



Dhyāna

Zeitschrift
des
Zentrums für
Zen-Buddhismus

Sommer 2016

DIE LEHRE DES BEDINGTEN ENTSTEHENS ...

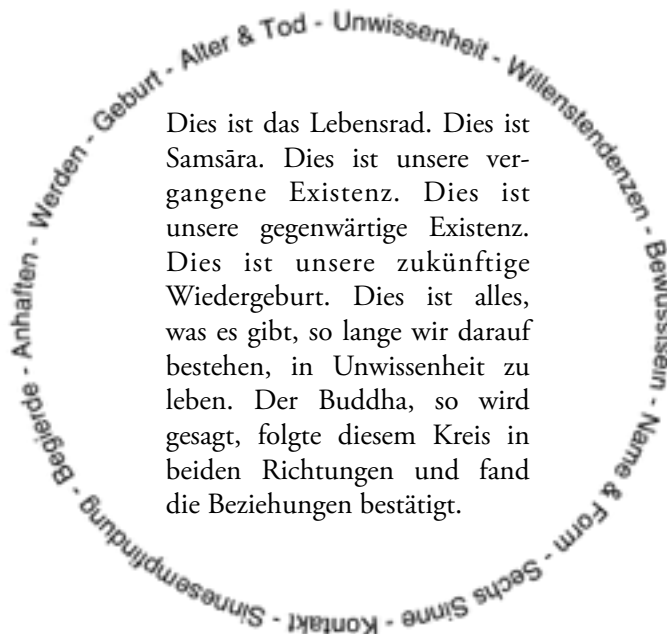
Es steht geschrieben, dass Ananda, Buddhas Gehilfe, nach dem ersten Hören der *Lehre des bedingten Entstehens*, so etwas gesagt haben soll wie: «Diese ganze Sache scheint mir ziemlich trivial.» Der Buddha tadelte ihn: «Ananda, sage das nicht. Die Lehre ist sehr tiefgründig.» Dies sollte uns allen eine Warnung sein; die Thematik des *bedingten Entstehens* ist mehr als ein simples Gedankenspiel.

Wir beginnen unseren mentalen Ausflug in diese Lehre mit der Feststellung, dass es sich nicht um eine vom Buddha erdachte Theorie handelt. Die *Lehre des bedingten Entstehens* ist die Frucht der elementaren, tiefgründigen Einsicht, die der Buddha aus dem Zustand von *Prajñāpāramitā* in die Welt zurückgebracht hat. (*Prajñāpāramitā* bedeutet *vollkommene transzendente Weisheit*; der Zustand jenseits aller Worte und Erfahrungen.)

Die Lehre des bedingten Entstehens wird am besten definiert als eine Darstellung der Vergänglichkeit und Wechselwirkung sämtlicher Dinge, die sich in dieser Welt manifestieren.

«Wenn dieses ist, wird jenes;
wenn dieses entsteht, entsteht jenes;
wenn dieses nicht ist, wird jenes nicht.
wenn dieses vergeht, vergeht jenes.»

... oder *Die Lehre vom Entstehen in Abhängigkeit*



Lasst uns nun die zwölf Schritte der *Lehre des bedingten Entstehens* betrachten. Es heisst, der Buddha habe sich in der Nacht seiner Erleuchtung eine Reihe von Fragen gestellt. Jede Frage folgte aus der Antwort auf die vorangegangene Frage.

Auf diese Weise entdeckte er die «Kette von Ursache und Wirkung» in der menschlichen Existenz. Aber wiederum sollten wir auf der Hut sein und nicht erwarten, dass diese Kette sich linear entfaltet; die Elemente sind miteinander «verkopfelt». Sie fördern sich gegenseitig in beiden Richtungen, im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn. Man kann diese Kette mit einer Fahrradkette vergleichen. Es ist eine Endlosschleife. Wenn man der Kette im Uhrzeigersinn folgt, beginnt man bei *Unwissenheit* und endet bei *Alter und Tod*. Ob es ein Element gibt, das der *Unwissenheit* vorausgeht, hat der Buddha nicht gesagt. Man kann also nicht davon ausgehen, dass *Unwissenheit* das erste Glied der Kette ist. Denn wenn man der Kette im Gegenuhrzeigersinn folgt, beginnt sie mit *Alter und Tod* und endet mit *Unwissenheit*.

Wir folgen nun den Fragen von Buddha. Er begann mit:

«*Was ist die Ursache von Alter und Tod?*»

Die Antwort:

«Es gibt Alter und Tod, weil es *Geburt* gibt.
Alter und Tod sind bedingt durch *Geburt*.»

Wir fragen uns selbst: «*Was ist Geburt?*»

Geburt initiiert einen vorübergehenden Existenzzustand, in dem wir körperliches und seelisches Leiden erfahren, das in uns selbst entsteht. Wir leben ein Leben von *Dukkha*, weil wir *unwissend* sind über die *Vier Edlen Wahrheiten* (die *Wahrheit von Dukkha*, die *Ursache*, das *Beenden* und der *Weg zum Beenden von Dukkha*.)

«Wie kann da Lachen sein, wie Freude, wenn die Welt um euch in Flammen steht? Warum sucht ihr nicht nach Licht, die ihr im Dunkeln weilt? Seht diesen kostümierten Körper, mit Wunden bedeckt, zusammengefügt, kränklich, voller Gedanken! Ohne Kraft, ohne Dauer! Er zerfällt, von Krankheit zermürbt. Das Leben endet tatsächlich im Tod. In diesen weissen Knochen ... wohnen Alter und Tod, Hochmut und Trug.»

- *Dhammapada*: «Das Alter» nach M. Müller

....

Dann fragte er: «*Was ist die Ursache von Geburt?*»

Die Antwort:

«Es gibt Geburt, weil es *Werden* gibt.
Geburt ist bedingt durch *Werden*.»

Wir fragen uns selbst: «*Was ist Werden?*»

Das menschliche *Werden* ist aus zwei Elementen zusammengesetzt: den neuen Gewohnheiten und karmischen Neigungen, die wir in diesem gegenwärtigen Leben «schaffen», bedingt durch die gegenwärtige *Unwissenheit*, plus dem karmischen Kompost aus früheren Existenzen. Die neuen Gewohnheiten und karmischen Tendenzen sind Folgen unserer *eigenwilligen* Handlungen im gegenwärtigen Leben. Eigenwillige Handlungen sind «Ich-Handlungen». Sie erfolgen aus einer *Absicht* des Ichs, wie das «Ich-will»-Verhalten, das wir zur Durchsetzung unserer *Begierden* einsetzen. Diese eigenwilligen Taten sind nicht in Harmonie mit dem Kosmischen Gesetz. Der karmische Kompost besteht aus Überresten der eigenwilligen Handlungen früherer Existenzen, die nicht neutralisiert wurden, d.h sie sind nicht ohne Rest. Wenn man z.B. das

Sprichwort «Was man ausschickt, kommt irgendwann zurück.» als eine Metapher für neutralisierte, «Rest-freie» *eigenwilligen* Taten benutzt, dann wäre «Was man ausgeschickt hat, ist noch nicht zurückgekommen» eine Metapher für *eigenwillige* Taten, die noch nicht neutralisiert, nicht Rest-frei sind.

«Lass ab von allen Begierden, mit ganzem Herzen; gebiete den Begierden Einhalt. Wenn die Welt verschwindet, wird alles klar.»

- *Dhammapada*: «Der wahre Meister», nach T. Byrom

....

Dann fragte er: «*Was ist die Ursache von Werden?*»

Die Antwort:

«Es gibt Werden, weil es *Anhaften* gibt. Werden ist bedingt durch *Anhaften*.»

Wir fragen uns selbst: «*Was ist Anhaften?*»

Anhaften ist das, was Honig macht, wenn er an einem Finger, der in den Honigtopf gesteckt wurde, kleben bleibt. *Anhaften* ist das, was wir Menschen mit Sinnesfreuden, Ansichten, Theorien, Glauben, Ritualen, Regeln und all dem machen, «ohne das ich nicht leben kann». Unser am meisten verführerisches Haften ist das an der Vorstellung von einem «Ich». Das Anhaften an «ich» und «mein», das wir kultivieren, ist viel hartnäckiger als klebriger Honig, und, letztendlich, eindeutig weniger süß. Wir tragen wahrlich viel Gepäck. Es gibt *Anhaften* als Folge von willentlichen Taten in diesem Leben und *Anhaften* als Folge von willentlichen Taten in früheren Leben.

«Wer ohne an etwas zu haften, in Freiheit von Fesseln lebt, seine Gelüste bezwungen hat und voller Licht ist, der ist frei in dieser Welt und in der nächsten.»

- *Dhammapada*: «Der Weise», nach M. Müller

....

Dann fragte er: «*Was ist die Ursache von Anhaften?*»

Die Antwort:

«Es gibt Anhaften, weil es *Begierde* gibt. Anhaften ist bedingt durch *Begierde*.»

Wir fragen uns selbst: «*Was ist Begierde?*»

Begierde ist definiert als Begehren, Verlangen, Bedürfnis, Habgier, Begehrlichkeit, Sehnsucht, Wollen, Ambition, Unersättlichkeit und alle entsprechenden Synonyme.

Wir alle haben *Begierden*; manchmal in geheimen Winkeln versteckt. Es wäre nutzlos, diese Tatsache zu leugnen. Man setze sich bloss einmal an einen stillen Ort und frage sich selbst: «Ohne was kann ich nicht leben?» oder «Was müsste jemand mir verweigern oder wegnehmen, damit ich ihn verletzen oder schädigen würde?» Man muss darauf vorbereitet sein, dass sich grosser mentaler Widerstand einstellt, Wut, Trägheit oder was auch immer, womit sich der Geist dagegen wehrt eine ehrliche Antwort auf diese Art von Fragen zu geben. *Begierde ist aus dem Ruder gelaufenes Bedürfnis*. Wir versuchen, unsere Begierden mit dem Willen – durch absichtsvolles Handeln – zu befriedigen. Dies gelingt nie. Wir fahren fort, es zu versuchen, – ad infinitum – weil wir *unwissend* sind.

«Wer die weltlichen Begierden überwindet, was schwer zu vollbringen ist, von dem fallen Sorgen ab wie Wassertropfen von einem Lotusblatt.»

-*Dhammapada* : «Durst», nach M. Müller

....

Dann fragte er: «Was ist die Ursache von Begierde?»

Die Antwort:

«Es gibt Begierde, weil es *Sinnesempfindung* gibt. Begierde ist bedingt durch *Sinnesempfindung*.»

Wir fragen uns selbst: «Was ist *Sinnesempfindung*?»

Sinnesempfindung kann körperlich oder geistig sein. Ein Sinnesreiz löst eine angenehme, unangenehme oder neutrale Empfindung aus. Eine körperliche Empfindung wird mit den Körpersinnen wahrgenommen; eine mentale Empfindung mit dem Geist (mind). Im Buddhismus gilt auch der Geist als Sinn.

Wir sind vergnügungssüchtige Wesen. Wir wollen angenehme Empfindungen bewahren und unangenehme abstellen. Das Verlangen, Angenehmes zu behalten und Unangenehmes loszuwerden, führt uns in das Ödland der Unersättlichkeit, denn Begierde kann niemals restlos befriedigt werden – niemals! Warum versuchen wir nimmersattes Verlangen zu stillen, Leben für Leben? Gibt es nicht einen Punkt, an dem man innehalten und sich sagen könnte: «Moment mal; ich habe dieses Verhalten wieder und wieder an den Tag gelegt, mein ganzes Leben lang, in der einen Variation oder der anderen; und immer kommt das Gleiche heraus. Was geht hier vor sich?»

«Die Begierden eines achtlosen Menschen wachsen wie ein Rankengewächs. Er rennt vom einen zum anderen, wie ein Affe, der nach Früchten sucht.»

- *Dhammapada*: «Durst», nach M. Müller

....

Dann fragte er: «Was ist die Ursache von *Sinnesempfindung*?»

Die Antwort:

«Es gibt *Sinnesempfindung*, weil es *Kontakt* gibt. *Sinnesempfindung* ist bedingt durch *Kontakt*.»

Wir fragen uns selbst: «Was ist *Kontakt*?»

Wir Menschen haben sechs Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, Geist. Jedem Sinn ist ein Sinnesobjekt zugeordnet: Auge>Form, Ohr>Geräusch, Nase>Geruch, Zunge>Geschmack, Körper>Tastsinn, Geist>mentale Objekte. Das Zusammentreffen von Auge, Form und visuellem Bewusstsein wird *Kontakt* genannt. Dasselbe gilt für die anderen Sinne. D.h. Sinn + Sinnesobjekt + Sinnesbewusstsein = *Kontakt*.

Kontakt und die entsprechenden Sinnesempfindungen können nicht voneinander getrennt werden. Ist Kontakt hergestellt, ist auch die Empfindung, – angenehm, unangenehm oder neutral – sofort festgelegt. In manchen Umständen ist dieses Zusammenfallen lebensrettend. So verhindert es z.B., dass man die Hand zu lange über einer offenen Flamme hält. In vielen anderen Umständen jedoch macht es diese Verbindung äusserst schwer, den *Begierden* im eigenen Verhalten Einhalt zu gebieten.

«Wer nur auf der Suche nach Vergnügen lebt, die Sinne unkontrolliert, sich masslos alles einverleibend, müssig und schwach, den werden die Versuchungen fällen, so wie der Wind einen schwachen Baum fällt.

- *Dhammapada*: «Paare» nach M. Müller

....

Dann fragte er: «*Was ist die Ursache von Kontakt?*»

Die Antwort:

«Es gibt Kontakt, weil es die *sechs Sinne* gibt.

Kontakt ist bedingt durch die *sechs Sinne*.»

Wir fragen uns selbst: «*Was sind die sechs Sinne?*»

Die *sechs Sinne* sind Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, Geist. Jeder Sinn hat sein korrespondierendes Sinnesobjekt ausserhalb seiner selbst: Form, Geräusch, Geruch, Geschmack, Berührung, geistige Objekte.

Der Quelle des Leidens sind nicht die sechs Sinne oder ihre entsprechenden Objekte. Es ist unsere «vorprogrammierte» Wahrnehmung der rohen Sinnesindrücke, die uns das Leben schwer machen. Man sollte zwei Mal denken, bevor man das Bibelwort «Wenn dich dein Auge verführt, dann reiss es aus» wörtlich befolgt. Obgleich das schon immer ein Trugschluss ist, so gibt man doch meistens dem Körper die Schuld für das eigene dumme Verhalten. Das ist der einfachste Ausweg. Schliesslich ist es das Denken, das als Zirkusdirektor unseren eigenen, persönlichen Zirkus dirigiert, nicht wahr ?

«Wer in allem Selbstbeherrschung übt, ist frei vom Leiden.

Wer seine Hände unter Kontrolle hat, seine Füsse unter Kontrolle hat, wer seine Rede unter Kontrolle hat, innerlich froh ist und gesammelt, wer mit sich alleine zufrieden ist, der hat wahrhaftige Meisterschaft erlangt.»

- *Dhammapada*: «Der Bettelmönch», nach M. Müller

....

Dann fragte er: «*Was ist die Ursache der sechs Sinne?*»

Die Antwort:

«Es gibt sechs Sinne, weil es *Name und Form* gibt. Die sechs Sinne sind durch *Name und Form* bedingt.»

Wir fragen uns selbst: «*Was ist Name und Form?*»

Name wird definiert als der psychologische Aspekt von Empfindung, Wahrnehmung und Willenstendenzen; Form ist der menschliche Körper.

«Verstehe, dass der Körper lediglich der Schaum einer Welle ist, der Schatten eines Schattens.»

- *Dhammapada*: «Blumen», nach T. Byrom

....

Dann fragte er: «*Was ist die Ursache von Name und Form?*»

Die Antwort:

«Es gibt Name und Form, weil es *Bewusstsein* gibt. Name und Form sind bedingt durch *Bewusstsein*.»

Wir fragen uns selbst: «*Was ist Bewusstsein?*»

Der Buddha sagte: «Weil es erkennt, wird es *Bewusstsein* genannt.»

Weil was erkennt? *Bewusstsein* erkennt.

In der buddhistischen Philosophie werden unendlich viele Gedanken und Worte eingesetzt, um zu erklären, was Buddhas Aussage «Bewusstsein sind wir nicht selbst.» bedeutet. In diesem Text geschieht dies nicht. Es wird nur soviel gesagt: Die Antwort auf diese Fragen ist in tiefem *Prajñāpāramitā* zu finden.

«Wenn ihr euch der eigenen Konditionierung bewusst werdet, werdet ihr die Gesamtheit eures Bewusstseins verstehen. Bewusstsein ist das ganze Feld, in dem Gedanken wirken und Beziehungen existieren. Jegliche Motivation, Absicht, Sehnsucht, Hoffnung, Sorge und Freude befinden sich in diesem Feld. Aber wir haben begonnen, das Bewusstsein zu unterteilen in die aktive und die schlafende, die obere und die untere Ebene – das heisst, alle täglichen Gedanken, Gefühle und Aktivitäten sind oben, und darunter ist das sogenannte Unterbewusstsein mit all den Dingen, die uns nicht vertraut sind, die sich gelegentlich durch gewisse Andeutungen, Intuitionen und Träume äussern.»

- aus: J. Krishnamurti *Freedom from the Known*; Kap. 3

«Wenn ihr euch der eigenen Konditionierung bewusst werdet, werdet ihr die Gesamtheit eures Bewusstseins verstehen.» Das heisst, wenn man die *Vier Edlen Wahrheiten* versteht, versteht man die Gesamtheit des Bewusstseins.

....

Dann fragte er: «*Was ist die Ursache von Bewusstsein?*»

Die Antwort:

«Es gibt Bewusstsein, weil es *Willenstendenzen* gibt.
Bewusstsein ist durch *Willenstendenzen* bedingt.»

Wir fragen uns selbst: Was sind *Willenstendenzen*?

Willenstendenzen sind Formationen *eigenwilliger* Taten. Wie früher bereits dargelegt, sind *eigenwillige* Taten die Ego-Handlungen, das «Ich-will»-Verhalten, durch das man seine *Begierden* zu befriedigen versucht. Diese *willentlichen* Handlungen sind nicht in Harmonie mit dem kosmischen Gesetz.

Der Buddha nannte einundfünfzig *Willenstendenzen* (siehe Liste unten). Man kann diese Sammlung wie die einundfünfzig Schubladen eines Apothekerschrankes betrachten. Jede Schublade ist mehr oder weniger vollgestopft mit einer bestimmten *Willenstendenz*, einer Formation von «*willentlichen Handlungen*». Der ganze Schrank steht auf dem Boden der *Unwissenheit*. Jede Form von *Willenstendenzen* ist ein Resultat aus den in der Vergangenheit vollbrachten heilsamen, *guten* oder unheilsamen, *schlechten Willenshandlungen*. Diese *guten* oder *schlechten* Taten werden allgemein als Karma bezeichnet.

Der «Wille», den man für gute und schlechte Taten einsetzt, setzt sich zusammen aus *Unwissenheit* und einem guten Mass an *Willenstendenzen*, aus einer oder mehreren Schubladen des «Karma-Schranks». Der Inhalt der Schubladen ist dauernd im Fluss. Durch die *eigenwilligen Handlungen*, basierend auf *Unwissenheit*, fügt man karmische Inhalte hinzu oder hebt sie auf. Mit anderen Worten, man variiert die Art und Menge von «Ursachen und Wirkungen»; und zwar ständig. Nur wenn eine Tat *rein* ist, das heisst kein Karma schafft, wird der Schrank nicht benutzt. Eine Tat ist dann *rein*, wenn sie nicht unter dem Einfluss von *Unwissenheit* und *Willen* ausgeführt wird. Eine solche Tat hinterlässt keine Spuren, ähnlich dem Flug eines Vogels in der Luft. Sie ist ohne Rest.

Einundfünfzig Formen von Willenstendenzen:

Absicht, Ablehnung, Achtsamkeit, Achtlosigkeit, Anhaften, üble Ansichten, Ärger, Aufgeregtheit, Aufmerksamkeit, Bösartigkeit, diskursives Denken, Einsicht, Empfindungen, Energie, Entschluss, Falschheit, Feingefühl, Freiheit von Verlangen, Freiheit von Aversion, Freiheit von Unwissenheit, Gedanken fassen, Gewalttätigkeit, Gewaltlosigkeit, Gleichmut, Groll, Heuchelei, Hinterhältigkeit, Ich-Rausch, Kontakt, Leichtsin, Mangel an Einsicht, Mattheit, Misstrauen, Neid, Reue, Ruhe, Ruhelosigkeit, Sammlung, Scham, Schamlosigkeit, Selbstsucht, Skrupellosigkeit, Starrsinn, Stolz, Trägheit, Unwissenheit, Vertrauen, Wachheit, Wahrnehmungen, Wille, Zweifelsucht. (Dies ist sozusagen unsere mentale DNA.)

....

Dann fragte er: «*Was ist die Ursache von Willenstendenzen?*»

Die Antwort:

«Es gibt Willenstendenzen, weil es *Unwissenheit* gibt. Willenstendenzen sind durch *Unwissenheit* bedingt.»

Wir fragen uns selbst: «*Was ist Unwissenheit?*»

Unwissenheit ist unser Nicht-Verstehen der *Vier Edlen Wahrheiten*.

....

Dann untersuchte der Buddha diese Kette von Ursache und Wirkung in der umgekehrten Reihenfolge und befand sie als wahr:

Unwissenheit
ist die Ursache von
Willenstendenzen
sind die Ursache von
Bewusstsein
ist die Ursache von
Name und Form
ist die Ursache für
die sechs Sinne
sind die *Ursache von*
Kontakt
ist die Ursache von
Sinnesempfindung
ist die Ursache von
Begierde
ist die Ursache von
Anhaften
ist die Ursache von
Werden
ist die Ursache von
Geburt
ist die Ursache von
Alter und Tod.

Diese Kette beginnt mit *Unwissenheit*. Wie bereits erwähnt, hatte der Buddha nie gesagt, Unwissenheit sei die ursachenlose, erste Ursache. Er zeigte einfach nie etwas auf, das als Ursache für *Unwissenheit* aufgefasst werden könnte. Die Quelle der Unwissenheit bleibt uns verborgen. Wir können Unwissenheit nicht ergründen. Wozu sich also um ihre Quelle kümmern? Dies sollte unsere kleinste

Sorge sein. Haben wir nicht genug Nahrung mit diesen zwölf Elementen, die unsere Existenz erklären?

Zurückkommend auf das Thema des *Bedingten Entstehens* sagte der Buddha:

«Ananda, tiefgründig ist das Gesetz des *Bedingten Entstehens* und tiefgründig stellt es sich heraus. Weil dieses Gesetz nicht verstanden und nicht durchdrungen wird, gleicht die Welt einem wirren Fadenknäuel, einem verwobenen Vogelnest, einem Bambusdickicht; so dass der Mensch den niederen Bereichen der Existenz, dem Zustand von Leid und Unheil, nicht entkommt und dem Kreislauf der Wiedergeburt unterworfen ist.» - buddhanet.net

....

Anmerkung: Der hier präsentierte Text stammt aus dem 13. Kapitel des demnächst erscheinenden Buchs mit dem Titel «*Form ist Leere ist Form – Das Herz-Sutra*» von Robert Wydler Haduch, übersetzt aus dem Englischen von Agetsu Wydler Haduch; publiziert vom *Zentrum für Zen-Buddhismus*.

* * *

Anmerkung zur deutschen Übersetzung: Als wir, Robert und Agetsu, im Herbst 1992 das *Zentrum für Zen-Buddhismus* gründeten, war eines unserer ersten langfristigen Projekte die Herausgabe der Bücherreihe *Der Springende Punkt – eine kleine Zen-Bibliothek*. Sie hatte und hat das Ziel, einige der wichtigsten Texte des Zen-Buddhismus in unkomplizierter Art und Weise darzustellen. Als erstes erschien 1993 *Das Herz-Sutra*. Dieses kleine Buch fand seine Leserschaft und wurde mehrmals mehr oder weniger unverändert neu aufgelegt. Als im Herbst 2015 wiederum eine Auflage zur Neige ging, beschlossen wir, das Sutra, nach 25 Jahren, in einer ganz neuen, zeitgemässeren Form zu präsentieren. Und so nimmt uns Robert mit auf einen Weg, der, abseits von ausgetretenen Pfaden, direkt an die Essenz dieses Textes führt. Auf Grund seiner langjährigen Meditationserfahrung und Beschäftigung damit, ist er in der Lage, das *Herz-Sutra* in einer Sprache zu «erzählen», die sich an alle Menschen richtet, die sich ernsthafte Fragen zum leidvollen Zustand unserer Welt stellen. Es war mir eine grosse Freude, *Form ist Leere ist Form* ins Deutsche zu übertragen.

**ZENTRUM FÜR ZEN-BUDDHISMUS
BODHIBAUM ZENDO**



Schaffhauserstr. 476B, CH-8052 Zürich
Tel: 041 (0)44 312 10 62
kontakt@zzbzurich.ch

**Alle Aktivitäten und Termine finden sich unter
www.zzbzurich.ch
und im
Monatskalender 2016**