

AN ATMAN

Wie alle komplexen Phänomene sind auch die Religionen, also auch Hinduismus und Buddhismus, sehr vielschichtig. Wenn ich also hier eine Erklärung bringe, so vereinfacht diese die komplexe Wirklichkeit dieser Religionen. Dennoch halte ich diese Vorgehensweise für angemessen, denn sie zeigt die entscheidenden Unterschiede auf, wie ich glaube.

Dharma (hinduistisch)

sanātana dharma (ewiges Gesetz) Vereinfacht ausgedrückt: ein System von Regeln, das als göttlichen Ursprungs angesehen wird und dem man sich zu unterwerfen hat. In der Seelenwanderung werde nur die äußeren Hüllen abgestreift, während das tiefere Selbst (der atman) erhalten bleibt.

Dhamma (Buddhistisch)

Dem tritt der Buddha entgegen, er lehrt den *an-atman*, die Nichtexistenz dieses tieferen, unveränderlichen Selbst. Alles, sagt der Buddha, ist prozesshaft, entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen - und es vergeht, wenn diese Bedingungen nicht mehr existieren. Es kann also keinen beständigen *atman* geben. Das ist die Lehre von *an-atman*, vom Nichtselbst, von der Nichtexistenz eines beständigen Wesenskerns.

Soheit (suchness) wäre eine alternative Bezeichnung für den Dharma des Buddha: die Dinge sind so, wie sie eben sind. Es ist der Versuch, die Dinge zu betrachten, ohne dass die Person des Betrachters die Dinge verändert. Genau das ist auch der Ansatz moderner Wissenschaft.

Doch zu unserem heutigen Thema, *anatman*

Was ist das, was wir „ich“ nennen also? - Es ist in Bündel von materiellen und geistigen Phänomenen, das sich beständig in Abhängigkeit von Bedingungen weiterentwickelt. Dabei kommen ständig neue materielle und geistige Bestandteile dazu, andere verschwinden. Es gibt keinen festen Wesenskern. Ist dann denn Entwicklung möglich? ---

Ja, denn man kann im Laufe dieser Entwicklung Gier, Hass und Verblendung stärken oder diese abbauen und durch ihr Gegenteil, also Großzügigkeit, Liebe (metta) und Weisheit ersetzen. Letzteres ist der buddhistische Heilsweg. So kann man sich zum Heiligen entwickeln.

Die entscheidende Stufe heißt im Theravada Stromeintritt, der Punkt, von dem an ein dauerhafter Rückfall in nur samsarische Aktivitäten ausgeschlossen wird. Man hat sich also nachhaltig zum Positiven verändert. Im Mahayana spricht man dabei vom Aufgehen des Bodhicitta, des Erleuchtungsgeistes.

Man hat dann den Persönlichkeitsglauben, den Glauben an den *atman*, den festen Wesenskern überwunden (die 1. Fessel: *sakkāya-ditthi*) ebenso die Zweifelssucht (2. Fessel: *vicikicchā*) und das Hängen an Regeln und Riten (3. Fessel: *sīlabbata-parāmāsa*), in diesen drei Fesseln wird besonders auf die Überwindung der typisch hinduistischen Verhaltensweisen eingegangen. (Für Leute aus unserem Kulturraum wäre vielleicht die Abkehr von einem ewigen unveränderlichen Gott und vom Glauben, das alles technisch machbar ist, zu nennen.)

Bezogen auf unser heutiges Thema *an-atman*, bedeutet das, dass man Zweifelssucht, Hängen an Regeln und Riten und den Glauben an ein festes Ich überwunden haben muss, um als Stromeingetretene zu gelten, nicht aber die aus dem Ego resultierenden tiefer verankerten Verhaltensmuster, jedenfalls noch nicht beim Stromeintritt.

Durch weitere Entwicklung kann man sich vom Stromeingetretenen zum Einmalwiederkehrer entwickeln, hierzu ist es nötig Gier (*kāma-rāga*) und Hass (*vyāpāda* eigentlich: Groll) zu schwächen. Weil diese beiden Elemente geschwächt, aber nicht überwunden sind, muss man zwangsläufig noch (mindestens) einmal wiedergeboren werden. Hat man beides völlig überwunden, gibt es keinen Grund mehr zu einer Wiedergeburt in *samsara*, man wird Nichtwiederkehrer, was bedeutet, dass man keinen materiellen Körper mehr hat.

Die gesamte geistige Energie die im Nichtwiederkehrer gebunden ist, wird erst frei, wenn er/sie auch die übrigen fünf Fesseln überwunden hat:

- Begehren nach Feinkörperlichkeit (*rūpa-rāga*),
- Begehren nach dem Unkörperlichen (*arūpa-rāga*),
- Dünkel (siehe [māna](#)),
- Aufgeregtheit (siehe [uddhacca](#)),
- Unwissenheit (siehe [avijjā](#)).

Das bedeutet, dass unsere Hauptbaustelle, wenn wir noch nicht Stromeingetretene sind, sein muss, den Glauben an einen *atman*, einen festen Wesenskern zu überwinden.

Noch eine persönliche Einschätzung von mir. M.E, wird der Stromeintritt im heutigen Theravada (und auch bei Triratna) überhöht. Nur ganz wenige, besonders hoch entwickelte Ordinierte könnten diesen erreichen, so glaubt man dort.

Wenn es dabei aber wie in [A.IX.67-68](#); [A.X.13](#); [D.33](#) u. a. dargelegt, lediglich darum geht den (intellektuellen) Glauben an einen festen, unveränderlichen Wesenskern, die Zweifelssucht und das Hängen an Regeln und Riten um ihrer selbst willen aufgegeben zu haben, dann bin ich der Meinung, dass dies viel mehr Menschen erreicht haben. Und ich halte es für legitim, dass jede/r von uns sich dahingehend untersucht, ob dies bei ihr oder ihm stattgefunden hat. Und wenn nicht, herauszufinden welche Übungen, auch welche Meditationen nötig sind, um dies zu erreichen.

Die tieferen Schichten dieses „Ego“ zu überwinden, alles, was mit Verlangen und Abneigung zu tun hat, ist hingegen ein Baustelle an dem wir sicher alle noch heftig zu arbeiten haben, denn ich glaube nicht, dass in diesem Raum jemand ist, der eine höhere Stufe als den Stromeintritt erreicht hat.

Körperbetrachtung und Betrachtung des an-atman, des Nichtselbst

Absatz: 1 Min.; „-“: 20-30 Sek.

Dieser menschliche Körper besteht aus Erdelement, Wasserelement, Luftelement und Hitzelement.

Luftelement ist alles Bewegliche in dir, aber natürlich auch die Atemluft. - Einatmen und ausatmen. - Geben und wieder loslassen. - Das Luftelement verweilt nur kurz in dir, dann verlässt es dich wieder. Du kannst es nicht festhalten. - Einatmen und ausatmen, Luftelement kommt, Luftelement geht. - Es ist Teil dieses Planeten, es ist Teil der Erdatmosphäre. - Es gehört dir nicht. Du benutzt es nur flüchtig. - Luftelement außen, Luftelement in mir. - Das Luftelement gehört dir nicht. Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst.

Das Wasserelement ist alles Flüssige in dir: Blut, Lymphe, Eiter, Speichel, Tränen, Urin, Rotz. - Du hast das Wasserelement mit den Getränken und der Nahrung aufgenommen. - Du hast gestern und heute morgen etwas getrunken und große Teile davon bereits wieder ausgeschieden. - Du scheidest sogar jetzt Wasserelement aus, mit jedem Ausatmen. - Vielleicht schwitzt du jetzt auch. - Wasserelement kommt, Wasserelement geht. - Es ist Teil dieses nassen, blauen Planeten. - Es gehört dir nicht. Du benutzt es nur flüchtig. - Wasserelement außen, Wasserelement in dir. - Das Wasserelement gehört dir nicht. - Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst.

Erdelement ist alles Feste in dir: Knochen, Zähne, Haut, Haare, Muskeln, Sehnen. - Alles dieses Feste hast du mit der Nahrung aufgenommen, es war Teil des Planeten, es wird wieder Teil des Planeten Erde sein und es ist auch in diesem Moment Teil des Planeten, denn du bist Teil dieses Planeten. - Da ist nichts Festes in dir, das dir gehört, auf das du dauerhaft Anspruch hast. - Vieles davon bleibt nur wenige Stunden in dir und wird dann wieder ausgeschieden. - Du scheidest sogar jetzt Teile von dem aus, was du gestern gegessen hast: den Kohlenstoff im

Kohlendioxid deines Ausatmens. - Manches vom Erdelement bleibt länger in dir, manches tagelang, monatelang, vielleicht sogar jahrelang. - Aber da ist kein Atom in dir, das schon vor zehn Jahren Teil deines Körpers war. - Alles nur kurzfristig geborgt. Wir haben diesen Körper von unserem Planeten nur geborgt: Erdelement innen, Erdelement außen. - Du benutzt das Erdelement nur kurzzeitig, es gehört dir nicht. - Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst.

Und auch das Hitzeelement in dir ist nur geborgt. - Du hast es durch Energieumwandlung deiner Nahrung, die von diesem Planeten kam, nur geborgt und ständig strahlst du Wärme ab. - Heute nimmst du auch Wärme von außen auf, denn es ist heiß. Dieses Hitzeelement kommt von der Sonne, aber dennoch strahlst du mit deiner Körpertemperatur ständig Hitzeelement ab, Hitzeelement, das dir nur geborgt wurde. - Das Hitzeelement, das deinen Körper jetzt wärmer sein lässt als deine Leiche in ein paar Jahren, ist nur geborgt, geborgt von der Sonne. - Du benutzt es nur kurzzeitig, es gehört dir nicht. - Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst.

Und auch dein Bewusstseinsmoment gehört dir nicht. - Es hat sich in langer Zeit entwickelt. Im Körper deiner Mutter, als du ein Fötus warst. - Besonders heftig hat es sich entwickelt, als du ein Kleinkind warst, in deiner Primärgruppe, deiner Familie. - Auch spätere Sozialisationsinstanzen haben es verändert. - Die Schule. - Deine Freundinnen und Freunde. - Deine Feinde. - Dein Arbeitsplatz. - Die Medien. - Und auch der Kontakt mit dem Dharma hat dein Bewusstsein verändert. - Jetzt weißt du, dass und wie man bewusst an seinem Geist arbeiten kann. - Nichts bleibt wie es ist. - Auch unser Bewusstsein ist Produkt unserer Entwicklung. - Und es ändert sich täglich. - Dieses Bewusstsein ist nichts Festes, es gehört dir nicht. - Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst. -

Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst. -
Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst. -
Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst. -