

# Wo das Herz hängen bleibt — *upàdàna* und die Folgen

Akincano M. Weber<sup>1)</sup>

Der Begriff *upàdàna* (Ergreifen) aus den Darlegungen des Buddha beschreibt den Akt zentraler Gestaltungskraft im Dasein des Menschen. — Als psychologische Realität bezeichnet *upàdàna* den letzten und wirkungsvollsten Akt jenes Prozesses, in dem sich die fatale Zweiteilung meiner Wirklichkeit in ein „Ich“ und eine „Welt“ vollzieht. Es ist der Akt, in welchem das unfreie Herz sich die Dinge seiner Sinneserfahrung wahlweise als „Selbst“ und „Welt“ aneignet — sich also eine Daseinssituation schafft, in der einige Phänomene seiner Erfahrung einem „Selbst“ zugeordnet werden und andere, augenscheinlich außen liegende und nicht diesem Selbst zugehörige, werden als „die Welt“ verstanden. Aus „Selbst“ und „Welt“ wird implizit „mein Selbst“ und „meine Welt“ und beide werden nun so zueinander in Beziehung gesetzt, daß sie sich schließlich gegenseitig und scheinbar zweifelsfrei begründen. Dieses Ergreifen und Sich-Aneignen - *upàdàna* - wird vom Buddha als ein tiefsitzender Impuls des unfreien Herzens verstanden, mit welchem wir uns angesichts der offenkundigen Unbeständigkeit alles Erfahrbaren vor der Hinfälligkeit unseres Daseins zu schützen versuchen. Der Buddha zeigt auf, daß dieser Versuch misslingen muß und daß der im Unverständnis unserer wahren Situation missratende Schutzversuch in Wahrheit unsere Leidensanfälligkeit begründet.

Beim Anblick eines Sonnenunterganges erscheint uns die hinter einem letzten, faserigen Wolkenstreif über den Horizont verschwindende Sonne als untergehend: wir nehmen unsere Position als statisch und jene der Sonne als in Bewegung wahr, als „verschwindend“ und „untergehend“. Auch unser Wissen, daß dem nicht so ist, daß es vielmehr die mit uns um ihre eigene Achse rotierende Erde ist, welche sich alle vier Minuten um ein Grad weiterdreht, wird wenig an unserer subjektiven Erfahrung einer hinter dem Horizont untergehenden Sonne bewirken: es fühlt sich ganz einfach so an. Wenn wir bloß unserer Sinnesanschauung glauben, müssen wir in trügerischer Folgerichtigkeit zum Schluß gelangen, daß sich die Sonne von uns abwendet und hinter dem Horizont untergeht.

In ähnlich trügerischer Folgerichtigkeit gelangen wir aus dem Umstand, daß wir an Sinneserfahrungen teilhaben, zum scheinbar unweigerlichen Schluß, daß „weil etwas geschieht, es jemanden geben muß, für den dieses geschieht.“ Aus dem ursprünglichen Phänomen der Sinneserfahrung und unserem Vermögen, diese zu registrieren und zu reflektieren, haben wir in vermeintlicher Logik ein erfahrendes Subjekt gefolgert, auf welches sich von jetzt an unsere ganze Sorge und unser ganzes Augenmerk richtet. In unseren fortwährenden Anstrengungen, diesem fiktiven Subjekt Intensität, Fortdauer und Bestätigung zu verschaffen, sieht der Buddha unsere uneingestandene Komplizenschaft mit den Kräften, die unsere tiefste Glücksfähigkeit verhindern. Davon ist unter dem Begriff *upàdàna* die Rede. Die eigentliche Ansicht

---

<sup>1)</sup> Dieser Text ist ursprünglich erschienen als Buchbeitrag in: Beyerlein, R., (Hrsg); Akiñcano, B., 2002: *Der Buddha und seine Lehre*. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach-Herrschrot; S. 90-116

von der Existenz eines solchen Subjektes und dessen nachdrückliche Rechtfertigung ist bereits eine der Unterformen von *upàdàna*, die weiter unten<sup>1</sup> ausführlicher angesprochen wird.

Als Begriff taucht *upàdàna* in den Lehrreden öfters und in einer Reihe von sinngemäß übereinstimmenden Zusammenhängen auf. Er hat eine eigentümliche und tiefgründige Doppelbedeutung, über die, wiewohl beide Bedeutungen bestens dokumentiert sind, oft hinweggelesen wird. In seiner ersten Bedeutung wird er in deutscher Übertragung wahlweise mit ‚Ergreifen, Erfassen, Festhalten, Anhaften‘, wiedergegeben.<sup>2</sup> Seine zweite Bedeutung ist jene von ‚Brennstoff‘. Keine der obigen deutschen Übertragungen kann dieser Doppelbedeutung gerecht werden und es ist auf den ersten Blick auch nicht einleuchtend, wie diese unter einen Hut zu bringen sind. Ein Schlüssel zur Ergründung dieser zwei Bedeutungen von ‚Brennstoff‘ und ‚Ergreifen‘ mag in einer Textstelle<sup>3</sup> zu finden sein, wo der Buddha davon spricht, daß, so wie Feuer von Brennstoff abhängt, auch Wiedergeburt von *upàdàna* abhängt. Der Analogie liegt das Verhalten einer Flamme zugrunde. Stellen wir uns ein flammendes Holzscheit vor: solange das Scheit der Flamme *Brennstoff* bietet, *erfaßt* diese nach und nach das ganze Scheit. Bei jedem Luftzug scheint sich die Flamme zudem förmlich an ihrem Scheit *festzuhalten*, in dem Maße, wie ihr dieses *Brennstoff* bietet. Aus dieser Analogie heraus wäre *upàdàna* also als jene Kraft zu verstehen, die sowohl die Flamme *nährt* als auch jene, mit der sich diese Flamme an ihren Brennstoff *klammert*.

Im Kontext der Lehre selbst gehört *upàdàna* seinem absichts- und willensgeprägten Charakter nach zur Kategorie von Gestaltungen (‚sankhàrà‘) und findet sich auf allen drei Ebenen des Denkens, Redens und Handelns.<sup>4</sup> *Upàdàna* wirkt somit sowohl auf Verstand - unsere Fähigkeit des Auffassens, Wahrnehmens, Verstehens und Beurteilens - als auch auf die Vernunft - unser Denkvermögen und die Fähigkeit, Geschehnisse in ihrem Zusammenhang zu begreifen - sowie schließlich auch auf den eigentlichen Akt - unsere Handlungen und Unterlassungen. Seine mannigfache Intensität, seine mögliche An- oder Abwesenheit auf allen diesen Ebenen entscheiden über die karmischen Konsequenzen unseres Denkens, Tuns und Lassens - kurz, was wir unser ‚Wirken‘ nennen können. Die obige Analogie, in welcher Ergreifen (*upàdàna*) im selben Verhältnis zu Wiedergeburt steht, wie das brennende Holz zur Flamme, verliert angesichts dessen zwingender Macht und Perfidie allen rustikalen Charme und kriegt eine geradezu schauerliche Tiefe.

In Bezug auf unser Dasein schafft *upàdàna* Bindung und damit Leiden (*dukkha*): Was man ergreift, davon wird man erfaßt. — Über den psychologischen Bezug dieser Existenz hinaus und im Hinblick auf weitere Daseinsformen, schafft es karmische Gestaltungen, die sich auf unsere weiteren Leben auswirken. *Upàdàna* ist Wirken und als solches Brennstoff für alles weitere Kreisen in Samsàra - es gehört damit zu jenen Kräften, die die Leichenstätten vermehren<sup>5</sup>, weil durch dieses Weiterkreisen Menschen immer wieder neu geboren werden und damit unweigerlich auch sterben müssen.

Die hauptsächlichen Zusammenhänge in denen sich Ergreifen in den Lehrreden findet sind folgende: *upàdàna* als in den ‚fünf Bereichen des Ergreifens‘ (*pañc’upàdànakkhandha*), das sind die fünf Bereiche unseres Erlebens, welche für den unberatenern Weltmenschen immer mit Ergreifen verbunden sind: Form, Gefühlstönung, Wahrnehmung, Gestaltungen, Sinnes-Be-

wußtsein.<sup>6</sup> [Siehe auch „Die 5 Khandhas“]. In der Reihe des Entstehens in Abhängigkeit (*pa-ticcasamuppàda*) taucht Ergreifen als Bindeglied zwischen Durst und Werden auf<sup>7</sup>; schließlich finden wir *upàdàna* als wiederkehrende Erwähnung in vier spezifischen Formen des Ergreifens und Anhaftens, die uns im Folgenden näher interessieren werden. Der Begriff taucht auch negativ als *an-upàdà* ‚Nicht-Ergreifen, Nicht-Anhaften‘<sup>8</sup> auf und beschreibt auf diese Weise den Zustand der Befreiung eines/r Heiligen als ‚die vollständige Loslösung durch Nicht-Anhaften‘ (*anupàdà-vimutto*).

Selbst bei einer vorsichtigen Gewichtung des Begriffes *upàdàna* in der Darlegung des Buddha wird klar, daß der Akt des Ergreifens und Festhaltens, den dieser unscheinbare Begriff benennt, de facto das Zustandekommen allen Leidens (*dukkha*) bedeutet. Was den Heiligen vom Unbefreiten unterscheidet, ist nicht etwa das Erleben der fünf Daseinsgruppen<sup>9</sup>- Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewußtsein - sondern daß diese beim unfreien Menschen mit Ergreifen<sup>10</sup> behaftet sind. *Dukkha* selbst wird, als erste in der Aufzählung der vier Edlen Wahrheiten, kurzerhand als ‚die Daseinsgruppen insofern an ihnen festgehalten wird‘ definiert.

Die oben kurz erwähnten vier Formen des Ergreifens finden sich bereits in den ältesten Nikàyas an vielen Stellen<sup>11</sup>. Ihr Wortlaut ist nahezu überall derselbe<sup>12</sup>. Es handelt sich um eine Erläuterung von Ergreifen als *kàmupàdàna*, ‚Ergreifen von Sinnlichkeit‘; *ditthupàdàna*, ‚Ergreifen von Anschauungen‘; *silabbatupàdàna*, ‚Ergreifen von Tugenden und Gepflogenheiten‘; und *attavàdùpàdàna*, ‚Ergreifen der Lehre eines eigenen Ich‘.

Nach diesem ersten kurzen Überblick über den Begriff *upàdàna*, sein Vorkommen und seine Rolle im Gebäude der Lehrtexte, möchte ich mich diesen zuletzt genannten vier Formen des Ergreifens und ihrer praktischen Bedeutung aus der Richtung psychologischen Erlebens annähern. Vergegenwärtigen wir uns, daß Ergreifen und Festhalten in der Reihe des Bedingten Entstehens als Grundlage für Werden (*bhava*), für den Daseinsprozeß schlechthin zu verstehen sind.<sup>13</sup>

Im psychologisch orientierten Sprachgebrauch unserer Zeit lassen sich zwei Hauptaspekte von *upàdàna* herauschälen. Der erste, nennen wir ihn den intellektuellen oder kognitiven Aspekt, ist Identifikation. Sobald *upàdàna* in Aktion tritt, bedeutet das, *daß wir uns mit etwas identifizieren*. Dies bezeichnet einen oft subtilen Akt mentaler Aneignung, in welchem wir aus einem bloßen Ereignis unserer Erfahrung einen Besitzstand und damit unweigerlich ein Subjekt ableiten. (Vereinfacht mag sich das z.B. so abspielen: ‚ein kluger Gedanke‘ > ‚mein kluger Gedanke‘ > ‚ich bin ein kluger Kerl‘. Oder: ‚eine traurige Stimmung‘ > ‚meine traurige Stimmung‘ > ‚ich bin niedergeschlagen‘). — Der zweite Aspekt ist affektiver Natur; er betrifft unser Gemüt und bewirkt, daß wir uns gefühlsmäßig an etwas Vertrautem und Angenehem festhalten und uns wünschen, es möge so bleiben und ohne Veränderung fort dauern - kurz, *daß sich unser Herz an etwas hängt*.

#### KÀMUPÀDÀNA - ERGREIFEN VON SINNLICHKEIT

‚*Kàma*‘ als zentraler Lehrbegriff hat drei Bedeutungen: Zum ersten meint er (objektiv) ‚angenehmer Sinnesgegenstand‘; zum zweiten (subjektiv) ‚Sinnesgenuß, Sinnesbefriedigung‘ und zum dritten (ebenfalls subjektiv) bedeutet er auch ‚Verlangen nach Sinnesgenuß oder Sinnesbefriedigung‘.<sup>14</sup> — Weshalb diese Vermengung von Bedeutungen? Die drei Bedeutungsaspekte stellen sich im Erleben als untrennbar miteinander verknüpft heraus: was uns als angenehmer Sinnesgegenstand entgegentritt, verschafft uns (geringe oder große) Befriedigung; diese Befriedigung wiederum stimuliert unsere Genußfähigkeit und zieht nach ihrem Abklingen Mangel nach sich; jenem Mangel folgt neuerliches Verlangen nach Genuß und nach erneuter Befriedigung.

Das große Thema hinter *kàmupàdàna* ist unsere Suche nach Glück, Behagen, Befriedigung und Sicherheit in angenehmen und begehrenswerten Sinneserfahrungen. Ergreifen im Bereich der Sinnlichkeit ist unsere ursprüngliche, natürliche und fraglose Haltung, wenn es um die Welt der Sinneserfahrung geht. Unter den vier Formen des Ergreifens stellt es unsere wesentlichste und tiefste Verstrickung dar. Instinktiv freuen wir uns über Sinneskontakt und genießen die Berührung aller sechs Sinne: Farbe & Form, Klang, Duft, Geschmack, alles was uns berührbar und ertastbar ist, alle Geistesdinge wie Gedanke, Bild, Vorstellung, Einbildung, Erinnerung und Phantasie. Wir erfahren Freude, Lust, Vergnügen, Begeisterung und Genuß in diesem Bereich. Während unserer ersten Zeit als kleine Kinder sind uns Sinneserfahrungen schlechthin unverzichtbar, und wir benötigen sie sogar zur Entwicklung und Differenzierung unserer Sinnesorgane.<sup>15</sup> Mit fortschreitendem Alter gewöhnen wir uns in zunehmendem Maße an Sinnesbetätigung und können uns dem Kreislauf von Befriedigung, Gewöhnung, neuem Bedürfnis und Suche nach neuerlicher Befriedigung weniger und weniger entziehen.

Alles, was unsere Sinne und unser Gemüt zu erfreuen vermag, gehört in den Bereich von *upàdàniyà dhammà* - ‚den das Ergreifen und Anhaften begünstigenden Dingen‘. – Es ist dabei wichtig zu verstehen, daß die Verstrickung unseres Herzens weder durch die Empfindlichkeit unserer Sinne noch durch die Sinnesgegenstände selbst zustande kommt, sondern vielmehr durch die bejahte Leidenschaft und Erregung entsteht, welche sich am Zusammenspiel von Sinnen und Sinnesgegenständen entzündet. Nicht die Dinge unseres Verlangens sind Verstrickung, sondern das Verlangen selbst ist es. Was man ergreift, davon wird man erfaßt. Im Gespräch zwischen Citta, einem hochverwirklichten Laienschüler des Erhabenen, und einigen Bhikkhus, denen der kundige Citta ein Gleichnis gibt, wird dieser Verhalt so dargestellt:

»Fesseln und fesselnde Dinge, Ehrwürdige, sind verschieden und deshalb verschieden bezeichnet. Ein Gleichnis, Ehrwürdige, möchte ich euch geben. Durch ein Gleichnis werden manche verständigen Menschen den Sinn einer Rede verstehen: Gleichwie, Ehrwürdige, wenn da ein schwarzer und ein weißer Ochse mit einer Leine oder einem Joch zusammengebunden wären. Wer da nun sagen würde: »Der schwarze Ochse ist die Fessel für den weißen Ochsen, oder der weiße Ochse ist die Fessel für den schwarzen Ochsen, würde ein solcher wohl recht reden?«

»Gewiß nicht, Hausvater. Nicht ist, Hausvater, der schwarze Ochse die Fessel für den weißen, und auch nicht ist der weiße Ochse die Fessel für den schwarzen, sondern durch Leine oder Joch sind sie verbunden, das ist da die Fessel.«

»Ebenso nun auch, Ehrwürdige, ist das Auge nicht die Fessel für die Formen, das Ohr nicht die Fessel für die Töne, die Nase nicht die Fessel für die Düfte, die Zunge nicht die Fessel für die Säfte, der Körper nicht die Fessel für die Gegenstände, der Geist nicht die Fessel für die Dinge, sondern was durch beides bedingt an Willensreiz aufsteigt, das ist da die Fessel.«<sup>16</sup>

Ergreifen und Festhalten im Bereich von Sinnlichkeit findet sich als Motor überall da, wo wir unsere tiefsten Motivationen untersuchen: hinter unserem Glücksstreben, unserer Liebe, unserer Arbeit, unserem Ehrgeiz, selbst hinter unserer Selbstlosigkeit und unseren spirituellen Aspirationen kann sich durchaus eine Komponente mehr oder minder subtilen Festhaltens an Sinnlichkeit verbergen: z.B. Meditieren um subtiler Geisteszustände wegen, oder weil wir hinterher ein wenig frischer aussehen mögen; Freigebigkeit, um uns freundschaftlicher Wertschätzung in der Gegenwart und hellerer Daseinsbereiche in der Zukunft zu versichern.

Spirituelle Traditionen aller Art haben verstanden, daß unserem Umgang mit Sinnlichkeit große Wichtigkeit zukommt; daß die Extreme der Unterdrückung und der Freizügigkeit in diesem Bereich gravierende Konsequenzen nach sich ziehen; daß der ersten Begeisterung, dem kreatürlichen Vergnügen und dem lustvollen Entzücken unweigerlich die Gewöhnung und Begehrlichkeit, der Wiederholungszwang, das Festhaltenwollen und seine Verstrickungen auf dem Fuß folgen.

Der Buddha lehrt in eindringlichen Bildern<sup>17</sup> die Gefahren des Ergreifens und Festhaltens. Er sieht in unserem Anhaften an die Welt der Sinne die tiefste und elementarste Form des Ergreifens überhaupt. Und bevor er jeweils seine Darlegung der vier Wahrheiten und seines Erlösungsweges beginnt, führt er unweigerlich aus, wie unabdingbar es ist, uns die in der Welt der Sinne lauenden Gefahren zu veranschaulichen.<sup>18</sup>

Unsere Suche nach Genuß, Behagen, Befriedigung und Sicherheit in der Welt der Sinne findet normalerweise gesellschaftlichen Beifall: Wohlstand, Fleiß, Familienwerte und Besitztum gründen sich auf sie. Erst wenn diese Suche in ihrer heftigeren Ausprägung als Sucht hemmungslosere und zwanghaftere Ausmaße annimmt, wird sie aus weltlicher Perspektive als selbstzerstörerisch und allenfalls verwerflich empfunden. Unter dem Blickwinkel spiritueller Übung stellt sich die Frage, ob unsere Glückserwartung an Sinnengenuß und -befriedigung tatsächlich gerechtfertigt ist und welchen Preis an vitalen Energien wir dafür bezahlen. Gibt es ein Genug? Oder bleibt ein Überhang an Sehnsucht, ein unstillbarer Wunsch an Teilhabe — egal wieviel uns zu Genuß steht?<sup>19</sup>

#### **DITTHUPÀDÀNA - ERGREIFEN VON ANSCHAUUNGEN**

Während die erste Form des Ergreifens unter dem Thema ‚Suche und Sucht‘ steht, so läßt sich die zweite unter jenes von ‚Recht haben und kompetent sein‘ stellen. Die kanonischen Stellen zu *ditthupàdàna* sind lakonisch. Abhidhamma, Kommentare und Visuddhimagga legen in gewohnter Einhelligkeit ‚Anhaften an Anschauungen‘ immer als ‚Anhaften an falschen Anschauungen‘ aus und zitieren eine von verschiedenen wiederkehrenden Aufzählungen der damals geläufigen falschen Anschauungen:

»Und was, ihr Bhikkhus, ist falsche Ansicht? ‚Es gibt keine Gaben, nichts Dargebrachtes oder Geopferetes; keine Frucht oder Ergebnis guter und schlechter Taten; nicht diese Welt, nicht die andere Welt; keine Mutter, keinen Vater; keine spontan geborenen Wesen; keine guten und tugendhaften Mönche und Brahmanen auf der Welt, die diese und die andere Welt durch Verwirklichung mit höherer Geisteskraft erfahren haben und erläutern.‘ Dies ist falsche Ansicht<sup>20</sup>.«

Die obige Liste, in heutiger Sprache, leugnet die heilsamen Konsequenzen von Großherzigkeit und Tugend, alle ethische Kausalität, ein Diesseits und ein Jenseits, Abstammung von Mutter und Vater, die helleren Daseinsbereiche über jenem der menschlichen Existenz und jegliche spirituelle Verwirklichung unter Sterblichen. Diese Aufzählung ist alles andere als abschließend. Als falsch und unheilsam muß jede Anschauung verstanden werden, die in stillschweigender oder offenkundiger Weise die drei universellen Merkmale (*lakḥaṇāni*) von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit leugnet. Über die Wirkung solch verkehrter Anschauung findet sich in der Angereichten Sammlung sehr prägnant Folgendes:

»Was auch immer der von verkehrten Ansichten erfüllte Mensch, seinen Ansichten folgend, in Werken, Worten und Taten verübt oder beginnt, und was auch immer er an Willen, an Sehnsucht, an Verlangen und Strebungen besitzt, so führt dies alles zu Unerwünschtem, Unliebsamem, Unerfreulichem, zu Unheil und zu Leiden.«  
(A I 28 /A i 32)

Damit jedoch noch nicht genug. Die praktische Erfahrung lehrt, daß die Tücke im Bereich von *ditthupādāna* nicht allein aus der Ecke der kommentariell sanktionierten *falschen* Anschauungen, sondern vielmehr auch aus jener der *rechten* droht.<sup>21</sup> Auch eine durchaus heilsame Anschauung kann unheilsame Konsequenzen nach sich ziehen, durch die Art und Weise, wie wir mit ihr umgehen. Eignen wir uns eine solche mit *upādāna* an, d.h. identifizieren wir unsere Person damit, begegnen wir in anderen Anschauungen nicht einfach mehr einer Infragestellung unserer eigenen *Anschauung*, sondern vielmehr einer Infragestellung unserer ganzen *Person*: nicht meine Ansicht wird als untauglich befunden, sondern ich als Person werde untauglich erklärt. Diese Haltung macht uns ungleich verletzlicher und damit auch anfällig für eine ganze Reihe von tiefsitzenden Schutzmechanismen gegen den vermeintlichen Angriff auf unsere vermeintliche Person: z.B. Zornesäußerungen und der Wunsch, ‚mit gleicher Münze zurückzuzahlen‘; auch Vertrauensentzug, affektive Distanznahme und Starre, Verleugnen oder Abbrechen der Beziehung; manchmal auch blanke Verdrängung, Schwächezustände und andere körperliche Ausfallsymptome. Jedenfalls ist ein durch Identifikation mit Anschauungen überhöht empfindliches Selbstbild zutiefst leidensanfällig. Wenn auch kein Zweifel daran bestehen soll, daß Ergreifen und Anhaften an rechter Anschauung unter allen Umständen jenem an falscher vorzuziehen ist, so bleiben die Folgen doch auch in diesem Fall beträchtlich und schmerzlich genug. Keine Form der Anhaftung, und sei es auch an die heilsamste Anschauung, bleibt ohne Folgen, wenngleich die heilsame und heilskräftige Anschauung selbst, trotz Anhaften, auch ihre guten Früchte tragen wird.

Die kanonische *ditthi* lebt heute unter verschiedensten Namen: Anschauung, Ansicht, Idee, Vorstellung, Theorie, Ideologie, Glaube. Ob finsterer Aberglaube oder vergeistigtes Mysterium: es handelt sich immer um etwas, von dessen Richtigkeit wir überzeugt sind und dessen

Kenntnis und Bekräftigung uns Überlegenheit verleiht. Eine solche Überzeugung mag das Produkt bewußter und reiflicher Überlegung sein, oder sie mag ihre Energie ebenso aus unbewußten und unreflektierten Anteilen unserer Psyche beziehen. Während wir uns im Laufe unserer Biographie einige solcher *ditthi* als Glaubensbekenntnisse, Ideologien, Markttheorien, Weltanschauungen etc. bewußt aneignen, uns mit *upàdàna* in sie verhaften und uns mit ihnen identifizieren, wird der Anteil an bewußten und bewußt vertretenen Anschauungen zumeist überschätzt. Der größte Teil unseres Festhaltens an Anschauungen findet unbewußt und durch simple Übernahme statt. Lieferanten für Anschauungen finden wir in Familiengewohnheiten, kulturellem Kontext, Traditionen politischer und religiöser Überlieferung - kurz dem vorherrschenden Anschauungsklima, in welchem wir gezeugt und geboren werden und in welches wir nach und nach hineinwachsen. Der größte Verbündete von *ditthupàdàna* ist nun nicht etwa ideologieseliger Eigensinn und ein Hang zu Verschwörungstheorien, sondern vielmehr die bejahte Unwissenheit, der Unwille zur Selbstprüfung, schlichte Denkfaulheit und die Weigerung, überlieferten Glauben in Frage zu stellen: alles was auf den Verzicht hinausläuft, sich durch die Kultur des Ergründens eigene Mündigkeit zu erwerben.<sup>22</sup>

Wenn unser Ergreifen und Anhaften bewußt stattgefunden hat (z.B. als reflektierte Ansicht oder Ideologie, mit welcher wir uns identifizieren) führt ehrliche Selbstreflexion bald zur Einsicht in unser Anhaften und dessen abträgliche Konsequenzen - wie förderlich und brauchbar auch die ursprüngliche Anschauung sein mag, welche solchem Anhaften zugrunde liegt. Oft genug sind uns unsere eigenen Anschauungen nur diffus oder überhaupt nicht bewußt und wir begegnen ihnen erst indirekt, wenn andere Menschen sie nicht teilen, sondern - durchaus mit derselben fraglosen Selbstverständlichkeit wie wir selbst - etwas völlig anderes für ‚normal‘, ‚vernünftig‘ oder auch ‚logisch‘ halten. Eine plötzliche Erregung des Gemütes, Verwirrung und unverhältnismäßig heftige Angst- oder Zornreaktionen zeugen davon, daß unser Gegenüber mit *seiner* Anschauung oder seinem Verhalten auf eine unserer verborgenen *ditthupàdàna* aufgelaufen ist. Der instinktive Impuls in solchen Augenblicken ist meist der, den andern ebenfalls mit seiner Anschauung zu identifizieren und ihn zusammen mit dieser zu entlarven: als naiv oder als abgehoben, als unverantwortlich oder sicherheitsverrückt, als verachtenswert oder schlicht unsinnig. Die Wirkung bleibt jeweils dieselbe - seine Ansicht gilt als entkräftet, weil er als Person abgeschrieben ist.

Jede Identifikation mit einer wie auch immer zuträglichen Anschauung birgt das Risiko eines potentiellen Konfliktes, wenn wir auf jemanden treffen, der eine andere, möglicherweise entgegengesetzte Anschauung hält. Eine aufschlußreiche Situation stellt sich auch in jenen Momenten dar, in denen sich eine von mir vertretene Anschauung als offenkundig irrig und unzutreffend herausstellt. Die inneren Widerstände, diesen neuen Sachverhalt anzunehmen und mir - und andern! - ohne Zimpern einzugestehen, daß ich mich geirrt habe, entspricht ziemlich genau dem Grad meiner Anhaftung an die betreffende Anschauung.

Die nachhaltigste Form von *ditthupàdàna* entzieht sich der Prüfungsmöglichkeit durch den reflektiven Geist. Es sind Prozesse, die wir als früheste Prägung durch unsere unmittelbare Umwelt erfahren und in tiefe, vorbewußte Anschauungen umgesetzt haben. Diese Anschauungen haben sich als vorbegriffliche und scheinbar unwiderrufliche Überzeugungen zu unserer eigenen Person und Daseinssituation in unserer Psyche festgesetzt. Es sind diese, oft erschütterten-

den, tiefen Selbstaussagen, die wir als voraussetzungsloses Grundgefühl und quasi integraler Bestandteil unseres Ichs quer durch unsere Biografie hindurch bestätigt finden und auf welche wir in bestimmten und stereotypen Reizzuständen immer wieder zurückschrumpfen.

Wenn das Ergreifen im Bereich der Sinnendinge seinen Ursprung im Gebrauch und der instinktiven Entwicklung unserer Sinne nimmt, so findet es in *ditthupàdàna* einen willigen Helfer: allem Festhalten an Genuß und Identifikation mit den Dingen unserer Sinne geht unweigerlich die Anschauung voraus, daß eine solche Haltung sinnvoll und sinnstiftend sei, daß sich unsere Sehnsucht nach Wohl im Bereich der Sinnenwelt tatsächlich befriedigen lasse. Es gehört zu unseren tiefsten Verstrickungen im Bereich des Ergreifens und Festhaltens an Anschauungen, daß wir unter dem Einfluß von Blindheit (*avijjà*) der Täuschung unterliegen, durch die Umsetzung unseres Begehrens und unserer Abneigung das im Grunde des Menschenherzens ersehnte Wohl zu verwirklichen.

#### **SĪLABBATA-UPÀDÀNA: FESTHALTEN AN TUGENDEN UND GEPFLOGENHEITEN**

Die dritte Form des Anhaftens bezieht sich auf die ganze Bandbreite menschlicher Gepflogenheiten, denen heilskräftige Wirkung zugesprochen wird. Dazu gehörten seit jeher Magie, Ritual, symbolische Praktiken sowie Sitten und Gebräuche. Seit der Neuzeit gehören weitere dazu, die wir als Verfahren, Prinzip, Methode, Technik, System benennen. Im Unterschied zu den Hauptbegriffen der drei anderen *upàdàna* (*kàma*, *ditthi*, *atta*), welche in den Lehrreden in überwiegend negativem Zusammenhang auftauchen, setzt sich diese dritte Form aus zwei ansonsten sehr positiv besetzten Begriffen zusammen: *Sila*, ‚Tugend, Sittlichkeit‘ und *vata*, ‚Gepflogenheit‘, ‚Gebot‘, ‚Observanz‘.<sup>23</sup>

Einige dieser Gepflogenheiten bestehen in Gelübden und Sittenregeln, andere in Observanzen, Diäten, Exerzitien, Körperdisziplinen. Der Kanon erwähnt eine ganze Reihe solcher Praktiken aus der Zeit des Buddha und beschreibt Begegnungen mit religiösen Suchern, die sich milderer und wilderer Formen solcher Gepflogenheiten hingaben.<sup>24</sup> Auch wenn sich die Mode in dieser Hinsicht geändert haben mag, bleibt der Grundgedanke doch immer derselbe: daß Läuterung und Heil ohne diese spezifische Übung nicht möglich ist, d.h., daß sie für die Befreiung des Menschen schlechthin unverzichtbar ist und daß jeder ernsthafte Sucher dies erkennen sollte.

Ich möchte diese dritte Form des Ergreifens und Anhaftens etwas freihändig unter das Motto „den richtigen Dreh raushaben“ zusammenfassen. — Wie auch schon beim Anhaften an Ansichten stehen beim Anhaften an Tugenden, Sittenregeln und Gepflogenheiten wiederum zwei verschiedene Aspekte zur Frage. Zum einen ist dies der eigentliche Wert oder Unwert einer Gepflogenheit, d.h. ihre Zuträglichkeit und Wirkung im Hinblick auf unsere erklärten Aspirationen; zum andern ist es unser *Verhältnis* zu dieser Gepflogenheit. Eine Praxis kann zuträglich oder abträglich sein - in beiden Fällen ist es möglich, sie zu ergreifen, sich an ihr festzuhalten und sich mit ihr zu identifizieren. Die kommentarielle Auslegung von *sīlabbatupàdàna* redet bezeichnenderweise in erster Linie von den Gepflogenheiten der „Andersständigen“<sup>25</sup>, d.h., der Nichtbuddhisten, und deren Ansicht, daß man durch bestimmte Sittenregeln und Gepflogenheiten zum Heil gelangt. Einen besonderen Raum in diesen - gelegentlich polemisch gefärbten - Darstellungen nehmen die Rituale der Brahmanen und die selbstquäleri-

schen Praktiken der Dschainas ein. In Tat und Wahrheit waren und sind auch Buddhisten alles andere als gefeit gegen solches Anhaften. Beliebte Themen solchen Festhaltens sind zu meist heilsamer und durchaus zuträglicher Natur: der relative Wert verschiedener Meditationsmethoden; in welchem Verhältnis Einsicht und Sammlung am wirksamsten zusammenarbeiten; die Rolle der Vertiefungen (*jhàna*) für die Befreiung des Herzens; wie Tugend, Kontemplation und Lehrergründung untereinander zu gewichten sind.

Am meisten anfällig für *silabbatupàdàna* sind wir da, wo wir etwas als besonders hilfreich und wirkungsvoll erfahren. Was uns geholfen hat, möchten wir mit andern teilen. Ob es sich um bewährte Hausmittelchen, diätetische Maßnahmen, die unverwässert konsequente Auslegung einer Tugendregel oder besonders hilfreiche Meditationsanweisungen handelt - wir möchten, was uns dienlich war, an andere weitergeben und uns gemeinsam mit ihnen über die Wirkung freuen: ein schöner Impuls. Gelegentlich verlieren wir dabei die Perspektive: „was uns geholfen hat, hilft allen - wenn sie das nur verstehen würden“. Oder, einen Schritt weiter: „Nur was uns geholfen hat, hilft wirklich - die Welt ist voller Irrtümer“. Aus unserem Wunsch, das durch eine Methode oder Gepflogenheit erfahrene Gute mit andern zu teilen, kann so mit einem Mal eine Art Welterrettersyndrom werden und unser Sendungsbewußtsein befeuern - und natürlich damit auch das implizit messianische Ego, welches sich hinter der Anhaftung verbirgt. Was wir zu erzählen haben, ist noch immer zuträglich und heilsam, doch sind uns die Proportionen verrutscht. Das Mißverständnis ist nicht ein Grundsätzliches, sondern betrifft den Reduktionismus, der aus *etwas* Gutem das *einzig* und *unverzichtbare* Gute macht. — Eine weitere Form solchen Anhaftens manifestiert sich nicht als Sendungsbewußtsein, sondern als Dünkel und Überlegenheit, wenn wir unsere spezifische Sitte oder Praxisform zur moralischen Richtschnur machen: „Wer nicht bereit ist, vegetarisch zu leben, dem kann es mit buddhistischer Tugend nicht sehr ernst sein“; „er ist ein ganz anständiger Kerl - schade nur, daß er zuwenig meditiert / die Lehrreden nicht kennt / in der falschen Tradition praktiziert / nie lange genug in Asien war“.

Wir alle leben unweigerlich nach Wertvorstellungen, übernehmen oder entwerfen Sittenregeln, befolgen Gepflogenheiten, wenden in allen Lebensbereichen Methoden und Prinzipien an. Tun wir dies gemeinsam mit andern, bilden sich schnell übereingekommene Selbstverständlichkeiten unter Gleichgesinnten. Übereinkünfte schaffen Harmonie und Zusammengehörigkeit, sind jedoch an sich nicht heilskräftig. Der Beginn allen Anhaftens im Bereich *silabbata* ist die fraglos verselbständigte Gewohnheit. — Wie schon beim Ergreifen von Anschauungen, gilt auch im Bereich der dritten *upàdàna*, daß die einzig tauglichen Grundlagen für unser Verhalten auf die Kultur des gründlichen Erwägens zurückgehen, auf Erkenntnis und auf den tiefen Wunsch, die Trübungen des Herzens und des Denkens zu klären.

#### ATTAVÀDA-ÛPÀDÀNA: FESTHALTEN AN DER LEHRE EINES SELBST

Die vierte und letzte Grundform des Ergreifens und Anhaftens bezieht sich auf die explizit vertretene Lehre eines ‚Ich‘ oder ‚Selbst‘. — Es ist von großer Tragweite und erspart viel Verwirrung, den Begriff ‚*atta*‘ aus seinem eigenen historischen Kontext zu verstehen - und ihm nicht fälschlicherweise Bedeutungen beizulegen, die unserem heutigen (und oft verschwommenen) Gebrauch der Begriffe ‚Selbst‘ und ‚Ich‘ entstammen. Der Begriff ‚*àtman*‘, so die Sanskritform des Pali ‚*atta*‘, wurde vom Buddha aus den Upanischaden übernommen.

Dort kommt ihm in etwa die Bedeutung ‚Seele‘ zu. Der Begriff wird in den Upanischaden unzweifelhaft philosophisch (nicht psychologisch) gebraucht und bezieht sich als ontologisch<sup>26</sup> verstandene Substanz auf das Wesen eines Individuums: ‚*Ātman*‘ wird von den upanischadischen Denkern als die überdauernde Essenz des sterblichen Individuums verstanden. — Es ist diese Bedeutung, die in den Darlegungen des Buddha in Form seiner *anatta*-Lehre<sup>27</sup> rundweg abgelehnt wird und diese Bedeutung von ‚*atta*‘, die er immer wieder als abträglich und Leiden schaffend kritisiert. Der Buddha stellt sich damit klar gegen die Lehre eines wesenhaften, metaphysischen Selbst im upanischadischen Sinn. Im Zentrum seiner Darlegung steht vielmehr, daß gerade die Durchschauung der Unpersönlichkeit und Wesenslosigkeit aller Daseinsphänomene unser Herz befreit und daß alles, worauf wir eine Identität zu gründen versuchen, sich unweigerlich als substanzlos herausstellt. Die Verwirklichung dieser Einsicht bedeutet die gänzliche Erlösung des Herzens und höchste Freiheit durch Nicht-Anhaften: die unteilbare Summe nirwanischen Glücks.

Nebst dem gelegentlichen Gebrauch der Begriffe ‚Ich‘ und ‚Selbst‘ im obigen philosophischen Sinn in der Bedeutung von ‚Seele‘, finden sich heute mindestens drei weitere, recht verbreitete Bedeutungen für diese Begriffe: (i) eine spezifisch fachpsychologische<sup>28</sup>; (ii) eine Bedeutung irgendwo im Umkreis von Stolz, Ego, Überheblichkeit und Dünkel; und (iii) ihr Gebrauch als Pronomen für die erste Person.

Wenn wir unter ‚Ich‘ oder ‚Selbst‘ ein im psychologischen Sinn funktionales Bewußtsein ohne metaphysische Ambitionen verstehen, ein Bewußtsein, das uns in kohärenter Weise erkennen, unterscheiden und verstehen läßt und das uns erlaubt, Aspirationen, Handlungen und Ziele aufeinander abzustimmen, dann hat der Buddha in seinen Darlegungen ein solches Ich oder Selbst nie verneint. Im Gegenteil: er selbst und eine ganze Reihe seiner erleuchteten Schüler und Schülerinnen legen den frühesten Schriften zufolge in Wort und Wandel ein beredtes Zeugnis von psychologischer Tüchtigkeit ab. Die tiefste Verwirklichung von *anattatà*, der Selbst- und Wesenslosigkeit alles Erfahrbaren, wie sie ihm und seinen erlösten Schülern gelungen ist, schien weder ihre psychologische Gesundheit noch ihre Tauglichkeit im Umgang mit der konventionellen Welt zu beeinträchtigen. Wir haben allen Grund davon ausgehen, daß der Buddha und seine befreiten Schüler die Herausforderungen der beträchtlichen sozialen und politischen Umwälzungen der ersten Jahrzehnte nach der Ordensgründung mithilfe eines gesunden und im psychologischen Sinne funktionalen Ichs bestanden haben.

Es ist daher wichtig, daß wir eine Verwirklichung von *anattatà* im Sinne des Buddha nicht mit der Demontage eines im psychologischen Sinn kohärenten und funktionalen Ichs verwechseln. Wie oben aufgezeigt, schleicht sich eine solche Bedeutungsverwirrung ein, wenn wir den Begriff ‚*atta*‘ aus den Pali-Lehrreden des 5. Jh. v. u. Z. mit unseren mehrdeutigen Begriffen ‚Selbst‘ und ‚Ich‘ übersetzen und dem Buddha im Nachhinein die heutige Bedeutungsfülle der letzteren unterschieben. Ohne eine Differenzierung der einzelnen Bedeutungsschattierungen von ‚Ich‘ und ‚Selbst‘ riskieren wir damit, Erleuchtung in eine spirituell verbrämte Psychose umzudeuten.

Für die weitere, in unserer Kultur geläufige Bedeutung (ii) von ‚Ich‘ und ‚Selbst‘ im Sinne von Stolz und Überheblichkeit, benützen die ältesten Lehrreden nicht den Ausdruck *atta* sondern

*māna* - ‚Dünkel‘.<sup>29</sup> Die dritte, pronominale und reflexive Bedeutung (iii) hat ihre exakte Entsprechung im Pali, wo *atta* in den Lehrreden häufig als rückbezügliches Pronomen auftaucht, was kaum Verständnisschwierigkeiten bietet.<sup>30</sup>

In seiner Darlegung über die letzte Form des Festhaltens, dem Festhalten an der Lehre eines Selbst (*attavādūpādāna*) untersucht der Buddha methodisch die möglichen Gegenstände solchen Festhaltens und findet sie in den ‚fünf Bereichen des Ergreifens‘: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewußtsein. Jede dieser Kategorien bietet sich in vierfacher Weise als Grundlage einer fälschlichen Selbst-Aussage an:

»Freund Visākha, ein unberatener Weltmensch, der die Edlen nicht beachtet, und in ihrer Lehre unbedarf und ungeschult bleibt, der aufrechte Menschen nicht beachtet und in ihrer Lehre unbedarf und ungeschult bleibt betrachtet Form als Selbst, oder Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl als Selbst — Wahrnehmung — Gestaltungen — Er betrachtet Bewußtsein als Selbst, oder Selbst als Bewußtsein besitzend, oder Bewußtsein als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Bewußtsein enthalten.« (M 44 / M i 300)

Die aus den fünf Bereichen des Ergreifens in vierfacher Weise entstehenden 20 Formen von Selbst-Aussagen werden *sakkāya-ditthi* - ‚Persönlichkeitsansicht‘ genannt. Es handelt sich dabei um die im Alltag zumeist vage, oft einfach implizit angenommene oder in Scheinlogik gefolgerte fortdauernde Persönlichkeit, wie wir sie bei unbekümmerter Betrachtung durch Identifikation mit unseren Sinneserfahrungen abzuleiten geneigt sind (s. a. oben). Es ist erst die nachdrückliche Bekräftigung und das klare Vertreten einer solchen Persönlichkeitsansicht, welche aus diesen 20 Formen von *sakkāya-ditthi* tatsächliches ‚Festhalten an der Lehre eines Selbst‘ (*attavādūpādāna*) werden läßt. Dabei ist es wichtig zu erkennen, daß nicht erst ein ausformuliertes und ideologisch gestütztes Selbst leidensanfällig ist, sondern bereits eine diffuse Vorstellung von Persönlichkeit aufgrund von Identifikation mit Erfahrungen in einem der fünf Bereiche des Ergreifens dazu ausreicht. — Alle Dinge im Bereich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung und Bewußtsein sind, wenn wir an ihnen festhalten und ein Ich aus ihnen ableiten, eine Quelle des Leidens: Unser Festhalten sucht Beständigkeit, Behagen und Identität in einem Bereich, der sich durch Unbeständigkeit auszeichnet, in dem alles Behagen in sein Gegenteil umkippen kann und welcher unserer Sehnsucht nach Identität keine Substanz bietet.

## SCHLUSS

In der 44. Lehrrede der Mittleren Sammlung befragt der im Hausstand lebende Visākha seine vormalige Lebensgefährtin, die Bhikkhunī Dhammadinnā zum Thema „Persönlichkeit“. Diese erläutert ihm, daß Persönlichkeit identisch ist mit den fünf Daseinsbereichen, wenn diese mit Ergreifen verbunden sind. Er fragt weiter nach dem Ursprung von Persönlichkeit und erfährt daraufhin, daß Persönlichkeit und die fünf Bereiche des Ergreifens ihren Ursprung im Begehren nach Sinnenvergnügen, im Begehren nach Werden und im Begehren nach Nicht-Werden finden. Seine Frage nach Aufhebung der Persönlichkeit findet folgende Antwort:

»Freund Visàkha, es ist das Verschwinden und Aufhören ohne Überreste, das Aufgeben, Verzichten, Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens. Dies wird vom Erhabenen Aufhebung der Persönlichkeit genannt.«  
(M 44 / M i 299)

Und die darauffolgende Frage nach dem Pfad, der zur Aufhebung von Persönlichkeit führt, beantwortet ihm die weise *ariyasàvikà* Dhammadinnà wie folgt:

»Freund Visàkha, eben dieser Edle Achtfache Pfad wird vom Erhabenen als der zur Aufhebung von Persönlichkeit führende Weg genannt: Rechte Anschauung, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechte Lebensweise, Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung.« (a.a.O)

Suchen wir die Ratschläge des Buddha für einen heilskräftigen Umgang mit unserer Neigung zum Festhalten und Anhaften, stellt sich heraus, daß es in allen vier Bereichen von Ergreifen und Anhaften möglich ist, die Intensität von *upàdàna* und damit seinen Wirkungsgrad zu reduzieren. Wie wir gesehen haben, kommt die gänzliche Aufhebung allen Festhaltens der vollkommen Befreiung gleich. Es wird daher nicht erstaunen, wenn wir auf diesem von Bhikkhunì Dhammadinnà empfohlenen Achtfachen Pfad zur Aufhebung von Anhaftung und Persönlichkeit mit einigen Hindernissen Bekanntschaft machen.

Das erste dieser Hindernisse ist mangelnde Leidenseinsicht. „Schlimm genug, daß es uns nicht gut geht, bitte laß uns nicht auch noch darüber nachdenken“. — Das Eingeständnis nicht nur der Unzulänglichkeit in unserem Dasein, sondern auch unseres Unbehagens im Umgang mit dieser Unzulänglichkeit, fällt uns besonders schwer. Bevor wir gewillt sind, den Achtfachen Pfad unter die Füße zu nehmen, ist eine Erkenntnis und ein Eingeständnis unserer Leidensanfälligkeit unumgänglich. *Dukkha* als Grundbefindlichkeit unseres Daseins anzuerkennen, eröffnet die Möglichkeit, unseren Eigenanteil an dieser Situation aufzuarbeiten.  
*We've met the enemy - it's us.*

Die nüchterne Erkenntnis, daß bereits die mindeste Bejahung von sinnlichem Wohl, die leiseste Identifikation mit einer Anschauung, die sanfte Gewöhnung an eine liebgewordene Gepflogenheit und der zarteste Glaube an meine andauernde Identität unweigerlich irgendwann konkretes Leid in mein Dasein bringen - Hand aufs Herz: wem fällt sie leicht ?

Das von Bhikkhunì Dhammadinnà erläuterte »Verschwinden und Aufhören, das Aufgeben, Verzichten, Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens« von welchem Persönlichkeit und Ergreifen dieser Persönlichkeit abhängen, ist aus der praktischen Anschauung heraus nicht eben leicht zu bewerkstelligen - selbst von vertrauensvollen und engagierten Praktizierenden nicht. Der Buddha schlägt daher an mehreren Stellen<sup>31</sup> eine sehr wirkungsvolle Betrachtung vor. Sie fußt auf mehreren Schritten und führt den oder die zur Betrachtung Geneigte/n durch Erkenntnisstadien hindurch zum Wunsch und schließlich zur Befähigung solchen Loslassens.

»Wer von diesen fünf Bereichen des Ergreifens (*pañc'upàdànakkhandha*) ihr Entstehen (*samudaya*) und ihr Aufhören (*atthangamana*), ihren Genuß (*assàda*) und ihre Gefahr

(*àdīnava*), sowie ein Entrinnen (*nissarana*) daraus der Wirklichkeit gemäß erkannt hat, ist durch Nicht-Festhalten erlöst.« (S 22,110 / S iii161)

Die Betrachtung fordert uns auf, das *Entstehen* potentieller Gegenstände unseres Ergreifens und Festhaltens zu untersuchen - vornehmlich *daß* und *wie* sie entstehen. Sie fordert uns weiter auf, das *Aufhören* solcher Gegenstände zu untersuchen - auch hier, *daß* und *wie* sie aufhören. Schließlich schreitet unsere Betrachtung fort zum ehrlichen Eingeständnis, welche Freude und welchen Genuß wir wirklich aus unserem Anhaften und Festhalten ziehen. Das Gegenstück dazu bildet das gleichermaßen ehrliche Eingeständnis der Gefahr: die Betrachtung des Preises, der uns für solches Anhaften und Festhalten abverlangt wird. — Es ist von größter Wichtigkeit zu verstehen, daß erst diese Form schonungsloser Selbstergründung eine wirkungsvolle Grundlage für den Wunsch nach Entrinnung aus allem Ergreifen und Festhalten bildet. Wenn uns nicht die unabweisbaren Folgen unseres Wirkens klar vor Augen stehen, ist das Menschenherz nicht gewillt, vom Bestreben abzulassen, Befriedigung und Genuß (*assāda*) im Bereich des Ergreifens und Festhaltens zu suchen.

Spezifische Betrachtungen können uns oft weiterhelfen.<sup>32</sup> — Im Feld von Sinnlichkeit (*kāma-ūpādāna*): die Betrachtung der Vergänglichkeit, das Wohl und der Schmerz anderer, die bereits genossenen Freuden, welche unsere Sehnsucht bislang ungestillt ließen. Als Tugenden seien hier die Anspruchslosigkeit und die Sinnenzügelung hervorgehoben - letztere nicht als mutloser und schlechter Verzicht auf etwas, was wir doch nicht kriegen, sondern als jener gewaltigen Bündelung unserer Energie, wie sie uns durch die Kraft der Entsagung zufällt, wenn wir etwas mit ganzem Herzen hinter uns lassen.

Im Bereich der Anschauungen (*ditthūpādāna*): Betrachtungen zur unnötigen Verletzbarkeit durch unsere Identifikation mit Anschauungsinhalten; der Umstand, daß die finstersten Greuel unter Menschen im Namen von Glaube und Anschauung stattgefunden haben; die Einsicht in möglichen Konflikt und Unfrieden mit unseren Nächsten, wenn wir unserem Festhalten in diesem Bereich Lauf lassen. Als Tugend: die bewußte Kultur des Ergründens; die Bereitschaft, starke und irrationale Affekte als Zeichen unbewußter Investition in *ditthi* zu erkennen.

Im Feld der Sitten und Gepflogenheiten (*śīlabbatūpādāna*): Die staunende und mitgefühlgetragene Betrachtung der Verschiedenheit unter Menschen; in welcher Breite der Buddha die unterschiedlichsten Menschen angesprochen und belehrt hat. Temperamente und ihre Bedürfnisse sind so verschieden wie ihre karmische Geschichte. Als Tugenden: uns den Wert hinter einer Gepflogenheit veranschaulichen und erkennen, daß andere Wege und Gepflogenheiten denselben Wert bekräftigen können; die Zweckdienlichkeit unserer Gewohnheiten überprüfen; die bewußte Bejahung und Wertschätzung des Anderen - die Bereitschaft sich Andersdenkenden und Anderslebenden auszusetzen.

Im Bereich von Selbst (*attavādūpādāna*): Klarheit gewinnen über die Unpersönlichkeit und Phänomenalität unseres Erlebens (*anatta*); uns die Verstrickungen vergegenwärtigen, welche uns die für bare Münze genommene Fiktion einer Persönlichkeit einträgt; die Untrennbarkeit meines Wohls vom Wohl anderer angesichts der Prinzipien wechselseitiger Bedingtheit.

Als Tugenden: Den kühnen Geschmack des Loslassens und der Hingabe erfahren; die gelebte Übung des folgenden:

»Jegliche Art von Form, ob vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder hoch, entfernt oder nah, alle Form soll mit richtiger Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so gesehen werden:

»Dies ist nicht mein — ich bin dies nicht — dies ist nicht mein Selbst.«<sup>33</sup>

Die Überwindung von *upādāna* summiert den gesamten Erlösungspfad des Buddha. Die Größe der Aufgabe und die Erhabenheit ihrer Verwirklichung bilden das Spannungsfeld menschlicher Sehnsucht und Aspiration. Die Wegleitung des Buddha zeigt einen dem Menschenherzen nachvollziehbaren Gang in die Freiheit auf.

*»Dies ist die vorzügliche und unübertreffliche Stätte des Friedens, wie sie ein Vollendeter erfahren hat: die Befreiung durch Nicht-Anhaften an allen sechs Gebieten der Berührung und der Wahrheit gemäßes Erkennen ihres Entstehens, ihres Verschwindens, ihres Genusses, ihres Elends und ihrer Überwindung.« [M 102; M ii 237]*

- <sup>1</sup> Siehe *attavàdàpàdana* ‚Festhalten an der Vorstellung eines Selbst‘/an der Lehre eines Selbst‘
- <sup>2</sup> *upa + à + dāna* bedeutet wörtlich ‚etw. an sich herannehmen‘
- <sup>3</sup> S 44, 9 / S iv 399
- <sup>4</sup> *mano-*, *vacì-* und *kāya-sankhàra*
- <sup>5</sup> So z.B. in Ud vi, 8 / Ud. 72
- <sup>6</sup> Siehe SN xxii 48 / S iii 47 für den Unterschied zwischen *pañcakkhandha* und *pañc'upàdāna-kkhandha*
- <sup>7</sup> (*tanhà paccaya upàdāna / upàdāna paccaya bhavo*)
- <sup>8</sup> D 15 / D ii 70. – Oder siehe auch: S 35,75 / S iv 48: »Als Sinn der vom Erhabenen verkündeten Lehre verstehe ich Nibbàna ohne jegliches Anhaften.«
- <sup>9</sup> *pañcakkhandha*
- <sup>10</sup> *pañc'upàdāna-kkhandha*
- <sup>11</sup> Mahànìdānasutta D 15 / D ii 58 f.; Cūlasihanādasutta M 11 / M i 66
- <sup>12</sup> M 102 / M ii 237 erwähnt zusätzlich einige reichlich exklusive Formen von *upàdāna*, die hier keine Betrachtung finden.
- <sup>13</sup> D 15 / D ii 58 f.
- <sup>14</sup> Spätere Quellen der Tradition unterscheiden zudem zwischen ‚Verlangen aufgrund des Sinnesorganes und des Sinnengegenstandes‘ (*vattukāma*) und ‚Verlangen als subjektivem Impuls‘ (*kilesakāma*)
- <sup>15</sup> Keine oder mangelnde Sinneskontakte bei Kleinstkindern führen unweigerlich zu Atrophie oder schweren Wachstumsverzögerungen und -schädigungen. Friedrich I. Barbarossas Kinderversuche sind als Greuel in die Geschichte eingegangen.
- <sup>16</sup> S 41,1 / S iv 282. Siehe auch M 44 / M i 299, wo Visākha die Bhikkhuni Dhammadinnā befragt, ob Anhaften und die fünf Bereiche des Anhaftens identisch sind: »Freund Visākha, jenes Anhaften ist weder dasselbe wie diese fünf Bereiche des Anhaftens, noch ist das Anhaften getrennt von den fünf Bereichen des Anhaftens. Vielmehr ist es die Begierde (*chandrāgo*) in Bezug auf die fünf Bereiche des Anhaftens.«
- <sup>17</sup> Z.B. das Gleichnis vom Leprakranken in der Magandiya Sutta (M 75 / M i 505)
- <sup>18</sup> *adīnavakathā*
- <sup>19</sup> Siehe z.B. in M 13 / M i 87 (Mahādukkakhandha-Sutta), wo der Buddha anschaulich Befriedigung und Gefahren von Sinnesvergnügen gegenüberstellt und zum ernüchternden Schluß kommt, daß diese sowohl die Grundlage „der Menge an Leiden hier und jetzt“ ist, (*sandīthiko dukkhakkhandho*) als auch „jener Menge an Leiden künftighin“ (*samparāyiko dukkhakkhandho*).
- <sup>20</sup> so z.B. in M 117 / M iii 71
- <sup>21</sup> *Sammā ditthi* als überweltlicher Pfadfaktor, im Sinne von ‚vollkommener Anschauung‘ und dem verwirklichten Verständnis der vier Edlen Wahrheiten – wie beschreiben in M 117 / M iii 72 (als *ariyā anāsava lokuttarā maggaṅgā*) – bildet dazu eine Ausnahme und ist, da ohne Beeinflussungen (*anāsava*), gleichfalls ohne *upàdāna*.
- <sup>22</sup> Dazu Kant in Beantwortung der Frage nach Aufklärung: »Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. *Unmündigkeit* ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. *Selbstverschuldet* ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschliebung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines andern zu bedienen. *Sapere aude!* Habe den Mut, dich deines *eigenen* Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung...« [1794]
- <sup>23</sup> Die Form ‚*vata*‘ (*Gelübde*, *Gebot* oder auch einfach *Observanz*) überlappt sich in seiner Bedeutung gelegentlich mit jener des gebräuchlicheren ‚*vatta*‘ – beide aus derselben Wurzel ‚*vrt*‘. Letzteres bedeutet wtl. ‚*was getan ist*‘ oder ‚*wie mit etwas verfahren wurde*‘ und hat daher die Bedeutung von ‚*Pflicht*‘, ‚*Aufgabe*‘ angenommen, während ersteres sich oft auf spezifisch religiöse Formen von Pflichten und Aufgaben bezieht. Für ein Bsp. des Begriffes ‚*vata*‘ im Sinne von ‚*Observanz*, *Gepflogenheit*‘ s.a. die nächste Note.
- <sup>24</sup> Zum Bsp. die Kuh- oder Hundephraxis von der in der Kukkuravatika-Sutta (M 57 / M i 388) die Rede ist.
- <sup>25</sup> *aññathittiya*
- <sup>26</sup> Ontologie als ‚die Wissenschaft vom Seienden‘ ist eine Disziplin der Philosophie und untersucht die fundamentale Natur der Dinge.
- <sup>27</sup> *sabbe dhammā anattāti* – ‚alle Dinge sind ohne Selbst‘ z.B. Dhammapada 279
- <sup>28</sup> Von den diversen psychologischen Schulrichtungen z. T. sehr unterschiedlich definiert.
- <sup>29</sup> *māna* – Dünkel (sich auf gleicher Ebene dünkend); *omāna* – sich minderwertig dünkend; *atimāna* – sich überlegen dünkend
- <sup>30</sup> Gelegentlich findet sich sogar eine akzentuierte Form dieser Funktion in der Bedeutung eines Gewissens: ‚macht mein Selbst mir etwa Vorwürfe in Bezug auf meine Tugend?‘- ‚*kacci nu kho me attā sīlato na upavadatīti*‘ (A 10,48 / A v 88 (Dasadhamma-sutta))
- <sup>31</sup> So z.B. S 22,26 / S iii 28; S 22,110 / S iii 161; S 23,7-8 / S iii 193
- <sup>32</sup> Das Folgende hat keinen Anspruch auf abschließende Behandlung dieses Themas.
- <sup>33</sup> *n'etaṃ mama — n'eso'haṃ asmi — na m'eso attā'ti* (M 109 / M iii 19)