation (von Unzulänglichkeit bis Desaster) führt?
 - Das wurde von Zuhörern bezweifelt, besonders in dem Fall, dass ein Festhalten an einem guten Vorsatz / einem Konzept / einem Wunsch „guten Erfolg“ erzielt, d.h. zu einer Befriedigung, ja sogar zur Verbesserung einer Situation führen kann.
- Antwort:
 - Mit *upâdâna* ist immer eine von **unreflektiver** Absicht (*avijjâ & sankhâra*) geprägte Steigerung eines (ebenfalls unreflektierten) Verlangens (*tanhâ*) gemeint. *Upâdâna* hat dann stets die Eigenschaft, auch und gerade nach einer vorläufigen Befriedigung, **mehr zu wollen**. (Wer das nicht wahrhaben will, macht sich schlicht was vor).
 - Befriedigung ist immer unbeständig (*aniccâ*), wie alles bedingt Entstandene. **Endlos dauernde Befriedigung gibt es nicht!**
 - Dann kommt unweigerlich „**mehr, mehr!**“, weil *tanhâ&upâdâna* nach Befriedigung nie abnimmt, sondern, durch sie genährt und gestärkt wird. Den krassesten, am leichtesten verständlichen Fall nennt man **Sucht** – und die ist stets mit *dukkha* verbunden.
 - *Upâdâna* kann dann höchstens durch Eintreten eines deftigen Desasters gestoppt werden, und das ist **dukkha** ~ „Stress“ (aus dem man, falls man daraus klug geworden ist, lernen kann). Das hat nichts mit „Pessimismus“ zu tun, -- **das ist halt so** („der Wirklichkeit gemäß“, wie Buddha sagt).

III Rückschau – Verbliebene Fragen (2)



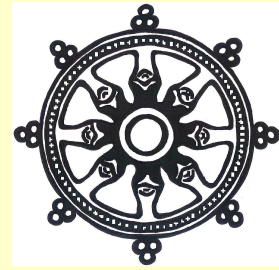
- Was hat *anicca* (Unbeständigkeit) / *anattâ* (Substanzlosigkeit) mit *avijjâ* und *dukkha* zu tun?

– „***anicca* / *anattâ***“ – diese 2 Begriffe begleiteten bisher alle Diagramme.

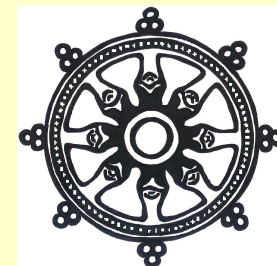
- Antwort:

- Es ist eine fast triviale Tatsache, dass alle "Dinge" und Prozesse, die einmal entstanden sind, auch wieder vergehen. Buddha machte diese Tatsache zur Basis seines "Bedingten Entstehens", denn für ihn war die **Prozesshaftigkeit** des Lebens etwas viel Realeres als irgendeine Idee vom "Sein".
- In diese Sicht sind auch alle Systeme von Lebewesen eingeschlossen. Buddha ging nun noch einen Schritt weiter: Er lehnte die vedische Doktrin von einem unveränderlichen "Selbst" ab (skr: *atman* – das Wort hat dieselbe Wurzel wie "Atem" und bedeutet in allen Religionen soviel wie "Hauch", "Seele").
- Konsequenterweise sah er **alle** "Dinge" und Lebewesen als leer von irgendeiner "ewigen" Substanz an und nannte das "***anattâ***" (Nicht-Selbst, Substanzlosigkeit).
- Er tat das nicht wegen irgendeiner spekulativen "Metaphysik" (solche gab es damals viele!), sondern aus dem einzigen Grund, den Menschen einen Weg zur Meisterung des ***dukkha*** („Stress“) zu zeigen. Den Glauben an ein unveränderliches Selbst bezeichnete er sogar als **eines der größten Hindernisse** auf dem Pfad zur Stress-Befreiung, denn dieser Glaube fördert die "***Ich-und-Mein***" **Vorstellung**, und diese bewirkt **Anhaftung** (*upâdâna*) an **vergängliche** Dinge, was unweigerlich zu jeder Form von *dukkha* führt.
- In einem Wort: ***Dukkha* kommt nicht von *anicca/anatta* sondern von der unwissenden und daher klammernden Einstellung zu „Ich-und-Mein“.**

III Rückschau – Verbliebene Fragen (3)



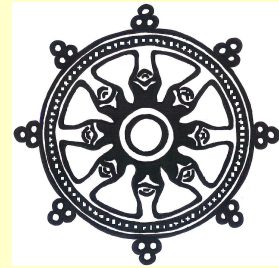
- **Ist also das „Ego“ etwas Verwerfliches?**
- **Antwort: NEIN – SO EIN UNSINN!**
 - Auf so eine Idee könnten vielleicht fehlgeleitete ehemalige Katholiken kommen, die ihr Heil nun in der un-verstandenen Lehre Buddhas suchen, weil sie mit dem westorientalischen „Sünde-Prinzip“ nicht fertig- geworden sind.
 - Die **Individualisierung** der Menschheit – sie begann vielleicht in der Jungsteinzeit (vor ca. 13000 – 7000 Jahren). Individualisierung hatte später ihren ersten Höhepunkt um die Zeit, in der Homer, der Buddha, die griechischen Vorsokratiker, Sokrates und die großen chinesischen Weisen des Dao lebten (6. – 4. Jh. vC.) – war ein bedeutender und folgenschwerer Entwicklungsschritt.
 - Sie hat uns den Ackerbau, die Bildung von Stadtstaaten, später Imperien und Nationen, die Naturwissen- schaften und das Industrie- und vor kurzen das Informationszeitalter beschert.
 - Damit entstand und wuchs das sogenannte „Bewusstsein“ (*viññâna*) von der Trennung zwischen „Innen“ und „Außen“. Also das **Prinzip der Dualisierung**.
 - Die **Projektion** von Individualität und Bewusstsein **nach außen** führte zu den Hochreligionen und den prä- spirituellen, personalisierten „Instanzen“ (Götter, Dämonen, Engel,...) und bald zur bislang **extremsten dualistischen Abstraktion**: dem „Ego“ auf der einen Seite und dem „einen außerweltlichen Gott“ auf der anderen Seite.
 - All das ist ein natürlicher Prozess der Evolution, der weitergehen und sich selbst zur nächsten Stufe trans- formieren wird.
 - **Es geht nicht darum, das „Ego“ zu verwerfen, sondern es zu transformieren und es so in eine souve- ränere Bewusstseinsstufe zur integrieren.** Buddha war der Erste, dem das in unübertroffener Weise gelungen ist – bereits vor 2 ½ tausend Jahren, nach 6 Jahren Askese, in nur 3 Nachtwachen.



III Was ist mit „Weisheit“ gemeint? (1)

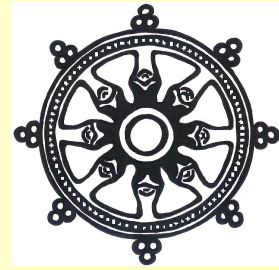
- Weisheit wächst, je weniger „Spuren“ wir in unserem Geist hinterlassen. Sie ist voll ausgebildet, wenn alle Spuren – sowohl von schlechten als auch guten Erlebnissen – verschwunden sind, und wenn neue – gute und schlechte – Erlebnisse keinen nennenswerten Einfluss mehr auf unseren Geist haben.
- Das sieht aus wie ein **Paradox**:
 - Für gewöhnlich meint man, Weisheit wächst durch Zunahme von Erfahrung und Wissen. Denn wie sollten wir uns „besser“ verhalten, ohne aus Erfahrung gelernt zu haben. Es scheint auf den ersten Blick auch einigem zu widersprechen, was wir im Talk II gesagt haben. Zum Beispiel „Dukkha als Chance; aus Leiderfahrung lernen“.
- Aber da ist überhaupt kein Widerspruch:
 - Die "Spuren" sind das, was sich in unserem Bewusstsein durch all die in Unwissenheit entstehenden "Zusammenbrauungen" (*sankârâ*) festsetzt. Buddha sagt das in fast jedem Sutta. In der Formel der 12 Glieder des *paticcasamuppâda* ist das in allgemeiner Form durch die ersten drei Faktoren (*avijjâ, sankârâ, viññâna*) ausgedrückt.
 - **Weisheit nimmt zu, wenn die Spuren im Bewusstsein abnehmen.**

III Was ist mit „Weisheit“ gemeint? (2)



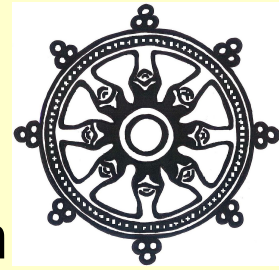
- Wird man also „weise“, wenn man gar keine Erfahrungen mehr macht und gar kein Wissen mehr anhäuft?
- Nein, natürlich nicht. Erfahrung und Wissenserwerb sind nun mal notwendig; – auch auf dem buddhistischen Weg zur Befreiung von "*dukkha*". Wenn sie sich aber als "**Spuren**" ins Bewusstsein eingravieren, können sie diesen Weg behindern.
 - Wenn jemand dich beleidigt / verletzt oder wenn du das einem anderen antust, -- in beiden Fällen hinterlässt das "Spuren" in dir. Wenn du dir diese Spuren nicht bewusst machst, können sie später unheilsame Reaktionen bewirken. – Das ist ein fast automatisch ablaufender Mechanismus, der aus deiner unreflektierten "ich-und-mein" Vorstellung erwächst.
 - Für solche Spuren benutzt Buddha das Pâli-Wort **kamma** (skr: karma). Karma (Tat, Wirkung) ist auch in den Hindu-Religionen ein wichtiger Begriff. Im Buddhismus hat er aber eine subtilere Bedeutung: Er bedeutet alle unreflektierten, ich-bezogenen (versteckten oder offenen) *Tatabsichten*. In der *paticcasamuppâda*-Formel ist er mit **avijjâ&sankhârâ** zu vergleichen.
- Spuren – auch bei "positiv" gemeinten Intentionen?
 - Wenn man sich etwa vornimmt „*Ich will – wenigstens gegen Ende meines Lebens – weise geworden sein!*“, dann wird man möglicherweise das Gegenteil erreichen.
 - Denn dann hat man den Vorsatz, weise zu werden, zu einer **Ego-Sache** gemacht, also zu etwas, das wieder Spuren hinterlässt! Es kann zu einer **Lebenslüge** werden: Eine **spirituelle Falle** (wir kommen darauf zurück).

III Die Herzensmerkmale der Weisheit (1)

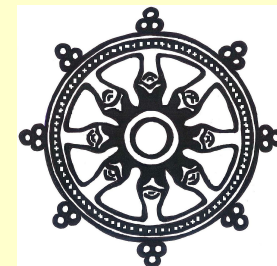


- **„Weisheit“, rein intellektuell aufgefasst, ist keine!**
- Zum Wachsen von Weisheit (*paññâ*) gehört das Wachsen der vier **"Herzensmerkmale"** (bei Theravâda-Mönchen auch „göttliche Verweilzustände“, *brahmavihâra*, genannt, wenn sie in der Meditation geübt werden):
 - *Mettâ* – nicht-begrenztes Wohlwollen
 - *Karunâ* - nicht-begrenztes Mitgefühl
 - *Muditâ* – nicht-begrenzte Mitfreude
 - *Upekkhâ* – Ausgeglichenheit / Gelassenheit("nicht-begrenzt" heißt: keinen Unterschied dabei zwischen Freund und Feind zu machen.)
- Die negativen Gegenstücke sind:
 - *Dosa* und *lobha* – Hass/Abneigung und Begierde (kurz: *tanhâ*)
 - *Kurûratta* – Gefühllosigkeit / Grausamkeit
 - *Patigha* und *issâ* – Groll und Neid
 - *Vicikicchâ* und *Kankhâ* – Zweifel und UnruheDas sind ja alles Merkmale, die aus einer unreflektierten „ich-und-mein“-Zentriertheit kommen.

III Die Herzensmerkmale der Weisheit (2)

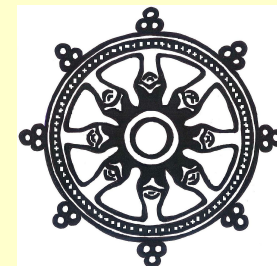


- Einen weisen Menschen erkennt man an den Herzensmerkmalen mehr als an seinen Kenntnissen.
- Die Herzensmerkmale müssen entwickelt werden. Ohne sie im Hintergrund ist zum Beispiel tiefe Meditation gar nicht möglich. Aber eine ebenso nachhaltige Basis bilden sie für die **tägliche soziale Praxis**.
- Man kann ihr Aufkommen aber nicht erzwingen, man kann sie nicht "produzieren". Man muss sich um sie bemühen, für sie offen sein.
- Dass sie wirklich aufkeimen, dazu bedarf es eines anderen inneren Ereignisses; etwas das man nicht „herstellen“ kann; etwas für das man sich öffnen kann, für das man bereit ist:
- Man könnte es einen "**Einsichtsblitz**" nennen. Eine plötzliche Einsicht in Buddhas Lehre **als ganze**. So ein Blitz kommt unerwartet. Er ist nicht erzwingbar.
- Er vergeht wieder, aber er nimmt ein wenig von den **Spuren** des Geistes weg und gibt Raum für die **Vier Herzensmerkmale**. Sie sind in einem solchen Augenblick **einfach da**, scheinbar ganz ohne eigenes Zutun.



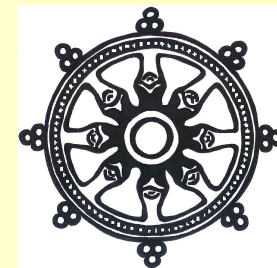
III Wo verbergen sich „spirituelle Fallen“? (1)

- Eines muss gesagt werden: Ohne wenigstens *einen* solchen „kleinen Blitz“ können Weisheit und die Vier Herzensmerkmale *mettâ, karuna, muditâ, upekkhâ* nicht wirklich aufkommen.
- Ohne den Blitz übt man sie auf der **Ethik-Ebene** (*sila*).
- Daran ist überhaupt nichts Falsches! Aber es ist nur eine Vorstufe. Man muss sich bewusst sein, dass es rein auf der ethischen Ebene zwar heilsame aber doch ich-bezogene Bemühungen bleiben.
- Sie (die *Mettâ*-Übungen auf der Ethik-Ebene) haben noch nicht all zuviel mit Weisheit zu tun.
- Ins Unheilsame verkehren sich solche Bemühungen, wenn man sich einredet, man würde die Vier Herzensmerkmale „erzeugen“!
– **Das ist eine spirituelle Falle**, eine Selbsttäuschung.



III Wo verbergen sich „spirituelle Fallen“? (2)

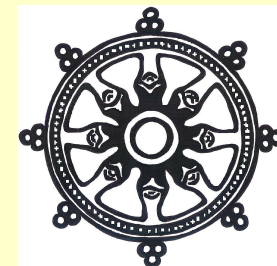
- Eine weitere spirituelle Falle kann *nach* so einem Einsichtsblitz auftreten: Man meint, es endlich geschafft zu haben, man ist **stolz** darauf, eventuell verkündet man es sogar: „*Ich hatte eine plötzliche Einsicht*“ -- ein typisches „ich-und-mein“-Phänomen!
- Ich würde sogar sagen: **Das ist ein fataler spiritueller Unfall!**
- Wenn man dann genau hinschaut, ist nichts von den Vier Herzensmerkmalen übrig geblieben, also alle „Weisheit“ wieder futsch!!
- **Erwartet** man ihn (den Blitz), arbeitet man (z.B. in der Meditation) „auf ihn hin“, macht man ihn zu einem **Wunschobjekt**, so geschieht **genau das Gegenteil**: Man durchläuft den ganzen Apparat des ich-haften Bedingungskreises (*paticcasamuppâda* – Talk I). Über *vedanâ*, *tanhâ*, *upâdâna*... bis *dukkha*. -- Und *mettâ*, *karuna*, *muditâ*, *upekkhâ* bleiben aus.



III Wo verbergen sich „spirituelle Fallen“? (3)

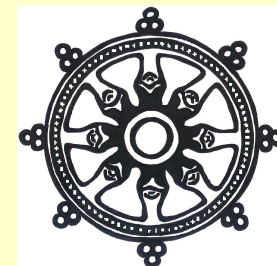
- *Tanhâ* ist dann das *Verlangen* nach Einsicht.
- *Upâdâna* ist dann das *Festhalten* an der Erinnerung des Einsichtsblitzes.
- *Dukkha* ist die Ungeduld, Enttäuschung und Resignation darüber, dass er nicht mehr eintritt.
- **Man hat wieder „Spuren“ gelegt.**

- Daher: Wenn man mal so einen kleinen Einsichtsblitz gehabt hat, sage man sich: **Sei dankbar, vergiss es und tue deine nächste Arbeit in Frieden.**



III „Keine Spur hinterlassen“ (1)

- Vergiss es und tu deine nächste Arbeit in Frieden:
- Fährt man aber geduldig und mit Vertrauen fort, Anstrengung, Achtsamkeit und Sammlung zu üben – in Meditation **und** sozialer Alltagspraxis,
 - **ohne** dem vergangenen Einsichtsblitz nachzuhängen,
 - **ohne** ihn zu erwarten,
 - **ohne** ihn zu einem Wunschobjekt zu machen,
- So mag er wiederkommen, immer häufiger, immer klarer...
- Aber es können Wochen, Monate, Jahre darüber vergehen.
- In der Zwischenzeit bemühe man sich um *mettâ* (Freundlichkeit / Wohlwollen) und *karuna* (Mitgefühl) auf ethischer Basis (*sila*), und **wisse, dass dies Vorstufen sind.**
- Das Üben ethischen Verhaltens ist **absolut notwendig**, aber keineswegs hinreichend zur Annäherung an Weisheit.



III „Keine Spur hinterlassen“ (2)

- Schließlich noch einmal: Was heißt es „Keine Spuren hinterlassen“? – und zwar weder „gute“ noch „böse“ Spuren, **sondern eben überhaupt keine.**
 - Ich nenne das einfach „Verschwinden der ich-und-mein-Zentriertheit“.
- Spuren entstehen durch Festhalten (*upâdâna*), Festhalten entsteht durch Verlangen (*tanhâ*), Verlangen entsteht aus Bewertung des *vedanâ*, wenn man nicht aufpasst.
- Bewertet wird das Wahrgenommene beim Kontakt (*phassa*), Kontakt ist ermöglicht durch die 6 Sinnesgrundlagen (*salâyatana*), die Sinnesgrundlagen sind natürlicher Teil des Geist-Körper-Systems (*nâma-rûpa*), und dieses ist untrennbar verbunden mit dem „Gesamt-Zustand“ (Bewusstsein, *viññâna*), der fortwährend genährt und verändert wird durch Gestaltungen / Geistesaktivitäten (*sankhârâ*).

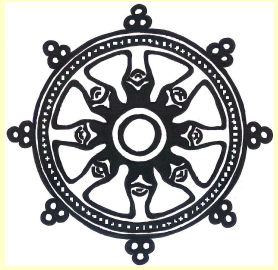
III „Keine Spur hinterlassen“ (3)



- Beruhen diese auf irgendeiner Ideologie oder auf unserer „ich-und-mein“ Vorstellung – also auf **Unwissenheit** (*avijjâ*) über die **Vier Aufgaben** (genannt „4 Wahrheiten“), kommt diese ganze Kette zustande.
- Wenn man die Unbeständigkeit, Endlichkeit und Substanzlosigkeit der "Dinge" (*anicca, anattâ*) nicht akzeptieren kann, hinterlässt man "Spuren".
- Diese **Spuren** reifen (langsam oder schnell, *bhava*) und treten schließlich zu Tage (*jâti*) als stress-behaftete Phänomene (*dukkha*).
- Die Stress-Behaftetheit ist mit dem Klammern (*upâdâna*) völlig unvermeidlich. Wer's nicht wahrhaben will, ist von Weisheit (*pañña*) noch weit entfernt. Wer es weiß, ist einen Millimeter näher, und *dukkha* verliert seine Schärfe.
- **Das ist kurz noch einmal die gesamte Aussage des *Paticcasamuppâda*.**
- **Keine Spur hinterlassen.** Einsicht kommt unverhofft. **Es gibt keine Garantie. Niemand hilft dir dabei.** Buddha ist verloschen, nur seine Lehre (*dhamma*) hilft. Mit *dhamma* musst du es **ganz alleine tun**. Wenn du's mal geschafft haben solltest, kommt nicht-begrenzte Freundlichkeit (*mettâ*) von selbst, ohne dein Zutun.
Hänge nicht daran!

Ich danke Euch fürs Zuhören

Anhänge



Die für alle 3 Talks geltenden Anhänge sind am Ende von Talk-1 zu finden