

# Yoniso Manasikāra

## den Dingen auf den Grund gehen

Franz-Johannes Litsch

Die derzeitige Situation des Buddhismus im Westen ist geprägt von etlichen unvollständigen, einseitigen, verzerrten oder gar gänzlich falschen Vorstellungen über das, was (annähernd) als authentische Lehre des historischen Buddha Gotama gelten kann und vor allem in den Texten des Pāli-Tipitaka zu finden ist. Entgegen der Ansicht einiger buddhistischer Schulen, die die Bedeutung der Lehraussagen des Buddha gering schätzen und eher nur die Praxis oder später entstandene Texte in den Mittelpunkt stellen, folglich im Laufe der Zeit stark von den frühen Texten abgewichen sind, hat die Schule des Theravāda immer großen Wert auf das genaue und gründliche Verständnis und die präzise Überlieferung der Lehre und Praxis gelegt. Dementsprechend beginnt dessen Geschichte mit jener Gruppierung, die sich beim 3. buddhistischen Konzil zur Zeit des indischen Kaisers Ashoka (ca. 240 v.u.Z.) gegen einige damals schon verbreitete Verwässerungen und Verfälschungen abgrenzte und sich demgemäß selbst „*Vibhajjavāda*“ nannte, was „Schule der Unterscheidung“ oder „kritische Schule“ heißt. Laut *Brahmajala Sutta* (Digha-Nikaya I) des Pali-Kanon soll der Buddha seine Lehre auch selber *Vibhajjavāda* genannt haben. Der spätere, anfänglich vor allem in Sri Lanka beheimatete, Theravāda ist die heute noch existierende Nachfolgeschule hiervon.

Die hier gepflegte Unterscheidung, Analyse, Kritik hat jedoch eine weit tiefere Bedeutung als die der lehrmäßigen Abgrenzung gegenüber Irrtümern. Es geht sehr viel mehr um das Praktizieren von Yoniso Manasikāra. In der Sichtweise des Theravāda ist nämlich einer der entscheidenden Faktoren, die zur Buddhaschaft führen und diese auch zum Ausdruck bringen, *yoniso manasikāra* und eines der entscheidenden Hindernisse, die uns von diesem Weg und Ziel abhalten, *ayoniso manasikāra*.

Umso verwunderlicher, dass der Begriff Yoniso Manasikāra und seine Bedeutung nur wenigen westlichen Dhamma-Praktizierenden geläufig ist und auch nur von wenigen Dhamma-Lehrern vermittelt wird. Ohne das hier eingehend untersuchen und auf die Gründe im einzelnen eingehen zu wollen, scheint mir eine Ursache darin zu bestehen, dass der Buddhismus im Westen heute einseitig mit Meditation identifiziert wird, und buddhistische Meditation selber (mit Ausnahme im tibetischen Buddhismus) überwiegend mit der Erfahrung von Entspannung, Stille und Frieden gleichgesetzt wird. Angesichts sich steigernder sozialer und wirtschaftlicher, beruflicher und privater Belastung hat die westliche Gesellschaft der Meditation (und speziell der buddhistischen) mittlerweile auch geradezu die Funktion zugewiesen, dem allgemeinen gesundheitlichen Stressabbau, der Überwindung von Burnout und dem entspannenden, glücklichmachenden Wellness-Ausgleich zu dienen. Die stärkste Ausprägung davon ist das sog. MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), eine der Satipatthana-Praxis des Buddha entnommene, auf den Alltagseinsatz hin vereinfachte und reduzierte, wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit hin evaluierte Meditations-Methode, die in den letzten Jahren immer mehr eine - von der Psychotherapie über die Pädagogik und das Persönlichkeits-Coaching bis zur betrieblichen Erfolgssteigerung - genutzte Allerwelts-Mode geworden ist.

Das hat zur Folge, dass aus dem Angebot an Meditationspraktiken, die der Buddha gelehrt hat (Kontemplation – Sammlung – Einsicht), einerseits Achtsamkeit (*sati*) unbesehen mit Aufmerksamkeit (*manasikara*) gleichgesetzt wird. Und, weil vor allem die Stille gesucht wird, vornehmlich die *Samādhi*-Erfahrung (Geistesruhe) oder *Samatha*-Praxis (Sammlung, Konzentration) in den Mittelpunkt gestellt wird. Insbesondere in westlichen Zen- und Zen-beeinflussten Kreisen (vor allem mit dem Christentum verbundene) wird der Weg und das Ziel des Buddha-Weges häufig mit dem *Samādhi*-Erleben in Eins gesetzt. Folglich existiert bei vielen nur wenig Interesse an der Lehre des Buddha, was auch noch durch eine modische Lehrfeindlichkeit gefördert und als besonders spirituell ausgegeben wird.

Dem Buddha ging es aber nicht vorwiegend um Entspannung und auch nicht hauptsächlich um mystisches Einsseins, sondern um befreiendes geistiges Erwachen, um Überwinden des Leidens durch Wirklichkeitserkenntnis. Die *Samatha*-Praxis hatte der Buddha bereits am Anfang seines Weges bei zwei verschiedenen Lehrern der Vertiefungen (*jhāna*) kennen gelernt und voll verwirklicht. Er musste erkennen, dass ihn dieser Weg nicht zur Befreiung brachte, dass die Geistessammlung (*samādhi*) nur

zeitweilige Erlösung bietet, nicht endgültige. Erst die Ergänzung der vorbuddhistischen Samatha-Übung durch die von Buddha entwickelte, auf Einsicht oder Hellblick (*vipassanā*) zielende Achtsamkeitsmeditation (*sati*) ermöglichte ihm die vollständige Befreiung von Täuschung und Leiden und die Verwirklichung der Buddhaschaft.

Vipassanā heißt „Einsicht“ und führt zur Sichtweise der höchsten Wahrheit (*paramattha sacca*), zur vollständigen Weisheit (*pañña*). Allerdings kommt sie nicht ohne Geistesruhe, ohne Samatha aus. Beides muss entfaltet werden. So sagt der Buddha in der *Anguttara Nikāya* (4,170) über den „Weg der Erlösung“:

Da, ihr Brüder, entfaltet ein Mönch den Hellblick (*vipassanā*) mit vorangehender Geistesruhe (*samatha*). Indem er aber den Hellblick mit vorangehender Geistesruhe entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. (...)

Weiter, ihr Brüder, da entfaltet ein Mönch die Geistesruhe mit vorangehendem Hellblick. Indem er aber die Geistesruhe mit vorangehendem Hellblick entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. (...)

Weiter noch, ihr Brüder, da entfaltet ein Mönch Geistesruhe und Hellblick zum Paare verbunden. Indem er aber die Paarverbindung von Geistesruhe und Hellblick entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad (des Erwachens). Jenen Pfad hegt und pflegt er, wandelt ihn beharrlich. Indem er aber jenen Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die (unheilsamen) Neigungen (*anusaya*) erlöschen.

Nachdem die Entfaltung der Einsicht bzw. der Vipassanā-Praxis in den buddhistischen Schulen und Ländern Asiens über lange Zeit fast völlig verloren gegangen und von der Samatha-Meditation verdrängt worden war, wird sie zusammen mit Samatha im heutigen Theravāda erneut intensiv gepflegt. Doch gibt es hier nun wieder die verbreitete Einseitigkeit, die Entwicklung von Einsicht nur innerhalb der formellen Meditationspraxis zu üben und nur von dieser zu erwarten.

Auch dies hat der Buddha nicht so gesehen. Einsicht, Weisheit, Erwachen ist in jeder Situation und Tätigkeit möglich und ganz besonders nötig. Befreiung von Verblendung, Anhaftung und Leiden kann letztlich nur in der Verblendung, in der Anhaftung, im Leiden selber geschehen. Erkenntnis, die in keiner Beziehung zum normalem menschlichen Alltagsleben- und -erleben steht, ist frucht- und sinnlos, führt zu keinem Ziel. Darum muss die befreiende Einsicht in unsere gesamte Lebenswelt (auch die soziale, ökonomische, politische usw.) hineingenommen werden. Ob in formeller Meditation oder im alltäglichen Leben, unsere ganze Existenz mit gründlicher Einsicht zu durchleuchten, das ist *Yoniso Manasikāra*.

Im deutschsprachigen Buddhismus sind für den Pāli-Begriff *yoniso manasikāra* verschiedenartige Übersetzungen in Gebrauch, wie: weises Erwägen, Bedenken oder Aufmerken, gründliches Betrachten, tiefes Schauen, einsichtsvoller Umgang usw. All das ist nicht falsch, aber doch eine gewisse Einschränkung der Bedeutung, die sich aus der wörtlichen Übersetzung selbst ergibt: *Yoni* ist der weibliche Schoß oder die Gebärmutter - der Ort, von dem das menschliche Leben ausgeht. In der Sprache des Dhamma hat *yoniso* die daraus abgeleitete Bedeutung von „Urgrund, Ursprung, Herkunft, Quelle, Ausgangsort der Erscheinungen“; *yoniso* ist der Ablativ und heißt „von der *yoniso* her“. *Mānas* bezeichnet das „Denken“ oder „Meinen“, *manasi* bedeutet „im Denken“; *kārā* heißt „machend, tuend, herstellend“. *Manasikāra* ist also unsere alltägliche Aktivität im Denken oder unsere Geistestätigkeit. *Yoniso Manasikāra* ist demnach: „eine vom Grund der Erscheinungen her kommende Geistestätigkeit“ oder anders gesagt: Den Dingen auf den Grund gehen, die Dinge vom Grund her denken. Die Verneinung *a-yoniso-manasikāra* ist das Gegenteil: „die nicht vom Grund der Erscheinungen ausgehende Geistestätigkeit“, oder anders gesagt: das seichte, oberflächliche, von Täuschung und Begehren geleitete Wahrnehmen, Betrachten, Denken, Erkennen.

In der Systematik des Abhidhamma ist *manasikāra* einer der mit jedem Bewusstseinsmoment (*citta*) einhergehenden sieben begleitenden universellen geistigen Faktoren (*cetasika*). Diese sind: Kontakt (*phassa*), Empfindung (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Absicht (*cetanā*), Einspitzigkeit (*ekaggatā*), Lebensfähigkeit (*jīvitindriya*) und Aufmerken (*manasikāra*). Das bedeutet allgemein: An jedem unserer geistigen Prozesse wirkt *Manasikāra* mit. Die spezielle Bedeutung von *Manasikāra* ist hier: „das Hinführen des Geistes zu einem Objekt (*ārammana*)“, „das Orientiertsein oder auswählende Gerichtetsein des Geistes auf ein Phänomen“. In unserer Sprache nennen wir dies zumeist:

Aufmerksamkeit. Manasikāra sieht die Unterschiede, differenziert und entscheidet. Damit wählt es aus und orientiert den Geist darauf.

Manasikāra entspricht der Funktion des Lenkers eines Fahrzeugs oder des Steuermanns in einem Schiff. Er bzw. es bestimmt, wohin die Fahrt geht. Wohin der Fahrer steuert, dahin fährt das Fahrzeug. Wohin die Aufmerksamkeit geht, dahin geht der Geist. Manasikāra orientiert und lenkt den Geist. Damit eine Wahrnehmung geschieht, z.B. ein Seheindruck entsteht, müssen - laut Abhidhamma - vier Bedingungen zusammenkommen:

1. *cakkhu-pasāda* – ein Sehorgan
2. *rūpārammana* – ein Sehobjekt
3. *āloka* – Licht, Helligkeit
4. *manasikāra* – Aufmerksamkeit

Ähnliches wird für die weiteren Sinneswahrnehmungen (Denken, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) gesagt. Manasikāra - so heißt es in den Kommentaren - ist wie eine Mutter, die ihr Baby auch im größten Lärm oder tiefsten Schlaf weinen hört. Es ist noch nicht der erfolgte Kontakt zwischen Hörorgan und Hörobjekt, der zum bewussten Höreindruck führt. Manasikāra wählt aus, was wir hören wollen. Pausenlos dringen zahllose Sinneseindrücke auf uns ein, doch die allermeisten gelangen nicht in unser Bewusstsein; Manasikāra lässt sie nicht zur Wirkung kommen. Wie oft sehen wir etwas, ohne es zu sehen, hören wir etwas und hören doch weg. Manasikāra unterscheidet und entscheidet (am Sinnestor: *dvāra*), welche Gedanken, Seheindrücke, Geräusche usw. wir aufgreifen und weiter verfolgen; auch was von diesem Text hier beim Leser ankommt.

Manasikāra ist die unseren Geist steuernde Aufmerksamkeit. Als solche ist Manasikāra ethisch weder positiv noch negativ, weder heilsam noch unheilsam. Es dient beidem und allem. Es dient dem Dieb, dem Wissenschaftler und dem Meditierenden. Ob der jeweilige Geisteszustand heilsam (*kusala*) oder unheilsam (*akusala*), *yoniso* (tiefgründig) oder *ayoniso* (oberflächlich) ist, wird davon bestimmt, mit welchen weiteren Geistesfaktoren (*cetasika*) der entsprechende Geistesmoment (*citta*) verbunden ist.

Dies wird in nachfolgendem Sutta deutlich. Es heißt: Ayoniso-Manasikāra Sutta (Samyutta Nikāya IX.11):

Einstmals weilte ein Bhikkhu im Lande der Kosala, in einem Haine. Zu jener Zeit dachte der Bhikkhu, der sich an seinem täglichen Aufenthaltsort befand, unheilsame, üble Gedanken, wie Gedanken der sinnlichen Lust, Gedanken der Bosheit, Gedanken der Gewalttätigkeit.

Da nun begab sich die in jenem Haine wohnende Devatā, die mit dem Bhikkhu Mitgefühl hatte und sein Heil wünschte, in dem Wunsche, dem Bhikkhu hilfreiche Anregung zu geben, dorthin, wo sich jener Bhikkhu befand. Nachdem sie sich dorthin begeben hatte, redete sie den Bhikkhu mit den Strophen an:

„Weil du nicht tiefgründig betrachtest,  
bist du trunken von (üblen) Gedanken;  
Gib auf das Oberflächliche und betrachte tiefgründig  
den Lehrer, den Dhamma, den Sangha und die Sīla (Ethik)  
Dann wirst du Freude erlangen,  
Glück und Heiterkeit ohne allen Zweifel,  
Und reich an Freude wirst du dem Leiden ein Ende machen.“

Da nun kam der Bhikkhu, von Devatā angeregt, wieder zu der rechten Gesinnung.

In diesem Sinne entspricht Yoniso Manasikāra weitgehend der rechten Gesinnung (*sammā-sankappa*) innerhalb der Glieder des Achtfachen Pfades und führt einerseits zur rechten Ansicht (*sammā-ditthi*) wie andererseits auch zur rechten Ethik, zum heilsamen Sprechen (*sammā-vācā*), Handeln (*sammā-kammanta*) und Lebenserwerb (*sammā-ājīva*).

Im Mahācattārīsaka Sutta (*Majjhima Nikāya 117*) heißt es über *sammā-sankappa* unter anderem:

Und was, ihr Bhikkhus, ist Richtige Gesinnung, die edel, triebfrei, überweltlich, ein Faktor des Pfades ist? Das Denken, die Gedanken, die Absicht, das Verankern und Hinlenken des Herzens (*citta*), die

Ausrichtung des Herzens, die sprachliche Gestaltung in einem, dessen Geist edel ist, dessen Geist triebfrei ist, der den Edlen Pfad besitzt und den Edlen Pfad entfaltet.“

Insofern kann *Yoniso Manasikāra* auch „heilsame“ oder „tiefgründige Aufmerksamkeit“ und *Ayoniso Manasikāra* „unheilsame“ oder „oberflächliche Aufmerksamkeit“ genannt werden. Der deutsche Begriff „Aufmerksamkeit“ darf nun allerdings nicht zu dem Missverständnis führen, *Yoniso Manasikāra* sei gleichbedeutend mit Achtsamkeit (*sati*). Die Begriffe unserer Sprache sind hier zu ungenau. Einerseits ist *sati* nicht wie *Manasikāra* ethisch neutral. Das Praktizieren von Achtsamkeit (*sati*), wie sie vom Buddha gelehrt wurde, ist immer heilsam. Auf der anderen Seite geht *Yoniso Manasikāra* jedoch über *sati* hinaus. Achtsamkeit beinhaltet nur das Gewahrsein (auch Erinnern) dessen, was hier und jetzt ist. Damit ist Achtsamkeit zwar die unverzichtbare Grundlage für die Befreiung des Geistes, doch nicht der befreiende Faktor selber. Dieser ist nach Buddhas Erfahrung nur Einsicht – *Yoniso Manasikāra*, *Vipassanā*, *Pañña*. Achtsamkeit ist sich der Erscheinungen gewahr, durchschaut sie aber noch nicht. *Yoniso Manasikāra* führt darüber hinaus zum Durchschauen der Erscheinungen, zur Erkenntnis und zum Wissen.

Im *Satipatthāna-Sutta (Majjhima Nikāya 10)*, das eine Kombination der Sammlungs- (*samatha*) und der Einsichts-Praxis (*vipassanā*) beschreibt, sagt der Buddha:

Da weilt o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, beharrlich, klar erkennend und achtsam (*ātāpī, sampajāno, satimā*), Habgier und Aversion gegenüber der Welt überwindend...

Die *Satipatthāna*-Praxis pflegt demnach nicht - wie derzeit häufig geglaubt – nur die Achtsamkeit (*sati* oder *sammā sati*), sondern darüber hinaus auch die Entschlossenheit (*ātāpī* oder *sammā vāyāma*), sowie das klare Erkennen (*sampajāno* oder *sammā ditthi*). Alle drei Faktoren zusammen machen *Vipassanā* aus. Die Achtsamkeit muss durch das klare Erkennen ergänzt werden, um befreiend zu wirken. Sie ist nicht jenes Ein und Alles des Buddhawegs, zu dem sie heute verschiedentlich erhoben wird. Auch *Vipassanā* als formelle Meditationspraxis alleine genügt nicht, sondern das ganze Spektrum der *Satipatthāna*-Übung (*ātāpī, sampajāno, satimā*) muss als *Yoniso Manasikāra*, als Den-Dingen-Auf-Den-Grund-Gehen in unseren Lebensalltag integriert werden.

*Yoniso Manasikāra* hat in diesem Sinne auch die Bedeutung von richtigem oder falschem Verstehen, Ergründen, Durchdringen. *Ayoniso Manasikāra* ist insofern weitgehend identisch mit *moha* (Verblendung), der Grundlage von blindem *lobha* (Gier) und *dosa* (Hass); während *Yoniso Manasikāra* umgekehrt weitgehend identisch ist mit *pañña* (Einsicht, Weisheit) oder *amoha* (Unverblendung). Es bewirkt *alobha* (Gierlosigkeit) und *adosa* (Hasslosigkeit). *Ayoniso Manasikāra* lässt *akusala kamma* (unheilbares Handeln) entstehen; *Yoniso Manasikāra* führt zu *kusala kamma* (heilbarem Handeln).

Der Unterschied zwischen den ähnlichen Begriffen besteht darin, dass *Yoniso Manasikāra* keinen Zustand, keinen Status beschreibt, sondern eine Tätigkeit, einen Prozess. Dass es sich um eine Aktivität (Geistestätigkeit) handelt, das sagt ja eindeutig das Wort *kāra* (machend). *Ayoniso Manasikāra* ist nicht nur Verblendung, sondern auch der Prozess des Entstehens und der Aufrechterhaltung von Verblendung – es führt zu Verblendung. Damit *Yoniso Manasikāra* geschieht, muss Einsicht schon in gewissem Maße vorhanden sein. Von da aus führt es zum Entstehen und der Aufrechterhaltung von weiterer Einsicht.

Überhaupt zielt *Yoniso Manasikāra* nicht auf Einsicht in statische Zustände oder Dinge, sondern auf Einsicht in die Prozesshaftigkeit aller Phänomene. Es geht dem Buddha - dies ist die innerste Essenz seiner Lehre und Praxis - um die Erkenntnis des Entstehens und Vergehens, des endlosen Fließens und sich Verwandelns, der permanenten Unbeständigkeit (*aniccatā*) und Ungreifbarkeit (*anattā*, nichtsubstantzhaft, nichtichhaft), des ständigen, sich bedingenden, wechselseitigen Hervorbringens aller Erscheinungen (*paticca samuppāda*). Speziell auf diese Erkenntnis ist die Übung der von Buddha entwickelten und gelehrt Meditationsform des *Vipassanā* gerichtet und darum enthält sie den eigentlich befreienden Moment meditativer buddhistischer Praxis.

Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend (*samudaya-dhammanupassī*), weilt er beim Körper (bei den Gefühlen, beim Geist, bei den Dhammas); die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper (bei den Gefühlen, beim Geist, bei den Dhammas); die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper (bei den Gefühlen, beim Geist, bei den Dhammas).

So lautet die vielfach sich wiederholende Anweisung des Buddha zu den verschiedenen Einsichtsübungen im *Satipatthāna-Sutta* (*Majjhima Nikāya* 10). Und im *Dhammapada*, Vers 277 heißt es über den Weg:

Unbeständig sind alle Erscheinungen (*sankhārā*)  
Erkennst Du dies mit tiefer Einsicht,  
Befreist Du dich vom Leiden.  
Dies ist der Weg der Reinheit.“

Wer tiefgehende Einsicht in die Unbeständigkeit aller Erscheinungen erlangt, der erlangt auch Einsicht in *dukkha*, das Ungenügen aller Erscheinungen und in *anattā*, die Ungreifbarkeit (Nichtsubstanzhaftigkeit, Nichtidentität) aller Erscheinungen. Er hört auf, anzuhafte (*upādāna*) und kann loslassen. In der Lehrrede über die „Beendigung des Begehrens“ (*Cūlatanhā-sankhaya-Sutta*, *Majjhima-Nikāya* 37) sagt der Buddha:

Da hat ein Bhikkhu gehört, dass alle Dinge (*dharmā*) nicht des Nachstrebens wert sind. Er erkennt jegliches Ding. Indem er jegliches Ding erkennt (*sabbam dhammam abhiññāya*), durchschaut er jegliches Ding vollständig (*sabbam dhammam parijānāti*). Indem er jegliches Ding vollständig durchschaut, welches Gefühl (*vedanā*) auch immer er empfinden mag, sei es angenehm (*sukha*) oder schmerzhaft (*dukkha*) oder weder schmerzhaft noch angenehm; er verweilt bei den Gefühlen das Unbeständigsein betrachtend, verweilt das Hinschwinden betrachtend, verweilt das Erlöschen betrachtend, verweilt das Loslassen betrachtend (*aniccānupassī viharati, virāgānupassī viharati, nirodhānupassī viharati, patinissaggānupassī viharati*). (Auf diese Weise) ... haftet er an nichts in der Welt an. Wenn er nicht anhaftet, ist er nicht mehr in Unfrieden. Wenn er nicht mehr in Unfrieden ist, erlangt er Nibbāna.“

Im *Sabbāsava Sutta* (*Majjhima Nikāya* 2) sagt der Buddha über Yoniso und Ayoniso Manasikāra:

Ihr Bhikkhus, ich sage, die Vernichtung der Triebe (triebhaften Einflüsse, *āsava*) gibt es für einen, der weiß und sieht. Was weiß und sieht er zur Vernichtung der Triebe? Tiefgründiges und oberflächliches Betrachten (*yoniso manasikāra* und *ayoniso manasikāra*). Wenn jemand oberflächlich betrachtet, entstehen Triebe, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, nehmen zu. Wenn jemand tiefgründig betrachtet, entstehen nicht Triebe, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, werden überwunden.“

In dem, was Buddha in diesem Sutta über Ayoniso Manasikāra äußert, können wir auch eine unter heutigen Buddhisten beliebte Übung wiederfinden:

Auf solche Weise betrachtet er unweise: Gab es mich in der Vergangenheit? Gab es mich nicht in der Vergangenheit? Was war ich in der Vergangenheit? Wie war ich in der Vergangenheit? Was war ich, und was bin ich daraufhin in der Vergangenheit geworden? Wird es mich in der Zukunft geben? Wird es mich in der Zukunft nicht geben? Was werde ich in der Zukunft sein? Wie werde ich in Zukunft sein? Was werde ich sein, und was werde ich daraufhin in der Zukunft werden? Oder ansonsten ist er über die Gegenwart verwirrt: Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo kam dieses Wesen her? Wo wird es hingehen?

Wenn er auf solche Weise unweise betrachtet, entsteht eine von sechs Ansichten in ihm. Die Ansicht ‘für mich gibt es ein Selbst’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‘für mich gibt es kein Selbst’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‘ich nehme das Selbst mit dem Selbst wahr’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht ‘ich nehme das Nicht-Selbst mit dem Selbst wahr’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht, ‘ich nehme das Selbst mit dem Nicht-Selbst wahr’ entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder ansonsten hat er eine Ansicht wie diese: ‘Es ist dieses mein Selbst, das da spricht und fühlt und hier und da die Ergebnisse guter und schlechter Taten (*kamma-vipaka*) erfährt; dieses mein Selbst ist unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Unbeständigkeit unterworfen, und es wird so lange wie die Ewigkeit andauern’. (...) Durch die Fessel der Ansichten gebunden, ist der nicht unterrichtete Weltling nicht befreit von Geburt, Alter und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; er ist nicht befreit von Dukkha, sage ich.

Umgekehrt, über Yoniso Manasikāra, das tiefgründige Betrachten des Übenden, heißt es sodann:

Er betrachtet tiefgründig: ‘Dies ist Dukkha’; er betrachtet tiefgründig: ‘Dies ist der Ursprung von Dukkha’; er betrachtet tiefgründig: ‘Dies ist das Aufhören von Dukkha’; er betrachtet tiefgründig: ‘Dies ist

der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt'. Wenn er auf solche Art tiefgründig betrachtet, werden drei Fesseln in ihm überwunden: die Persönlichkeitsansicht, Zweifel und Anhaften an Regeln und Riten.“

Yoniso Manasikāra geht dem Leiden und den Dingen auf den Grund und vermag so unsere geistigen Fesseln zu lösen. Diese Formulierung enthält jedoch schon wieder einen Fehler, denn gerade Yoniso Manasikāra erkennt, dass es eigentlich keine „Dinge“ gibt, dass das Wahrnehmen von Dingen und das Denken in Dingen, die Verdinglichung unserer Wahrnehmungen und Erkenntnisse eine täuschende Sichtweise ist. Ein Ding ist ein Etwas, ein vermeintlich Greifbares, Erfassbares, Festhaltbares; ein Etwas, das ein Ich sich aneignen, an dem es anhaften kann. Das Ding ist die erkenntnismäßige Entsprechung zum Ich, es ist die Übertragung des Ich-Konzepts auf die Erscheinungen. Wie das Ich erscheint das Ding als etwas, das für sich und aus sich existiert - alleine, autonom, beständig, letztlich absolut. Für den Buddha jedoch gibt es nichts, was für sich und aus sich, einsam, isoliert oder gar absolut existiert, sondern alles ist bedingt durch anderes, entsteht und vergeht in Abhängigkeit, Zusammenhang, Beziehung, Wechselseitigkeit. Letztlich existiert nur Bedingtheit oder Bezogenheit – *ida-paccayatā* (*ida-paccaya-tā*, wörtlich: Hier-Und-Jetzt-Bedingt-heit).

Wenn dies da ist, gibt es jenes; mit dem Entstehen von diesem, entsteht jenes. Wenn dies nicht da ist, gibt es jenes nicht; mit dem Aufhören von diesem, hört jenes auf.

So heißt es im *Bahudhātu Sutta* (*Majjhima Nikāya 115.11*) und an vielen anderen Stellen im Pāli-Kanon. Und im *Kaccānagotta-Sutta* (*Samyutta Nikāya, Nidāna Samyutta 12.15*) sagt der Buddha:

Auf zweierlei Möglichkeiten kommt, Kaccāna, diese Welt zumeist hinaus, auf Sein (*atthitā*) oder auf Nichtsein (*natthitā*). Für den nun, Kaccāna, der das Entstehen der Welt, ‚wie sie geworden ist‘ (*yathābhūtam*) mit richtigem Verständnis (*sammappaññāya*) betrachtet, gibt es das nicht, was in der Welt ‚Nichtsein‘ heißt; für den aber, der das Vergehen der Welt, wie sie geworden ist mit richtigem Verständnis betrachtet, gibt es das nicht, was in der Welt ‚Sein‘ heißt.

Durch Aufsuchen, Erfassen und Dabeibleiben (*upāya, upādāna, vinivesa*) ist ja, Kaccāna, diese Welt zumeist gefesselt. Wenn nun jemand, Kaccāna, dieses Aufsuchen und Erfassen, die Absicht des Denkens, sein Eindringen und Darinbeharren nicht aufsucht, nicht erfasst und erkennt: es ist in mir kein Ich (...) insoweit Kaccāna, gibt es rechte Einsicht.

‘Alles ist’, das, Kaccāna, ist das eine Ende. ‘Alles ist nicht’, das ist das andere Ende. Diese beiden Enden vermeidend, verkündet der Tathagata seine Lehre in der Mitte.“

An das Sein (oder Nicht-Sein) der Dinge glauben, heißt, an ihre Beständigkeit (*nicca*) und Greifbarkeit (*attā*), auch Begreifbarkeit glauben. Stattdessen alles als immer nur werdend erkennen, heißt, das Entstehen und Vergehen, die unablässige Verwandlung, die Prozessnatur der Wirklichkeit, *paticca-samuppada* sehen. Der Buddha fährt in dem Sutta darum weiter fort:

Aus dem Nichtwissen (*avijjā*) als Bedingung (*paccaya*) entstehen das Gestalten (*sankhāra*); aus dem Gestalten als Bedingung entsteht das Erkennen (*viññana*); aus dem Erkennen als Bedingung entsteht Name und Form (*nāma-rūpa*); aus Name und Form als Bedingung entstehen die sechs Sinnesgrundlagen (*salāyatana*); aus den sechs Sinnesgrundlagen als Bedingung entsteht Kontakt (*phassa*); aus dem Kontakt als Bedingung entsteht Empfindung (*vedanā*); aus Empfindung als Bedingung entsteht Begehren (*tañhā*); aus Begehren als Bedingung entsteht Anhaften (*upādāna*); aus Anhaften als Bedingung entsteht (Zu-Etwas-)Werden (*bhava*); aus Werden als Bedingung entsteht Geburt (*jāti*, Zur-Erscheinung-Kommen); aus Geburt als Bedingung entsteht Altern und Sterben (*jarā-marana*). Auf solche Art kommt die ganze Masse des Leidens (*dukkha*) zustande.

Im *Gotama-Sutta* (*Samyutta Nikāya, Nidāna Samyutta 12.10*) berichtet der Buddha, wie er durch Yoniso Manasikāra die Einsicht in die bedingte Entstehung (*paticca samuppada*) gewann:

Da kam mir, ihr Bhikkhus, der Gedanke: Was muss denn vorhanden sein, dass Altern und Sterben entsteht; aus welcher Ursache geht Alter und Tod hervor? Da ward mir, ihr Bhikkhus, nach tiefgründigem Betrachten (*yoniso manasikāra*) die Erkenntnis zuteil: Wenn Geburt (zur Erscheinung kommen) vorhanden ist, entsteht Altern und Sterben, aus der Geburt als Ursache geht Altern und Sterben hervor.

Da kam mir, ihr Bhikkhus, der Gedanke: Was muss vorhanden sein, dass Geburt - Werden - Anhaften - Begehren - Empfindung - Kontakt - die sechs Sinnesbereiche - Name und Form - Erkennen - Gestalten entstehen; aus welcher Bedingung geht das Gestalten hervor? Da ward mir, ihr Bhikkhus, nach tiefgründi-

gem Betrachten die Erkenntnis zuteil: Wenn Nichtwissen vorhanden ist, entsteht das Gestalten; aus dem Nichtwissen als Ursache geht das Gestalten hervor.

Die Vorstellung vom Sein oder Nichtsein wurzelt im Nichtwissen von der Prozesshaftigkeit aller Phänomene und entsteht selber in einem prozesshaften Vorgang. Deshalb lässt Buddha seiner Zurückweisung des ontologischen (seinsmäßigen) Dualismus die Beschreibung der 12 Aspekte des wechselseitig bedingten Entstehens (auch *mahānidanā*: „die große Verknüpfung“ oder *bhavacakka*, „Lebensrad“) folgen. *Paticca samuppāda* (wörtlich: „abhängiges Zusammen-Entstehen“) beschreibt das prozessuale, auseinander hervorgehende und aufeinander bezogene Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen, Vorstellungen, Konzepte, Identitäten, Gestaltungen, Produkte, Ichheiten und Dinge. Sie alle sind weder Sein noch Nichtsein, sondern nur von Moment zu Moment aufscheinende geistige Eindrücke - nicht erfassbare, nicht voneinander trennbare, fließende Prozesse.

Was der Buddha im Kreislauf des wechselseitig bedingten Entstehens „Geburt“ (*jāti*) nennt (*jāti* heißt auch Kaste, Klasse oder Art), das meint nicht eigentlich und hauptsächlich die körperliche Geburt, sondern das Hervortreten, das Sich-manifestieren, das Zur-Identität-werden eines hiermit (karmisch) ausgereiften Objekts. Etwas als Sein, als ins Dasein getretenes Ding oder Wesen oder Selbst zu sehen. Indem wir dann glauben, hier ist es, jetzt kann ich es ergreifen, beginnt es sich zu entziehen, sich aufzulösen, zu altern und zu sterben. Wir können es nicht festhalten. Der Glaube an ein Sein ist Täuschung, ist Nichtwissen.

Im Ablauf des bedingten Entstehens bedeutet Entstehen immer zugleich auch Vergehen – und Vergehen immer zugleich auch Entstehen, nicht zuerst das eine, dann das andere. *Paticca samuppāda* beschreibt nicht – wie vielfach angenommen wird – eine Ursache-Wirkungs-Kette, denn ein Kausal-Verhältnis ist eine lineare, zeitliche Abfolge (zuerst die Ursache, dann die Wirkung). *Paticca-samuppāda* beschreibt einen Bedingungs-zusammenhang (*paccayatā*), in dem die einzelnen Aspekte sich ebenso hintereinander, wie gleichzeitig und wechselseitig hervorbringen oder auflösen. Im letzten Buch des Pali-Abhidhamma, im *Paṭṭhāna*, werden sogar 24 verschiedene Arten von Bedingungen (*paccaya*) beschrieben.

Indem die Bedingungs-Glieder (*nidanā*) zudem in einem zirkulären Zusammenhang stehen, einen Kreislauf, ein Rad bilden (das Symbol des Buddhismus), stellen sie selber die Voraussetzung für ihre eigene Existenz dar und wirken (verstärkend oder abschwächend) auf sich selbst zurück. *Paticca samuppāda* beschreibt so schließlich einen Prozess, der sich selbst erzeugt und sich durch Wiederholung (Wiedergeburt) und Rückwirkung (*kamma-vipāka*) am Leben erhält: ein rekursiver, auf sich selbst bezogener, sich selbst erschaffender und erhaltender Kreisprozess. Eben dies ist die tiefgründige Bedeutung des Begriffs *samsāra*, des Kreislaufs der Täuschung und des Leidens. Unsere Alltagssprache kennt diese Wirklichkeit in den Worten vom „Teufelskreis“, von der „Tretmühle“ oder vom „Hamsterrad“. Die vielfache Wiederholung des Gleichen, das In-Sich-Selbst-Kreisen lässt vermeintliche Identität entstehen und damit das, was wir ein Selbst oder ein Ding nennen und was uns schließlich zum Problem wird. Dies ist auch der Grundmechanismus aller Suchterscheinungen.

Die Existenz der Dinge und Selbste kommt demnach zustande, wo wir versuchen, Prozess-Momente wie auch ganze Prozess-Abläufe geistig ergreifen, festhalten, besitzen, ausweiten, herstellen, konstruieren und kontrollieren zu wollen. *Yoniso Manasikāra* durchschaut: Es gibt keine Dinge, sondern nur Verdinglichungen unserer Wahrnehmungen; es gibt kein Selbst, sondern nur die Verselbstung unserer Aktivitäten.

Der Vorgang, der zum Ich und zu Dingen führt und ein Prozess des Ausbreitens, Vervielfachens, Übertragens, Herstellens, Manifestierens ist, wird im Pāli-Kanon *papañca* (wörtlich auswerfen, ausbreiten, wuchern) genannt. Der Begriff beschreibt, wie die Dinge und die Welt („die Zehntausend Dinge“) entstehen, nämlich durch geistige Aufblähung, Vervielfältigung, Steigerung, Potenzierung. *Papañca* ist auch das Ausweiten, Vergrößern und Projizieren unseres Inneren nach Außen, des Eigenen auf den Anderen oder das Andere, unserer Ichwelt auf die Umwelt. Auch Gebären (*jāti*), etwas zur Welt bringen, etwas erschaffen, Dinge herstellen, ist *papañca*. Wie ein Film-Projektor lässt der Geist die Erscheinungen zu vermeintlich realen und äußeren Handlungen, Personen, Gegenständen, Räumen, Landschaften, Welten einer scheinbar eigenständigen Wirklichkeit entstehen. Der Projektor projiziert seine (Film-) Bilder als Wirklichkeit und auf eine Wirklichkeit (eine Leinwand), die ihrerseits zumeist nicht mehr wahrgenommen wird.

Im Eingangsvers des *Dhammapada* heißt es:

Vom Geiste gehn die Dinge aus, vom Geist geführt, im Geist gemacht (*Manopubbangamā dhammā, manosethā manomayā*)“

Und im Rohitassa-vagga-Sutta (Anguttara Nikāya, A.IV. 45) sagt der Buddha:

Das aber verkünde ich, o Freund: in eben diesem klafferhohen, mit Wahrnehmung und Erkennen versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.“

Im *Madhupindika-Sutta* der Mittleren Sammlung (*Majjhima-Nikāya 18*) schließlich erläutert der bereits erwähnte und von Buddha für sein tiefes Verständnis gewürdigte Mönch Mahā Kaccāna:

Bedingt durch die sechs Sinnesorgane und ihre Objekte entsteht das Sinnesbewusstsein; der elementare Kontakt heißt Berührung. Bedingt durch Berührung entsteht Gefühl. Was man fühlt, das nimmt man wahr. Was man wahrnimmt, erfasst man geistig. Was man geistig erfasst, das breitet man aus (*papañceti*). Was man ausbreitet, das bildet die Grundlage der vielfältigen Wahrnehmungen (*papanicasaññāsankhā*), die als vergangene, künftige und gegenwärtige Sinneseindrücke an den Menschen herantreten.

Auf diese Weise – wie auch (im größeren Rahmen) in der Charakterisierung der zwölf Glieder des Bedingten-Zusammen-Entstehens (*paticca samuppāda*) – beschreibt der Buddha unser Herstellen von Welt und Wirklichkeit. Wirklichkeit ist demzufolge nicht unabhängig von uns da und gegeben und wird von uns nicht einfach nur geistig widergespiegelt oder innerlich repräsentiert, sondern wird von uns im Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozess erst erzeugt. Wir sind an unserer Welt- und Wirklichkeitssicht unmittelbar, unabtrennbar, mithertellend beteiligt. Unsere Wirklichkeit ist von uns mitgewirkt und somit nicht „die“, sondern immer „unsere“ Wirklichkeit. Unterschiedliche Wahrnehmungsprozesse verwirklichen unterschiedliche Wirklichkeiten. Und eine Ich-Wahrnehmung bringt immer eine Ich-Welt hervor.

Alles, was uns als sinnliche Realität begegnet, ist von daher Ansammlung (*samuha*), ist das Zusammenkommen von Bedingungen und Prozessen. Auch unsere Person ist lediglich das Zusammentreffen von Einflüssen (*āsava*) und Handlungen (*kamma*), ein Komplex (*khandha*) von Gruppen (*pañcakhandha*). Auch *kāya* als Begriff für den Körper bezeichnet eine Ansammlung, wie ebenso *sankhāra* (wörtlich: „Zusammenmachen“) als Begriff für das mentale Hervorbringen (das Gestalten und das Gestaltete).

In der formellen Vipassanā-Übung wie in der Alltagspraxis von Yoniso Manasikāra geht es darum, dies zu durchschauen und dabei zu erkennen, was wirklich damit gemeint ist, wenn es heißt: „die Dinge sehen, wie sie sind“. Gerade dieser, von buddhistischen Meditationslehrern häufig gebrauchte Satz ist sehr missverständlich und verhindert nicht selten das, was er zu erreichen sucht. Denn der Satz erweckt den Eindruck, dass es um die Erkenntnis des Seins der Dinge ginge, wo es doch – wie wir sahen – darum geht, zu durchschauen, dass es kein Sein gibt, sondern nur ständiges Kommen und Gehen, von Moment zu Moment permanentes Neuentstehen. Und weiter, dass es keine Dinge gibt, dass Dinge unsere Konstruktionen und Projektionen sind. Nicht wirklich durchdrungen (*ayoniso*), fördert dieser Satz die bestehende, verblendete Meinung, dass eine von uns getrennte, eigenständige Wirklichkeit existiere, die es zu erkennen gälte. Für den Buddha jedoch stellt der Glaube an eine objektive Wirklichkeit eine Selbsttäuschung dar.

Unsere alltägliche Wirklichkeit ist keine von uns vorgefundene (reflektierte), sondern eine von uns (konzeptionell und konventionell) konstruierte Wirklichkeit. Und sie ist eine psychologisch, sozial und kulturell konstruierte Wirklichkeit. Sie wird von uns nicht nur individuell, sondern auch kollektiv konstruiert (z.B. durch gemeinsame Sprachen, Gewohnheiten, Ansichten, Ideologien, Religionen, Kulturen). Wie dies – sowohl im Großen wie auch im Kleinen – geschieht, eben das hat der Buddha im Mahānidāna-Kreislauf (der 12er-Kette) des wechselseitig bedingten Entstehens (*paticca samuppāda*) detailliert beschrieben.

Diese Auffassung darf nun wiederum nicht zu dem verbreiteten Missverständnis führen, dass es (solipsistisch) nur die eigene, subjektive Wirklichkeit gäbe. Buddha hat nirgendwo behauptet, dass die gesamte Realität nur unsere Erfindung oder unser Traum sei (wie in der Cittamatra-Schule geschehen. „Alles ist Geist, der mit sich selbst spielt“), sondern anerkannte, dass es durchaus von uns



wahrnehmbare Phänomene außerhalb unseres Bewusstseins gibt, aber keine unabhängig von unserem Bewusstsein immer seiende, unveränderliche, eigentliche, objektive, substantielle Dinge an sich. Die subjektivistische (idealistische) Missdeutung verkennt, dass es letztlich weder die Dinge (*sankhāra*) noch das Ich (*attā*) gibt, weder eine eigenständige (oder gar absolute) Außenwelt noch eine eigenständige (oder gar absolute) Innenwelt. Buddhas Weg der Mitte führt uns darum jenseits der Gegensätze von subjektiv und objektiv, von Innenwelt und Außenwelt, von Sein und Nichtsein.

Es gibt für den Buddha direkt (d.h. konzeptfrei) wahrnehmbare, sinnlich-körperliche Phänomene. Dies kommt ganz eindeutig in der berühmten Übungsanleitung des Buddha gegenüber dem Asketen Bahiya zum Ausdruck. (*Khuddaka Nikāya, Udāna 1.10, Bāhiya Sutta*):

„So solltest Du Dich üben, Bahiya:

Im Gesehen ist nur das Gesehene, Im Gehörten ist nur das Gehörte, im sinnlich Erfahrenen ist nur das sinnlich Erfahrene, im Erkannten ist nur das Erkannte.

So solltest Du Dich üben, Bahiya. Wenn für dich im Gesehenen nur das Gesehene, im Gehörten nur das Gehörte, im sinnlich erfahrenen nur das sinnlich erfahrene, im Erkannten nur das Erkannte sein wird, dann bist Du nicht davon erfasst. Bist du nicht davon erfasst, dann bist du nicht darin. Bist Du nicht darin, dann Bahiya, bist du weder hier, noch dort, noch jenseits davon, noch dazwischen.

Eben das ist das Ende des Leidens.“

Die Philosophie des Buddha liegt jenseits des die abendländische Philosophie fast von Anfang an bis heute beherrschenden dualistischen, ontologischen und epistemologischen Dauerstreits zwischen Idealismus und Materialismus, Rationalismus und Empirismus, Konstruktivismus und Naturalismus und wie die jeweiligen, sich verabsolutierenden oder antagonistischen Gegenpositionen auch heißen. Auch hier geht der Buddha einen mittleren Weg jenseits der Extreme.

In Erkenntnis dessen, dass die wahrgenommene Wirklichkeit immer unsere Wirklichkeit von Wahrgenommenem ist, dient Yoniso Manasikāra zunächst vor allem der Selbsterkenntnis. Es sieht unseren Geist und seine Art und Weise, die Wirklichkeit (sich und die Dinge) zu sehen und zu erschaffen. Wer sich selbst erkennt, erkennt zugleich auch die Welt. Selbsterkenntnis und Welterkenntnis sind letztlich untrennbar, denn sie bringen sich gegenseitig hervor. Die Welt, als von uns hergestellte Welt, kann nicht anders sein, wie wir selber sind. Unsere Welt ist unser Spiegel und unser Produkt. Kennen wir uns, so können wir uns in ihr überall wiederfinden - im Kleinen und im Großen, im Einzelnen und im Ganzen. Wir selbst werden wiederum von dieser bestimmt und Welt geprägt, sie wirkt vieltausendfach auf uns zurück. Wir sind ebenso ihr Spiegel und ihr Produkt. Darum sind wir für unser Denken, Fühlen und Handeln zutiefst verantwortlich. Aus Yoniso Manasikāra geht auf diese Weise konsequente Ethik hervor.

Unerschütterliche und unbegrenzte Ethik entsteht da, wo das Selbst zum Nichtselbst hin überschritten wird. Die Ethik des Buddha gründet nicht auf göttlichen Geboten und nicht auf bloßer Vernunftsetzung, sondern auf einer Einsicht, die den Erscheinungen auf den Grund geht, die sich selbst und die Dinge vom Grund her durchschaut. Und das bedeutet: Wie letztlich keine Dinge zu finden sind, so existiert letztlich auch kein abgetrenntes, isoliertes, autonomes Selbst (*attā*).

Das, was es durch Vipassanā oder Yoniso Manasikāra zu sehen gilt, nennt der Buddha *sankhāra* oder *dhammā*. *San-khāra* heisst „Zusammenmachen“, das Gestalten und zugleich das Gestaltete, das geistige Herstellen und geistig Hergestellte. „Die Sankhāra sehen, wie sie sind“, heißt: die *tilakkhana* (Daseinsmerkmale) der Phänomene erkennen. Sie lauten bekanntlich:

- „*Sabbe sankhāra anicca*“ (alle Gestalten sind unbeständig)
- „*Sabbe sankhāra dukkha*“ (alle Gestalten sind unbefriedigend)
- „*Sabbe dhammā anattā*“ (alle Dhammas sind nicht ichhaft)

Die Dinge so zu sehen, wird im *Dhammapada* (277-279) als der Weg zur Befreiung beschrieben: Solange wir die Dinge als greifbar, festhaltbar, ichhaft (*attā*) sehen und daran haften, sind sie schon wegen ihrer Unbeständigkeit immer unbefriedigend.

Wo diese Einsicht gewonnen wird, da vollzieht sich tiefes Yoniso Manasikāra. Die von unserem Geist erfassten Erscheinungen des Körpers, der Gefühle und des Geistes werden als *anicca*, als instabil, unbeständig, fließend, kommend und gehend, ständig im Übergang befindlich erkannt. Die von unserem Geist erfassten Erscheinungen des Körpers, der Gefühle und des Geistes werden als *dukkha*, als unvollkommen, ungenügend, unbefriedigend, kein endgültiges Glück bietend erkannt. Alle unserem Geist zugänglichen Erscheinungen des Körpers, der Gefühle und des Geistes (einschließlich Nibbāna) werden als *anattā*, als nicht greifbar, fassbar, abgrenzbar, gegenständlich, dinglich, autonom, eigenständig, aus sich und für sich bestehend - also als nicht substanzhaft oder gar absolut existierend erkannt.

Die Erscheinungen, die Dhammas (dhammā) in dieser Weise zu sehen, heißt, sie frei von unseren Täuschungen und Anhaftungen zu sehen. Sie sind das, was wir erkennen, wenn wir die Wahrheit der Wirklichkeit erkennen. Sie sind keine Bestandteile der Wirklichkeit, keine Dinge, keine Elemente oder Wirklichkeitsatome oder – wie gar behauptet wird – ewige Absolutheiten. Auf diese Weise würde mit dem Begriff geradezu das Gegenteil dessen ausgesagt, was er zur Erkenntnis bringen soll.

*Dhamma* heißt „das Tragende“. Der Dhamma ist das, was uns letztendlich trägt. Die *dhammas* sind das, was der Dhamma (die Lehre des Buddha) uns als im Augenblick erfahrene, doch in jedem Augenblick gültige (relative) Wahrheiten zeigt. *Anicca*, *dukkha*, *anattā* sowie *nibbāna* (Skr.: *nirvāna*) hat der Buddha als universelle Wahrheiten erfahren und gelehrt. Die Dhammas letztlich im Licht dieser Wahrheit sehen, heisst sie als *yathābhūta*, „Dinge, wie sie sind“ (richtiger: „Erscheinungen, wie sie geworden sind“) erkennen und Yoniso Manasikāra praktizieren. Auf diese Weise kann zusammenfassend gesagt werden: Der Dhamma (die Lehre des Buddha) ist der Dhamma (die Wahrheit) der Dhammas (der Wirklichkeiten).

Ayoniso manasikāra demgegenüber sieht nur auf das Äußerliche der Erscheinungen, haftet an der Oberfläche, der Aufmachung, dem Schein der Dinge. Es ist die verführte und geblendete Aufmerksamkeit, wie sie die heutige westliche Konsumgesellschaft in extremem Ausmaß prägt und erzeugt.

Unsere Wirklichkeitssicht analysierend, unterscheidend, kritisierend, erkennt Yoniso Manasikāra unsere gewohnheitsmäßige (konventionelle, gesellschaftliche) Sichtweise (*ditthi*) als Verblendung (*moha*). Yoniso Manasikāra ist in diesem Sinne Entlarvung des Scheins, Aufklärung über unsere Selbsttäuschung, Dekonstruktion (*ghanavinibbhoga*) unserer Wirklichkeits-Konstruktionen. Es nimmt (wie es teilweise auch die westliche Psychotherapie praktiziert) unsere Konstruktionen und Projektionen zurück und sieht die Phänomene unseres Geistes unmittelbar. Es sieht den Prozess unserer Wirklichkeitskonstruktion (*paticca samuppāda*) und nimmt dessen Ursprung (*yoni*), die Unwissenheit (*avijjā*), zurück.

Wer *Paticca samuppāda* erkennt, der erkennt den Dhamma - so sagt das *Mahā-hatthipadopama Sutta* („Elefantenspur“, *M 28., III,8*):

Wahrlich, wer das bedingte Entstehen (*paticca samuppāda*) kennt, der kennt die Lehre (*dhamma*); und wer die Lehre kennt, der kennt das bedingte Entstehen.

Das bedingte Zusammen-Entstehen aller Erscheinungen (aller Hervorbringungen) zu sehen, bedeutet auch, alle Erscheinungen als „leer“ (*suñña*) zu erkennen. Diese Einsicht begegnet uns im *Salāyatana-Samyutta* (*Samyutta Nikāya 35, 84-85*), in folgendem Dialog Anandas mit Buddha:

„Leer (*suñña*) ist die Welt! Leer ist die Welt!“ So sagt man, Ehrwürdiger. Inwiefern aber, Ehrwürdiger, wird die Welt als leer bezeichnet?“ „Weil sie, Ananda, leer ist von einem Ich (*attā*) und von etwas zu einem Ich Gehörendem (*attaniya*), darum wird die Welt als leer bezeichnet. Leer, Ananda, von einem Ich und von etwas zu einem Ich Gehörenden sind Auge, Form, Sehbewusstsein... Auch die Gefühle, die dadurch bedingt aufsteigen, wie angenehmes, unangenehmes und indifferentes Gefühl, auch diese sind leer von einem Ich und einem zu einem Ich Gehörendem. Weil also, Ananda, alles leer ist von einem Ich und einem zu einem Ich Gehörendem, darum, Ananda, bezeichnet man die Welt als leer.“

Hier wird ganz deutlich, dass jenes „leer sein“ (*suñnatā*) kein Nichts meint und keine Leugnung der relativen Wirklichkeit, sondern gerade deren Bestätigung. Die Einsicht in die Leerheit aller Erscheinungen ist nur ein anderer Blick auf das bedingte Entstehen, die wechselseitige

Prozesshaftigkeit aller Erscheinungen. Beides besagt: Es gibt keine absolute Wirklichkeit; die einzige Wirklichkeit, die (relativ) existiert, ist die relative. Es gibt nur relative Wirklichkeit. Es gibt nur Wirken – nicht mehr und nicht weniger.

Indem der Buddha alle Erscheinungen als leer kennzeichnet, wirkt er unserem verblendeten Begehren entgegen, uns die Dinge aneignen und unterwerfen zu wollen. Wo tiefgehend erkannt wird, dass es im Grunde nichts gibt, das wahrhaft ergriffen, festgehalten, besessen, beherrscht, kontrolliert werden kann, dass wir letztendlich immer ins Leere greifen, da verliert der Antrieb dazu (*āsava*) seine Grundlage. Darum ist das Ende der Täuschung (*avijjā*) auch das Ende des Begehrens (*tanhā*).

Der Abhidhamma nennt die Sichtweise, die sich uns auftut, wenn wir die Erscheinungen unseres Geistes mit Yoniso Manasikāra durchschauen und sie als *anattā*, *yathābhūta*, *paticca samuppāda* oder *suñña* erkennen: *paramattha sacca*, die höchste Wahrheit. Wo wir dagegen die Erscheinungen mit Ayoniso Manasikāra ich-geprägt, verblendet und anhaftend betrachten, da begegnet uns *paññatti saccā* oder *sammuti saccā*, die konzeptionelle (gedankliche) oder konventionelle (gewöhnliche) Wahrheit.

In diesem Sinne ist die ursprüngliche Selbstbezeichnung des Theravāda als *Vibhajjavāda*, „Schule der Unterscheidung“, „kritische Schule“, „kritische Theorie“ (durchaus auch im Sinne der westlichen) letztendlich zu verstehen. Darum ist die historische Herausbildung dieser Schule auch unmittelbar mit der endgültigen Herausbildung des Pāli-Kanon und darin des Abhidhamma verbunden. Es geht im Theravāda um die Unterscheidung zwischen oberflächlicher und tiefgründiger Sichtweise, zwischen Verblendung und Weisheit, Täuschung und Erwachen. Dem dient und dies vollzieht die Sprache des Dhamma.

Der Buddha hat nach seinem Erwachen nicht – wie manche Buddhisten glauben machen wollen – zeitlebens geschwiegen, sondern 45 Jahre gelehrt. Dabei gehörte auch das Schweigen zur Lehre, doch stand es nicht im Widerspruch zum Sprechen. Beim Buddha ist jene vorgeblich spirituelle, pauschale sprachliche Abwertung des Sprachlichen nicht zu finden. Er hat stattdessen eine sehr umfangreiche und differenzierte Sprache entwickelt, die niedergelegt ist im Pāli-Kanon – im Vinaya, in den Suttas und im Abhidhamma. Diese Dhamma-Sprache ist *paramattha sacca*. Sie ist nicht die absolute Wahrheit – gerade diese Vorstellung wird ja durch die Lehre und Praxis des Buddha aufgelöst –, aber sie ist die höchstmögliche (*paramattha*) Wahrheit, die wir nutzen, vermitteln und teilen (kommunizieren) können.

Der Abhidhamma klärt diese Sprache, unterscheidet, analysiert und kritisiert die Begriffe. Der Abhidhamma ist – fern der, auf grober Unkenntnis beruhenden, vielfachen Ablehnung, die er im Westen erfährt – der Versuch, eine Sprache zu entwickeln, die Vipassanā, befreiende Einsicht und Yoniso Manasikāra, das Den-Dingen-Auf-Den-Grund-Gehen ausdrückt - und der Praxis von Vipassanā und Yoniso Manasikāra dient. Ohne diese Sprache gibt es keinen Buddha, keinen Dhamma, keinen Sangha.

Die Sprache des Buddha – zu deren Klärung dieser Text einen winzigen Beitrag leisten möchte – ist Mittlerer Weg – jenseits von Ergreifen und Verwerfen, von stummem Schweigen und begrifflichem Verdinglichen, von konventioneller und absoluter Wahrheit. Sie versucht zu erfassen, ohne zu fassen. Sie geht den Dingen auf den Grund und durchschaut sie als bedingt und leer. Die Sprache des Buddha ist Yoniso Manasikāra, sie führt unsere Aufmerksamkeit zum Ursprung des Leidens, des Nichtwissens, der Einsicht und der Befreiung. Yoniso Manasikāra ist: den mittleren Weg des Buddha gehen.

*Nachbemerkung:* Mit dem hier Beschriebenen ist bei weitem nicht alles über Yoniso Manasikāra gesagt, insbesondere was dessen praktische Bedeutung betrifft. Es beinhaltet auch das Wissen um den richtigen Weg, die richtigen Mittel (*upaya*) und die richtige Meditation - gewonnen aus Erfahrung und Einsicht und zu weiterer Erfahrung und Einsicht führend. In diesem Sinne ist Yoniso Manasikāra auch das, was den inneren wie den äußeren Dhammalehrer ausmacht. Es leitet uns auf dem Weg der Befreiung zum Ziel.

(Die Übersetzung der Zitate aus dem Pali-Kanon wurde unter Verwendung bestehender Übersetzungen ins Deutsche und / oder Englische und anhand der Überprüfung an den Pāli-Originalen, begleitet von fachkundiger Beratung, vom Autor vorgenommen)

(Erstellt 2005, überarbeitet 2017)