



Immer Ärger mit dem Selbst? Gedanken zum Thema

Einstieg:

Zu Beginn ein Zitat von Peter Coyote, einem us-amerikanischen Schriftsteller, Schauspieler und Zen-Mönch, beginnen, um eine Vorstellung davon zu bekommen, worum es im weiteren Verlauf gehen soll.

„Wir alle empfinden ein Gefühl für uns selbst. Die Propriozeption, das Bewusstsein für die Position und Bewegung des Körpers, informiert uns darüber, dass wir eine Einheit mit fleischlichen Grenzen sind, aber unser Bewusstsein reicht etwas darüber hinaus, um uns ein Gefühl für den persönlichen Raum zu geben. Wir mögen es vielleicht nicht, wenn uns Menschen zu nahe kommen, bevor wir ihre Absicht abgeschätzt haben. Unser Eindruck von Einzigartigkeit wird durch den Spiegel verstärkt. Und doch ist unser Bewusstsein selbst seltsam komplex. Im Gegensatz zu einer Hand, einem Fuß, einer Leber oder einer Milz hat die Wissenschaft für das Selbst weder einen Ort noch irgendetwas, das einem Organ ähnelt, entdeckt. Auch seine Farbe oder Form wurde noch nie entdeckt. Trotz dieses Mangels an konkreten Beweisen sind die meisten Menschen nach wie vor davon überzeugt, dass „wir“ in diesem Fleischsack wohnen und „der Rest“ da draußen ist. Ein ziemliches Rätsel.“¹

Die Grundannahme

Auch wenn im Folgenden versucht werden soll, die Vorstellung eines unabhängig existierenden Selbst zu verunsichern und zu untergraben, soll nicht bestritten werden, dass wir, die wir hier in der Biegenstraße 20 zusammensitzen, uns sehen, spüren, riechen und berühren können. All dies ginge nicht, wenn wir nicht existierten. Buddhistisch inspirierte Diskussionen über dieses Thema nehmen immer wieder einmal einen seltsamen Verlauf, weil die radikale Bestreitung eines Selbst zum Beweis der Nichtexistenz von allem und jedem die Köpfe heiß werden lässt. Man merkt dann schnell, dass über das Nicht-Selbst viele Selbst vortrefflich streiten können.

Der historische Buddha hat sich in dieser Frage stets sehr klug verhalten und sich auf keine der beiden denkbaren Seiten geschlagen. In der Ananda Sutta (SN 44:10) fragt der Wandermönch Vacchagotta dem Buddha die entsprechenden Fragen:

„Nun denn, Meister Gotama, gibt es ein Selbst?“

Als dies gesagt wurde, schwieg der Erhabene.

„Gibt es dann kein Selbst?“

Ein zweites Mal schwieg der Erhabene.

Dann erhob sich Vacchagotta, der Wanderer, von seinem Sitz und ging.

¹ Zitiert nach Tricycle, Fall 2024 S.

Dann, nicht lange nachdem Vacchagotta, der Wanderer, gegangen war, sagte der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: „Warum, Herr, hat der Erhabene nicht geantwortet, als Vacchagotta, der Wanderer, eine Frage stellte?“

„Ānanda, wenn ich - von Vacchagotta, dem Wanderer, gefragt, ob es ein Selbst gibt - antworten würde, dass es ein Selbst gibt, würde das mit jenen Kontemplativen und Brahmanen übereinstimmen, die Vertreter des Eternalismus sind [die Ansicht, dass es eine ewige, unveränderliche Seele gibt].

Wenn ich - von Vacchagotta, dem Wanderer, gefragt, ob es kein Selbst gibt - antworten würde, dass es kein Selbst gibt, würde ich mit jenen Kontemplativen & Brahmanen übereinstimmen, die Vertreter des Annihilationismus sind [die Ansicht, dass der Tod die Vernichtung des Bewusstseins ist].

Wenn ich - von Vacchagotta, dem Wanderer, gefragt, ob es ein Selbst gibt - antworten würde, dass es ein Selbst gibt, wäre das im Einklang mit der Entstehung des Wissens, dass alle Phänomene Nicht-Selbst sind?“

„Nein, Herr.“

„Und wenn ich - von Vacchagotta, dem Wanderer, gefragt, ob es kein Selbst gibt - antworten würde, dass es kein Selbst gibt, würde der verwirrte Vacchagotta noch verwirrter werden: 'Existiert das Selbst, das ich einmal hatte, jetzt nicht mehr?'“²

Gotama weigert sich also zum wiederholten Male, auf diese Frage eine eindeutige Antwort zu geben. Wie so oft haben wir es mit dem Phänomen zu tun, etwas in Worte kleiden zu müssen, was eigentlich eher erfahrbar als beschreibbar ist. Vielleicht kann man die Frage nach dem Selbst mit Ulrich Roski³ und seinem Vorschlag eines „*entschiedenen sowohl als auch*“ beantworten. Nach der Lehre des bedingten Entstehens existieren die Phänomene vorübergehend, als Prozess. Zusammengesetzt aus Bedingungen und Ursachen sind sie notwendig der ständigen Veränderung unterworfen. Im Herzutra wird gesagt: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.“ Entscheidend dürfte also sein, wie wir mit diesen scheinbaren Widersprüchen umgehen, solange wir den Kern der Sache noch nicht erfahren haben. Ein Grund mehr sich der intensiven Praxis zu widmen.

Sicher ist, dass das Anhaften an die Vorstellung von einem unabhängig existierenden Selbst Leiden verursacht, verlängert und nicht zum Enden des Leidens beiträgt. Wir sollten also sehr aufmerksam sein, wenn sich dieses Anhaften an „Ich, mir und mein“ einstellt. Nagarjuna sagt dazu:

*Die Innen- und die Außenwelt
Nicht mehr als „Ich“ und „Mein“ gedacht,
Verschwindet das, was Leid anzieht.⁴*

Das Selbst: eine mächtige, aber wandelbare Erscheinung

Wir haben bestimmte Verhaltensmuster eingeübt, an denen wir uns und andere wiedererkennen, auch wir selbst(!) erkennen uns so wieder. Manchmal auf angenehme Weise, manchmal eher unangenehm. Manche Denkmuster wiederholen sich ebenfalls immer wieder, auch daran erkennen wir uns und andere wieder. Sie scheinen zu uns zu gehören, weil sie so stabil wirken. Der Kailash steht auch schon seit hunderttausenden von Jahren in Asien herum. Auch hier könnte man von Ewigkeiten sprechen. Tatsächlich ist jedem Menschen klar, dass er aus tektonischen Ereignissen heraus entstanden ist und auch in Windeseile seine Gestalt verändern könnte – ein kleines Erdbeben würde reichen. Wenn uns dieser Gedanke einleuchten sollte, dürfte es auch kein Problem sein, so etwas Flüchtliges wie uns selbst als definitiv unbeständig, wandelbar und am Ende sterblich zu verstehen. Aber diese simple und nahtliegende Schluss fällt uns immer wieder schwer. Kaum sagt uns jemand etwas Unfreundliches, fühlen wir Beleidigung aufsteigen und holen zum Selbst-Verteidigungsschlag aus.

Dieses „Selbstempfinden“ sorgt dafür, dass wir uns schützen und abgrenzen müssen. Wie schnell ist doch unser Schutzschirm in Gefahr, wie schnell fühlen wir uns verletzt. Auf der körperlichen

² Nach: https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN44_10.html

³ Bedeutender deutschsprachiger Liedermacher (1944-2003). <https://ulrichroski.de>

⁴ Zitiert nach: Khenpo Tsültrim Gyamtso: Taghelle Weisheit – Erforschung der Wirklichkeit. Otter Verlag, München, 2007, S. 155

Ebene mag dies noch leicht nachvollziehbar sein. Tatsächlich wissen wir, wie verletzlich und fragil unser Körper ist. Kaum haben wir etwas „falsches“, zu viel oder zu wenig gegessen, meldet sich der Organismus und signalisiert, dass wir uns um ihn kümmern sollten, wenn wir weiter Freude mit ihm haben wollen. Wir stoßen uns den Fuß an einer Borsteinkante, die wir übersehen haben. Um körperlichen Schmerz zu vermeiden, legen wir uns entsprechende Kleidung zu oder halten eine Diät ein. Das ist von Fall zu Fall sinnvoll und hilfreich. Schließlich leben wir in und mit diesem Körper, also braucht er auch die entsprechende Pflege. Dass wir ihn nicht wirklich vor Schmerz, Krankheit und Verfall bewahren können, ist eine gesicherte wissenschaftliche Erkenntnis, die wir meist nur schwer ertragen können. Sonst wären Anti-Aging Präparate und Darmstörungsmittel nicht so penetrant in der Werbung präsent und für die Herstellerkapitale nicht so profitabel. Wir glauben gerne, dass die Wehwehchen zu heilen sind und uns nicht wirklich etwas anhaben können. Schließlich gibt es noch die Selbstheilungskräfte des Körpers. Ein Schnitt mit dem Küchenmesser schmerzt, heilt aber in der Regel auch von selbst wieder.

Kommt uns jemand mental zu nahe, sieht es etwas anders aus. Eine Missachtung unserer Persönlichkeit, unseres Selbst, wollen wir nicht zulassen. Die entsprechenden Situationen sind oft sehr einfach: Jemand lässt uns nicht ausreden, übersieht uns im Restaurant, drängelt sich in der Schlange vor der Supermarktkasse vor. Sofort meldet sich unser Selbst und sieht sich in seinen Rechten, seiner Bedeutung und Wichtigkeit bedroht. Anstatt sich die Situation anzuschauen, sind wir schnell mit Schuldzuweisungen beschäftigt: „Hast du gesehen, so ein Egoist, der übergeht MICH, die oder der nicht übergangen werden darf.“ Diese enge ich-zentrierte Sichtweise verhindert ein klares Wahrnehmen der Lage, in der wir uns befinden und spricht allen anderen Selbst von vornherein jeden guten Grund für die jeweilige Handlungsweise ab. Andererseits, was verlieren wir wirklich, wenn unsere Bestellung nach derjenigen der Tischnachbarin aufgenommen wird, obwohl wir ganze zwei Minuten vor ihr Platz genommen haben? Worin besteht der Schaden, wenn meine Gedanken zu einem Thema etwas später geäußert werden? Die meisten „Schäden“ bestehen aus dem Beleidigtsein (mit Leid versehen worden sein) des vorgestellten Selbst. Alle Tugenden des Mitgefühls, der Freundlichkeit, der Mitfreude und des Gleichmuts geraten ins Hintertreffen, wenn sich unser Selbst nicht angemessen beachtet fühlt.

So gibt es viele Beispiele, in denen unser Leben darin besteht, unser Selbst zu suchen und wenn wir es gefunden haben, zu pflegen und ihm die Beachtung zu verschaffen, die es verdient. Für viele von uns ist es eine furchterregende Vorstellung, ganz normal, wie jede andere auch, zu sein. Da kommen schon mal Gedanken auf wie, „Ich muss doch etwas besonderes sein, etwas muss mich doch besonders auszeichnen, es muss doch etwas geben, was nur ich kann, mag oder weiß.“⁵ So macht man sich dann auf die Suche nach dem passenden VHS-Kurs „Entdecke dein Selbst und lerne, es richtig zu pflegen“ oder eben ein Jodelkurs, damit man als Frau oder Mann etwas Eigenes hat. Das kann richtig anstrengend sein und ist es meist auch. In der Arbeitswelt muss man sich dauernd profilieren, um seinen Status zu erhalten oder zumindest (wenn nicht meist) dessen Anschein zu erhalten. Legendär ist der Satz selbstbewusster Menschen vor dem prall gefüllten Kleiderschrank: „Schatz, ich habe *nichts* anzuziehen!“ Da stellt sich doch wirklich die Frage, wer spricht hier und was ist eigentlich das Problem?

Was tun?

Wenn denn stimmt, was Nagarjuna, ein buddhistischer Philosoph des 2. Jahrhunderts unserer Zeitrechnung, sagt, dass unser Festhalten an Vorstellungen von ich, mir und mein für das Entstehen von Leid verantwortlich ist, folgt daraus zumindest, dass wir immer wieder überprüfen sollten, inwiefern diese Aussage auf unsere Lebenssituation passt. Allein zu bemerken, dass wir uns wieder in der Ich-Falle befinden, eröffnet den Raum für eine entspanntere Haltung uns und anderen gegenüber.

Es gibt eine andere Art, wir selbst zu sein. Wir kennen diesen anderen Weg in unseren normalen Bewusstseinszuständen nicht, weil wir Dinge aus einer sehr begrenzten, kurzsichtigen und egoistischen Perspektive wahrnehmen und erfahren. [...] Durch mentale Kultivierung können wir über unsere egoistische und verblendete Wahrnehmung hinauswachsen.⁶

⁵ Zu diesem Spezialfall liegt auf der Homepage Fred von Allmens ein Vortrag mit dem Titel „Mana – von Dünkel und Einbildung zu Würde und Einfachheit“ vor (Audio und PDF), der sehr empfehlenswert ist: www.fredvonallmen.ch

⁶ Traleg Kyabgon: Leuchtend klare Glückseligkeit. Meditation und Philosophie der Mahamudra-Tradition. Manjugosha Edition 2000, 2020, S. 78

Es braucht Mut, sich der Erforschung der Frage des Selbst oder Nicht-Selbst zu widmen. Wir wissen nicht, was dabei herauskommt. Intensive Meditationspraxis, egal welche Technik wir anwenden, führt uns in innere Bereiche mit vielen hellen und dunklen Flecken. Andererseits gibt es keine Alternative, als sich Fragen dieser Art immer wieder zu stellen und sie zu erforschen: Was mache ich gerade? Bin ich das? Warum reagiere ich gerade auf diese Weise? Wo ist der Gleichmut gerade? Was macht es hier so schwierig? Ist da gerade Freundlichkeit oder Kalkulation?

Ein spirituell Praktizierender kann mit einem Reisenden verglichen werden. Wenn man ein Reisender wird, verlässt man seine vertraute Welt und wagt sich in unbekanntes Territorium. Vielleicht hat man etwas über die Orte gelesen, die man besuchen möchte, oder Geschichten über sie gehört, aber man war selbst noch nie dort. Gleichermaßen kann man auf einer spirituellen Reise nie wirklich wissen, wohin man geht oder was einen erwartet, auch wenn man begierig darüber gelesen hat. Solange man die Reise nicht selbst unternimmt, bleibt man immer in der eigenen Umgebung verwurzelt.⁷

Diese Reise nicht anzutreten, würde bedeuten, dass wir all das Leiden, den Frust, den Ärger, den das Festhalten an dieser fixen Idee eines fixen Ichs mit sich bringt, weiter zu ertragen hätten. „Instant karma is gonna get you!“ Wie immer John Lennon seinen Liedtext gemeint hat, er scheint stimmig zu sein. Jede innere oder äußere Regung, die auf dem Festhalten an dem Ich-und-du-Konzept beruht hat unmittelbare sofortige karmische Folgen. Wie gut fühlt man sich eigentlich, wenn man gerade explodiert ist, weil uns jemand etwas gesagt hat, das wir nicht hören wollten und von dem schon gleich gar nicht? Dieses kurze Gefühl der Rechthaberei wird doch meist umgehend von einem Zustand des Elends und des Mangels ersetzt. Vielleicht kommt auch noch Reue hinzu. Das macht es definitiv nicht besser. Intelligenter im Sinne Nagarjunas wäre es, diese Zustände von vornherein zu vermeiden. Wie wäre es, mit Freundlichkeit und Mitgefühl auf jemanden zu reagieren, der uns gerade anpöbelt: „Die arme Socke, er sieht keinen anderen Weg mit mir zu kommunizieren als mit verletzend gedachten Worten. Dabei bin ich doch gar nicht verletzbar, denn das Selbst, dass er vor sich sieht, ist nur eine Illusion, der er anhängt. Ich doch nicht. Wenn er so weiter macht, wird er einigen Ärger kriegen. Wenn er fertig ist, werde ich angemessen reagieren.“

Maitreya (der Buddha der Zukunft) wird diese Aussage zugeschrieben:

*„Wenn du wahrhaft die Wirklichkeit anschaust
und wirklich siehst, bist du völlig frei.“⁸*

Diese Aufforderung, immer wieder genau hinzuschauen, was wir von Moment zu Moment durch unsere Sinne wahrnehmen ohne gleich auf unsere Reaktivität hereinzufallen, bedeutet, *frei* zu sein. Frei von den Impulsen, Erfahrungen zu eigenen zu machen, zeigt sich ein Handlungsraum, der von inneren Zwängen nicht mehr dominiert wird. So ermöglichen wir uns, nicht mehr auf uns selbst zu reagieren, sondern so, wie es die Situation vielleicht in diesem Moment erfordert.

Wie bedeutsam die Auseinandersetzung mit der Idee eines „Selbst“ und den Reflexen des „ich-mir-mein-Komplexes“ wird von allen buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern immer wieder betont.

Buddhadāsa Bikkhu, ein in Thailand hochverehrter Mönch, hat ein ganzes Werk darüber veröffentlicht: Das Kernholz des Bodhibaums. Er spricht darin von der „spirituellen Krankheit“, die uns befällt, wenn wir den falschen Anschauungen über die Natur des Selbst und der Phänomene folgen:

„Der Geist, der sich aus Unwissenheit oder falscher Ansicht zusammensetzt, leidet an der spirituellen Krankheit; er sieht falsch. Falsches Sehen veranlasst den Geist, falsch zu denken, falsch zu reden und falsch zu handeln. Folglich drückt sich die Krankheit gerade in falschen Gedanken, falscher Rede und falschen Handlungen aus.“⁹

⁷ Traleg Kyabgon: S. 55

⁸ Zitiert nach: James Low: Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi. Theseus, Berlin, 1996, S. 127

⁹ Buddhadāsa Bikkhu: das Kernholz des Bodhibaums - Suññatā verstehen und leben. Suan Mokh, 2021, S. 35
Online abrufbar unter: <https://www.dhamma-dana.de/>

Der 16. Dalai Lama zitiert hierzu aus Āryadevas „Die Vierhundert Verse“:

Durch die Trübung der tiefen Dunkelheit der Unwissenheit
erscheint das eingerollte vielfarbige Seil, Körper und Geist,
als fürchterliche Giftschlange, der Gedanke „Ich“,
wodurch man jegliches Grauen der drei Leiden erfährt.

Indem man das magische Pferd, das Festhalten an einem Ich, für wahr hält,
durchwandert man hilflos alle Länder des endlosen Samsara und
macht Erfahrungen, die dem Glück und Leid in einem Traumland gleichen.
O wie überaus töricht, seine Fehler nicht zu kennen!

Das Ich, an dessen Existenz man so sehr hängt,
lässt sich nicht finden, wieviel man auch sucht;
es ist von leerer Natur [und] spurlos, wie der Weg eines Vogels am Himmel.
So erkennt man den Kernpunkt, dass alle Phänomene von jeher leer sind.

Obwohl sie nicht existieren, werden die Leiden des Brennens in der Hölle und
die Freuden am Genuss der Reichtümer von Göttern und Menschen usw. ähnlich einer
Illusion erfahren.
So realisiert man den Kernpunkt der unfehlbaren Erscheinung des
abhängigen
Entstehens.

Das Wissen, wie man zweifellos die konventionelle [Ebene]
durch die ursprüngliche Leerheit etabliert, ist der Mittlere Weg.
Wenn man die scharfe Waffe der Weisheit dreht,
durchtrennt man die engen Fesseln des Geistesgiftes des Festhaltens an
einem Selbst.

Obwohl diese Methode derselbe Weg ist,
den die Edlen der drei Fahrzeuge beschreiten,
gleicht sie heutzutage bei den Narren, die ein Abglanz von Lehrhaltern sind,
der Erfahrung, etwas im Dunkeln zu vermessen.¹⁰

Wahrlich ein guter Grund, die geschickten Mittel zu nutzen, um aus diesen Irrtümern und
gedanklichen Verstrickungen herauszufinden. Jeden Donnerstag bietet sich um 18:45 Uhr in der
Biegenstraße 20 dazu eine Gelegenheit zum Einstieg.

*Alle sinnvollen Passagen dieses Vortrags verdanken sich den großzügigen Unterweisungen meiner
Lehrerinnen und Lehrer. Mögliche Ungereimtheiten und Widersprüche gehen auf das Konto des
Verfassers.
Rüdiger Meier*

¹⁰ Dalai Lama: Die Stufen des Pfades zum Erwachen – Die Essenz meiner Lehre. Zusammengestellt von Dagab
Kyabgön Rinpoche. Herder Verlag, 2024, S. 698 f.