

Studienwochenende in Freiburg 19 - 20.1.2018

5 Skandhas von Peter Hôriki

Einleitung

Die 5 *skandhas* sind eine aus Indien stammende Theorie, über die man in den buddhistischen Lehrbüchern wenig findet und deren Beschreibung oft irreführend ist. Aber um wirksam zu praktizieren, sollten wir den Mechanismus der 5 *skandhas* verstehen lernen.

Sie erzeugen jeden Erfahrungsmoment, sprich unsere gesamte Welt.

Wir sind in diesen Mechanismus hineingeboren und folgen diesem die ganze Zeit in der Annahme, dass die Welt, die anderen Menschen und wir selbst wirklich so sind wie wir sie wahrnehmen und interpretieren (naiver Realismus).

Aber wenn man den Mechanismus der 5 *skandhas* kennenlernt und offenlegt, kommt man langsam in Zweifel über diese Annahme.

Dieser Vortrag ist ein Versuch den Damm zwischen dieser seltsamen indischen Theorie und unserer Zen-Praxis zu brechen und dieses Wissen in den Augenblick fließen zu lassen um ihn dadurch zum Leben zu erwecken.

Mir ist bewusst, das dies eine große Herausforderung ist.

Hier also meine bescheidene momentane Geschichte geprägt von allem was ich gelesen, erfahren und gehört und durch meine tägliche Praxis erforscht habe.

Ich hoffe, dass euch meine Beschreibungen für die Befreiung aller Wesen (ihr natürlich mit einbezogen) hilfreich sind.

Nach dem Vortrag bei euch, habe ich den Text nochmals für besseres Verständnis überarbeitet und Sachen hinzugefügt.

Ich beginne mit 2 bekannten Textstellen, die die 5 *skandhas* erwähnen und kommentiere sie dann:

1. Du solltest deshalb aufhören Worte und Sprache (Intellekt) zu folgen und den Schritt zurück üben, der das Licht nach innen kehrt und das Selbst beleuchtet. Körpergeist werden dann von selbst abfallen und dein ursprüngliches Gesicht wird sich selbst offenbaren.

Wenn du diese Soheit berühren willst, solltest du es augenblicklich üben.

Fukanzazengi, Dogen (für mich eine der besten Beschreibungen unseres Praxis-Erwachens)

Du solltest deshalb aufhören Worte und Sprache (Intellekt) zu folgen

Während Zazen (Fukan zazengi ist Dogens Anweisung wie man Zazen praktiziert) kann damit nur der innere Monolog gemeint sein.

Von Sprache (Worte und Grammatik) absorbiert zu werden = ohne es zu wissen (blindlings) seinem Karma (Gewohnheitsenergien) zu folgen.

Wir sind dadurch vom Moment abwesend und folgen unseren Geschichten, die uns in Vergangenheit oder Zukunft entführen.

Im besten Fall bleiben wir in der Gegenwart und folgen unserer **Deutung** des jetzigen Ereignisses (Verblendung) und verlieren dadurch den Kontakt mit dem lebendigen Ereignis.

Wir verwechseln unsere Interpretation des Momentes mit der Soheit des Momentes.

Durch Sprache sind wir in der Lage ein ungreifbares lebendiges Ereignis in ein Symbol zu pressen (*ku in shiki*) und dadurch statisch und greifbar zu machen.

Dies ist eine Spielart der Unwissenheit.

den Schritt zurück üben, der das Licht nach innen kehrt und das Selbst beleuchtet (ekô henshō)

Durch Erwachen können wir aber dieses blinde Treiben (Wanshi) beleuchten und uns dadurch abtrennen (des-identifizieren). (= *hotsu bodaishin*)

Körpergeist werden dann von selbst abfallen (shinjin datsuraku) und dein ursprüngliches Gesicht wird sich selbst offenbaren.

Dadurch können wir unsere Denk-, Fühl- und Körpergewohnheiten (**5 upadana-skandhas**) fallen lassen und in die Soheit (Nicht-Zweiheit) zurückkehren.

Wenn du diese Soheit berühren willst, solltest du es augenblicklich üben.

Dies ist ein dynamischer Prozess (= *gyobutsu*), der jeden Moment aktualisiert werden muss.

Kanjizai bosatsu,

während er tief prajna paramita praktiziert,

ist sich gewahr, dass alle 5 skandhas leer sind

und wurde dadurch von allem Leid befreit.

Kan ji zai bo sa

gyo jin hannya haramita ji

shoken go un kai ku

do issai ku yaku

Pranja bedeutet "vor allem Wissen" und deutet auf Weisheit hin, die sich auf nichts stützt, keine Prämissen hat – sprich nicht in Worten gefasst werden kann.

Kanjizai: kan (sehen, beobachten) ; ***jizai*** (Person, die frei von Hindernissen sehen kann) = *prajna*

Prajna ist das Gewahrsein, das frei von den 5 Hindernissen ist:

→ weder von zu viel geistiger Aktivität, bei der das Licht der Achtsamkeit **verdeckt** ist:

1. **Sanran:** Identifikation mit seinen Gedanken-Emotions-Ketten = Geschichten
 2. Gier – ich mag...und immer mehr (auch Gier nach speziellen meditativen Zuständen)
 3. Abneigung – ich mag nicht (extreme Ausdrücke sind Wut und Hass),
 4. Zweifel: Zerrissenheit zwischen 2 Ansichten
- Bandbreite dieser vier: unnötiges Geschwätz - sehr starken Gefühlszuständen

→ noch zu wenig geistige Aktivität, wo das Licht **verdunkelt** ist

5. **Kontin** (Dahindämmern)

Bandbreite: kurze Episoden des Dahindämmerns bis zum Verharren im Nichts

Die Hindernisse sind Verdeckungen/Verdunkelungen des inneren klaren Lichtes **komyo**, und wird *mumyo* (nicht klar, hell) genannt = Unwissenheit (*avidya*)

Prajna paramita = Lass deinen Geist frei fließen ohne bei irgend etwas zu verweilen (Diamantsutra).

Kanjizai ruft uns die ganze Zeit zu: Erwache, erwache, bleib nicht in deinem egozentrischen Monologen hängen! Sondern erhelle was genau vor dir ist.

Shoken: *sho* (erleuchten), *ken* (sehen, schauen) = genau (erleuchtet) sehen: Das Licht *komyo* erhellt alles, ist allem gewahr.

Nur in diesem erleuchteten Sehen, das nichts ergreift, sich mit nichts identifiziert (prajna paramita praktizierend), wird sich *Kanjizai* gewahr (*shoken*), dass alle 5 skandhas **ku** sind.

Ku bedeutet **leer von Eigensubstanz** und die Merkmale von *ku* sind Vergänglichkeit, wechselseitige Abhängigkeit und Friede, in denen kein fortdauerndes Ich zu finden ist.

Erst durch das **Anhaften** an die 5 skandhas (*upadana-skandha*) entsteht ein Ich, das leidet.

Absolute Wahrheit: Nicht-zwei, direkte Wahrnehmung, weites Bewusstsein (*daishin*) = Fluss des Lebens = *jijuyu zanmai* = ungreifbare Ereignisse (stetige Veränderung und nur wechselseitige Abhängigkeit) = Aktivität von *busshô*.

Relative Wahrheit: Interpretation des Lebens in Worten und Gefühlen als Reaktion auf Sinneseindrücke.

Dadurch entstehen abgegrenzte Objekte und ein Subjekt "Ich" = dualistische Sichtweisen.

Alle Ereignisse im Spiegel des Gewahrseins werden durch Sprache benannt, eingeordnet und in Relation zueinander gesetzt (= verdinglicht).

Weitere Spielart der Unwissenheit: Durch die Grammatik wird eine Subjekt - Prädikat-Objekt-Struktur erschaffen, die getrennte unveränderliche Symbole in Beziehung setzt und ihre Unabhängigkeit dadurch bestätigt.

Dadurch erscheint uns die Welt als statisch, die wir beliebig manipulieren können. Dabei wird aber das Leben abgetötet.

Der Satz "**Kanjizai bosatsu, während er tief prajna paramita praktiziert, ist sich gewahr, dass alle 5 skandhas ku sind**"

gaukelt uns vor, dass es da jemand gibt, der sich gewahr ist, dass die 5 *skandhas ku* sind.

Nun zu der Beschreibung der 5 *skandhas*:

Der Begriff **skandha** kann mit Anhäufungen von Erfahrungen und Handlungen (*karma*) übersetzt werden, die als Erinnerungen in unserem Körpergeist gespeichert sind (DNA, Körper, Gehirn).

Die 5 *skandhas* sind ein Versuch unser ganzes Menschsein und unsere ganze erfahrbare Welt in einen Mechanismus aus 5 Elementen darzustellen.

Ein anderer Begriff für 5 *skandhas* ist Körpergeist (*shinjin*).

Körper als Form (*rupa*) + Geist (*vedana, samjna, samskara, vijnana*).

Die 5 *skandhas* sind:

1. **rupa** (Form, Erscheinung, Gestalt)
 2. **vedana** (Empfindung, Eindruck)
 3. **samjna** (Erkennen durch Zusammenbinden von Assoziationen, Übereinkunft, Konzeptbildung, Sprache)
 4. **samskara** (Eindrücke vergangener Handlungen, Geistesformationen)
 5. **vijnana** (Bewusstsein)
-

1. rupa (Form, Erscheinung, Gestalt)

Die Wirkungen, die unser Körpergeist empfängt, erschaffen eine **Wirklichkeit** = unsere Welt, die einzigartig ist.

Deshalb sagt man im Zen: "Wenn dieser Körpergeist stirbt, dann stirbt auch seine Welt (Wirklichkeit)".

Rupa (Erscheinung) ist ein "äußeres" oder "inneres" **Ereignis** (**dharmā**) im Bewusstsein (Form/Farbe, Ton, Geruch, Geschmack, Tastempfindung, Gedanke/Emotion, kurz: alles, was irgendwie erfahren werden kann), das nur durch wechselseitige Abhängigkeit entsteht.

Die 6 Ereignis-Arten sind (1) Seh-Bewusstsein + Auge + Form/Farbe (6) Geistbewusstsein + inneres Auge + Gedanke/Emotion.

Zusammenspiel von rupa und vijnana:

Durch Kontakt entstehen Auge, Formen/Farbe und Seh-Bewusstsein **gleichzeitig**. d.h. es gibt kein Bewusstsein, dass vorher existiert, sondern Seh-Bewusstsein entsteht nur wenn Form, Auge, Achtsamkeit, Licht.... zusammenkommen.

Durch wechselseitige Abhängigkeit wurden über Jahrmillionen Erinnerungen (Gewohnheitsenergie, die in der DNA gespeichert ist und so von Generation zu Generation übermittelt wird) angesammelt, die sich durch bestimmte Merkmale ausgelöst als ein Ereignis im Bewusstsein offenbaren.

Dies nennt man **direkte Wahrnehmung** (*pratyaksa*).

Form entsteht aus Nicht-Form, Klang aus Nicht-Klang... Gedanke aus Nicht-Gedanke. (*ku soku ze shiki*)

Dies ist *jijuyu zanmai*:

Einfach nur Form/Farbe, Ton, Geruch, Geschmack, Tastempfindung, Gedanke/Emotion (kurz: alles, was irgendwie erfahren werden kann) **beleuchten ohne ihnen etwas hinzuzufügen. Dies ist das Gewahrsein Buddhas.**

Jijuyu zanmai, Menzan

Dies ist Nicht-Zweiheit:

Weder durch Anhaftung von diesem Ereignis absorbiert zu werden (sich identifizieren)

noch es als Objekt getrennt von sich zu sehen.

Shobogenzo Inmo: **Sobald bodaishin erweckt wird, beenden wir unsere "Spielereien" und hören das, was wir noch nie gehört und erfahren das, was wir noch nie erfahren haben.**

Shobogenzo Inmo: **Eines Tages hörte der 17. Patriarch den Klang eines Glöckchens, das durch den Wind zu läuten begann und er fragte den 16. Patriarchen:**

Ist dies das Läuten des Windes oder das Läuten des Glöckchens?

A: Weder der Wind noch das Glöckchen läutet, es ist mein Geist der läutet.

F: Was bedeutet denn Geist?

A. Alles ist still (4. Siegel: Friede, da alles nur wechselseitig abhängig ist und deshalb kein aus sich heraus existierendes absolutes "Ich" zu finden ist)

Alle Aussagen sind verschiedene Sichtweisen und sind als solche richtig.

Genau dieses Läuten des Glöckchens ist der jetzige Ausdruck von *zenki* (vollkommene dynamische Funktion des Universums).

Aber aufpassen: Nichts hinzufügen (alles ist still).

Das Zusammenspiel von *rupa-vijnana* haben als Merkmal die 4 Siegel:

Vergänglichkeit, wechselseitige Abhängigkeit, ein "Ich" ist nicht zu finden, Friede.

Auf diese direkte Wahrnehmung (Gewahrsein) ohne Hinzufügung weist auch die Übersetzung des Wortes "**Shobogenzo**" hin:

Shô = recht, korrekt, exakt, rein, wahr, genau jetzt

bô = Dharma, Prinzip des Universums

gen = sehen, bezeugen, nicht aus den Augen verlieren

zô = Schatzkammer

Meine momentane Übersetzung:

Die Schatzkammer ist genau jetzt das Prinzip des Universums nicht aus den Augen zu verlieren.

Diese Zusammenwirken von *rupa-vijnana*

= *fuzenna* (nicht durch unsere Hinzufügungen verschmutzen)

= unpersönlicher Prozess, nur wechselseitig abhängiges Entstehen:

Seit es Leben gibt, sind Wahrnehmungen durch das Zusammenspiel von Form und Bewusstsein herausgebildet worden (vom Einzeller bis Mensch) und sind deshalb immer nur eine mögliche Interpretation eines Ereignisses.

Immer dann, wenn bestimmte wenige Merkmale erscheinen, wird in jedem wahrnehmungsfähigen fühlenden Wesen ein bestimmtes Bild im Bewusstsein erscheinen.

Dieses Bild ist von Wesen zu Wesen (auch innerhalb der Menschen) verschieden.

Shobogenzo Muchû setsumu: ***Dieser Traum ist die ganze Welt, die sich vor euch offenbart und dieser Traum sind die unzähligen Erscheinungen in vollkommener Klarheit..***

Ihr solltet diesen großen Traum aber nicht mit einem Nacht-Traum verwechseln.

Dies ist der Traum der Buddhas: Direkte Wahrnehmung ohne etwas hinzuzufügen.

Das Madhupindika-Sutra (MN 18) erklärt zusammengefasst, dass jedes Lebewesen einem unpersönlichen bedingten Prozess unterliegt, in welchem gleichzeitig Bewusstsein (vijnana), Sinnesorgan (rupa) und Phänomen (rupa) zusammenwirken.

Dieses Zusammenwirken von rupa und vijnana (wechselseitige Abhängigkeit) nennt man sparsa (Kontakt).

Auf diesen Kontakt folgt vedana.

„Was jemand fühlt (vedana), das nimmt er wahr (samjna, samskara).“

„Was jemand wahrnimmt, über das denkt er nach (samjna, samskara).“

„Mit diesen Konzepten als Quelle verfarbt er die wahrgenommen Formen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.“

Dieses Sutra zeigt sehr schön auf wie die 5 *skandhas* zusammenwirken.

Deshalb kann es uns als Leitfaden dienen.

Hier wird nochmals verdeutlicht:

Wenn alle erforderlichen Bedingungen zusammen kommen, geschieht einfach Kontakt (*sparsa*). Dieser erscheint als ein Ereignis im Bewusstsein.

Dieses Ereignis (Erscheinung) wird nun durch die Ansammlungen (*vedana, samjna und samskara*) verzerrt, verfärbt, verdeckt und wird zum Abbild. Durch diese Verzerrung entsteht Subjekt und Objekt = „Ich und die Welt“ = *samsara*. Der Kreislauf des Leidens!

Vedana (Empfindung, Eindruck)

Madhu-pindika-Sutra: „**Auf diesen Kontakt folgt vedana.**“

Vedana begleitet jedes Gewahrsein und ist vor allen Worten.

Selbst Einzeller haben diesen Reflex: Sie ziehen sich bei Gefahr zurück und öffnen sich bei der Nahrungsaufnahme.

Deshalb ist auch im Menschen dieser Reflex, der durch Jahrtausende langes Wiederholen herausgebildet wurde, sehr sehr tief verankert.

Es ist z.B. von entscheidendem Vorteil, dass man sofort die Flucht ergreift, wenn man eine Schlange sieht.“

Der Neurologe Antonio Damasio hat in Experimenten nachgewiesen, dass die Empfindung dem Verstand weit vorausseilt und für jede Entscheidung notwendig ist.

Er nennt diese Empfindung "**somatischen Marker**".

Er stellt die Theorie auf, dass alle Erfahrungen, die ein Mensch in Laufe seines Lebens macht, in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert werden.

Jede Erfahrung wird mit einer einfachen Bewertung "positiv, wieder aufsuchen" oder "negativ, künftig vermeiden" bewertet und gespeichert.

Dieses Erfahrungsgedächtnis teilt sich über körperliche Signale mit, die sogenannten somatischen Marker.

Der somatische Marker stellt die Summe (= Anhäufung = *skandha*) der Erfahrungen dar.

Es ist ein blitzartiges körperliches Signal.

Innerhalb von Millisekunden signalisiert uns unser Körper "Stop" oder "Go".

Der somatische Marker kann als Hilfsmittel benutzt werden, um kluge Entscheidungen zu treffen.

Diese blitzschnelle somatische Reaktion auf das Bild oder Geschehen wird sehr schnell von kognitiven Prozessen überlagert.

Wir nehmen Körperempfindungen wahr, Empfindungen entstehen, wir interpretieren die Erfahrung und ordnen sie bekannten Begriffen zu.

Da sich dieser unpersönliche sehr kurze Reflex mit der Empfindung von angenehm und unangenehm ausdrückt, ist dieser hervorragend dafür geeignet, dass sich das Selbstbewusstsein sehr schnell damit identifiziert.

Dies ist der Geburts-Moment, in dem sich „Ich“ und „Objekt“ gleichzeitig erschaffen:

„Ich mag dies“ = angenehm,

„Ich mag dies nicht“ = unangenehm,

„Dies ist mir egal“ = neutral.

Dies sind die 3 bewertenden Arten - unsere oft unbewusste Reaktion auf *rupa* im Bewusstsein, bevor Sprache erscheint.

Das "Ich" will das Unangenehme beenden und sein Wiederauftreten verhindern.

1. Edle Wahrheit: ***Dukkha ist „in Gesellschaft mit Unerwünschtem zu sein“.***

Das "Ich" will das Angenehme verlängern und begehrt sein Wiederauftreten.

1. Edle Wahrheit: ***Dukkha ist „das Gewünschte nicht zu bekommen“.***

Dieser Durst (*trnsa*) – Begierde nach Angenehmen und Ablehnung von Unangenehmen – durchdringt und bestimmt unser gesamtes Leben und ist die Ursache von *dukkha* (2. edle Wahrheit).

Aus unangenehmem Gefühl entsteht Abneigung, Wut, Hass, Angst, Eifersucht,
aus angenehmem Gefühl entsteht Zuneigung, Gier, Arroganz,

Durch ablehnende und zuneigende Handlungen (= *karma*) konditionieren wir unser Verhalten, das sich durch ständiges Wiederholen (immer ähnlich auf gewisse Dinge oder Situationen zu reagieren) verstärkt.

Wenn wir jemand fragen, wer er ist, dann bekommen wir nach Name und Beruf oft die Auskunft über das, was jemand mag (Hobbies,) und nicht mag.

Unsere Persönlichkeit ist ein Abbild dieser Zu- und Abneigungen – kein Wunder, da durch dieses ständige Wiederholen der selben Muster etwas scheinbar „Beständiges“ erschaffen wird. „So bin ich halt“.

Damit wird die Illusion eines beständigen „Ichs“ bestärkt.

Karmischer sich wiederholender Strom von Gewohnheitsenergie von Zu- und Abneigungen = "Ich"

2. edle Wahrheit:

Was ist die Entstehung von dukkha?

Es ist der Durst, der zur Wiedergeburt (des Ich*) führt, der von Wohgefallen und Begierde begleitet hier und dort Gefallen findet.

* von mir hinzugefügt

Vedana (7) ist also Bedingung für *trnsa* (8) (Durst) und *upadana* (9) (Anhaften).

(12 innen = 12 gliedrige Kette des bedingten Entstehens am Ende dieses Textes zu finden)

Dem Ereignis (*dharma*) wird hier eine angenehme/unangenehme Empfindung hinzugefügt und wird dadurch als Abbild verzerrt.

Angenehme oder unangenehme Abbilder erscheinen größer als sie sind, wohingegen unbedeutende (neutral) entweder gar nicht beachtet werden oder kleiner erscheinen als sie in Realität sind.

Die Empfindungen (Verzerrungen) werden noch größer oder unbedeutender wenn sie als Folge die **3 Gifte** auslösen.

Lassen wir Buddha (Mittlere Sammlung) sprechen:

„Mönche, abhängig von Auge und Form entsteht Aug-Gewahrsein, das Zusammenkommen der drei.

Wenn jemand von einem angenehmen Empfindung berührt ist und als Folge, entzückt ist, es willkommen heißt und es bewahren will, dann ist er mit der verborgenen Neigung zur Gier (Raga, 1. Gift) identifiziert.

Wenn jemand von einem unangenehmen (leidvollen) Empfindung berührt ist und als Folge, bekümmert ist, betrübt ist, verzweifelt ist und jammert, dann ist er mit der verborgenen Neigung zur Abneigung (Dvesa, 2. Gift) identifiziert.

Wenn jemand durch einen neutrales (weder angenehmes noch unangenehmes) Empfindung berührt ist und als Folge nicht erkennt was es aktuell ist, dann ist er mit der verborgenen Neigung zur Umnachtung (Moha, 3. Gift) identifiziert.“

Moha hat eine abweichende Bedeutung von *avidya* (Unwissenheit) im Sinne von Verwirrung, Umnachtung, Dummheit.

Für mich entspricht **moha** *kontin*, dem Nicht-anwesend-sein: nichts wahrnehmen, nichts fühlen, nichts denken, dahindämmern.

Die verborgenen Neigungen = *samskara* (4. skandha).

Samjna (Erkennen durch Zusammenbinden von Assoziationen, Übereinkunft, Konzeptbildung/Sprache)

Oft mit Wahrnehmung übersetzt. Diese Übersetzung kann in die Irre führen, da wir aus abendländischer Sicht denken, dass wir der Wahrnehmung passiv ausgesetzt sind (naiver Realismus).

In diesem Text wird einen Unterschied zwischen Gewahrsein und Wahrnehmung gemacht:

Gewahrsein ist die offene Präsenz im Körper und Atmung (*samatha*) = Stabilität und gleichzeitig im Spiegel des Gewahrseins (*vipassana*) = grenzenlose Offenheit.

Dies ist die Nicht-Zweiheit während Zazen.

Wahrnehmung: Durch die Hinzufügung von *vedana* und *samjna* zum Ereignis (*dharma*) entsteht die Trennung zwischen einem Wahrnehmenden (Subjekt) und einem Wahrgenommenen (Objekt).

Madhu-pindika-Sutra: **„Was jemand fühlt (*vedana*), das nimmt er wahr (*samjna*).“**

Die Aneignung und Festigung einer Gewohnheitsenergie (hier jegliche Wahrnehmung) erfordert wiederholte angenehm-unangenehm Erfahrungen, die dann im Gehirn durch Assoziationen vernetzt und gestärkt werden.

Nach Wolf Singer (Gehirnforscher) ist das Gehirn ein Assoziationsspeicher.

Durch diese festgelegten Assoziationsnetze bekommt das Abbild (durch *vedana* verfärbt) eine **Zuschreibung, Benennung und Bedeutung** vom Wahrnehmenden.

Der Sinneseindruck (*rupa + vedana*) wird in unser System früherer Erfahrungen und Wissen durch Erinnerung verglichen und eingepasst.

Dabei wird das Abbild wiedererkannt und ihm ein Wort (Symbol) zugeordnet - ihm einen Platz in unserem Wertesystem zugeschrieben.

Was passiert hier?

Einem einzigartigen noch nie dagewesenem Ereignis (Phänomen, *dharma*), das nur momentane Erscheinung der wechselseitigen Abhängigkeit ist (d.h. untrennbar verwoben mit allem), wird ein konventioneller Allgemeinbegriff übergestülpt.

Dadurch wird sie zu einer Entität (abgetrennt von seinem Umfeld), der man assoziativ einen Namen und Bedeutung zuschreibt.

Durch diese Zuschreibung wird diese Entität zum endgültigen Objekt in Bezug zu einem „Ich“.

Der Satzbau Subjekt – Verb – Objekt verstärkt noch den Eindruck (die Täuschung), dass Subjekt und Objekt separat sind.

Die Trennung ist vollendet.

Das Abbild wird noch mehr verzerrt – das „Ich“ noch mehr bestätigt.

Das Sutra: „**Was jemand wahrnimmt, über das denkt er nach (*samjna*)**.“

Die Assoziationsmaschine "Körpergeist" hört aber hier nicht auf.

Durch die Benennung (Symbol) hat das Abbild Zugang zu unserem **Sprachsystem** und wird denk- und manipulierbar.

Ausgehend von früheren Erfahrungen schreibt man ihm **Bedeutungen** zu, d.h. rationalisiert den angenehmen/unangenehmen Sinneseindruck (*vedana*) in Bezug auf „mich“ und rechtfertigt ihn dadurch.

Alles Denken ist „vergleichend“ und hat Sprache als Medium.

Sprache erfordert Gegensatzpaare und ist deshalb dualistisch.

Im Fukanzazengi schreibt Dogen:

Denke nicht an „gut“ und „böse“, urteile nicht über „richtig“ oder „falsch“.

sprich: höre während Zazen auf dualistisch zu denken.

Apoha-Theorie: „Die Bedeutung eines Wortes wird bestimmt als Summe der von ihm bezeichneten **Verneinungen**“, d.h. ein Tisch ist kein Auto, keine Tür, kein Stuhl usw.

Ein Wort erhält nur eine Bedeutung im Kontext mit anderen Wörtern.

Sprache ist also ein in sich selbst geschlossenes rekursives System, das sich nur mit sich selbst beschäftigen kann und nur konventionelle Gültigkeit hat.

Deshalb birgt Sprache die große Gefahr uns ganz und gar mit diesem logisch geschlossenen System zu identifizieren, weil es uns etwas Stabiles und Unveränderliches vorgaukelt, in dem alles sein Platz hat.

Sprache ist der Haupterzeuger und Treibstoff eines unabhängigen "Ich", das sie durch jeden inneren Monolog neu bestätigt.

Das Sprachsystem ist der Traum (Konventionen) im Traum der Buddhas: Die direkte lebendige Wahrnehmung wird in festgelegte tote Symbole gepresst.

Sutra: „Über das worüber jemand nachdenkt, macht er Konzepte (*prapanca*).“
„Mit diesen Konzepten als Quelle verfärbt er die wahrgenommen Formen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.“

Somit reduziert Sprache ein einzigartiges Ereignis zu einem allgemeinen Symbol, das wir in unser momentanes Denk- und Wertesystem (Kategorien, Meinungen, Überzeugungen, Sichtweisen, Logik, Wissen,) einbetten.

Prapanca = konzeptuelle Wucherung oder Geschwätzigkeit: die Tendenz allen Sinneserfahrungen (auch mentalen Objekten) die Sichtweisen eines „Ich“ durch Konzeptbildung überzustülpen.

Dies geschieht manchmal bewusst, aber die meiste Zeit unbewusst durch Assoziationsketten.

Eine Sinneserfahrung ist sozusagen der Auslöser für Denkgewohnheiten, die durch Wiederholen gefestigt und mit den Jahren langsam unbewusst wurden.

Diese werden in einer bestimmten Situation (Konstellation) getriggert und erscheinen dann sofort vorgefertigt als unsere Sichtweisen wie Meinungen, Interpretationen, Überzeugungen, Selbstbild, Bilder anderer Menschen und Dinge.

Da diese meist unbewusst und uns so vertraut sind ("das bin ich, das ist mein"), ist der Denker (Besitzer) von diesen Assoziationsketten voll durch diese hypnotisiert (blind) und nimmt sie als bare Münze.

Aber sind diese Denkgewohnheiten identisch mit der direkten Sinneserfahrung?
Oder sind sie nur ein Schatten von einem Abbild?

Die Übersetzung von *Muchu setsumu* (Shobogenzo-Kapitel) lautet **Auslegung eines Traumes innerhalb eines Traumes**

Hier wird der Traum der Buddhas durch einen Traum (Sprachsystem) ausgelegt (interpretiert).

Um im Alltag leben zu können, sind wir gezwungen Unterscheidungen (Interpretationen, Auslegungen) zu treffen, um uns zurecht zu finden und uns angemessen verhalten, handeln, sprechen und denken zu können.

Im Zazen hingegen sind diese Unterscheidungen unnötig. Vielleicht hat Meister Deshimaru deshalb gesagt, dass "Zazen ist wie in seinen eigenen Sarg zu steigen".

Buddhas und Patriarchen haben in ihren Taten, Worten und Gedanken den Traum ausgelegt um uns durch Sutren und Unterweisungen (geschickte Mittel) unsere begrenzten Sichtweisen (Vorprogrammierungen) immer wieder in Frage zu stellen = erwachte Art den Traum innerhalb eines Traumes auszulegen.

Dieses Dharma-Rad (= Unterweisung von Buddha), **das einen Traum innerhalb eines Traum auslegt, wird nur von den Buddhas zusammen mit anderen Buddhas gedreht**

Shobogenzo Muchu setsumu

Später schreibt Dogen im selben Kapitel einen ganzen Abschnitt über das angemessene Abwägen.

Wir aber wägen meist jede Situation ab, indem wir unseren Wahrnehmungs- und Denkgewohnheiten folgen = unsere Art den Traum innerhalb eines Traumes auszulegen.

Deshalb schreibt Dogen im Tenzo Kyokun:

Wenn du Dingen begegnest, schaue sie nicht durch deine gewöhnlichen Augen an und denke nicht durch deine gewöhnlichen Gefühle über sie nach.

Manchmal sind diese ausgelösten Assoziationen Kindheitserinnerungen, Traumata, Wohl- oder Abneigungsgefühl, die wirklich nichts mit der jetzigen Sinneserfahrung zu tun haben.

Man sieht hierbei sehr gut, wie der Assoziations-Mechanismus funktioniert:

Verschiedene Ereignisse, die in der Vergangenheit gleichzeitig zusammen auftraten, wurden in unserem Gehirn verknüpft und werden unter bestimmten Bedingungen wieder auftauchen (getriggert werden).

Das Gehirn fragt nicht danach, ob diese Assoziationen angemessen sind oder nicht. Folge:

Wir schreiben unsere Assoziationen (durch Projektionen) den Phänomenen selbst zu, so als ob es ihre Eigenschaften wären.

Und das machen wir (meist unbewusst) den ganzen Tag über.

Beobachtet euch selbst!!

Durch Sprache und Denken hat das „Ich“ ein Mittel zur Verfügung um sich endgültig zu etablieren und sich in endlosen Monologen (*prapanca*) zu bestätigen.

Deshalb warnt uns Dogen im Fukanzazengi:

„Dein Geist und Bewusstsein drehen sich im Kreis – lass sie zur Ruhe kommen. Hör’ auf alles mit deinen Gedanken und Meinungen abzuwägen.“

Direkte Erfahrungen werden ohne unser Wissen in ein egozentrisches Schattenreich umgestaltet und trotzdem meinen wir, die Sachen so zu sehen wie sie sind!!

Warnung:

Das hier Geschriebene ist ein Versuch die meist unbewussten **Mechanismen** (5 *skandhas*), die eine Person ausmachen zu beschreiben und ans Licht zu bringen.

Diese Beschreibung macht hoffentlich deutlich, dass **alles nur wechselseitige Abhängigkeit** ist (sprich: **alles ist leer von Eigenexistenz = ku**) – durch millionenfache Wiederholung konditionierte (scheinbar beständige) Muster, die sich das „Ich“ kultiviert hat und von ihnen sagt: „Das bin ich, das ist mein“.

Aber wie unser Körper (zusammengesetzt aus Milliarden von Zellen) ohne „Ich“ auf wundersame Weise funktioniert, so auch alle anderen Bestandteile (*skandhas*), die sich das „Ich“ angeeignet hat.

Aber dieses Wissen allein genügt nicht, man muss es durch die buddhistische Praxis des Erwachens von Moment zu Moment in seinen Alltag integrieren.

Sonst sind wir wie manche Gehirn- oder Quantenwissenschaftler, die wissen, dass alles nur wechselseitige Abhängigkeit ist, aber in ihrem Alltag so weiterleben als ob dieses Wissen keine Auswirkung auf sie hätte.

Samskara

sam (Vereinigung), *kara* (Handlung; Ursache).

Die *samskara* stellen die Gesamtheit (Ansammlung = *skandha*) der vergangenen Handlungen dar, die dann als Ursachen unserem Verhalten zugrunde liegen – es prägen und gestalten.

Gängige Übersetzungen von *samskara* sind: Eindrücke vergangener Handlungen (Samen), Gestaltungen, Geistesformationen, willentlicher Akt, bedingende und bedingte Faktoren.

Samskara wirken im Verborgenen.

Sie bestimmen, wie wir in **einer speziellen Art wahrnehmen oder reagieren**.

Mit speziell ist hier gemeint:

in kollektiver Art (menschlicher Art, gesellschaftlicher Art, zeitgenössischer Art...) und individueller Art.

Samskara sind Erzeugnisse vergangener vedanischer Erfahrungen (= Anhäufung von Angenehm-Unangenehm-Erfahrungen – „eingefrorenes Karma“), die Reaktionen auf zukünftige vedanische Erfahrungen bedingen.

Wir denken, dass wir – als autonomes Wesen – es sind, die entscheiden wen und was wir mögen, aber in Realität ist diese Entscheidung durch **Anhäufung** von Angenehm-Unangenehm-Erfahrungen geformt, sprich konditioniert.

Deshalb reagieren wir fast immer gleich in ähnlichen Situationen,

nehmen ähnliche Dinge fast immer auf gleiche Weise wahr,

unser Denken bewegt sich meist in den gleichen Bahnen und

fast immer werden die gleichen Gefühle in ähnlichen Situationen ausgelöst.

Wir sind Bündel (*skandha*) solcher **gewohnter** (durch ständige Wiederholung zur Gewohnheit geworden) Vorlieben und Abneigungen.

Diese bilden unsere **Persönlichkeit = was und wie wir in der Welt sind**.

Samskara sind **verkörperte Konditionierung**, weil solche Vorlieben/Abneigungen schon in unserem Fleisch eingeschrieben sind (Körpergeist).

Die Bedingungen, die diese erschaffen haben, haben wir allerdings längst vergessen (= Unwissenheit).

Hier muss man unterscheiden zwischen:

1. Kollektiven physischen und psychischen Konditionierungen, die jedes Lebewesen aus der Vergangenheit her durch **evolutionäre Vererbung** (Phylogenese) in sich trägt.

Beispiele sind:

- Der fleischliche Körper und seine Funktionsweisen, der/die durch Jahrmillionenjahre lange Wechselwirkung konditioniert (gestaltet) wurden
- Die Sinnesorgane, wie die Augen, die nur bestimmte Wellenlängen des Lichtspektrums sehen können, die Ohren, die nur bestimmte Frequenzen hören können, die Nase, die nur bestimmte Moleküle riechen kann... Ein Hund oder eine Fledermaus sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen die Welt ganz anders, sprich leben in einer anderen (karmischen) Welt.
Manche Tiere haben ganz andere Sinnesorgane, wie Vögel, manche Fische, ...
- Die Verhaltensprogramme (verkörperte Konditionierung) verschiedener Tiere und Pflanzen unterscheiden sich beträchtlich.
Warum sollten im Menschen solche Programme nicht wirken?

2. Individuellen Konditionierungen wie Anlagen, Begabungen, persönlicher Charakter, ...

Samskara sind **verborgen** und **unbewusst** und sind deshalb dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich = verborgene Neigungen (Sutra weiter oben).

Sie erzeugen Erfahrung - sind aber selbst nicht in ihr enthalten (gegeben).

Dies nennt man in der Philosophie **transzendental**. Nicht zu verwechseln mit transzendent!

Deshalb können uns diese Gestaltungskräfte (*samskara*) eine Erscheinungswelt vortäuschen ohne dass wir uns ihrer bewusst sind.

Diese Gestaltungskräfte können übrigens auch sehr gut in jedem Nacht-Traum erfahren werden. Auch im Traum wird ein "Ich" erschaffen, das der Welt ausgesetzt zu sein scheint (*samsara*).

Sind wir nun dem unbewussten Wirken der *samskara* vollkommen ausgesetzt?

Natürlich nicht, sonst wäre es unnötig zu praktizieren – Befreiung wäre unmöglich.

Jede Konditionierung (*samskara*) erscheint im Kleide einer **Frucht** (*vipaka*) als Ereignis (*dharma*) im Gewahrsein.

Diese Frucht ist das Ergebnis vergangener Handlungen (*karma*).

Somit ist eine Verbindung hergestellt zwischen Vergangenheit und dem Hier und Jetzt durch Erinnerung (Assoziation). Jede Handlung hat zukünftige Folgen.

Aus den vergangenen Erfahrungen haben wir aktiv (durch unzählige Wechselwirkungen zwischen Subjekt - Objekt) Interpretationsmuster, Argumentationsmuster, Wahrnehmungsmuster und Handlungsmuster erschaffen, die dann als Programme (Samen) im *alaya-vijnana* (Speicherbewusstsein) eingelagert werden bis der richtige Auslöser kommt um sie wieder zu aktivieren.

Den Ursprung der vorgefertigten Programme haben wir meist längst vergessen.

Beispiel: Wahrnehmung einer bestimmten Form ist nur möglich, wenn bestimmte Merkmale zusammengebunden werden.

Dieses Assoziationsmuster wurde jahrmillionenlang durch andauernde Wechselwirkung erschaffen und durch Wiederholung und Bezeugung (Anhäufungen) gestärkt.

Jetzt erscheint diese Frucht direkt vor uns als ob das die einzig richtige Sichtweise dieses Ereignisses wäre.

Und dies kann Leiden erschaffen, da wir diese Frucht als getrenntes eigenständiges Objekt wahrnehmen.

Mit diesem Objekt entsteht gleichzeitig ein "Ich", das dieses mag oder nicht.

Willkommen im *Samsara*!

Aber durch das Licht des Gewahrseins oder **Achtsamkeit** können wir uns diesen Programmen oder Muster gewahr werden und haben dadurch die Möglichkeit sie ggf. zu korrigieren.

Wir sind dann in der Lage uns mit den jeweiligen Umständen zu harmonisieren, weil wir nicht mehr blindlings unseren egozentrischen Verhaltensprogrammen folgen.

Somit können wir die uns immer in gleiche Bahnen drängende Gewohnheitsenergie erkennen und gegebenenfalls loslassen.

Kriterium des Loslassens:

Ist diese Handlung, diese Rede oder dieser Gedanke der Harmonie (dem Wohl aller Wesen – das relative „Ich“ eingeschlossen) förderlich oder nur die Bestätigung eines „unveränderlichen (absoluten) Ichs“?

Im 2. Fall einfach erkennen und loslassen!

Dazu müssen wir unerlässlich durch rechte Achtsamkeit unsere Funktionsweisen beleuchten (Praxis).

Dies ist „**sich selbst kennenlernen**“, „**den Buddhaweg (Weg des Erwachens) zu gehen**“ (Genjo koan).

Samskara könnte man mit „verborgenem Karma“ übersetzen, da sie hinter jeder karmischen Frucht stehen.

Die Definition von *samskara* erfuhr im Laufe der Geschichte des Buddhismus Veränderungen:

Eingeschränkte Sicht: In den *Nikayas* (früher Buddhismus) und im *Pali Abhidharma* werden *samskara* gleichgesetzt mit „**Absicht**“ und „**Wille**“ (*cetana*). Obwohl *samskara* (Samen) im Verborgenen agieren, können sie beim Auftauchen eines Willens (Frucht) durch rechte Achtsamkeit bemerkt werden.

Wille und Absichten sind Formen von Begierden und Abneigungen im Spannungsfeld von „Ich und die Welt“.

Deshalb kann dieser Moment der Enthüllung genutzt werden um unsere Konditionierungen offenzulegen (**sich selbst kennenlernen**).

Durch rechte Achtsamkeit können wir, die für das Leben und Harmonie förderlichen Konditionierungen (*kusala*) stärken, indem man sie ausführt und

die für das Leben und Harmonie schädlichen Konditionierungen (*akusula*) schwächen, indem man ihnen nicht mehr folgen.

Erweiterte Sicht: Im Yogacara wird alles, was erfahren werden kann, vom Geist geformt (*samskara*).

Es gibt 100 dharmas, die folgendermaßen unterteilt werden:

1. Citta (6 **vijnana** + manas + Alaya)
2. Caittas (Geistesfaktoren, die die Wahrnehmungen begleiten)
 - a. omnipräsent: Absicht, **samjna**, **vedana**, Aufmerksamkeit,...
 - b. objektbezogen: Konzentration, Unterscheidung, Gedächtnis, ...
 - c. kusula: Vertrauen, Energie, Ausdauer, Gleichmut, Gewaltlosigkeit, ...
 - d. akusula = klesa: Gier, Abneigung, Benommenheit, Stolz, Geiz, Zerstreutheit, Eifersucht, ...
3. Form (**rupa**):
6 Sinnesorgane + 6 Sinnesobjekte
4. Nicht materielle oder geistige Bedingungen:
Zeit, Vergänglichkeit, Lebenskraft, Ort, Zahlen, ...
5. Nicht bedingte Dharmas:
Räumlichkeit, Soheit, ...

Hier enthalten die *samskara* die anderen 4 *skandhas* (in der Aufzählung fett gedruckt).

Vijnana (Bewusstsein)

vi (trennen, unterteilen, unterscheiden); *jnana* (wissen)

= Wissen durch den Akt der Unterscheidung

= Gewährsein eines bestimmten Objekts im Unterschied zu seinem Umfeld.

Man unterscheidet zwei Aspekte:

Wahrnehmendes *vijnana* und *alaya vijnana*.

1. Aspekt: Wahrnehmendes vijnana (Gewährsein)

Gewährsein des Augenblicks.

Kaleidoskop (ständig wechselnde Eindrücke) im Hier und Jetzt.

Nur wechselseitige Abhängigkeit (*ku*) und Vergänglichkeit (*mujo*) sind auf der Bühne dieses Gewährseins zu finden (ohne Spuren zu hinterlassen).

1. - 5. Bewusstseinsart: Abhängig von Auge und Form entsteht Aug-Bewusstsein (1)

...abhängig von Haut und Berührung entsteht Tast-Bewusstsein (5).

6. Bewusstseinsart: abhängig von *manas* (geistige Fähigkeit Gedanken und Gefühle „zu sehen“) und Geistesobjekten (Gedanken, Emotionen, Bilder...) entsteht Geist-Bewusstsein (*mano-vijnana*).

Das spezifische wahrnehmende Gewährsein (*vijnana*) erscheint unter folgenden Haupt-Bedingungen:

- ein spezifisches Phänomen befindet sich im Gesichtskreis
- es gibt ein intaktes spezifisches Sinnesorgan
- es ist genügend Achtsamkeit vorhanden

Es ist immer Gewährsein **von** etwas, nie a priori = das spezifische Gewährsein hat keine unabhängige Existenz sondern entsteht gleichzeitig mit einem Ereignis (wie Form, Ton, Geschmack, Geruch, Berührung, Gedanke, Emotion, Vorstellung...)

Gewährsein geschieht automatisch wenn alle notwendigen Bedingungen da sind (unpersönlich, *ku*).

Wahrnehmendes Gewährsein ist kein Akt des Erkennens (d.h. ich unterscheide etwas getrennt von mir und nehme es wahr) sondern reines Gewährsein = direkte Wahrnehmung, bevor Subjekt und Objekt erschaffen werden.

Aber wodurch ist dieses wahrnehmende Gewährsein (*vijnana*) bedingt?

Bei der Wahrnehmung ist da am Anfang nur ein Chaos von Pixeln, die auf die Netzhaut treffen.

Wie werden diese zu der Welt gestaltet, die so selbstverständlich und automatisch vor uns auftaucht?

Dazu ist ein Speicher nötig, der alle kollektiven und individuellen Erinnerungen seit Anfang allen Lebens gespeichert hat und diese zu gegebener Zeit hervorbringt und dadurch aus dem Pixel-Chaos eine Welt, in der wir uns zurechtfinden können, erzeugt.

Das unterscheidende/wahrnehmende Gewährsein entsteht nur

- wenn sich eine spezifische Form in einem der Unterscheidung behilflichen Wahrnehmungsfeld befindet
- durch *samskara* (Muster und Strukturen), angesammelt aus vergangenen Erfahrungen.

Unterscheidendes Gewährsein hat also *alaya vijnana* als Vorbedingung.

2. Aspekt: Alaya vijnana

Angesammelte Erfahrung von anfangsloser Zeit (Phylogenese + Ontogenese)

Es ist das 3. Glied der *pratitya-samutpada* (12 innen).

Alaya vijnana wird von *samskara* (2. Glied) bedingt.

Unser ganzes Wahrnehmungsvermögen ist nur durch angehäufte vergangene Handlungen (*samskara*) entstanden, die unter bestimmten Bedingungen erinnert werden.

Gerhard Roth (Gehirnforscher): „Bei der Wahrnehmung gilt generell, dass unser wichtigstes Sinnesorgan unser Gedächtnis ist. Wir sehen zu 99% das was in unserem Gedächtnis vorhanden ist und etwa nur 1% kommt aktuell über die Sinnesorgane hinzu.“

Außerdem ist unser Wahrnehmungsbereich sehr begrenzt.

Der Mensch kann hauptsächlich nur das unterscheiden was für ihn während seiner Evolution zum Überleben wichtig war.

Samskara (2. Glied von *innen*)= Gestaltungskräfte, die fortdauernd unseren Körper, unsere Wahrnehmung und unsere psychischen Tendenzen bedingen/formen.
Das Zusammenspiel von *vijnana* und *samskara* kann man mit dem Bild eines Flusses (*alaya vijnana*) und seines Flussbetts (*samskara*) verdeutlichen, da beide Phänomene wechselseitig durch vergangene Ereignisse entstanden sind.
Samskara (die als Samen im *alaya vijnana* gelagert sind) dienen als beständige Grundlage unserer jetzigen Handlungen und Wahrnehmungen und gaukeln uns durch ihre konditionierte Beständigkeit (Flussbett) eine autonome Person vor, die einen festen Kern zu haben scheint.

Der Spiegel von *vijnana* (reines Gewahrsein während Zazen)
- spiegelt jedes Ereignis wider so wie es ist (Buddhas Traum)
- hat Platz für alles ob unangenehm oder angenehm
- lehnt nichts ab und haftet sich an nichts an
- hinterlässt keine Spuren.

Dies ist *daishin, jijuyu zanmai, hishiryo, komyo zanmai, hokyo zanmai*:
alles kann frei erscheinen und vergehen.

Die 5 *skandhas* sind sich den 5 *skandhas* gewahr ohne etwas hinzuzufügen.
Kein Beobachter, nichts was beobachtet wird - nur stille klare Präsenz.
Dies nennt man *funi* (nicht-zwei).

Zazenshin von Meister Wanshi:

***Zu verstehen ohne Dinge zu berühren,
zu erleuchten ohne Gegenständen zu begegnen***

Bei Anhaftung wird dieser Spiegel augenblicklich blind (*mumyo*), da das ganze Licht der Achtsamkeit (*komyo*) in ein Objekt absorbiert wird. (siehe Beschreibung der 5 Hindernisse am Anfang).

Dies nennt man egozentrisches persönliches Bewusstsein, das sich selbst durch Anhaftung an seine karmischen *samsarischen* Geschichten unterhält und bestätigt.
Dies ist die Wurzel des "Ich".

Das ganze Universum zieht sich augenblicklich zusammen zu einem Goldfischglas.
Wenn man sich aber aus dieser momentanen karmischen Geschichte erwacht, wo ist dann ein "Ich"?

***Avidya (Unwissenheit, 1. Glied von innen) nennt man den getäuschten Geist.
Er ist die Quelle von samsara seit anfangsloser Zeit. (
Er ist unser unterscheidender Geist, der hartnäckig an Körper-Geist und Welt anhaftet, in der Art und Weise wie wir diese bis jetzt gesehen und wiedererkannt haben.*** (Jijiyu-zanmai, Menzan).

Durch diese Gewohnheitsenergie (Anhaftung), der wir unwissend (blind) folgen werden aus den *skandhas upadana-skandhas* = *samsara*.

Beispiele wo der Mechanismus der 5 *skandhas* zu Tage tritt:

1. Im Morgendämmern sieht man auf dem Weg plötzlich eine Schlange, die aber nur ein Schlauch ist. Folge: Angst entsteht.
2. Man hört ein unbekanntes Geräusch in der Nacht. Unser Bewertungssystem versagt. Folge: Unsicherheit
3. Ein Gedanke entsteht und man fängt aus Gewohnheit heraus sofort an zu assoziieren. Folge: Eine samsarische Geschichte entsteht.
4. Beispiel Wut:

Wenn bestimmte Bedingungen zusammentreffen entsteht das Ereignis "Wut" in unserem Gewahrsein (unpersönlicher Prozess, der nur durch andauernde Wiederholung erschaffen wurde = Gewohnheitsenergie).

Durch rechte Achtsamkeit können wir diese Wut, die niemandem gehört, erkennen und somit die Gewohnheitsenergie diese zu rechtfertigen oder zu unterdrücken (2 Stragien des "Ich") sehen und damit sich selbst überlassen.

Einfach diese Wut als Frucht vergangener Handlungen (unpersönlicher Mechanismus) zu sehen - die Kunst unserer Praxis.

Avalokiteshvara Boddhisattva, während er tief prajna paramita praktiziert, ist sich gewahr, dass alle 5 skandhas leer sind.

Leer = *ku* = leer von **eigenständiger** Existenz, die nur durch Zuschreibung und Anhaftung erschaffen wird.

Alles ist nur ein unpersönlicher Mechanismus von wechselseitiger Abhängigkeit der seit anfangsloser Zeit in Gang ist.

„Dein Geist und Bewusstsein drehen sich im Kreis – lass sie zur Ruhe kommen.
(Fukan zazengi)

Du musst dich vom unsichtbaren Hämmern und Weben deiner eingeschliffenen Gedanken völlig lösen. (Wanshi)

Hier ist meine momentane Auslegung des ersten Satzes vom Hannya shingyo:

Wenn der Körpergeist (***Kanjizai Boddhisattva***) alles frei fließen lässt (***tief prajna paramita praktiziert***) erhellt und bezeugt er (***ist er sich gewahr***), dass das was da gerade im Spiegel erscheint der jetzige Ausdruck des ganzen Universums ist und deshalb alles ausfüllt.

Wie könnte es noch einen Außenstehenden geben, der ergreift oder interpretiert?

Dogen Zenji drückt dies so aus:

Diese einzige im Schnee blühende Pflaumenblüte ist die Udumbara-Blume, eine Blume die alle 3000 Jahre einmal blüht.

Ich habe Pflaumenblüten oft gesehen, ganz normal, aber ich habe nicht bemerkt, dass die Blüten wirklich die Lehre Shakyamuni Buddhas wären.

Vor langer Zeit, als Shakyamuni Buddha eine Blume hochhielt und blinzelte, war es nur Mahakashapa der Shakyamuni Buddhas Geist begriff und breit lächelte.

Ich war völlig abgelenkt und verpasste eine Unterweisung zur Pflaumenblüte, die Shakyamuni Buddhas Blinzeln glich und konnte nicht lächeln wie Mahakashapa.

Aber nun, nachdem ich schließlich mit Nyojo Zenji zusammengetroffen bin und seine Unterweisung erhalten habe, weiß ich, dass die Pflaumenblüten im Schnee die Augen des Tathagatha sind.

Das ist etwas, was ich nun endlich verstanden habe.

„Die Pflaumenblüten“ Baika, Shobogenzo

Bis dahin hatte Dogen Zenji im Schnee blühende Pflaumenblüten nur als Pflaumenblüten angesehen.

Aber nachdem er Nyojo Zenjis Unterweisung erhalten hatte, verstand er endlich

„Was?!

Diese Pflaumenblüten, die ich bis jetzt jeden Tag gesehen habe, sind die Udumbara-Blumen, die nur alle 3000 Jahre blühen.

Er hatte tief verstanden (*shoken*), dass die einfachen bescheidenen Pflaumenblüten das Buddha-Dharma ausdrückten, sprich der jetzige Ausdruck des ganzen Universums sind.

Anhang:

Pratitya-samutpada (12 innen):

1. ***avidya*** (*mumyo*) Unwissenheit
2. ***samskara*** (Gestaltungskräfte)
3. ***vijnana*** (Alaya-Bewusstsein)
4. ***nama-rupa*** (Körper-Geist = 5 skandhas)
5. ***sad-ayatana*** (6 Bewusstseins-Felder)
6. ***sparsa*** (Kontakt)
7. ***vedana*** (Empfindung)
8. ***trsna*** (Durst, Begehren)
9. ***upadana*** (Anhaftung)
10. ***bhava*** (Werden durch ewige Wiederholung bestimmter Anhaftungen)
11. ***jati*** (Geburt)
12. ***jara-marana*** (Altern, Zerfall und Tod)