

# Leicht wie eine Seifenblase

Leicht wie eine Seifenblase – AWH, Tagesretreat Februar 2025

*«Wenn du handelst, bist du eins mit der Handlung. Erst danach eignet sich das Ich die Handlung an, bei der es abwesend war. Im Moment der Handlung gibt es nur die Handlung und keinen Handelnden.»*

Dieses Zitat, das auf unserem [Kalender](#) für den Monat Februar steht, stammt von einem Mystiker namens Jean Klein. Aber dieser ist bei weitem nicht der Einzige, der herausgefunden hat, dass es im Moment einer Handlung kein Ich gibt.

Es geschieht nicht selten, dass Menschen zu mir kommen und erzählen, wie sie plötzlich ganz klar gespürt haben, dass sie etwas getan haben, das ganz von selbst geschah. Sie waren nicht unbewusst in irgendwelche Gedanken verstrickt, sondern erlebten mit Staunen, dass sich «einfach eine Energie bewegte.» Dieses Erleben ist für die betreffenden Personen meist von grosser Bedeutung. Sie fühlen sich frei und glücklich, so als ob sie eben einen Treffer im Lotto gemacht hätten.

Es ist in der Tat sehr befreiend, wenn man einmal erkennt, dass das scheinbar allgegenwärtige Ich in Wirklichkeit nicht die höchste Instanz des Lebens ist, sondern eher die Rolle eines Statisten innehat. Es gibt so vieles, das ohne unser Zutun ganz von selbst geschieht, wie Gehen, Essen, Zähneputzen, Lachen, eine Suppe kochen usw.

## Die Stimme aus dem Off

*«Erst danach eignet sich das Ich die Handlung an, bei der es abwesend war.»*

Wir halten es für eine Selbstverständlichkeit, all unser Tun

und Lassen dem «Ich» zuzuschreiben – ich habe getan, gelesen, gesehen usw. – Solche Ich-Gedanken sind in Wirklichkeit nichts anderes als ein Echo von einem Erleben, welches man nachträglich personifiziert. Auch wenn man mitten in einer Handlung denken würde: «Ich ...», dann unterbricht dieser Gedanke blitzartig den natürlichen Handlungsablauf. Es ist, wie wenn sich ein natürlich dahingleitender Tausendfüßler plötzlich fragen würde, welchen Fuss er gerade bewegt. Sein Gang würde unverzüglich stocken.

Wir sind so daran gewöhnt, uns selber als eine eigenständige, handelnde Instanz zu betrachten, dass alles, was wir wahrnehmen, automatisch wie von einer Stimme aus dem Off quittiert, benannt und beurteilt wird. «Ich» bin sozusagen der einzige Zeuge, Kommentator und Beweis meines persönlichen Denkens und Handelns.

Ohne Ichbewusstsein weiss «ich» nichts von «meinem» Dasein. Es ist aber ein Fehlschluss zu meinen, wenn «ich» nicht bin, gibt es auch kein Leben. Die Wirklichkeit ist nicht identisch mit mir. Das Leben findet statt, ob «ich» dessen bewusst bin oder nicht.

Man kennt das ja vom Schlafzustand: Der Körper ist da; die Organe verrichten ihre Funktion, aber «Ich» weiss von nichts. Erst nachher sagt man: «Ich habe geschlafen.»

## **Ich und mein Ich**

Obwohl wir es am eigenen Körper erleben, tun wir uns sehr schwer damit, die Scheinwirklichkeit des Ichs zu durchschauen. Unser Entweder-oder-Denken ist nicht in der Lage dazu und unser Gemüt ist nicht willens, auf den Glauben an ein Wesen namens Ich zu verzichten.

Indem wir von «meinem Ich» sprechen, sind wir gewissermassen in uns selbst gespalten. Denn da gibt es offenbar ein Ich, das ein Ich hat.

Dieser Zwiespältigkeit begegnet man auf Schritt und Tritt: Sie zeigt sich zum Beispiel in abstrusen Aussagen wie: «Man muss sein Ich aufgeben» oder «Mein Ego ist so stark, da kann ich nichts dagegen tun.» Es gibt sogar Leute, die sich jedes Mal «entschuldigen», wenn sie «Ich» sagen – «Oh, das ist jetzt schon wieder dieses Ich.». Und so sind wir für immer auf Kriegsfuss mit uns selbst.

Was hier falsch ist, ist nicht das Ego, sondern das Denken bzw. der Glaube.

Zu denken, dass Ich sei eine definierte, konstante Instanz «irgendwo in meinem Kopf», und daran zu glauben, ist der grösste aller Fehler, den wir Menschen machen. Und dann auch noch zu denken, man müsse dieses Ich vernichten, um das wahre Selbst zu erkennen, ist dasselbe, wie Mist auf einen Misthaufen zu werfen.

## **Die Wurzel des Ichbewusstseins**

Der Buddha hat mit seiner Lehre vom Nicht-Ich einen ganz anderen Weg gezeigt. Er hat das Ichbewusstsein weder verdammt noch verleugnet, sondern objektiviert. Das heisst, er hat es durch Meditation und Selbstbeobachtung genau studiert und seinen Ursprung freigelegt.

Auf diese Weise hat er entdeckt, dass das Ichbewusstsein, wie alle anderen Dinge in unserer Welt, ein Abkömmling ist des unpersönlichen – oder besser überpersönlichen – universalen Bewusstseins. So wie jeder einzelne Wassertropfen das Wesen des universalen Wassers in sich trägt, so trägt das Ichbewusstsein jedes einzelnen Menschen das Wesen des allumfassenden Bewusstseins in sich.

Und so, wie das Wasser im Tropfen durch Fremdeinflüsse verunreinigt sein kann, so kann das Ichbewusstsein durch Ideen und Eindrücke von aussen verunreinigt sein – und ist es in der Regel auch.

Wenn man die Schmutzpartikel herausfiltert und das Wasser destilliert, hat man wieder reines Wasser. Dasselbe gilt für das Bewusstsein. Durch Filtern und Destillieren – Achtsamkeit und Meditation – kann man die groben Schmutzpartikel ablösen. Zurück bleibt der reine Geist, das bloße Gewahrsein.

Sämtliche Lehrreden, Sutras, Abhandlungen und Gesänge der vielfältigen buddhistischen Tradition haben nur diesen einen Fokus: Erkenne den wahren Boden deines Daseins. Verwechsle dein eigenes wahres Wesen nicht mit deinem Ich.

Wer diese Verwechslung ein für allemal erkennt und aufgibt, kann das Ichbewusstsein geschickt nutzen, wo es im Alltag nützlich ist. Für alles andere darf und sollte man es ausser Acht lassen und die «Führung» dem grossen Bewusstsein überlassen. Dessen Gewahrsein und Intelligenz entgeht nichts, egal ob wir schlafen, wachen oder gar nicht vorhanden sind.

## **Das Licht der Erkenntnis**

Vergeudet also auf dem Sitzkissen keine Zeit mit Träumen und Sinnieren über euer Ich, eure Stärken und Schwächen, seelischen Verletzungen und was auch immer in diesem virtuellen Gebilde eingepackt ist. Wenn ihr euch zur Meditation hinsetzt, kehrt direkt auf den Boden des Gewahrseins zurück. Dort gibt es keine Gedanken, keine Sorgen, kein Dies und Das. Dann offenbart sich die Wahrheit von selbst:

*«Der Bodhisattva Avalokiteshvara in tiefste Weisheit versenkt, sah deutlich, dass die fünf Skandhas ihrem Wesen nach leer sind und überwand dadurch alles Leiden.» – Das Herz-Sutra*

Wie oft schon haben wir diesen Satz gehört, gelesen und rezitiert. Und doch scheint er für die Meisten von uns noch nicht zur eigenen sonnenklaren Erfahrung geworden zu sein. Deshalb tun wir gut daran, uns immer wieder neu damit zu

beschäftigen.

In «tiefste Weisheit versenkt» ist eine Metapher für den Meditationszustand (Dhyāna), in dem der Geist, von allen Gedanken entleert, in seiner ursprünglichen luziden Klarheit ruht. Dieser Geisteszustand ist alles andere als dunkel und dumpf, seine Leuchtkraft (Prajna) durchdringt jede Pore, jede Ecke des unermesslichen Bewusstseins.

Avalokiteshvara. (jap. Kanzeon) ist hier nur ein Name. Das Gewahrsein der tiefsten Weisheit ist namenlos.

«Sah deutlich» ist eine in Worte gefasste Beschreibung einer intuitiven Erkenntnis: «Ooh!»

Die *fünf Skandhas* sind die fünf Elemente, die das menschliche Bewusstsein formieren: Körper, Sinnesempfindung, Wahrnehmung, unbewusste Neigungen und Bewusstsein. Der Buddha definierte das Lebewesen «Mensch» als eine Zusammensetzung aus diesen fünf Elementen.

## **Sich selbst schulen**

Wenn es einem wirklich ernst ist mit dem Wunsch, das falsche Bild, das man von sich selbst hat, zu erkennen und sich dadurch von allem Leiden zu befreien, dann kommt man nicht darum herum, das zu tun, was der Buddha getan hat, nämlich sich selber um rechte Sicht und rechtes Denken zu bemühen. (Siehe [Der Edle Achtfache Pfad](#))

Das bedeutet, dass man das Mittel, das man dafür zur Verfügung hat – die eigene Geisteskraft – auch richtig einsetzt. Mit anderen Worten: Wir müssen die gleichen geistigen Hausaufgaben machen, die alle unsere Vorbilder – Buddhas, Bodhisattvas und andere erleuchtete Menschen – gemacht haben.

Der bekannte Zen-Meister Dogen sagte es so:

*«Zen studieren – Zenpraxis – bedeutet sich selbst studieren. □ Sich selbst studieren bedeutet sich selbst*

*vergessen. □Sich selbst vergessen bedeutet eins sein mit den zehntausend Dingen, mit allem, was uns umgibt.» – Shobogenzo Genjokoan*

Auch das haben die meisten von uns schon x-mal gehört oder gelesen, aber kaum jemand nimmt es sich wirklich zu Herzen.

Unser «sich selbst studieren» dreht sich immer nur um «meine» Vergangenheit oder «meine» hypothetische Zukunft und nicht weiter. Wir sind nicht an der Wahrheit interessiert, sondern an dem, was «mir» nützt und hilft, so zu sein oder zu werden, wie ich sein möchte. Im Idealfall möchte ich ein guter, emphatischer, vollkommener, glücklicher Mensch sein.

Am Wunsch, ein guter, emphatischer, vollkommener, glücklicher Mensch zu sein, ist natürlich nichts falsch. Aber wenn wir diese Tugenden unserem Ich zuschreiben, suchen wir sie am falschen Ort. Warum? Weil es kein Ich gibt, das irgendwelche Tugenden hat.

Das, was gut, emphatisch, vollkommen und glücklich ist, ist unsere wahre Natur. So wie es im Kanzeon-Sutra heisst:

*«... Unsere wahre Natur ist unvergänglich, freudig, selbstlos und rein.*

*... Jeder Gedanke entspringt dem Buddha-Geist. Kein Gedanke ist vom Buddha-Geist getrennt.»*

*– Sutra Buch ZZB*

Mit anderen Worten: Während unser ursprünglicher Geist von Natur aus emphatisch, vollkommen und glücklich ist und keiner Anstrengung bedarf, strengen wir unser ichbezügliches Denken und Wollen schrecklich an, um etwas zu werden, was wir in unseren Augen offenbar nicht sind, und sind immer mehr oder weniger unzufrieden mit uns selbst. Wie lange wollen wir das noch tun?

## Seifenblasen

Um das Verständnis für die Verbindung zwischen dem illusorischen Ich und dem wahren Wesen unserer Natur zu fördern, gibt es in der buddhistischen Überlieferung unzählige Sinnbilder und Gleichnisse. Eines davon ist das Sinnbild von Seifenblasen.

Stellt euch einen Schwarm von in der Luft schwebenden Seifenblasen vor – grosse, kleine, runde, ovale usw. Wir alle lassen uns gerne von ihnen verzaubern, nicht wahr?

Sie entstehen, indem man mit dem Mund oder mit einer entsprechenden Vorrichtung, sanft und vorsichtig Luft in eine dünnflüssige Seifenlauge bläst.

Ihre Oberfläche leuchtet und schimmert in Abhängigkeit von Wetter und Licht im Raum.

Will man eine Seifenblase erhaschen, greift man ins Leere. Aber auch wenn man sie nicht berührt, zerplatzen sie alle eine nach der anderen.

Fährt man mit dem Einblasen von Luft in die Seifenlösung fort, werden die zerplatzten Blasen immerzu durch neue ersetzt.

Mit blossen Auge betrachtet mögen sich die Blasen in Form und im Umfang unterscheiden, im Wesentlichen sind sie alle gleich, nämlich: Gebilde aus Wasser, Luft und Licht, schwebend im leeren Raum, schön anzusehen, leicht und sehr kurzlebig. Das ist ihre Natur.

Was hat das aber mit unserem Ich zu tun? Inwiefern sind Seifenblasen ein Sinnbild für unser Ich?

1. Beide haben eine natürliche materielle Basis – Seifenlauge bzw. das menschliche Gehirn – und beide sind leer.
2. Beide werden durch die unsichtbare, ungreifbare Energie des Kosmos belebt.

Die Seifenblase ist eine leere Form, die von der unsichtbaren leeren Luft geschaffen und belebt wird. Jeder Ich-Moment ist eine leere Gedankenform, die von leerem Bewusstsein geschaffen und belebt wird.

3. Beide Formen existieren nur kurze Zeit. Sie haben keine Dauer und keine eigene unabhängige Existenz.

So wie eine Seifenblase durch ihr kurzes Dasein und Zerplatzen den grenzenlosen leeren Raum des Universums sichtbar macht, so offenbart das Ichbewusstsein mit seinen flackernden und kurzlebigen Wahrnehmungen den grenzenlosen, leeren Raum des Geistes.

### **Vom Nicht-Ich zum Ich**

Fazit: Wann immer ein Sinnesimpuls unseren Körper berührt, wird das vom ichlosen Bewusstsein des Gehirns registriert. Das Gehirn leitet den Impuls an seine Verarbeitungszentren weiter, wo sie analysiert, übersetzt und weitergeleitet werden. In diversen Verarbeitungsstationen werden die Impulse so präpariert, dass sie für unser praktisches Leben nutzbar sind: wir sehen, hören, riechen usw. So präpariert, gelangt die Sendung schliesslich an unsere persönliche Adresse, wo wir ihren Empfang mit dem Etikett «Ich» versehen und bestätigen.

Wenn das Ichbewusstsein die Meldung registriert hat, ist der ursprüngliche Inhalt aber schon verdampft, wir erhalten nur die leeren Verpackungen. Wir merken das aber nicht und verwechseln das Etikett mit dem Paket selbst: Das was ich höre, sehe, rieche ..., das bin ich! – Dem ist nicht so. Hören, Sehen, Riechen ist das Leben selbst, die Aktion der grossen Natur.

### *Achtsamkeitsmeditation*

Die Tatsache, dass die Gedankenblasen platzen, sobald man sie zu fassen versucht, machte sich der Buddha zu Nutzen, als er die Achtsamkeitsmeditation «erfand». Er brachte jeden

Gedanken- oder Gefühlsimpuls zum Platzen, indem er ihn konsequent, beharrlich und geduldig wie mit einer «Nadel der Erkenntniskraft» berührte und fragte: «Wer? Was? Woher?»

Jeder wache Mensch könnte dasselbe tun. Wir alle haben diese scharfe Nadel in die Wiege mitbekommen.

Wenn uns jedoch die Motivation, der Mut, die Entschlusskraft oder die Geduld zu dieser unaufhörlichen Infragestellung der Ichgläubigkeit fehlt, dann werden wir die Wahrheit nie am eigenen Leib erfahren können. Dann werden wir die nach Seifenblasen haschenden Kinder bleiben. Nie wissend, was das Leben in Wirklichkeit ist.

## **Ermutigung**

Die einzige Instanz, die das Leben direkt und unverfälscht sieht, hört, erlebt, ist das stille, ganzheitliche Gewahrsein. Dieses «weiss» immer, was gerade ist, ohne Einzelheiten zu unterscheiden und zu werten. Und weil es nur im Jetzt funktioniert, kann es nicht lügen, nichts verfälschen, aber auch nichts benennen.

Unser praktisches Handeln im Alltag, in dem wir als soziale Wesen unser Leben aktiv organisieren und gestalten – lernen, spielen, arbeiten, einkaufen, Kinder grossziehen usw. – ist dann in Ordnung, wenn die Einheit des persönlichen Ichbewusstseins und des unpersönlichen Gewahrseins ungestört ist. Dann steht das Ich nicht wie eine festgerammte Säule mitten im Lebensfluss, an der sich alles staut und aufgewirbelt wird, sondern leuchtet leicht und immer nur vorübergehend wie eine Seifenblase auf.

Es ist dringend nötig, damit aufzuhören, unser eigenes Bewusstseinslicht zu verleugnen, gering zu schätzen oder zu ignorieren. Lasst uns stattdessen lernen, es als das zu nutzen, was es in Wahrheit ist. Nämlich das naturgegebene geistige Mittel, alle falschen Ansichten, Träume und Vorstellungen zu überwinden – alle Seifenblasen ohne Bedauern

platzen lassen.

Wir brauchen bloss bereit zu sein, jeden Gedanken, jede Idee, jede Empfindung wieder gehen zu lassen, sobald sie gedacht oder empfunden ist. Nichts, rein gar nichts festzuhalten, das ist der Schlüssel zu einem Leben in der Gegenwart. Im reinen Gewahrsein präsent zu sein, bedeutet eins zu sein mit allem, was uns umgibt.

Dann können wir entdecken, welche Freude und welche Wunder das Leben in Wirklichkeit ist.



Leicht wie eine Seifenblase