

# Das Unbewusste im Buddhismus

Vortrag bei Meditation am Obermarkt von Dr. Sven Lohrey im April 2016

## Einleitung: Das Unbewusste in der westlichen Psychologie

Unsere Reise beginnt im Wien des Jahres 1923. Sigmund Freud, der noch immer berühmteste und gleichzeitig einer der am schärfsten kritisierten Psychologen der Neuzeit, hat gerade sein neues Buch „Das Ich und das Es“ veröffentlicht. Auf Grundlage vorangegangener Erfahrungen mit seinen Patienten, in denen er immer wieder feststellte, dass diese auch bei größter willentlicher Anstrengung nicht auf gewisse Inhalte ihres Bewusstseins zugreifen konnten, führt Freud in diesem Buch sein Strukturmodell der Psyche ein, das das menschliche Bewusstsein in drei psychische Instanzen aufteilt: Das Es, das Ich und das Über-Ich. Das Es umfasst demnach unsere angeborenen Triebe und Instinkte und die daraus entstehenden Gewohnheiten. Es ist Hauptmotivator unseres Handelns und verlangt permanent nach Befriedigung. Dieser Instanz stellt Freud das Über-Ich entgegen, das er als „internalisierte Elternautorität“, als die Summe unserer Sozialisierung und damit unserer Ideale, Moralvorstellungen und unseres Gewissens versteht. Dazwischen steht, sozusagen als vermittelnde Instanz, das Ich – unser reflexives Bewusstsein, das Inhalte des Es, die mit dem Über-Ich in Konflikt stehen, unterdrücken oder verdrängen kann, was laut Freud langfristig zu psychischen Problemen führen kann.

Damit hatte Freud das Bild der menschlichen Psyche grundlegend verändert. Plötzlich war da dieser dunkle, abgründige Teil unseres Bewusstseins, auf den wir nicht direkt zugreifen können, der aber eine unglaubliche Kraft auf unser Verhalten ausübt. Plötzlich war unser reflexives Bewusstsein nur noch die Spitze eines massiven Eisbergs und der Mensch, die Krone der Schöpfung, war auf einmal gar nicht mehr so weit entfernt vom Tier.

## Überleitung: Frühe Anzeichen eines Unbewussten im Buddhismus

Aber war Freud wirklich der Erste, der die Existenz eines Unbewussten behauptete und es systematisch mit anderen Bereichen unserer Psyche verband?

Ihr könnt es euch schon denken – im Buddhismus gab es das alles schon, und zwar explizit schon seit dem 4. Jahrhundert unserer Zeitrechnung, also ganze 1.500 Jahre vor Freud. Eigentlich können wir sogar noch weiter zurückgehen: Im Abhidharma finden wir die fünf *niyamas* oder fünf Ebenen des bedingten Entstehens, in denen mit Bezug auf mentale Prozesse bereits zwischen instinkthaftem und konditioniertem Verhalten auf der Ebene des *citta-niyama* und reflexiv bewusstem und intentionalem Verhalten auf der Ebene des *kamma-niyama* unterschieden wird. Selbst im Pali-Kanon finden sich, zumindest indirekt, Hinweise auf ein Unbewusstes in geheimnisvollen und mystischen Synonymen für Nirvana, wie zum Beispiel *alayasamuggata*, die „Entwurzelung des Speichers“, oder *analaya*, „Nicht-Speicher“. Zum Begriff *alaya* aber später mehr.

### **Die Entstehung des Yogacara**

Nun aber erstmal zurück ins 4. Jahrhundert unserer Zeitrechnung. Zu dieser Zeit entwickelte sich unter Anleitung der buddhistischen Gelehrten Asanga und Vasubandhu eine neue philosophische Strömung in Indien: *Yogacara*, was übersetzt so viel bedeutet wie das Praktizieren (*cara*) von Meditation (*yoga*).

Nebenbei veranschaulicht das Aufkommen dieser philosophischen Schule sehr schön, wie sich buddhistische Philosophie und die daraus folgenden Lehren weiterentwickelten, ohne je das Ziel, die vollkommene Erleuchtung, aus den Augen zu verlieren. Vor Entstehung des *Yogacara* gaben die *Madhyamikas*, also „jene, die dem Mittleren Weg folgen“, mit ihrem Fokus auf *sunyata*, auf Leerheit oder besser Abwesenheit eines inhärenten, aus sich selbst heraus bestehenden Selbst in allen Phänomenen, den philosophischen Ton im buddhistischen Indien an. In dieser Zeit entstanden zum Beispiel berühmte Schriften wie Santidevas *Bodhicaryavatara*. Die frühen *Yogacarins* mussten nun einige Erlebnisse gehabt haben, die ihnen zeigten, dass ein einseitiger Fokus auf die Lehren über *sunyata* und eine zu „verkopfte“ Herangehensweise an dieses komplexe Thema das Risiko bargen (und nach wie vor bergen), in eine sehr nihilistische Weltsicht zu verfallen, was dem Streben nach Erleuchtung nicht unbedingt zugute kommt. Wenn sowieso nichts, nicht einmal Nirvana, wirklich existiert, warum sollte man sich dann schließlich bemühen, spirituellen Fortschritt zu machen?

Nun kann man manchmal noch lesen, dass die *Yogacarins* daraufhin eine dialektische Auseinandersetzung mit den *Madhyamikas* begannen und behaupteten, eines würde doch wirklich existieren: der Geist. Deswegen wird

die *Yogacara*-Schule oft auch *Cittamatra*- („Nur Geist“-) Schule genannt. Nach neueren Erkenntnissen stimmt das aber nicht wirklich. Vielmehr verlagerten die *Yogacarins* die Diskussion auf eine ganz andere – man könnte sagen praktisch relevantere – Ebene, um die Gefahr eines Abgleitens in Nihilismus für spirituell Praktizierende zu verringern. Sie behaupteten keinesfalls, dass die Lehren von *sunyata* falsch seien. Stattdessen beschäftigten sie sich nicht mit absoluter, sondern mit relativer Wahrheit. In anderen Worten richteten sie ihren Fokus nicht darauf, wie oder was Realität ist (Ontologie), sondern darauf, was wir letztendlich über diese Realität wissen können (Epistemologie). Kurz gesagt war ihre Antwort darauf, dass alles, was wir erfahren können, Geist oder geistgeschaffen ist. Dies erinnert sehr an die ersten Verse des *Dhammapada*:

„Die Erscheinungen werden vom Geist (*citta*) angeführt, vom Geist beherrscht, vom Geist hervorgebracht. Wenn ihr mit verdorbenem Geist sprecht oder handelt, folgt euch Leid – wie das Rad des Wagens der Spur des Ochsen, der ihn zieht.

Die Erscheinungen werden vom Geist angeführt, vom Geist beherrscht, vom Geist hervorgebracht. Wenn ihr mit ruhigem, klarem Geist sprecht oder handelt, folgt euch Glück, wie ein Schatten, der nie weicht.“

Die Hauptfragen des *Yogacara* waren demnach, ganz praktisch, „Warum sind wir verblendet?“ und „Wie können wir unsere Verblendung überwinden?“. Bei der Beantwortung dieser Fragen konzentrierten sich die *Yogacarins* darauf, wie unser Geist all unsere Erfahrungen formt.

### **Warum sind wir verblendet? Die 8 vijñanas**

Auch die *Yogacarins* entwickelten ein detailliertes Modell der menschlichen Psyche, das Modell der 8 *vijñanas*, welches ich im Folgenden näher vorstellen werde. Zunächst stellt sich da natürlich die Frage: Wer oder was bitte ist ein „*vijñana*“? Manche von euch sind diesem Begriff schon begegnet – er taucht immer wieder auf, als eines der fünf *skandhas*, als drittes Kettenglied der 12 *nidanas*, und so weiter und wird oft schlicht als „Bewusstsein“ übersetzt. Dhammaloka weist allerdings auf die vielfältigen Bedeutungen dieses Begriffs hin, die vom „Empfindungsvermögen, ohne das es kein bewusstes Leben geben kann“ bis hin zum „konkreten kognitiven Bewusstsein in einem bestimmten Moment“ reichen. Im Bezug auf das *Yogacara*-Modell der 8 *vijñanas* können wir den Begriff als „relatives, auf die Welt bezogenes Wissen,

welches durch die geistige Aktivität des Bewusstseins entsteht“ verstehen. Es werden also 8 verschiedene und miteinander vernetzte Funktionen des Bewusstseins beschrieben, aus denen sich unsere Erfahrungen zusammensetzen.

Arbeiten wir uns also nun zum Unbewussten vor: Auf der obersten Ebene, sozusagen auf der Oberfläche unseres Bewusstseins, haben wir zunächst die ersten sechs *vijnanas*, die sechs Bewusstseinsprozesse, die auf Basis des direkten Kontakts unserer Sinnesorgane mit Objekten entstehen: Sehen als Ergebnis des Kontakts unserer Augen mit einem Objekt, und so weiter für Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken. Hier wird euch auffallen, dass im Buddhismus Denken als Kontakt unseres Geistes mit Gedanken als sechster Sinn verstanden wird. Diese sechs Bewusstseinsfunktionen werden schon in den ältesten Schriften erwähnt und werden von allen buddhistischen Schulen als gültig anerkannt. So lesen wir beispielsweise im Sabba Sutta des Samyutta Nikaya:

"Bhikkhus, ich werde Euch das All(es) lehren. Hört zu und gebt gut acht. Ich werde sprechen."

"Wie Ihr Sagt, Herr", erwiderten die Bhikkhus.

Der Befreite sagte: "Was ist das All(es)? Schlicht das Auge und Formen, Ohr und Klänge, Nase und Gerüche, Zunge und Geschmäcker, Körper und Tastempfindungen, Verstand und Gedanken. Dies, Bhikkhus, wird das All(es) genannt. Jeder der sagen würde: "Dieses All(es) zurückweisend, werde ich es anders beschreiben", wenn gefragt, was genau die Grundlage für seine Behauptung ist, würde unfähig sein zu erklären und weiters in Kummer geraten. Warum? Weil es außer Reichweite liegt."

Wenn wir genau lesen, sehen wir auch hier, dass der Buddha die Existenz anderer Bewusstseinsbereiche wie einem Unbewussten nicht kategorisch verneint, sondern vielmehr anmerkt, dass diese „außer Reichweite“, also außerhalb der Wahrnehmung unseres reflexiven Bewusstseins liegen und somit unsere direkten Sinneswahrnehmungen inklusive Denken alles ausmachen, was wir wahrnehmen. Dies ist allerdings meine Interpretation dieser Textstelle und daher kritisch zu betrachten.

Wenn wir eine Ebene tiefer gehen, finden wir laut *Yogacara* das *klista-mano-vijnana*, was man ungefähr als verschmutztes oder sogar vergiftetes

Bewusstsein übersetzen kann und dessen wir uns zumindest potenziell reflexiv bewusst werden können. Vergiftet ist es natürlich durch die drei Wurzelgifte Gier, Hass und Verblendung, oder spezifischer durch die vier Verunreinigungen, nämlich ein falsches Selbstbild (*atmadrsti*), Selbstverliebtheit (*atmasneha*), den Dünkel „Ich bin“ (*asmimana*) und spirituelle Unwissenheit (*avidya*). Hier verschmelzen mentale Phänomene wie Interpretieren, Argumentieren, Schlussfolgern und das Ausarbeiten von Ideen mit unseren Sinneswahrnehmungen, so dass beide Aspekte unserer Wahrnehmung für uns unerleuchtete Wesen untrennbar miteinander verwoben werden. Hier erfolgt auch die Aufteilung unserer Erfahrung in „Ich“ und „Welt“ und das damit verbundene Fixieren und Konzeptualisieren von Phänomenen. Anders gesagt: Hier entsteht *dukkha*, Leiden.

### **Absolutes und relatives alaya-vijnana**

In den tiefsten Tiefen unseres Geistes, dem reflexiven Bewusstsein völlig unzugänglich, befindet sich schließlich das Unbewusste, *alaya-vijnana*. Mögliche Übersetzungen sind Basis-Bewusstsein, ursprüngliches Bewusstsein und Speicher-Bewusstsein. Im absoluten Sinne ist das *alaya-vijnana* ein purer, ununterbrochener Strom non-dualen Bewusstseins, auf dessen Basis alle anderen 7 *vijnanas* entstehen. Es enthält sowohl emotionale als auch motivationale Aspekte unserer Erfahrung, ist dabei aber vollkommen frei von jeglichem egoistischen Streben und Anhaften. Wenn man diese Beschreibung hört, ist es nicht schwer nachzuvollziehen, wie sich daraus später die *Tathagatagarbha*-Lehre, die Lehre der Buddha-Natur in allen Lebewesen, entwickelt hat.

Im relativen Sinn können wir das *alaya-vijnana* allerdings wirklich wie einen Speicher verstehen. Die gesamten Eindrücke aller anderen *vijnanas*, also aller Sinneswahrnehmungen, die daraufhin vom *klista-mano-vijnana* dualistisch interpretiert und bewertet werden, hinterlassen im wahrsten Sinne des Wortes einen „Eindruck“ im relativen *alaya-vijnana*, wo sie als potenzielle Energie für zukünftige Handlungen gespeichert werden. Hier benutzen die *Yogacarins* eine Metapher, die diesen Prozess für die damaligen Zuhörer verständlich darstellte: Das relative *alaya-vijnana* wird mit einem Kornspeicher verglichen und durch unsere Handlungen können wir darin gute als auch schlechte Samen (*bijas*) einlagern. Wenn dann entsprechende Bedingungen eintreten, keimen diese Samen und drücken sich in entsprechendem heilsamen oder unheilsamen Verhalten aus, dessen Ergebnisse wiederum von

uns wahrgenommen und interpretiert werden, womit neue Samen eingelagert werden. Es entsteht also ein Kreislauf, in Folge dessen unser verschmutztes oder vergiftetes Bewusstsein das Speicher-Bewusstsein zunehmend als fixes Selbst, als unsere Persönlichkeit mit all seinen „Eigen“-heiten wahrnimmt – wir kreieren *samsara*, den Kreislauf des Leidens, für uns selbst. Das relative *alaya-vijnana* kann somit als der Speicher unseres Karmas in diesem als auch in weiteren Leben verstanden werden und leitet mit dem Tod des Körpers ebenfalls den Prozess der Wiedergeburt ein.

### **Wie können wir unsere Verblendung überwinden?**

Nun haben wir erfahren, wie die *Yogacarins* erklären, warum wir verblendet sind. Aber wie schaffen wir es, diese Verblendung auch zu überwinden? Auf das *alaya-vijnana* haben wir keinen direkten Zugriff, wir können die schlechten Samen also nicht einfach entfernen. Unsere spirituelle Praxis startet also immer mit der Arbeit am *klista-mano-vijnana*, auf einer dualistischen Basis. Durch die Übung von Achtsamkeit können wir uns des Prozesses, in Folge dessen unsere Sinneswahrnehmungen mit Interpretationen und so weiter verschmelzen, Schritt für Schritt bewusster werden. Wie viel unserer Wahrnehmung einer Situation kommt tatsächlich „von außen“ und wie viel steuern wir bei? Welche Verhaltensmuster und Gewohnheiten zeigen wir in unserer Interaktion mit der Welt? All dies sind Dinge, derer wir uns bewusst werden können und müssen, wenn wir spirituellen Fortschritt machen wollen. Entwickeln wir nebenbei noch Weisheit (*prajna*) und versuchen die Illusion eines fixen Selbst zu überwinden, dann arbeiten wir zusätzlich an den vier Verunreinigungen und nähern uns einem erfahrungsbasierten Verständnis der Realität als einen Prozess bedingten Entstehens und somit der Kernlehre des Buddha. Durch die Praxis von Ethik und die Entwicklung positiver Emotionen können wir schließlich dafür sorgen, dass mehr gute als schlechte Samen im relativen *alaya-vijnana* deponiert werden. Was dann passiert, beschreiben die *Yogacarins* wie folgt: Immer mehr gute und immer weniger schlechte Samen sammeln sich im relativen *alaya-vijnana* an, bis schließlich ein Punkt erreicht ist, an dem alle schlechten Samen aus ihm „herausgedrückt“ werden und eine Implosion an der Grenze zwischen relativem und absolutem *alaya-vijnana* stattfindet. Dieser Moment wird als *asraya-paravrtti*, das „Umdrehen im tiefsten Sitz des Bewusstseins“, beschrieben.

Unser Geist wurde vollständig transformiert. Alles was bleibt ist reines, klares, non-duales Gewahrsein im Einklang mit der Realität. Wir sehen die Dinge

genau so, wie sie wirklich sind. In der traditionellen Beschreibung werden die 8 *vijnanas* transformiert in die 5 *jnanas*, die 5 Aspekte der Wahrnehmung eines erleuchteten Wesens. Die 5 Funktionen des Sinnesbewusstseins werden zur allesvollendenden Weisheit von *Amoghasiddhi*, dem grünen Buddha des Nordens. Das Denk-Bewusstsein wird zur unterscheidenden Weisheit des roten Buddhas des Westens, *Amitabha*. Das vergiftete Bewusstsein wird zur ausgleichenden Weisheit von *Ratnasambhava*, dem gelben Buddha des Südens. Das relative Unbewusste wird zur spiegelgleichen Weisheit des östlichen, blauen Buddhas *Akshobhya*. Das absolute Unbewusste, von Beginn an vollkommen rein, muss nicht transformiert werden und ist äquivalent zur Weisheit der endgültigen Verwirklichung des mittleren, weißen Buddhas *Vairocana*.