

A close-up portrait of Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, a Buddhist teacher. He is shown from the chest up, wearing a maroon robe over a black turtleneck. He has a shaved head and is looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background is a plain, light-colored wall.

# Fragen zu Ängsten

BEANTWORTET VON KHEN  
RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

Wenn man die Lehre des „Nicht-Selbst“ des Buddha-Dharma erklärt, missverstehen einige dies als „alle Phänomene existieren gar nicht!“ und „Dann existiere ich auch nicht!“, und es befällt sie Schrecken und Angst. Das könnte natürlich daran liegen, dass es mir nicht gelungen ist, die Bedeutung der buddhistischen Lehre des Nicht-Selbst gut zu erklären. Falls die Lehre des Nicht-Selbst jedoch korrekt erläutert wird, kommen dabei nicht nur keinerlei Schrecken und Ängste auf, sondern es ergibt sich daraus ein immenser Gewinn. Der Grund besteht darin, dass, wenn man sich mit der Lehre des Nicht-Selbst befasst, man auch über das Abhängige Entstehen sprechen muss.

Als Beispiel dient die Aussage: „Ein „Selbst“ der Phänomene wird nicht gefunden, weil sie in Abhängigkeit entstehen.“ Abhängiges Entstehen wird als Grund angegeben und gelehrt. Wenn im Vergleich zu den allgemeinen, in vielerlei groben und subtilen Weisen vorliegenden Formen von Abhängigem Entstehen – Abhängiges Entstehen auf der Grundlage von Ursachen, Abhängiges Entstehen auf der Grundlage von Wirkung, Abhängiges Entstehen auf der Grundlage von Teilen und Abhängiges Entstehen auf der Grundlage bloßer Benennung usw. – die eine Variante, Abhängiges Entstehen aufgrund bloßer Benennung, sich direkt auf das Wesen des eigenen Geistes bezieht, dann ist das Sehen-Können dessen, was als buddhistische Lehre des Nicht-Ich gelehrt wird, möglich.

Dadurch lassen sich viele der Leidenschaften beseitigen, geistige Kräfte können entwickelt werden, und indem darauf fußend

das, was man das „Katapultieren auf die Höhen der Buddhaschaft“ nennt, im Geist manifest werden kann – also die Entwicklung der Fähigkeiten des Geistes und eben jenes Aufgeben des Aufzugebenden, das an einem Selbst festhaltende Ego-Greifen, die Leidenschaften allesamt etc. – werden im Hinblick auf diese Errungenschaften des Geistes mir keine Ängste mehr entstehen.

Beim erstmaligen Aufzeigen der Lehre des Nicht-Selbst, wenn da bei einigen auch ein Entwickeln von Befürchtungen vorliegen mag, besteht das Problem eher in mangelnder Vertrautheit mit der Bedeutung der Lehre vom Nicht-Selbst. Beschäftigt man sich mit dem Abhängigen Entstehen als dessen Ursache und macht sich mit der Bedeutung der Dharma-Lehre des Nicht-Selbst graduell vertraut, entstehen nicht nur keine Ängste mehr, sondern man wird dadurch von solchen Ängsten komplett befreit. Daher ist Gewissheit in Bezug auf das Abhängige Entstehen sehr wichtig.

## Ängste gegenüber den zwei Arten der Selbstlosigkeit ...

Das ist das Verständnis, den sich aus diesem Sachverhalt ergebenden „Abgrund“ des Nicht-Ich nicht zu fürchten. Anfänger, die nur wenig mit der Bedeutung des Nicht-Selbst vertraut sind, und Anfänger, welche die Bedeutung des Nicht-Selbst nicht klar sehen, weil sie nur ein geringes Verständnis der Bedeutung des Nicht-Selbst besitzen, betrachten auch zunächst das Bezugs-Objekt des Ego-Greifens, das sich aus einem Fest-

# am Abgrund des Nicht-Selbst

haltens an einem Selbst ergibt, als nicht-existent. Und in dieser Situation des Nicht-Sehens wird ein Geist entwickelt, der das Extrem eines gar nicht existierenden Selbst annimmt. Wenn man daher beide, das zu verneinende Selbst und das als ultimativ gefundene (konventionell) existierende Selbst, trotz akribischer Untersuchung nicht auseinander hält, oder sich über jedes einzelne der beiden täuscht, oder sich bei einem davon irrt, können Ängste auftreten. Kraft dessen sagen Neulinge: „Ich bekomme Angst, wenn ich überlege: Existiert das Ich, obwohl es nicht aus sich selbst heraus existiert?“ Solche Ängste bestehen nicht durch das Merkmal der Unwissenheit. Sie werden als Kennzeichen sowohl des Verstehens als auch des Sehens behauptet. In vielen Schriften der Überlieferung wird sogar gelehrt, dass ein gewisses Entstehen von ein wenig Furcht gegenüber der Bedeutung von Leerheit unermesslich hilf- und segensreich sei. In puncto Angst ist diese eine „gute Angst“. Weil diese Angst aber unnötig ist, muss man davor keine Angst haben.

Wenn man dem gemäß in Bezug auf die Bedeutung des Nicht-Selbst ein gutes Verständnis entwickelt, beseitigt man nicht nur die entsprechende Angst durch das Sich-Vergewissern in bester Weise über die Bedeutung des Nicht-Selbst, es ist für einen selbst auch von großem Nutzen. Allgemein gilt, dadurch dass beim erstmaligen Betrachten des Nicht-Selbst der eigene Geist auch ein wenig umdenken, sich umpolen, muss, kann er Kraft dessen solche Ängste entwickeln. Liegt nun weder der Fall des Sehens des Nicht-Selbst noch des Nicht-Sehens vor, werde ich beim Umdenken des Geistes bei der Frage: „Wer bin ich?“ Angst entwickeln. Manchmal kommt es dann auch vor, dass im Geist der Gedanke aufkeimt: „Ich bin doch nicht etwa verrückt!“

## Zum Abgrund „Tod“ ...

Was Tod anbelangt, habe ich darüber kein Nicht-Wissen... Wenn man nach dem Ausatmen nicht wieder einatmen kann, ist, dadurch dass der Atem unterbrochen ist, auch das Leben unterbrochen, Tod genannt. Aus den Sutren: „Leben wird, Atemzug um Atemzug, als Besonderheit des Windes/Pranastromes erklärt; in

dem Moment, in dem man nach dem Ausatmen es nicht mehr vermag einzuatmen, wird es als Tod gelehrt.“ Daneben gibt es unterschiedliche Arten und Weisen des Todes, manche sterben vor Schreck, manche sterben durch Krankheit, manche sterben nach Vollenden ihrer Lebensspanne, wieder andere sterben durch den Einfluss anderer Ursachen etc., es gibt vielerlei Arten und Weisen zu sterben und Ursachen für den Tod.

## Antwort auf die Frage zur Existenz des Ich

In Bezug auf das Ich zwischen den beiden Gegensätzen, der ultimativ (konventionell) gefundenen Existenz des Ich und dem Ich als zu Verneinendes: Weil die als ultimativ gefundene Existenz des Ichs – Nicola, jemand wie Du – zulässig zuzuordnen ist, existiert es. Was das Ich als zu Verneinendes anbelangt: weil das zu Verneinende als Fabrikation einer erforderlichen Zuordnung aus einer oberflächlichen Erscheinungsweise des Wesens des Geistes heraus besteht, existiert es nicht. Über die Erscheinungsweise im Geist wird es im System der Svatantrika Madhyamikas abgehandelt als „bloß durch Auffassen benannt, nicht existierend durch eigenes Vermögen, von der Oberfläche her als existent erscheinendes Ich des Wesens des Geistes.“ Im System der Prasangika Madhyamikas abgehandelt, wurde es subtiler: „Weil alle Phänomene bloß oberflächlich, von eigener Seite her jedoch absolut gar nicht existieren, muss man sie auf der Grundlage von Zuordnung durch Auffassen finden. Indem man alle Phänomene als nicht von eigener Seite her existierend auffasst, behaupten wir sie als zugeschrieben etc., auf der Grundlage von vielerlei Teilen gefunden. Weil es auf diese Weise nicht existiert, behaupten wir, wenn man ein von eigener Seite her auffindbares Ich postuliert, dieses als zu verneinendes Ich.“

Weil, wenn in unserem Geist etwas erscheint – wer oder was auch immer – es als unabhängige Einheit erscheint, nennt man dies „das zu verneinende Selbst“. Auch wenn dieses nicht existiert, gibt es für den Satz „Wenn dies existiert, existiert solches“ die Entwicklung eines Verständnisses. (Der Schlüsselsatz zu „Ursache und Wirkung“ als Abhängiges Entstehen, Anm. der Übers.)

„Als durch Auffassung zugeschriebenes nicht existierend“, wenn man dies als eine Erkenntnis-Erlangung aus der Perspektive einer nicht gewöhnlichen Existenzweise her einordnet, sind dafür beide Schulrichtungen der Mādhyamikas, die Svāntrikas wie die Prāsaṅgikas, hilfreich. Darüber hinaus etablieren die Prāsaṅgika-Mādhyamikas es als ein bloß vom Geist angeheftetes, von eigener Seite her nicht existierendes. Alle Phänomene sind entweder eines, das nicht von eigener Seite her nicht existieren, oder eines, das nicht von selbst bestehen bleiben kann, behaupten sie.

### Der Zustand des Lebendig-Seins

Der Zustand des Lebendig-Seins lässt sich als Prana/Wind definieren. In den Sutren ist die Situation des Lebendig-Seins als Atem definiert. Im Falle des Tantra wird er

als der „subtile Tropfen“ eines Menschen gelehrt, wobei die Einheit des Wesentlichen von Prana und Geist als ein überaus subtiler Pranastrom, auf dem der Geist weilt, erklärt wird. Dann später wird im weiteren Verlauf das Aufscheinen des klaren Lichts des Todes usw. erläutert. Auch wenn es vielerlei verschiedene Arten gibt, ist es doch zulässig, ihn (den Zustand des Lebendig-Seins) als einen subtilen Pranastrom des Lebens zu definieren.

### Der Abgrund des Nicht-Wissens

Fragt man sich, ob Nicht-Wissen ein Abgrund sei – wenn man „Abgrund“ als einen angsteinflößenden Ort definiert – lässt sich sowohl sagen, dass Nicht-Wissen nicht wie ein Abgrund ist, aber auch, dass er wie einer sein kann. Auch wenn man nur dadurch, dass man den Abgrund

sieht, Furcht entwickeln kann, ist nicht gewiss, dass beim Erkennen von Nicht-Wissen sich auch Angst einstellt. Was das Nicht-Sehen aufgrund von Nicht-Wissen bewirkt, ist eine gewisse Täuschung. Nicht-Wissen ist auch Verblendung, eine Düsternis. Um es anhand eines Beispiels zu umreißen:

„So wie man in der Finsternis rein gar nichts sieht, so gibt es, wenn man kein Wissen hat, kein Erkennen der fundamentalen Realitäten des Dharma.“

Was Nicht-Wissen anbelangt, da gibt es viele Arten, die Vier Ursachen für Unwissenheit etc., da gibt es viele; und auch das konzeptualisierende Auffassen der Unwissenheit (ma rig pa) ist Nicht-Wissen (mi shes pa).

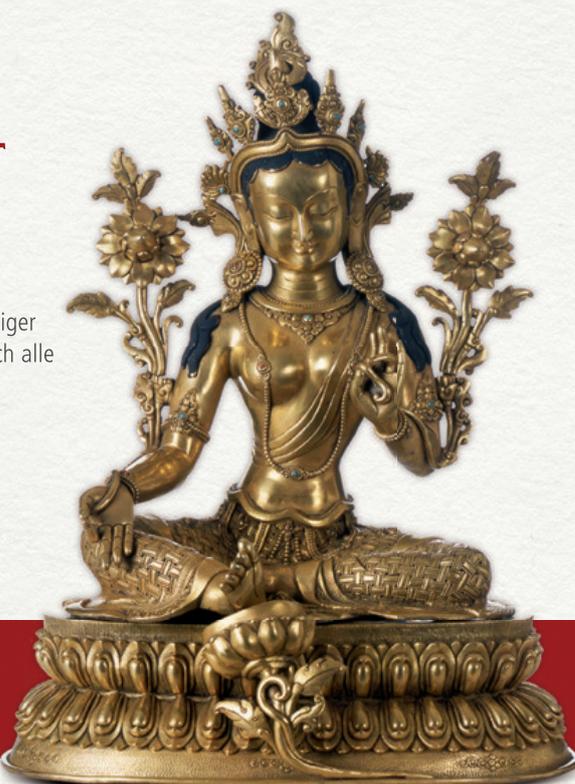
Niedergeschrieben von Lobsang Chöjor,  
übersetzt von Nicola Hernádi



## TIBETAN LAMA ART

Neben einer großen Auswahl an **Thangkas** in korrekter **Ikongraphie** und künstlerisch hochwertiger Ausführung und **Statuen hoher Qualität**, führen wir auch alle Arten **buddhistischer Ritualgegenstände**.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**



**HAMBURG**

Manoj Rauniar  
Lange Reihe 76  
D-20099 Hamburg  
Phone +49 (0)40 280 500 26

**ZÜRICH**

Manoj Rauniar  
Seefeldstrasse 55  
CH-8008 Zürich  
Phone +41 (0)43 268 58 48

[WWW.TIBETANLAMAART.COM](http://WWW.TIBETANLAMAART.COM)