



Das Hauptargument für die Wiedergeburt ist die Kontinuität des Geistes. Diese wird nicht nur auf ein Leben bezogen, sondern auf die ganze Kette von Existenzen. Körper und Geist werden als substanziiell verschieden betrachtet.

Katja mit 6 Monaten (li.), Katja mit 4 Jahren (re.).

Wiedergeburt

ergibt sich aus der Natur des Geistes

Im Buddhismus wird die Wiedergeburt mit der Beschaffenheit des Geistes erklärt. S.H. der Dalai Lama skizziert die verschiedenen Begründungen und Indizien, die für eine Fortsetzung des Bewusstseins über dieses Leben hinaus sprechen.

von S.H. dem Dalai Lama

Die Frage der Wiedergeburt beschäftigt die Menschen seit Tausenden von Jahren. In verschiedenen religiösen Traditionen Indiens gibt es Menschen, die sich an Wiedergeburt erinnern; andere verfügen über bestimmte Formen der Hellsicht und haben dadurch Einblick in vergangene Leben. In vielen religiösen Traditionen Indiens wird die Existenz von Wiedergeburt als gegeben angesehen. Auch der Buddhismus glaubt an die Wiedergeburt und leitet sie von der Beschaffenheit des Geistes ab.

Wie kann man Wiedergeburt erklären? Betrachten wir einerseits unsere körperliche Existenz: Der Körper ist aus den Keimsubstanzen der Eltern entstanden. Die Entwicklung des Menschen lässt sich zurückverfolgen bis zu niedrigen Ebenen von Spezies, aus denen der Mensch

hervorgegangen ist, sogar bis hin zu den allerersten Lebewesen auf diesem Planeten. Fragt man sich, woher diese Lebewesen stammen, kommt man schließlich zur Entstehung unseres Planeten selbst. Es muss materielle Substanzen und Bedingungen gegeben haben, welche das Entstehen dieser Erde und dieses Kosmos möglich machten. Was die evolutionäre Entwicklung der Lebewesen auf dieser Erde betrifft, können wir den Erklärungen der Wissenschaft folgen. Das ist die körperliche Ebene.

Kommen wir nun zum Bewusstsein, das, ebenso wie die Materie, in der Form eines Kontinuums existiert. Wie jedes andere Phänomen braucht auch das Bewusstsein vorangegangene Ursachen. Diese müssen von gleicher Art sein wie das Bewusstsein selbst, damit sie immer wieder Bewusstsein hervorbringen können.

Als Menschen haben wir Empfindungen, Gedanken und verschiedene Arten von Wahrnehmungen. Wir sehen etwas, was körperlicher Gestalt ist, etwa Form und Farbe. Wir hören Töne. Somit ist es eine Person, die etwas erkennt, auch wenn es schwierig ist, genau herauszukristallisieren, wer dieser Erkennende eigentlich ist. Tatsache ist, dass der Vorgang des Sehens oder Hörens bei einem Subjekt stattfindet, das wir im Allgemeinen Bewusstsein nennen.



Das Bewusstsein hat die Funktion, Dinge wahrzunehmen. In Verbindung mit dem Bewusstsein gibt es ein Individuum, ein „Ich“, das der eigentliche Erkennende der Objekte ist. Wenn wir zum Beispiel den Vorgang des Sehens beschreiben, ist klar, dass es ein Sinnesorgan gibt, das Auge, das visuelle Eindrücke aufnimmt. Diese Eindrücke kommen durch die Nervenbahnen im Gehirn an. Das ganze Nervensystem ist an der Wahrnehmung beteiligt.

Allgemein gibt es verschiedene Bewusstseinszustände, gröbere und feinere Ebenen. Vor allem die gröberen Bewusstseinsstufen basieren auf dem körperlichen Nervensystem, hängen von körperlichen Gegebenheiten ab und stehen direkt mit ihnen in Verbindung. Es gibt aber auch Bewusstseinszustände, die weniger von diesen Gegebenheiten abhängig sind.

Gehirn und Geist sind verschiedene Entitäten

Aus buddhistischer Sicht gibt es verschiedene Bedingungen, welche die Wahrnehmung eines körperlichen Gegenstands ermöglichen: erstens die „befähigende Bedingung“, was nichts anderes ist als das Sinnesorgan, im Falle des Sehens das Auge. Zweitens muss es ein Objekt geben, das wahrgenommen wird – das ist die „Beobachtungsobjekt-Bedingung“.

Die Wahrnehmung kann jedoch kaum aus dem körperlichen Sinnesorgan und dem Objekt allein entstanden sein. Deshalb wird im Buddhismus eine dritte Bedingung erklärt: der direkt vorhergehende Bewusstseinszustand. Dieser bildet die substanziale Ursache dafür, dass ein neuer Erkenntniszustand entsteht, in dem das Objekt wahrgenommen wird.

Es ist bekannt, dass es zwischen Körper und Geist eine gegenseitige Beeinflussung gibt. Wir wissen, dass körperliche Zustände unsere Stimmung negativ oder positiv beeinflussen, und auch der umgekehrte Zusammenhang ist uns deutlich. Vor allem die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, dass eine enge Verbindung zwischen Denken und Gehirn besteht, auch wenn es schwierig ist, diese Verbindung genau zu beschreiben. Handelt es sich hierbei um zwei verschiedene Entitäten oder ist es letztendlich ein und dieselbe? Diesen Zusammenhang sollte man genauer erforschen.

Betrachten wir zum Beispiel das Denken an ein bestimmtes Objekt. Wir nehmen etwas wahr, Gedanken entstehen. Oft kommt es vor, dass wir erst eine falsche Beurteilung eines Sachverhalts vornehmen, bevor wir ihn korrekt beurteilen. In der buddhistischen Erkenntnistheorie wird von Gültigen Erkenntnissen gesprochen, welche die Gewissheit über die Natur des Objektes aus sich selbst heraus gewinnen können. Um eine solche Gewissheit zu erlangen, sind gültige Erkenntnisse noch auf weitere Hilfsmittel angewiesen, sei es, dass man weitere

Erkenntnisse aus anderen Zusammenhängen oder von anderen Menschen gewinnt.

Zum Beispiel sieht man in der Ferne ein rotes Leuchten. Dann kommt eine Verbindung zwischen dem Leuchten und dem Gehirn zustande, der Sinnesindruck „Rot“ wird wahrgenommen. Die Beurteilung kommt hinzu. Angenommen, man hatte gedacht, dass es sich um ein Feuer handle. Damit ist zu dem Sinnesindruck selbst noch eine Beurteilung hinzugekommen: Es handelt sich hierbei um die Farbe von Feuer.

Im weiteren Verlauf kann es sein, dass man aufgrund eigener Untersuchungen oder durch Hinweise von anderen Menschen erkennt, dass diese Beurteilung falsch war und dass es sich tatsächlich um das Rot eines leuchtenden Kristalls handelt. So hat sich nicht nur durch den Sinnesindruck allein, sondern durch die zusätzliche Beeinflussung vom Denken her eine andere Wahrnehmungs- und Beurteilungsweise herausgebildet.

Es ist sicher zutreffend, dass unser Denken vom Gehirn beeinflusst wird. Ich denke, dass es aber auch umgekehrt gilt: Das Gehirn wird in seiner Funktion auch vom Denken beeinflusst. Wenn man das als gegeben annimmt, muss man den Schluss ziehen, dass Bewusstsein und Gehirn zwar in enger Verbindung stehen, doch zwei verschiedene Entitäten darstellen.

Durch Meditation den Körper beeinflussen

Die moderne Wissenschaft untersucht diese Phänomene sehr genau. Auch im Buddhismus finden wir vielfältige Erklärungen über den Aufbau des Bewusstseins und dessen Verbindung zu den körperlichen Faktoren und Energien. Auch in anderen indischen Traditionen gibt es Erklärungen darüber, dass der Geist den Körper beeinflussen kann, besonders durch konzentrierte Meditation. Einige Meditierende haben herausgefunden, dass durch diese Art der Meditation die Körpertemperatur und die Gehirnaktivitäten gezielt verändert werden können. Auch das sind Indizien dafür, dass Körper und Geist verschiedene Entitäten sind.

Wir wissen auch, dass unser Bewusstsein in sich eine bestimmte Kraft hat, die wir im Laufe des Lebens noch verstärken können. Die Erinnerungsfähigkeit lässt sich beispielsweise so weit schulen, dass man sich immer weiter zurückliegende Ereignisse vergegenwärtigen kann. Einige Menschen sind sogar in der Lage, sich an Zustände im Mutterleib zu erinnern oder gar noch weiter zurück an vergangene Existenzen.

Die Natur des Bewusstseins ist, wie andere Dinge auch, wechselhaft, es verändert sich durch die jeweiligen Ursachen und Umstände, da es abhängiger Natur ist. Immer wieder entstehen neue Bewusstseins- und Wahrnehmungszustände. Dafür gibt es mitwirkende Umstände wie das äußere Objekt und das Sinnesorgan. Des Weiteren muss es eine substanziale Ursache geben, und



Katja in verschiedenen Lebensabschnitten. Körper und Geist des Menschen wandeln sich – ob in einem Leben oder in verschiedenen Leben.



Katja mit 9 Jahren (li.), Katja mit 18 Jahren (re.).

das ist der direkt vorhergehende Bewusstseinszustand. Dieser muss selbst Klarheit und Erkenntnis sein, um wieder einen Zustand von Klarheit und Erkenntnis hervorrufen zu können. Die Natur des Bewusstseins ist etwas anderes als ein materielles Phänomen, und es unterliegt eigenen Kausalitäts- und Entstehungsketten, es hat seinen eigenen Strom.

Daraus folgt, dass jedem Bewusstseinszustand immer ein anderer Bewusstseinsmoment vorausgegangen sein muss, aus dem er hervorgehen konnte. Die Schlussfolgerung ist, dass es für das Bewusstsein keinen Anfang gibt, dass es seit anfangsloser Zeit existiert. Behauptet man, es gebe irgendwo einen ersten Moment von Bewusstsein, dann müsste man wohl annehmen, dass dieser ohne Ursachen entstanden wäre. Daraus würde dann aber auch folgen, dass auch später wieder Bewusstsein ohne vorhergehende Bewusstseinszustände, ohne spezifisch gleichartige Ursachen entstehen könnte. Wir wissen aber, dass das nicht der Fall ist.

Jeder Bewusstseinsmoment in unserem Leben geht aus einem vorherigen hervor. Bewusstsein kann sich nicht aus Materie entwickeln sondern nur aus Bewusstsein. Die Vorstellung also, dass Bewusstsein einen Anfangspunkt hat, birgt viele Widersprüche in sich. Auch wenn es schwierig ist, die Anfangslosigkeit des Bewusstseins direkt zu beweisen, ist diese Annahme doch wesentlich einleuchtender und einfacher zu akzeptieren als die Annahme eines Bewusstseinsanfangs.

Erinnerungen an frühere Leben

Was die Erinnerung an frühere Leben betrifft, kann ich selbst mit solchen Erinnerungen nicht aufwarten. Aber ich glaube, dass ich mich als Kind an frühere Leben erinnern konnte. Es gibt aus meiner Kindheit Indizien, dass ich damals dazu fähig war. Jetzt ist das verfliegen. Heute kann ich mich gerade noch daran erinnern, was gestern war...

Einige meiner Bekannten, nicht unbedingt nur Buddhisten, schildern Erfahrungen, die auf Erinnerungen an frühere Leben hindeuten. In Indien habe ich kleine Kinder kennengelernt, die klare Erinnerungen an Ereignisse aus früheren Leben hatten. Einige buddhistische Freunde von mir machen spezielle Praktiken, um das Bewusstsein auf eine tiefere Ebene zu bringen. Auf dieser Ebene werden Erinnerungen an Ereignisse in vorherigen Leben wieder wach, die sogar Hunderte von Jahren zurückliegen. Solche Phänomene lassen sich eigentlich nur erklären, wenn man eine Kontinuität des Bewusstseins über mehrere Leben annimmt.

Wenn es solche Phänomene gibt, dann ist auch die Wissenschaft aufgefordert, sie ernsthaft zu untersuchen. Die Wissenschaft verfolgt ja gerade den Zweck, nach begründeten Erklärungen und Theorien zu suchen. Dies einfach als unerklärliche Phänomene abzutun, wäre nicht mit dem wissenschaftlichen Prinzip vereinbar.

Im Buddhismus ist das Nachforschen, das Untersuchen, ein Hauptprinzip, besonders im Mahāyāna-Buddhismus. Natürlich ist auch Vertrauen wichtig, aber es wird mit Nachdruck betont, dass das beste Vertrauen ein solches ist, das auf Begründungen basiert. Schüler mit höheren geistigen Fähigkeiten untersuchen aus einem Zweifel heraus einen Sachverhalt und kommen aufgrund korrekter Argumente zu einem Ergebnis. Daraus entwickelt sich eine Gewissheit, eine verlässliche Erkenntnis. Erst dann entsteht Vertrauen.

In Bezug auf die Begründung, dass Bewusstsein und Körper gesonderte Phänomene sind, ist auch die Powā-Praxis, die Praxis der Bewusstseinsübertragung, zu erwähnen. Durch geistige Anstrengung wird der Geist bewusst vom Körper getrennt, um ihn in ein Buddhaland zu überführen.

Aus all den genannten Erklärungen ziehen die Buddhisten den Schluss, dass das Bewusstsein keinen Anfang und – nach den Mahāyāna-Schulen – auch kein Ende hat. Hier geht man davon aus, dass sich das Bewusstsein auch dann noch fortsetzt, wenn man das Nirvāṇa, die



Katja mit 27 Jahren



Katja heute mit 58 Jahren

Erleuchtung, erreicht hat. Eine Begründung dafür ist, dass es keinen Faktor gibt, der das Bewusstsein an sich beenden könnte.

Die Kontinuität und Endlosigkeit des Bewusstseins gilt insbesondere auf der Ebene des Ursprünglichen Bewusstseins. Das ist die tiefste Bewusstseinsstufe eines Lebewesens, auf der es keinerlei Hindernisse gibt. Daraus folgt für den Buddhismus die Tatsache der Wiedergeburt, und daraus wiederum wird der Schluss gezogen, dass wir im Laufe unserer Geschichte vielfältige Existenzen durchlaufen, einige sind leidvoller, andere glücklicher.

Das Bewusstsein setzt sich über dieses Leben fort

Wie die Wiedergeburt beschaffen ist, hängt von der Kraft des Karmas ab, von den Handlungen, die wir angesammelt haben. Im Buddhismus werden verschiedene Daseinsbereiche erklärt: neben dem Bereich der Menschen und Tiere diejenigen der Hungrigen Geister und der Höllenwesen.

Die Tierexistenz können wir alle sehen, sie braucht nicht weiter begründet zu werden. Ich denke auch, dass man den Bereich der Hungrigen Geister, der Pretas, durchaus feststellen kann. Denn dazu gehören bestimmte Geistwesen, die manchmal in unserem Leben auftreten. Manche Menschen können sie vielleicht sogar sehen, oder sie sind anderweitig wahrnehmbar.

Die Höllenwesen sind für uns unmöglich zu erkennen. Hier muss man genauer weiter untersuchen, ob es sie gibt und wenn ja, wie sie existieren. In den Abhidharma-Schriften gibt es ausführliche Passagen über die verschiedenen Bereiche und Welten. Aber auch diese Beschreibungen sollten untersucht werden. Beispielsweise sind in diesen Schriften Erklärungen über den Aufbau der Welt enthalten, die wissenschaftlichen Ergebnissen widersprechen. Das betrifft zum Beispiel Schilderungen des Berges Meru und anderer Kontinente, es betrifft auch die Form

der Erde und die Maße im Kosmos. Da diese Aussagen direkt den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen widersprechen, sind sie nicht annehmbar.

Relevant für die Frage der Wiedergeburt ist die Tatsache, dass aus unserem Bewusstsein sehr weitreichende Wirkungen entstehen können. Es ist möglich, einen Zustand der vollkommenen Befreiung, sogar die Vollkommenheit eines Buddhas zu verwirklichen. Aufgrund der Aktivitäten unseres Bewusstseins werden zahlreiche Anlagen hinterlassen, die vielfältige Arten von Glück und Leiden größeren und kleineren Ausmaßes hervorrufen können.

Schon auf der gröberen Ebene des für uns sichtbaren und erfahrbaren Bereichs gibt es eine unglaubliche Vielfalt. Auf der subtileren Ebene, wo wir nicht mehr so stark an diese gröbere Welt gebunden sind, ist eine viel größere Vielfalt möglich. Wenn wir uns klar machen, dass es vielfältige Möglichkeiten in unserem Bewusstsein gibt, zum Beispiel durch Anlagen und Eindrücke, die zu verschiedenen Erfahrungen führen können, ist es nicht mehr schwierig zu glauben, dass es auch ganz andere Existenzbereiche gibt, in denen wir Wiedergeburt annehmen können. ▀

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz



S.H. der Dalai Lama gab diese Unterweisungen im Rahmen der Veranstaltung „Buddhas Weg zum Glück“, die das Tibetische Zentrum im Oktober 1998 organisiert hatte.