

Der ewige Kreislauf

Meditationswoche 2024, 4. Tag

Der ewige Kreislauf – Der gestrige Vortrag handelte von der Notwendigkeit, unsere mentale und emotionale Raserei regelmässig anzuhalten und «auszusteigen». Wenn man das nicht tut, kommen Körper und Geist nie zur Ruhe. Man sieht die Welt nur durch die Fenster des eigenen Automobils, aber nie die unverhüllte Natur.

Heute möchte ich an das Gehörte anknüpfen und das Thema «Aussteigen» etwas weiter führen.

Das menschliche Bewusstsein

Wir haben davon gesprochen, dass unser Leben ein unendlicher Strom von sich wandelnden Bewusstseinszuständen ist. Das Fundament, die Grundlage aller Wandlungen, ist die Energie des universalen Bewusstseins. Dem Gesetz von Ursache und Wirkung folgend bringt diese Energie sämtliche Lebewesen hervor. Das heisst, unsere ganze Welt ist verkörpertes, geformtes Bewusstsein, während das Bewusstsein selbst keine Form hat.

Philosophisch ausgedrückt heisst das: Das ewige formlose Bewusstsein ist in unendlich vielen Formen modifiziert.

Warum dem so ist, d.h. warum es Leben gibt, das hat auch der Buddha nie erklärt. Denn er enthielt sich jeglicher Spekulationen. Er sprach nur über Dinge, die er selber als wahr erkannt hatte und die aus seiner Sicht für das praktische Leben der Menschen wichtig sind.

Wir haben auch darüber gesprochen, dass sich jedes Lebewesen entsprechend seinen Veranlagungen, Neigungen und Abneigungen entwickelt. Diese sind mitentscheidend, wie es auf die gegebenen Umstände reagiert.

Das hervorstechende Merkmal der menschlichen Lebensform ist

die Entwicklung eines Ich-Bewusstseins. Dieses ist nicht identisch mit dem Universal-Bewusstsein, es ist aber auch nicht davon getrennt.

Das Universal-Bewusstsein ist das, was im *Herz-Sutra* Leere genannt wird. Dort heisst es:

«In der Leere gibt es keine Form, kein Empfinden, kein Denken ...»

Und das, was Form genannt wird, sind die zahllosen Körper mit ihren Organen, Nerven, Knochen und Gehirnen. Dazu heisst es:

«Form ist nichts anderes als Leere, Leere ist nichts anderes als Form. Form ist identisch mit Leere, Leere ist identisch mit Form.»

Diese Aussagen sind das A und O der ganzen buddhistischen Weisheitslehre. Daher beschreibt das *Herz-Sutra* wortwörtlich das Herz des Buddha-Dharmas:

«Der Bodhisattva Avalokiteshvara, tief in Prajnaparamita versunken, sah deutlich, dass die fünf Skandhas leer sind und überwand dadurch alle Unwissenheit.»

Prajnaparamita steht für die Erkenntniskraft oder vollkommene Weisheit des ursprünglichen, (transzendenten) Geistes. Diese Weisheit ist auch uns in die Wiege gelegt, weil wir ja Geschöpfe von Himmel (Geist) und Erde (Körper) sind.

Tief in *Prajnaparamita* versunken ist eine Umschreibung des tiefen Meditationszustandes, in dem kein Denken und kein Ich-Bewusstsein vorhanden ist. Der Geist ist vollkommen klar und offenbart die Wirklichkeit.

Skandha bedeutet so etwas wie «Haufen» oder «Aggregat»; und die [*fünf Skandhas*](#) sind die fünf Elemente, die zusammen und in gegenseitiger Abhängigkeit den menschlichen Geist/Körper

formen.

Erinnern wir uns kurz an das Sinnbild vom Automobil. Ein Auto funktioniert nur als Ganzes, wenn Geist und Materie harmonisch zusammenwirken. Das gilt auch für uns Menschen. Der Körper ist ein Konglomerat von materiellen Bestandteilen, die nur unter der Führung des Geistes funktionieren.

Auch fährt ein Auto nur dann gut, wenn es gepflegt und gewartet wird und wenn die Person, die es fährt, weiss, was sie tut und bei der Sache ist. Dasselbe gilt für unser tägliches Leben. Der Körper erfüllt seine Funktion optimal, wenn er in Harmonie ist mit dem lenkenden Geist.

Wenn jedoch das persönliche Ich-Bewusstsein das Steuer an sich reisst, dann gibt es Probleme.

Um dies zu verhindern, sollten wir verstehen, wie unser «Automobil» zusammengesetzt ist und wer am Steuer sitzt.

Die Elemente des Bewusstseins

Der Buddha definierte fünf elementare Bestandteile, die zusammenkommen müssen, damit ein Mensch entsteht. Sie heissen: Form (*Rupā*), Sinnesempfindung (*Vedanā*), Wahrnehmung (*Samjñā*), Willenstendenzen (*Samskāra*) und Bewusstsein (*Vijñāna*).

Form: Die lebendige Form des menschlichen Körpers besteht aus den vier Elementen: Erde (alles Feste), Wasser (alles Flüssige), Luft (Atem) und Feuer (Wärme). Sie ist ausgestattet mit den Sinnesorganen Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut und Gehirn.

Sinnesorgane: Die Augen empfangen die Schwingungen von Lichtwellen; die Ohren empfangen Klangwellen; die Nase empfängt Düfte aus der Luft; die Zunge empfängt kulinarische Signale; die Haut ist empfänglich für taktile Botschaften aus der Umwelt und das Gehirn, das im Buddhismus ja auch zu den Sinnesorganen gehört, ist die Zentralstelle, in der die Signale aus allen Sinnesorganen zusammentreffen. Es

verarbeitet sie und sendet sie an die nächste Bewusstseinsstufe.

Sinnesempfindungen: Die Sinnesempfindungen lösen in unserem Körper-Geist automatisch Reaktionen aus, die wir als angenehm oder unangenehm oder als weder angenehm noch unangenehm (neutral) empfinden.

In diesen Bereich gehört das ganze Spektrum von Empfindungen – vom Schmerz eines Nadelstichs bis zum Wohlgefallen in einem warmen Vollbad an einem kalten Tag.

Diese Reaktionen finden sich fast simultan mit den Sinnesimpulsen ein – die Gesichtsmuskeln ziehen sich zusammen und der Mund sagt «Autsch», oder die Gesichtsmuskeln dehnen sich aus und der Mund lacht – je nachdem, was gerade empfunden wird.

Wahrnehmung: Das ist die Fähigkeit des Bewusstseins, einen Zusammenhang zwischen den Sinnen und ihren Objekten herzustellen. Es ist die Basis für Sprache, Konzepte und Denkprozesse.

Durch den Verarbeitungs- und Lernprozess eignet sich das Gedächtnis ein ganzes Arsenal von Namen und Begriffen an. Und mit Hilfe der Erinnerungen verknüpfen sich Objekte und Namen miteinander. Diese Verknüpfung prägt sich oft so tief ein, dass die Namen die direkte Wahrnehmung der Objekte ersetzen. Das heißt, man sieht nicht mehr, das, was ist, sondern das, was man denkt, dass es ist.

Zum Beispiel: Die Farbrezeptoren der Retina nehmen diverse Lichtschwingungen wahr, die von einem «Etwas» reflektiert werden. Über viele Stationen enden diese Impulse im Sprachzentrum des Gehirns und man sagt: Das Gras ist grün, die Abendsonne ist rot, der Himmel ist blau, die Nacht ist schwarz. Man gibt den Dingen eine Wirklichkeit, die sie nicht haben.

Willenstendenzen oder Geistesformationen: Unter diesen Begriffen versteht man unbewusste Regungen von Zu- oder Abneigung, die sich schon vor der Geburt formieren. Man stellt sich vor, dass diese aus einer tieferen Bewusstseinschicht, dem sogenannten Speicherbewusstsein aufsteigen. Psychologisch gesprochen sind es Inhalte des sogenannten kollektiven Bewusstseins. Darauf komme ich noch zurück.

Dieses Bewusstsein prägt die individuellen Neigungen, wie Sympathien und Antipathien. Daraus ergeben sich die bewussten und unbewussten Willensäußerungen oder Bestrebungen der individuellen Personen.

Wir Menschen werden alle auf derselben Erde geboren, einige sogar bei denselben Eltern oder in dieselbe Kultur. Alle bringen dieselben Sinnesorgane mit. Und doch hat jeder Einzelmensch seine eigene Art und Weise, wie er seine Welt erlebt und gestaltet.

Bewusstsein: Hier ist das grundlegende, nicht spezialisierte Bewusstsein gemeint. Wir alle wissen, dass es so etwas gibt: Wir wissen um uns selbst und wir wissen um unsere Umwelt. Wir denken und fühlen usw. All dies schreiben wir dem Bewusstsein zu. Und doch wissen wir nicht, was Bewusstsein wirklich ist und wie es funktioniert.

Bewusstseinschichten

Für unsere Meditationspraxis ist es jedoch wesentlich, die verschiedenen Aspekte des Bewusstseins zu kennen und zu verstehen, damit wir uns selber verstehen und einen sinnvollen Lebenswandel entwickeln können.

Wie wir schon oft gehört haben, studierten die Yogis und Weisen Indiens das ganze Spektrum ihrer Erfahrungswelt in aller Gründlichkeit. Ausgehend vom eigenen Bewusstsein (Vijñāna) unterschieden sie mehrere Tiefen oder [«Bewusstseinschichten»](#), die das menschliche Denken und Handeln bestimmen.

Die «oberste Schicht» ist das alltägliche Ich-Bewusstsein. Dieses bildet sich gewöhnlich im Laufe der ersten vier Lebensjahre heraus. Es ist wechselhaft, unbeständig und abhängig von den prägenden Lebensumständen. Es ist sozusagen eine bequeme und enganliegende Alltagskleidung, die wir nicht oder nur mit grosser Mühe ablegen. Dank ihr erlebt man sich als ein selbständiges Individuum.

Bei der Geburt wissen wir nichts von unserem Bewusstsein. Es funktioniert ganz «ohne uns». Denn die fünf Skandhas – Sinnesorgane, Sinnesempfindung, Wahrnehmung, Willenstendenzen, fundamentales Bewusstsein – sind alle intakt. Wir sind sozusagen unbewusst bewusst.

Dieser Zustand kann das ganze Leben andauern – man schläft mit offenen Augen. Es sei denn, das innere «Auge der Weisheit» öffnet sich und bringt etwas Licht in die «Dunkelheit der Unwissenheit».

Wann fängt das Leben an? Wann hört es auf?

Nachdem wir all dies gehört und hoffentlich einigermaßen aufnehmen konnten, können wir mit gutem Grund fragen: Wo beginnt eigentlich ein menschliches Leben? Wo beginnt ein Mensch zu sein, was er ist? Wann begann mein eigenes Leben?

Im Mutterleib? Oder am Geburtsdatum? – In Japan, zum Beispiel, bezieht man bei der Berechnung des Alters die neun Monate im Mutterleib mit ein. Man ist schon neun Monate alt, wenn man auf die Welt kommt.

Oder beginnt ein Leben dann, wenn man anfängt, seiner selbst bewusst zu werden – ich bin?

Oder beginnt es jeden Tag neu, nachdem man im Schlaf sozusagen ein bisschen gestorben ist und wieder aufwacht? – Man nennt den Schlaf ja auch den kleinen Tod, nicht wahr?

Oder beginnt ein Leben in den Gemütern der zukünftigen Eltern, wenn sich diese ein Kind wünschen und keine

Schwangerschaftsverhütung (mehr) betreiben?

Gleichzeitig stellt sich auch die Frage: Wo hört ein Leben auf?

Wenn der Körper tot ist?

Oder wenn man unheilbar krank ist oder einen Unfall hatte und nichts mehr so ist, wie vorher? Wenn man blind oder gelähmt ist oder in ein Pflegeheim muss? Man hat ja oft das Gefühl, dass so ein Zustand kein Leben mehr ist, nicht wahr?

Manche haben auch das Gefühl, ihr Leben ende, wenn sie keine Arbeit, keine Aufgabe mehr haben, kein Einkommen und nicht an der gesellschaftlichen Normalität teilhaben. Da kommt leicht der Gedanke auf: Das ist mein Tod!

Oder wie oft haben wir das Gefühl zu sterben, wenn wir etwas nicht mehr aushalten können. Endet mein Leben, wenn ich zu Tode betrübt bin, nicht mehr ein und aus weiss?

Oder hört es erst dann auf, wenn sich kein Mensch mehr an mich erinnert?

Angesichts all dieser Möglichkeiten frage ich weiter: Hört das Leben eines Menschen überhaupt auf? Und fängt es überhaupt an?

Vater und Mutter geben ihre Gene an die Nachkommen weiter. Haben sie aufgehört, wenn sie nicht mehr da sind? Leben sie in ihren Nachkommen weiter?

Oder eine Person macht eine grosse Erfindung oder vollbringt eine gute oder schlechte Tat, deren Folgen über Generationen zu spüren sind. Ihr Name und ihre Tat werden in Büchern und Dokumentationen wieder und wieder besprochen. Ist diese Person nun lebendig oder tot?

Der ewige Kreislauf

Ist es nicht offensichtlich, dass die Natur nach jedem Sterben unmittelbar etwas Neues hervorbringt, wobei das Neue nicht

dasselbe ist wie das Gestorbene, aber auch nicht unabhängig davon?

Stirbt überhaupt irgendetwas? Gibt es etwas Neues auf dieser Welt? Ist nicht schon alles gedacht und gesagt?

Nehmen wir zum Beispiel das Internet. Bei Google kann ich jede beliebige Frage zu jedem beliebigen Thema stellen – vom Kochrezept bis zu einem philosophischen Begriff – und habe noch kein einziges Mal keine Antwort bekommen.

Aber auch wenn man alle Bibliotheken der Welt durchsuchen würde, ich bin sicher, man fände heraus, dass die Menschen aller Zeiten mit den gleichen Fragen und Themen beschäftigt waren. Auch wenn sie kein Auto, kein Internet, kein Telefon kannten; ihre Sorgen waren dieselben wie unsere: Den Lebensunterhalt beschaffen, mit den Naturbedingungen zurecht kommen, friedliche und kriegerische Zeiten durchleben, Kinder gebären und Tote begraben – die gleiche Musik in abertausend Variationen.

Freude, Leid und Kummer sind immer und überall. Jede Generation tut, was sie kann, um «die Welt zu verbessern», um dann vielleicht enttäuscht festzustellen, dass es «nicht klappt» oder sogar «nur noch schlimmer wird»!

Wir sollten uns wirklich klar bewusst sein: Das Leben ist ein dauernder Recyclingprozess. Im Moment sind wir es, die den Kreislauf in Bewegung halten. Unser Leben baut auf den Erinnerungen und Erfahrungen vergangener Generationen auf.

Die Menschen fürchteten sich zum Beispiel vor der Dampfeisenbahn, als diese die Pferdekutschen ersetzte. Das war ein dampfender Koloss, der nur Unheil bringen würde. Die Ärzteschaft prophezeite, dass die Menschen krank würden, wenn sie so schnell durch die Welt rasten. Damals betrug die Höchstgeschwindigkeit 80 km/h.

Heutzutage fliegen wir mit Überschallgeschwindigkeit ins All

hinaus. Was werden die Menschen in hundert Jahren wohl tun? – Aber haben wir irgendein kollektives Problem, wie Hunger, Kriege, Naturkatastrophen auf der Welt, gelöst?

Ein notwendiges Ende

Auch der Tod und die Wiedergeburt von Ideen und Vorstellungen ist Teil des menschlichen Erneuerungsprozesses. Aber einmal sollte alles Denken tatsächlich zu einem Ende kommen. Nämlich dann, wenn man sich zur Meditation hinsetzt und in das Sein eintaucht, das weder Anfang noch Ende kennt.

Es gibt viele Menschen, die zu meditieren beginnen, weil sie innerlich an einen Punkt gekommen sind, wo sich eine Veränderung anbahnt oder aufdrängt. Sie sind am Ende ihres Lateins.

In solchen Momenten sehnt man sich nach einem anderen Leben. Man möchte aus dem bekannten Kreislauf «aussteigen». Man verspürt den Wunsch oder die Notwendigkeit, einmal etwas wirklich Neues zu erfahren.

Dieses Gefühl könnte ein Ruf oder ein Schups der angeborenen Weisheit sein: Willst du ewig in diesem Kreislauf rotieren? Oder ein Weckruf: Wach auf, hör auf mit dem immer gleichen Drama!

Ein solcher Weckruf hat Shakyamunis Prozess der Selbsterkenntnis angetrieben. Er fand den Weg der Meditation, der ihm zum grossen Erwachen verhalf. Denn im Zustand des vollkommen selbstvergessenen Daseins wurde seine Sicht klar und er verstand wortlos alle Zweifel, allen Überdruß und alles Leid der Menschheit. Mit diesem Verstehen öffnete sich das Tor zu einem Frieden, der ihn für den Rest seines entbehrungsvollen, einfachen Lebens nie mehr verliess.

Halt an, schau hin, steig aus!

Um den Menschen dabei behilflich zu sein, diesen Weg auch zu finden, hat der Buddha das Mandala des Lebensrades

(Bhavachakra) benutzt. Dieses illustriert seine Erkenntnis des unaufhörlichen Kreislaufes der Menschen durch ihre verschiedenen Bewusstseinszustände bzw. Welten. (Eine ausführliche und spielerische Erläuterung dazu gibt es in unserer Zeitschrift [Dhyana – Sommer 2017](#)).

Den einzig möglichen Ausstieg aus dem Rad findet man durch die unsentimentale und aufrichtige Aufdeckung der tiefsitzenden Gewohnheiten und Überzeugungen im eigenen und im kollektiven Denken. Dort sind die Ursachen zu suchen, die die immer gleichen Trugbilder und Verheerungen in der menschlichen Gesellschaft erzeugen. Nämlich: Unbewusstheit, Feindseligkeit und selbstzentrierte Begehrlichkeit.

Der Buddha stellte diese drei tiefsitzenden Elemente des menschlichen Charakters ins Zentrum seiner Darstellung. Es sind die sogenannten drei Gifte, die den ursprünglichen emphatischen Herzgeist verderben.

Wir können das Rad nicht für die ganze Menschheit anhalten, denn jedes Individuum hilft auf seine Art mit, es zu bewegen. Aber wir können unser eigenes Handeln (Karma) bedenken – im Guten wie im Schlechten – und durch den eigenen Lebenswandel in «bessere» Bahnen lenken.

Aber Achtung: Das bedeutet nicht, dass man den Verlauf des Lebens willentlich kontrollieren kann oder soll. Und es gibt keine Garantie, dass es so kommt, wie man es erwartet oder wünscht.

Wahre Erkenntnis und Meditation sind nicht durch selbstzentriertes Wunschdenken zu verwirklichen. Aber man kann die Gaben des Ichs nutzen, wenn man es mit allem, was dazu gehört – mit Vorlieben und Abneigungen, Stärken und Schwächen – in den Dienst des universalen Selbst stellt. Dann wird es zum Sprungbrett in den Zustand, in dem alles zu seinem Ende kommt, aber nicht stirbt. Mit anderen Worten, durch rechtes Verstehen und rechtes Handeln verändert sich die Perspektive aus der man das Leben sieht. An Stelle von Sorgen und Wut

tritt Dankbarkeit.

Denn wenn es kein Bewusstsein der eigenen Existenz gäbe, gäbe es für uns Menschen auch kein Urteilsvermögen und keine Handlungsfreiheit. Wenn wir nicht an unserem unbefriedigenden Dasein in der vergänglichen, widersprüchlichen Welt leiden, dann gibt es auch keine Befreiung davon.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir wirklich verstehen, wie Freud und Leid, Liebe und Hass in uns selber entstehen und nicht in der Natur.

Erkenne, was du in Wirklichkeit bist und handle in Übereinstimmung damit.

[Dharma-Vorträge](#)



Der ewige Kreislauf