

## **Wie 'wahr' ist unsere Wahrnehmung?**

Befreiung von der Leiden schaffenden Verblendung

*«Würden die Pforten unserer Wahrnehmung gereinigt,  
erschiene dem Menschen alles so wie es ist: unendlich.  
Aber der Mensch hat sich selbst so eingeschlossen,  
dass er alles nur durch die engen Risse seiner Höhle sieht.»  
William Blake<sup>1</sup>*

Es sind 18 grundlegendsten Elemente welche in uns 'Erfahrung' bewirken: Durch sechs 'Sinnesorgane' nehmen wir sechs Arten von 'Objekten' wahr, wodurch sechs Arten von 'Bewusstsein' entstehen. Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast- und Denk-Fühl-Bewusstsein.

Damit wir diese dynamischen Prozesse, die unser Leben ausmachen, klar erkennen können, werde ich die sechs Erfahrungs-Prozesse, etwas ausführlicher darstellen:

- Durch den Körper, äusserliche Berührung oder innerliche Empfindung sowie Aufmerksamkeit, entsteht Kontakt und Körperempfindungs-bewusstsein tritt auf.  
- Wenn das Auge offen ist, Raum, Licht, sowie Aufmerksamkeit da ist und ein Objekt, wie zum Beispiel eine Rose, d. h. eine farbige Form, sich im Sichtfeld befindet, entsteht Kontakt – und damit Seh-Bewusstsein.

- Durch Ohr, Raum, Aufmerksamkeit und Geräusch entsteht Kontakt - und das Hören des Klangs, des Lärms oder der Stimme ist unvermeidbar.

- Ein brennendes Räucherstäbchen, Nase und Aufmerksamkeit: Kontakt erfolgt und Riechen bzw. Riechbewusstsein findet statt.

- Ein Biss in den Apfel, Zunge und Aufmerksamkeit: Kontakt findet statt und Geschmack bzw. Geschmacksbewusstsein wird erfahren.

- Geist-Herz, ein Gedanke oder ein Gefühl, Kontakt entsteht und ein Gedanke oder Gefühl des Ärgers oder der Freude oder was immer wird erlebt.

Wenn also die sechs Organe mit den sechs Objekten in Kontakt treten, entstehen die sechs Arten von Bewusstsein. Dies ergibt 18 Aspekte.

Was dabei eine wesentliche Erkenntnis ist: Diese 18 Erfahrungsaspekte sind eine vollständige Beschreibung unserer persönlichen Welt. Alles was wir je über die Aussenwelt wissen, sind Erfahrungen dieser sechs Kanäle.

Das klingt zwar komplex, aber es scheint immer noch ziemlich geradlinig abzulaufen: Wir nehmen wahr, was da ist, und erkennen somit die Wirklichkeit so wie sie tatsächlich ist. Punkt. Einfach, oder?

Tatsächlich ist der wahre Sachverhalt bedeutend komplexer. Was bis jetzt beschrieben wurde, sind nur die Prozesse des nackten, simplen Bewusstwerdens. Als wesentlicher Teil dieser Prozesse ist aber Samjñā oder Sañña (in Sanskrit und Pali) mit im Spiel: Erkenntnisfähigkeit, Unterscheidungsfähigkeit, Urteilsvermögen oder eben Wahrnehmung.

---

<sup>1</sup> «If the doors of perception were cleansed everything would appear to man as it is, Infinite. For man has closed himself up, till he sees all things through narrow chinks of his cavern.» William Blake, The Marriage of Heaven and Hell.

Es ist die dritte der fünf Daseinsgruppen oder Khandhas, die wir sind und es ist eine sogenannte Geistesfunktion (cetasika), die eng mit Bewusstsein (viññana) verknüpft ist.

Bhikkhu Bodhi<sup>2</sup> beschreibt einen interessanten Aspekt der Wahrnehmung (frei übersetzt):  
 «Wahrnehmung nimmt die Eigenschaften des Objektes wahr. Dabei setzt sie ein Erkennungszeichen (nimitta), das es ihr erlaubt, ein Objekt wiederzuerkennen, das sie schon vorher wahrgenommen hatte. Dabei interpretiert sie das Objekt mittels dieses Erkennungszeichen, das sie vorher gesetzt hat. Dieses Vorgehen wird verglichen mit dem Erkennen bestimmter Holzarten durch einen Tischler, anhand der Markierung, die er vorher auf jeder Holzart gemacht hat. » [4]  
 Oder vielleicht ähnlich ist es ähnlich wie bei Hänsel und Gretel, die Brotkrumen auf den Weg streuten, damit sie später den Heimweg wiedererkennen würden.

Statt einfach Moment um Moment Sinneserfahrungen zu liefern, bei denen wir wissen was sie sind, laufen auch all unsere spezifischen und allgemeinen Konditionierungen mit, denen wir seit unserer Geburt ununterbrochen ausgesetzt waren: Unsere Erfahrungen der Vergangenheit bzw. die Art, wie wir sie erinnern, nämlich die Erfahrungen in unserem familiären Umfeld, in Bildung, durch Mitmenschen, durch Kultur und durch Sprache, ein endloser Strom von Einflüssen und damit abgespeicherten Erinnerungen, die uns bis zu diesem jetzigen Moment prägen. Wozu Christina Feldman sagt: «Wahrnehmung (sañña) kommt nie allein an die Party»  
 Christina Feldman, meine Lehrerin und Kollegin, beschrieb in einem ihrer Vorträge diese Wahrnehmungs-Prozesse in vortrefflicher Weise. Ich werde versuchen, diese Vorgänge hier nachzuzeichnen.

In den Prozessen der Erfahrung, die über die sechs Kanäle ablaufen, hat Sañña, Wahrnehmung, verschiedene Funktionen oder Aufgaben. Zum einen ordnet sie den nackten Erfahrungen Bedeutung und Sinn zu: Sie erlaubt uns, den Unterschied zwischen einem Hund und einer Katze zu erkennen. Sie ermöglicht uns, zu verstehen, dass wir das Ei essen müssen und nicht die Schale. Sie übermittelt Information an das Bewusstsein.

Dazu kommt, dass mit jeder dieser Wahrnehmungsprozesse auch Gefühlstönungen (vedana) erfahren wurde und wird. Das heisst, jeder dieser Erfahrungsmomente war und ist entweder angenehm, neutral oder unangenehm bis schmerzhaft, was ebenfalls als Erinnerung gespeichert wurde und wird.

Dieser Prozess, einschliesslich Vedana, informiert uns zum Beispiel darüber, was die jeweiligen Erfahrungen für uns bedeuten, was uns wiederum erlaubt zu erkennen, wie wir darauf reagieren sollten oder möchten. Und damit sind Tür und Tor geöffnet für 'Mögen' oder 'Nicht-mögen', für Anspannung und Druck oder Entspannung und Unbeschwertheit, für Freuden oder Befürchtungen.

Dadurch wird entschieden, was wir gerne essen und was wir gar nicht mögen, was wir im Supermarkt oder im Internet einkaufen und was nicht, mit wem wir gerne zusammen sind und wem wir lieber aus dem Weg gehen.

---

<sup>2</sup> The characteristic of perception is the perceiving of the qualities of the object. Its function is to make a sign as a condition for perceiving again that "this is the same," or its function is recognizing what has been previously perceived. It becomes manifest as the interpreting of the object...by way of the features that had been apprehended. Its proximate cause is the object as it appears. Its procedure is compared to a carpenter's recognition of certain kinds of wood by the mark he has made on each.<sup>[4]</sup> Bhikkhu Bodhi.

Und dies führt uns in die Welt der Assoziationen und Emotionen: *wie* wir reagieren, *wie* wir reden oder antworten, *welche* Wahl und welche Entscheidung wir treffen...

Durch die Wahrnehmungsprozesse, bzw. durch die Erfahrungen, entstehen Erinnerungen. Was erfahren wurde wird gespeichert. Dies ist zu einem guten Teil sehr praktisch: Wenn wir einmal gelernt haben, wie man ein Fahrrad lenkt, wie man Ski fährt oder wie man ein Auto steuert, dann wissen wir es, dann können wir es. Wir brauchen es nicht jedesmal wieder von Neuem zu lernen. Wir wissen wie wir heissen, wie jemand anderes heisst, wer sie für uns sind und was sie uns bedeuten.

So werden emotionale Assoziationen wie «Vorlieben und Abneigungen» in unseren Sinneserfahrungen und unseren Erinnerungen, bzw. unserem Datenspeicher, angelegt, welche unsere Wahrnehmung mitprägen – und zwar von Moment zu Moment, den ganzen Tag hindurch.

Die Erinnerung, das heisst, was wir gespeichert haben und die momentane Erfahrung, das sind die Bausteine für den Aufbau «meiner» Welt.

Während wir nun Objekten wie Leuten oder Dingen, Eigenschaften zuschreiben, werden wir zunehmend überzeugt sein, dass diese Eigenschaften diesen Leuten oder Dingen innewohnen. Wir *wissen* dann: Er *ist* wirklich nervig. Sie *ist* einfach eine mühsame Person. Dieses Essen *ist* köstlich. Dieser Film *ist* grossartig.

Wir sind also zunehmend überzeugt davon, dass dieses («nervig», «mühsam», «köstlich» oder «grossartig») innewohnende Eigenschaften dieser Leute, dieser Dinge oder dieser Situationen sind. Wir glauben und fühlen (haben keine Zweifel), dass die Art und Weise in der wir unsere Welt erfahren, die Art und Weise ist, in der die Welt tatsächlich existiert, wie diese Person, dieses Ding tatsächlich ist. Wir sind überzeugt und stellen gar nicht in Frage, dass die Eigenschaften, die wir diesen Personen oder Dingen zuschreiben bzw. die wir in sie projizieren, ihnen (wie schon beschrieben) innewohnen.

Wir begegnen jemandem, den wir von früher kennen und der uns damals unangenehm aufgefallen war. Unsere Wahrnehmung wird unmittelbar gefärbt sein von unseren alten Erinnerungen – und die Begegnung wird, von unserer Seite her, wahrscheinlich eher kühl oder gar unfreundlich sein. Und meist ist dies dann nicht einfach «meine Reaktion», sondern die Person *ist* wirklich so! Kein Zweifel!

Man könnte sagen: wir schreiben den Eigenschaften dieser Objekte (den Personen, Dingen und Situationen) Selbst-existenz zu, die sie ganz und gar nicht haben. Und wir gehen davon aus, dass dies für die ganze Welt zutrifft, ohne zu merken, dass dies nur unsere selbstgemachte Sicht der Welt ist.

C. S. Lewis hat also richtig gesehen, als er schrieb:<sup>3</sup>

“Was du siehst und was du hörst, hängt stark davon ab, wo du stehst.

Es hängt auch davon ab, was für ein Mensch du bist.“

---

<sup>3</sup> C.S. Lewis, The Magician's Nephew. “What you see and what you hear depends a great deal on where you are standing. It also depends on what sort of person you are.”

Wahrnehmung ohne Achtsamkeit und Klarsicht (sati - sampajañña) schafft eine Welt aus Werturteilen: gut-schlecht, schön-hässlich, wertvoll-nutzlos, etc. die rein subjektiver Art und Herkunft sind.

Jemand sieht ein Auto und für sie ist das eindeutig etwas, wodurch das Klima Schaden nimmt. Jemand anderes sieht dasselbe Auto und für ihn ist es Ausdruck sportlich-eleganter Gestaltung. Jemand betritt einen Raum mit Menschen und freut sich auf neue Bekanntschaften. Jemand anderes betritt denselben Raum und ist verunsichert durch die vielen Leute. Sehr verschiedene Erfahrungswelten!

In unseren alten Erinnerungen und Konditionierungen zu leben, macht natürlich unser Leben einfacher – oder nicht? Wir brauchen dann nicht immer unsere Annahmen und Unterstellungen zu hinterfragen und neu einzuschätzen. Wir sind dann unreflektiert sicher: «Ich kenne dich.» «Ich weiss wie das ist.» Unser Geist 'weiss' bereits wie es ist und bleibt so gefangen in seiner selbstgeschaffenen Enge.

Genau so bringen wir ständig unsere Vergangenheit in die Gegenwart und wiederholen die Vergangenheit. Wir wiederholen unsere Reaktionsweise und die Art unserer Beziehung, jedesmal, wenn wir eine Person oder eine Situation begegnen.

Hier zwei Beispiele aus der Geschichte der Kunst, die aufzeigen, was diese innere Enge bewirken kann:

William Blake, den ich eingangs zitiert habe, dessen Dichtungen zu den bedeutendsten Werken der englischen Lyrik zählen, wurde zeitlebens als nicht begreifbarer, geistig verwirrter Visionär betrachtet.<sup>4</sup> Allen war damals klar: so etwas kann niemals als Literatur gelten.

Vincent van Gogh, dessen Kunst heute für bis zu weit über 100 Millionen Dollar gehandelt wird, konnte seine Bilder zeitlebens kaum je verkaufen. Die Menschen waren zu fixiert auf das was sie kannten und was als gängig galt.

Wenn unser Geist wertet und urteilt, greift er immer auf die schon gespeicherten Daten zurück. Und das tut er meist, ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen. So bleiben wir immer wieder gefangen in dem was wir schon zu wissen glauben. Arthur Schopenhauer schrieb dazu:<sup>5</sup>

"Jeder Mensch hält die Grenzen seines eigenen Gesichtsfeldes für die Grenzen der Welt."

Hier nochmals ähnliche Abläufe und Beispiele, zum besseren Verständnis: Sinneserfahrungen kommen wie gesagt immer zusammen mit Gefühlstönungen (vedana). Was an Sinneserfahrung und Gefühlstönung erscheint, dazu entstehen Gedanken. In diesen Gedanken-gängen verweilen wir. Das, worin wir verweilen prägt und gestaltet unseren Geist und prägt und gestaltet schliesslich unsere persönliche Welt.

Diese Prozesse sind auch abhängig von unserer Laune, unserer Gemütsverfassung. Wenn wir mürrisch sind, resultiert das in negativen Werturteilen. Das heisst, dass unsere Wahrnehmung auch

---

<sup>4</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/William\\_Blake](https://de.wikipedia.org/wiki/William_Blake)

<sup>5</sup> Arthur Schopenhauer, Studies in Pessimism: The Essays

geprägt wird von dem was in unserem Denken und Fühlen, in unserem sechsten Sinnesbereich, gerade passiert.

Ein Beispiel aus einem Schweigeretreat: Es kommen unbekannte Leute von aussen ins Haus. Wir reagieren: «Was wollen die hier? Das ist ein Retreat! Wir sind im Schweigen hier! Wir üben uns in einer wichtigen Praxis!» Wir haben eine unangenehme Erfahrung. Daraus erfolgt ein aversive Reaktion. All das geschieht in *'meiner'* Welt, *'ist'* *'meine'* Welt!

Jemand anderes ist im gleichen Retreat. Es kommen unbekannte Leute von aussen ins Haus. Wir finden: «Oh, nette Leute! Vermutlich kommen die zum Helfen in der Küche oder im Garten. Schön! Wie grosszügig von ihnen!» Wir haben eine angenehme Erfahrung. Daraus entsteht eine freundliche Reaktion. Und damit eine ganz andere persönliche Welt. Im gleichen Retreat! Mit den gleichen Leuten die reinkommen!

Es ist hochinteressant zu beobachten, wie *überzeugend* diese Erfahrungen sind. Vorausgesetzt wir wollen es überhaupt wissen. Das bedeutet, dass unsere Wahrnehmung der Welt, der Menschen, der Dinge, der Situationen, meist weit weg ist, von der eigentlichen Wirklichkeit, weil wir unsere alten Erinnerungen und unsere Konditionierungen zu jeder neuen Erfahrung und Situation mitbringen. Wir sind gefangen in unserer persönlichen Welt und ihren Werturteilen und merken es meist nicht einmal.

Daher die Frage im Vortragstitel: «Wie *'wahr'* ist unsere Wahrnehmung?»

Wenn wir nun aber beginnen, diesen Prozess zu sehen und zu verstehen, beginnen wir auch, unsere Ansichten zu hinterfragen und erkennen, dass unsere Werte und Beurteilungen nicht einfach den Tatsachen und der Wirklichkeit entsprechen.

Statt an unseren Ansichten und Meinungen anzuhafte, welche in unseren Erinnerungen bzw. unserem Datenspeicher und den Werturteilen unserer Wahrnehmung wurzeln, müssen wir erkennen, wie folgeschwer wir gefangen sind in der Überzeugung, dass unsere Wahrnehmung der Dinge und der Welt, der Wirklichkeit entspricht.

Wir sehen auch, wie diese Prozesse der Täuschung überall in der Welt am Werk sind: Sei es in religiösen Konflikten, sei es in der Politik, sei es in den sozialen Medien oder sei es in unseren persönlichen Überzeugungen und Ansichten.

Der Buddha war genial im Erkennen und Aufzeigen dieser Prozesse und Muster, die bewirken, dass wir uns endlos im Kreis bewegen (eben im Kreislauf von Samsara, dem Kreislauf des Leidens) und er hat aufgezeigt, was es braucht, um aus dem Kreislauf auszutreten.

Damit wir uns aus dieser Leiden-schaffenden Verblendung befreien können, müssen wir unbedingt Gewahrsein, Interesse und Erforschergeist in all diese Prozesse bringen! Natürlich wird das diese Prozesse nicht sogleich verändern, aber wir können uns darin üben uns zu erinnern, dass sie nicht der eigentlichen Wirklichkeit entsprechen, sondern dass eben unsere persönlichen Konditionierung entscheidend in die Situation hineinspielt.

Wir treffen einen alten Bekannten – und weil wir uns jetzt der Bewegungen unseres Geistes gewahr sind, merken wir, dass sogleich eine mentale und emotionale Vorstellung auftaucht, die den

Mann mit *'alten Augen'* sieht. Das heisst, unser Geist glaubt bereits zu wissen, wie der Mann ist – wie er wahrscheinlich denkt, spricht und handelt.

Die Herausforderung besteht darin, die Welt mit *'neuen Augen'* zu sehen: Wir müssen die alte Vorstellung, die aus Erinnerungen stammt, erkennen und sie beiseitelegen, um innerlich Raum für frische Erfahrungen zu schaffen, so dass wir die Person zunehmend so wahrnehmen wie sie wirklich ist. Dazu brauchen wir achtsames Gewahrsein, Offenheit und Interesse sowie wohlwollende Gelassenheit.

Diese Haltung können wir gegenüber allen Menschen, aber auch gegenüber Situationen kultivieren. Auch können wir lernen, uns selbst neu zu begegnen. Vielleicht erkennen wir Gedanken wie: «Ich bin so und so eine Person. Und ich war immer schon so.» Oder: «Ich kann das nicht, und ich werde es nie können – und darum werde ich auch nicht versuchen, es zu lernen». ...

Wenn vielleicht auch nicht so krass, sind wir oft so fixiert in Bezug auf unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten, dass wir uns selbst enorm einschränken. Dies, ganz im Gegensatz zu Sophie Hungers Aussage:

«Ich bin in der Lage, mich so zu überschätzen, dass ich die Kraft habe, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht kann.»

In dem Masse wie uns es uns gelingt, die Dinge neu zu sehen, erfahren wir vielleicht etwas von dem, was William Blake<sup>6</sup> meinte als er seine berühmten Zeilen schrieb:

«Würden die Pforten unserer Wahrnehmung gereinigt,  
erschiene dem Menschen alles so wie es ist: unendlich.  
Aber der Mensch hat sich selbst so eingeschlossen,  
dass er alles nur durch die engen Risse seiner Höhle sieht.»

Natürlich ist «unendlich» metaphorisch zu verstehen. Aber in unserem Verständnis bedeutet es, allmählich weniger durch die Verblendung eingeengt zu werden.

Solange wir aber mit emotionalen Erinnerungen, Assoziationen und Geschichten verflochten sind, werden die Welt und die Menschen uns als fixiert und in begrenzter, spezifischer Weise erscheinen – alles andere als unendlich. Ajahn Sucitto<sup>7</sup> rät uns daher:

«Befreiung beginnt damit, dass du dich aus dem zurückziehst, in das du involviert bist, um dir über deine Wahrnehmungen und Absichten im Klaren zu sein. Wenn du deine Einstellungen, Gedanken und Neigungen aus einer besonnenen, gelassenen Perspektive beobachtest, kannst du den Geist auf eine Weise führen, die zu relevanten, brillanten Ergebnissen führt.»

Eine der Funktionen von Achtsamkeit und Erkenntnis ist es, die Verbindung zwischen dem Wahrnehmungsprozess und unseren gewohnten emotionalen Geschichten und Erinnerungen zu durchtrennen. Und dieses Durchtrennen ermöglicht uns, die Dinge neu zu sehen und eine Welt zu

---

<sup>6</sup> William Blake, *The Marriage of Heaven and Hell*. William Blake, \* 28. 10. 1757 in London; † 12. 8. 1827 ebenda, war ein innovativer englischer Dichter, Naturmystiker und Maler.

<sup>7</sup> Ajahn Sucitto, *Dhamma Tracks*, 20. Oct. 2023: Befreiung beginnt damit, dass du dich aus dem zurückziehst, in das du involviert bist, um dir über deine Wahrnehmungen und Absichten im Klaren zu sein. Wenn du deine Einstellungen, Gedanken und Neigungen aus einer leidenschaftslosen Perspektive beobachtest, kannst du den Geist auf eine Weise führen, die zu glänzenden Ergebnissen führt.

betreten die grenzenlos ist. Es ermöglicht das Enden der Reaktivität und erlaubt uns, *das* zu verwirklichen, wozu wir die Fähigkeit haben, nämlich aufblühende, kreative, weise Menschen zu sein, die zunehmend weniger eingeschränkt sind durch ihre eigenen Kleshas.

---

Dies ist also ein Weg zum Erkennen, wie wir uns 'nicht-wirklichkeitsgemäss' verhalten – und wie wir uns aus dieser Täuschung befreien können. Wir untersuchen die Vorgänge unserer Psyche und unseres Geistes, mit der Absicht zu erkennen, wo und wie wir uns Leiden schaffen und wie wir dies sein lassen können. Man spricht hier von den *relativen* oder *konventionellen* Aspekten unseres Seins.

Aber sogar wenn wir die Wirklichkeit quasi 'wirklichkeitsgemäss' wahrnehmen, unterliegen wir immer noch der Täuschung: Wir nehmen das, was leer ist von Selbst-existenz als unabhängig existierend, als stabil und somit als ergreifbar und anhaftbar wahr. Das heisst: «noch ist unsere Wahrnehmung nicht wahr». Zum Glück gibt es direktere, allerdings auch anspruchsvollere Vorgehen, die uns unmittelbarer, ohne Umwege, vom Gefangensein in unseren Wahrnehmungs-Prozessen befreien können.

Ernsthafte Dharma-Praktizierende erkennen zunehmend deutlicher, dass das, was uns letztlich bindet und gefangen hält, das Anhaften und Ergreifen an *allen* Erfahrungen – den guten und den schlechten – ist.

Es ist nicht nur das Anhaften an Menschen und Dingen, die wir lieben, die wir als angenehm und wünschenswert erfahren, sondern es ist Ergreifen und Anhaften schlechthin. Es ist das Ergreifen und Anhaften an Erfahrung per se. Weil wir mit den Erfahrungen der konventionellen, relativen Wirklichkeit so identifiziert sind und sie für absolut wirklich halten, wird unser Geist zwangsläufig ergreifen und anhaften.

Um diesen Sachverhalt tiefer zu erkennen und zu verstehen, müssen wir nicht die Funktionsweisen von Psyche und Geist, von Emotionen und Gedanken (also die konventionelle Wirklichkeit) erforschen, sondern das eigentliche Wesen (oder die Natur) von Erfahrung. Und zwar egal von welcher Art Erfahrung: heilsam oder unheilsam, angenehm oder unangenehm, denn ihr eigentliches Wesen, ihre Natur, ist immer dieselbe.

Hier betrachten wir also die *letztendlichen* Aspekte von Erfahrung. Und, wenn wir die faden-scheinige, durchsichtige, fragile Natur jeglicher Erfahrung tiefer sehen und erkennen, kapiert der Geist, dass er keine einzige der Milliarden von Erfahrungen festhalten kann – und greift nicht mehr zu.

Ein wesentlicher Aspekt der Dharma-Praxis ist die Kontemplation des steten Wandels und der Vergänglichkeit. Sie führt zur Erkenntnis der Tatsache, dass wir nichts festhalten können und hilft, leichter mit schwierigen Situationen und schwierigen Emotionen umzugehen und selbstgemachtes Leiden zu mindern. In den höheren Erkenntnis-Stufen der klassischen Vipassana-Meditation wird die Tatsache, dass sich Erfahrung in jedem Sekundenbruchteil verändert so eindrücklich sichtbar, dass der Geist letztlich kein Objekt mehr ergreift und dadurch tiefe Freiheit erfährt. Eine Freiheit die gänzlich unabhängig ist von Erfahrungen jeglicher Art.

Zu dieser Freiheit führen auch andere buddhistische Praxis-Zugänge, wie jene der Thai Waldklostertradition, Mahamudra und Dzogchen aus der tibetischen Tradition sowie manche Methoden der Zen- oder Ch'an-Traditionen.

Da diese Freiheit für die Meisten (egal mittels welcher Praxis) tatsächlich schwer zu erreichen ist, ist es sinnvoll, im Alltag sowohl wie in der Meditation, über das Wesen, bzw. die Natur aller Dinge zu reflektieren. Wir müssen bei jeder schwierigen oder erfreulichen Erfahrung, bei jedem Ereignis zurückreflektieren: Wie real kann diese Realität sein, wenn sie nun so komplett verschwunden ist? Wie real kann eine Geburtstagsfeier sein, wenn sie spätestens um Mitternacht vollständig und für immer verschwunden ist?

Wir sollten uns auch immer und immer wieder *während* der Erfahrung, besonders bei speziellen Ereignissen, klar machen, dass sie vollständig verschwunden sein werden. Und dies eigentlich sogar jeden Moment, nicht erst am Schluss des Ereignisses. Wie real kann dieser Dharmapraxis-Abend sein, wenn er doch in ein, zwei Stunden absolut, völlig vorbei sein wird? Das sind nicht nur rhetorische Fragen, sondern wirklich Sachverhalte die wir immer wieder kontemplieren müssen.

Es ist auch wichtig, das Wesen von Erfahrung im Innern zu betrachten – in den eigenen Geist zu schauen und zu sehen, dass eigentlich gar nichts Festes gefunden werden kann. Dabei müssen wir vermeiden, die Erfahrungen des Moments zu ergreifen oder uns gar in Inhalten oder Geschichten zu verlieren.

Hier helfen offensichtlich Sammlung und Stetigkeit. Allerdings sollten wir auch nicht jahrein jahraus warten, bis unser Geist endlich stabil genug ist. Dass keine einzige Erfahrung ergreifbar oder festhaltbar ist können wir nämlich auch in kurzen Momenten sehen. Aber wir müssen hinschauen! Uns dafür interessieren. Immer und immer wieder. Millionen Male hinschauen..

Wenn im Diamant Sutra gesagt wird, das Leben sei wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke, wie ein Tautropfen an einem Sommermorgen, wie eine Fatamorgana oder wie ein Traum, dann sind das mehr als poetische Bilder. Es sind Beschreibungen unserer Wirklichkeit! Nicht nur im Sinne der Vergänglichkeit, sondern auch und vor allem im Sinne der Nicht-Fassbarkeit.

Das Leben ist wie die Erfahrung im Film. Sie spiegelt uns Realitäten vor, die uns zum Lachen oder zum Weinen bringen. Aber wir sind so fasziniert von der Handlung, dass wir gar nicht merken – und meist auch gar nicht merken wollen, dass alles nur Vorspiegelung ist. So bleiben wir ewig die Gefangenen der Geschichten und Dramen, die unsere Sinnes-wahrnehmungen und unser Geist von frühmorgens bis spätabends produzieren und uns als absolute Realität verkaufen.

Versucht (wirklich!) einmal oder öfters einen Film, ein Video oder die News im Fernsehen, Kino oder auf dem Handy so zu betrachten, dass ihr euch immer des Randes des Geräts oder der Leinwand bewusst bleibt – und damit kontinuierlich merkt, dass es sich beim Film nur um Farben, Formen, Klänge und Sprache handelt. Geht das? Wie lange gelingt es uns? Oder verfangen wir uns schon bald im Inhalt oder beginnen wir uns zu langweilen? Sind wir überhaupt gewillt, es zu versuchen? Können wir dasselbe im gewöhnlichen Alltag auch üben?

Wichtig zu verstehen hier: Alles sind Methoden und Zugänge, um den Geist dazu zu bringen, keine Erfahrungen mehr zu ergreifen. Hier spielt es keine Rolle, ob gerade heilsame oder unheilsame

Erfahrungen da sind. Denn nichts davon wird noch ergriffen. Dies ist die Praxis der *letztendlichen* oder *ultimativen* Wirklichkeit. Sie führt zu der Freiheit, die der Buddha «die unerschütterliche Befreiung des Herzens»<sup>8</sup> genannt hat.

---

Am sinnvollsten und wirkungsvollsten ist es in *beiden* Aspekten der Wirklichkeit unseres Seins zu praktizieren:

Wir verstehen die Funktionsweise des Geistes und lernen, sie wirklichkeitsgemäss und heilsam zu gestalten

und wir erkennen die leere, nicht-ergreifbare Natur aller Dinge und Erfahrungen, wodurch Befreiung entsteht.



THE END

---

<sup>8</sup> Buddha, Majjhima Nikaya 29, 7.