

## Bewusstsein aus buddhistischer Sicht

Um Bewusstsein aus buddhistischer Sicht zu erklären, wollen wir zuerst die Frage stellen:

### **Was ist ein Mensch, ein Wesen, eine Persönlichkeit?**

Die meisten Religionen lehren, ein Mensch bestehe aus Körper, Geist und Seele. Und meist heißt es, nicht alle Lebewesen hätten eine Seele.

Bei uns im Buddhismus ist das einfacher, er lehrt ein Mensch und alle Wesen bestehen aus **Körper und Geist**. Nach der Lehre des Buddha gibt es keine Seele in der Art einer individuellen Seele, weder eine unsterbliche, ewige, noch eine vernichtbare; es existiert kein unveränderbaren Wesenskerns, der unser "Ich", Selbst oder Ego ausmacht. Der Körper besteht nach der höheren buddhistischen Philosophie (*Abhidhamma*) aus 28 körperlichen, d.h. materiellen, physikalischen Phänomenen (*rūpa*). Der Geist oder die Psyche (*nāma*) ist weiterhin aus geistigen, mentalen oder psychische Phänomenen zusammengesetzt, nämlich dem **Bewusstsein** (*citta*) - wovon es 89 bzw. in anderer Klassifizierung 121 Arten gibt - und den **Geistesfaktoren**, geistigen Eigenschaften oder Qualitäten (*cetasika*) - 52 an der Zahl. Wichtige Geistesfaktoren für uns sind Gefühl, Wahrnehmung, Emotionen und alles, was unseren Geist prägt und formt, so z.B. Ärger, Neid, Gier, Rücksichtslosigkeit..., aber natürlich auch positive Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Achtsamkeit, Weisheit, usw.

Als Gleichnis für das Bewusstsein steht klares, reines Wasser, das für sich unsichtbar und nicht erkennbar ist, während die Geistesfaktoren mit Farben, Schmutz, Trübung und oberflächlichen Wellen verglichen werden, die das Bewusstsein "einfärben" oder "trüben" und so erst erkennbar machen.

Wenn ich oben Körper und Geist als "Phänomene" bezeichnet habe, so soll das heißen, dass sie bloße Erscheinungen sind, nichts Stabiles, Dauerhaftes, Permanentes. Sie entstehen, existieren kurzzeitig und vergehen abhängig von vielen Bedingungen.

Bewusstsein und die Geistesfaktoren entstehen gleichzeitig zusammen, vergehen zusammen, haben dasselbe Objekt, mit dem sie arbeiten, und haben dieselbe körperliche Sinnesgrundlage. Aber sie haben verschiedene Funktionen: Das Bewusstsein ist sich nur seines Objektes bewusst (was wir aber nicht immer wissen, d.h. auch im Tiefschlaf, im Unterbewusstsein, sogar in der sog. "Bewusstlosigkeit" oder im Koma gibt es subtiles Bewusstsein), während die Geistesfaktoren es fühlen, sich darauf konzentrieren, sich darüber freuen, danach verlangen oder sich darüber ärgern, ängstigen, zweifeln, beunruhigt oder geistig balanciert sind...

Wichtig ist, dass Bewusstsein nach der Lehre des Buddha **nichts Beständiges** ist, sondern entsteht und vergeht, bedingt entstanden ist. Ein Bewusstseins-Moment folgt auf den anderen, lückenlos – deshalb sprechen wir von einem **Bewusstseins-Strom**. Es ist wie bei einem Fluss, z.B. der Isar hier in München, wir nehmen sie immer als Isar wahr, aber in Wirklichkeit sind es in jedem Augenblick andere Wassermoleküle, die hier strömen und den Fluss bilden. Bewusstsein ist auch nicht so etwas wie ein permanenter Beobachter oder eine weiße Leinwand, auf der sich der Film des Lebens abspielt. In der Einsichtsmeditation (*Vipassanā*) ist dies mit einiger Übung, Geistesschärfe und Klarheit selbst erlebbar, also nachprüfbar.

Bewusstsein (oder der Geist allgemein) ist ein völlig anderes Phänomen als der Körper bzw. Materie oder physikalische Phänomene. So wie Wasser und Öl, sie können sich nicht mischen. Aber sie hängen voneinander ab, beeinflussen und bedingen sich gegenseitig.

Beispielsweise wird ein friedvolles Bewusstsein auch entspannte, geklärte Gesichtszüge bedingen. Ein zorniger Geist wird sich auch körperlich auswirken, vielleicht bekommen wir einen roten Kopf, der Körper ist angespannt, wir ballen die Fäuste... Haben wir ständig viel Ärger und schlucken ihn, bekommen wir ein Magengeschwür. Ein verängstigtes Bewusstsein kann sich körperlich durch Zittern und Angstschweiß äußern... Umgekehrt wird ein körperlicher Schmerz normalerweise zu geistiger Anspannung, Unruhe, Ärger, vielleicht Angst und Sorge führen. Der Körper bzw. irgendwelche physikalische Phänomene - auch Temperatur, Klima und Nahrung gehören dazu - können also eine Ursache oder Bedingung sein für Bewusstsein.

Unserer Auffassung nach können nur körperliche, d.h. physikalische Phänomene gemessen werden (auch in der Hirnforschung, Bio-Physik, Bio-Chemie samt Hormonen...). Bewusstsein kann nicht direkt gemessen werden, nur indirekt durch seine Wirkungen auf Materie, z.B. die ausgeschütteten Stress-Hormone, durch Pulsdiagnose oder die Neuronenaktivitäten im Gehirn, usw.

Bewusstsein ist auch nicht an Zeit gebunden, d.h. hat nicht die Grenze der Lichtgeschwindigkeit. Es kann problemlos in Vergangenheit und Zukunft reisen, d.h. kann sich Vergangenes oder Zukünftiges als Objekt nehmen, und sich sofort an andere Orte hinversetzen.

Grob gesagt unterscheiden wir im Buddhismus **sechs Arten von Bewusstsein** und das ist entsprechend den im Buddhismus sechs Sinnen:

1. Seh-Bewusstsein. Trifft das Auge (d.h. das physische, sensitive Sinnesorgan Auge) auf ein sichtbares Objekt, also Form oder Farbe, und ist genügend Licht vorhanden und geistige Aufmerksamkeit, so entsteht Seh-Bewusstsein. Drei materielle, physikalische Phänomene und ein geistiges Phänomen (der Geistesfaktor Aufmerksamkeit) bedingen also Bewusstsein.
2. Hör-Bewusstsein. Es entsteht analog, wenn ein Ton auf das Ohr bzw. Trommelfell trifft.
3. Riech-Bewusstsein entsteht durch das Zusammentreffen von Nase und Geruch,
4. Schmeck-Bewusstsein durch den Kontakt der Zunge mit einem Geschmack.
5. Körper- oder Tast-Bewusstsein entsteht durch eine Berührung unseres empfindsamen Körpers.
6. Denk-Bewusstsein oder Geist-Bewusstsein mit allen emotionalen Reaktionen entstehen jedoch, wenn unsere materielle Geistesgrundlage (meist interpretiert als Gehirn oder Herz) mit einem geistigen Objekt zusammentrifft, und das kann ein Initial-Gedanke sein, eine Idee, Erinnerung, etwas Gesehenes, Gehörtes, Erlebtes...

Als Gleichnis für die Frage "**Was ist der Ursprung von Bewusstsein?**" können wir einen Apfelbaum verwenden. Was ist nötig, um einen Apfelbaum zu bekommen? Natürlich der Same, der Apfelkern. Er ist die Ursache oder die Hauptbedingung für den Apfelbaum, aber nicht die einzige Bedingung. Weiterhin ist Wasser bzw. Feuchtigkeit nötig, die richtige Temperatur, Erde und Nährstoffe, sowie Sonnenlicht zum Keimen, Wachsen und Gedeihen. Nur durch das harmonische Zusammenwirken dieser Bedingungen entsteht der Keimling und letztlich der Apfelbaum - mit neuen Äpfeln und Apfelkernen.

Stellen wir die Frage, "Was war zuerst, der Apfelkern (Same) oder der Apfelbaum?", so ist dies ebenso eine Gretchen-Frage wie "Was war zuerst, das Huhn oder das Ei?". Diese Fragen sind nicht beantwortbar. Es handelt sich um endlose Kreisläufe.

Der Buddha sagte auch: "Kein Anfang des *Samsara* (Kreislauf des Lebens oder Wiedergeburtenskreislauf) ist erkennbar".

Wenden wir uns wieder dem Bewusstsein zu. Was ist nötig, um Bewusstsein zu bekommen?  
Wie entsteht Bewusstsein?

Hier müssen wir unterscheiden:

1. allererstes Bewusstsein eines neuen Lebewesens (Schaffung von Leben)
2. all die verschiedenen Bewusstseinsarten eines Menschen bzw. allgemein Wesens während dessen Leben

Diese 2. Art haben wir bereits grob besprochen: Ein passendes Sinnesobjekt muss mit dem Sinnesorgan Kontakt machen, dann entsteht das entsprechende Bewusstsein. Dieses Bewusstsein tritt nicht einzeln auf, sondern immer zusammen als Einheit mit Geistesfaktoren, d.h. geistigen Eigenschaften oder Geisteszuständen und gruppiert sich in **geistigen Prozessen**, in der verschiedene Bewusstseinsarten mit verschiedenen Funktionen in einer bestimmten, sehr logischen Reihenfolge ablaufen.

Alles läuft ja in Prozessen ab. So auch, wenn ein Besucher kommt. Zuerst wird er an der Tür klopfen oder klingeln, was uns aufrüttelt und, so dass wir uns erheben, zur Tür gehen und sie öffnen. Erst dann sehen wir, wer draußen steht. Jetzt werden wir den Besucher begrüßen, empfangen und nach dem Grund seines Besuchs fragen. Wenn wir das erfahren haben, fällt unsere Entscheidung, ob der Besucher willkommen ist oder nicht, wie wir reagieren und was wir mit ihm tun. Daraufhin trinken wir vielleicht zusammen Tee und genießen das Zusammensein. Ist der Besucher gegangen, so hinterlässt er noch einen kurzen Nachklang in uns, bevor wir wieder etwas anderes tun.

Zur 1. Art, dem allerersten Bewusstseinsmoment in einem neuen Lebewesen. Dieses erste Bewusstsein wird "**Wiedergeburt-Bewusstsein**" genannt oder "verbindendes Bewusstsein" (*paṭisandhi citta*), der das alte mit dem neuen Leben verbindet, wodurch ein lückenloser Bewusstseinsstrom entsteht, der auch durch den Tod nicht unterbrochen wird. Der "Same", also die Hauptursache für dieses erste Bewusstsein ist Karma. Andere, zusätzlich nötige Bedingungen sind natürlich Mutter und Vater, der Zeugungsakt...- das kann uns die Biologie erklären. Und dann bedarf es verschiedenen Bedingungen zum gesunden Aufwachsen eines neuen Lebewesens wie Nahrung, gute Luft zum Atmen, rechte Temperatur, aber auch Aufmerksamkeit, Liebe und eine Bezugsperson.

**Karma** ist im Buddhismus die Absicht oder Motivation in unseren Handlungen, die körperlich verbal oder geistig sein können, heilsam oder unheilsam, d.h. sie können zu guten oder schlechten Resultaten führen. Die karmischen Auswirkungen können in diesem oder in einem zukünftigen Leben auftreten, je nach Karma-Art und abhängig von passenden Bedingungen in der Gegenwart. So wie der trockene Same das Potential für die neue Pflanze in sich hat, aber auch erst bei den passenden Bedingungen wie Wasser, Erde usw. keimen kann.

Karma hat verschiedene Funktionen. Wir können vier unterscheiden:

1. produzierendes Karma, das Leben erzeugt, d.h. Ursache ist für die Wirkung Wiedergeburt
2. unterstützendes Karma, das erzeugtes Leben in Gang hält, es fördert und unterstützt
3. störendes Karma, das die Wirkung des erzeugenden Karmas hemmt und unterdrückt, die Entwicklung des Lebewesens stört, z.B. Krankheiten und Schwierigkeiten
4. zerstörendes Karma, das die Folgen des erzeugenden Karmas vollständig vernichtet, d.h. Leben zerstört; es ist die Ursache für vorzeitigen Tod durch Krankheit, Unfall, Ermordung und dergleichen.

Nur das produzierende Karma hat die Kraft, neues Leben zu erzeugen, wenn dieses Karma im Sterbeprozess auftaucht und die "Chance" bekommt.

Der allererste Anfang eines neuen Lebewesens sofort nach der erfolgreichen Zeugung wird im Buddhismus "*Kalala*" genannt. Dieses erste Pünktchen oder Fünkchen von Leben ist das direkte Ergebnis des Karma [*Indaka-Sutta, Samyutta Nikāya* des Palikanon]. Dieses *Kalala* besteht bereits aus Geist und Materie. Der geistige Teil ist ein karma-gewirktes, subtiles Bewusstsein (verschieden Arten sind möglich, deshalb entstehen verschiedene Lebewesen mit unterschiedlichen Anlagen) und die begleitenden Geistesfaktoren, d.h. allererste geistige Eigenschaften. Der materielle oder körperliche Teil des *Kalala* sind erste, karma-gezeugte materielle, physikalische Qualitäten, z.B. Körpersensitivität, Geschlechtsanlage, Herz-Gehirn-Grundlage, Härte/Weichheit (Erd-Element) und viele mehr.

Im Buddhismus handelt es sich also sofort nach der Zeugung bereits um ein Lebewesen mit Bewusstsein - mit allen ethischen Konsequenzen, z.B. dass eine Abtreibung einer Tötung entspricht.

Nach diesem allerersten Bewusstseinsmoment folgen weitere. Komplexere Geistesprozesse laufen an und das neue Lebewesen entwickelt sich - geistig wie körperlich.

Im Buddhismus und dort speziell im *Abhidhamma* (höhere Lehre, systematische buddhistische Philosophie und Psychologie) werden diese Prozesse und die Ursache-Wirkungsgesetzmäßigkeiten und geistigen Naturgesetze genau untersucht und gelehrt. So kann z.B. für jede Art von Bewusstsein vollständig und nach verschiedenen Kriterien angegeben werden, wie es bedingt ist, und auch was es selbst wieder bedingt und welche Kräfte dabei wirken.

Der Buddha hebt als Fazit hervor:

- Bewusstsein entsteht nicht durch Zufall.
- Bewusstsein wird nicht durch einen Schöpfer-Gott geschaffen.
- Bewusstsein hat wie alles andere auch seine **Ursachen & Bedingungen**, die zum Großteil mit uns selbst verbunden sind, zum Teil "Alt-Lasten" unseres Karma, unseres eigenen, vergangenen Tuns und Wirkens.

Da all die Bedingungen von Bewusstsein unbeständig sind (auch unsere Absichten ändern sich häufig und schnell), muss auch das Resultat **unbeständig** sein. Ändert sich nur eine der Bedingungen, so ändert sich das Resultat oder vergeht ganz. Da wir diese Bedingungen nicht alle oder vollständig kontrollieren können, können wir auch das Bewusstsein **nicht vollständig kontrollieren** oder auf Wunsch beständig machen - es folgt seiner eigenen Gesetzmäßigkeit.

Was vergänglich ist und nicht unter unserer Kontrolle, das ist **leidvoll und unzulänglich**, d.h. birgt das Potential des Leidens, der Unzufriedenheit in sich. Weil auch die schönsten Geisteszustände vergehen, wir sie nicht halten oder wieder hervorbringen können, ist das unbefriedigend für uns. Wäre das Bewusstsein unser eigen, unser Selbst, so müssten wir es kontrollieren oder bewusst erzeugen, lenken können - und hätten natürlich nur die guten, angenehmen, erfreulichen Bewusstseinsarten und Geisteszustände. Da wir das nicht können bzw. nur sehr eingeschränkt, ist unser Bewusstsein nicht "unser", gehört uns nicht, sind wir nicht das Bewusstsein, ist das Bewusstsein nicht unser "Selbst", der Kern unserer Persönlichkeit oder unser Seele.

Bewusstsein ist nach dem Buddha also nur ein bedingtes, unbeständiges, unkontrollierbares geistiges Phänomen und deshalb sehen wir es letztlich als Leiden, das es zu überwinden gilt - was wir dann *Nirvana (Nibbāna)* nennen: Befreiung, Erleuchtung, Erlöschen. Der Wiedergeburten-Kreislauf ist beendet - nur mehr ein letzter Tod steht einem Erleuchteten bevor mit dem dann auch Bewusstsein vollkommen erlischt, der Bewusstseinsstrom versiegt.

Aber um dies zu erreichen, bis dahin können und sollten wir trotzdem **mit unserem Bewusstsein arbeiten**, es mit Weisheit beobachten, um verstehen zu lernen wie unser Geist funktioniert, und dann die Gesetzmäßigkeiten zu nutzen, um unseren Geist in Richtung auf Positives, Ethisches, Erhebendes, Heilsames zu trainieren. Dies geschieht, wie der Buddha lehrt, durch weise Aufmerksamkeit und selbstloses, mitfühlendes Erwägen und insbesondere durch Meditation.

Wir können Bewusstsein zwar nicht restlos kontrollieren oder beständig machen, wir können nicht gezielt ein bestimmtes Wiedergeburt-Bewusstsein erzeugen um ein neues Leben nach unseren Vorstellungen zu schaffen, aber wir können lernen, auf bessere, friedvollere, heilsamere Weise auf Objekte, Menschen, Kritik oder gar Anfeindung zu reagieren, so dass wir immer öfter heilsame Bewusstseinsarten haben und viel gutes Karma schaffen. Und dies wird gut, heilsam und befreiend für uns selbst sein sowie für unsere Mitmenschen, Mitwesen und unsere Mitwelt, da wir ja alle wie in einem riesigen Netzwerk miteinander verbunden sind.