



Buddhistische Gesellschaft München

Website: www.buddhismus-muenchen.de
E-Mail: bgm@buddhismus-muenchen.de
Post: BGM c/o Anca Gerner
Gustav-Heinemann-Ring 37
81738 München
Telefon: (089) 6789531



BGM-Newsletter April 2026

BGM-Zoom-Treffen: Studienreihe „Buddhadhamma“

Bei unserem Testlauf haben sich einige Schwächen offenbart – **danke für Euer Feedback dazu** - die wir in Teil 2 gerne vermeiden möchten.

- Die Tonqualität verbessert sich, wenn alle ihre Mikrofone konsequent stummschalten.
- Die Vorlesegeschwindigkeit wird etwas reduziert und nach jedem Absatz eine kurze Pause eingelegt werden.
- Unterbrechungen für Fragen und Diskussionen sind diesen Pausen vorbehalten, nicht, während gelesen wird.
- Die vorlesende Person wird den Text unabhängig vom Scrollen des Hosts vorliegen haben, um einen ungebrochenen Lesefluss zu gewährleisten.
- Fußnoten können von den Teilnehmern selbst gelesen werden, um Unterbrechungen des Fließtextes zu vermeiden.
- Um den größten Nutzen aus diesem Studienkurs zu ziehen ist es sinnvoll, sich den Text vorher anzusehen, um dann während des Treffens eventuelle Unklarheiten besprechen zu können.

- Da Tivagaro Bhikkhu die aktuelle Arbeitsversion der Übersetzung aus dem Thailändischen <https://tivagaro.de/buddhadhamma-digital/> dankenswerterweise zur Verfügung stellt, wollen wir nun mit dieser weiterarbeiten.

Andreas Pingel hat die ersten zwei Kapitel in PDFs umgewandelt:

[„1 Die Fünf Aggregate \(khandha\) – Buddhadhamma - Die Gesamtausgabe.pdf“](#)

[„2 Die sechs Sinnesbereiche – Buddhadhamma - Die Gesamtausgabe.pdf“](#)

Montag, 27. April 2026 von 19:00 - 21:00 Uhr

[Zoom-Veranstaltung, Teil 2 der gemeinsame Lesung und Besprechung des Buches „Buddhadhamma – Naturgesetze und ihr Nutzen für das Leben“ von Bhikkhu P. A. Payutto](#)

Für die Lesung benutzen wir die die aktuelle Arbeitsversion der Übersetzung aus dem Thailändischen: [„1 Die Fünf Aggregate \(khandha\) – Buddhadhamma - Die Gesamtausgabe.pdf“](#), Kapitel 1.4 „Die Beziehung zwischen den Daseinsgruppen (khandha)“ ab Seite 19.

Zugang zum Zoom Meeting:

<https://us06web.zoom.us/j/2387535926?pwd=bWJLeThYL1R4dDM5MUk2WjRrSVlJdz09>

Meeting-ID: 238 753 5926, Passwort: BGM

Teilnahme auf Spendenbasis (Dana)

[Spende für die Buddhistische Gesellschaft München](#)

Neu im Dhamma-Dana Projekt

Die Zahl der Veröffentlichungen des Dhamma-Dana Projekts hat inzwischen eine solche Größe erreicht, dass die richtige Wahl zu treffen für manche schwierig sein kann, darum nun ein paar besonders lesenswerte Texte als Hilfestellung. Natürlich gibt es noch viel mehr zu speziellen Themen der Lehre zu finden und ein bisschen stöbern lohnt sich immer.

[Lesetipps Dhamma-Dana Projekt](#)

BuddhaHaus online

<https://buddhahaus-muenchen.de/event/online-morgenmeditation-3/2026-03-18/>

<https://buddhahaus-muenchen.de/online/>

<https://www.buddha-haus.de/meditationszentrum-allgaeu/offener-meditationsabend-2/>

Buddhistische Nachrichten aus der Welt

Bhikkhu Bodhi [Buddhismus Aktuell | Die Würde des Menschen beschützen](#)

<https://www.buddhistdoor.net/news/buddhist-monk-receives-prosthetic-leg-after-walk-for-peace-accident/>

This Thai Temple is worth billions of dollars:

<https://www.youtube.com/watch?v=oVnZ7ZCINY0>

Vaṭṭasaṃsāra

von Buddhādāsa Bhikkhu

Eine Möglichkeit, das Leben zu erforschen ist, alle Aspekte des Lebens als *vaṭṭasaṃsāra* zu betrachten, was so viel bedeutet wie „sich im Kreis der immergleichen saṃsārarischen Abläufe zu drehen“. Lasst uns den zyklischen, sich drehenden, sich wiederholenden Aspekt des Lebens eingehend untersuchen. „Leben“ hat sowohl in der Sprache der Welt als auch in der Dhamma-Sprache eine bestimmte Bedeutung. In der Sprache der Welt bezieht sich „Leben“ auf Wesen – Menschen, Tiere, Pflanzen, Bäume usw., die noch nicht tot sind. In der Sprache des Dhamma hat „Leben“ die tiefere Bedeutung von Frische, Kühle und Frieden. Dies geht weit über die materialistische Sichtweise hinaus. Für uns bedeutet „wahres Leben“ ohne Leiden zu leben. Mit *dukkha* zu leben, ist in der Sprache des Dhamma eine Art Tod. Wenn uns Geburt, Altern, Krankheit, Tod oder andere Probleme belasten, ist das eine Art lebendiger Tod. Wahres Leben bedeutet daher Frische, Lebendigkeit und Klarheit – ein Leben ohne *dukkha*.

Bei genauerer Betrachtung erkennen wir, dass das konventionelle Leben ohne den Nutzen des Dhamma unaufhörlich von Ursachen und Bedingungen bestimmt wird und daher ständigen Veränderungen unterliegt. Das Leben im Einklang mit dem Dhamma hingegen wird nicht von Ursachen und Bedingungen zusammengebraut, verändert sich nicht durch sie und ist somit frei von *dukkha*. Dies ist für gewöhnliche Menschen schwer zu verstehen; sie halten die ständige Veränderung für selbstverständlich. Sie können sich Nicht-Zusammenbrauen nicht als Leben ohne diese Veränderung vorstellen. Ich möchte, dass ihr beide Arten des Lebens betrachtet. Es gibt ein Leben, das von Ursachen und Bedingungen zusammengebraut wird, und ein Leben, das frei davon ist, von Ursachen und Bedingungen gestaltet zu werden – mit anderen Worten, einen Geist der sich nicht von Ursachen und Umständen formen lässt, weil er von tiefem Verständnis durchdrungen ist. Dieses Leben hat *visaṅkhāra* (Nicht-Zusammenbrauen, Nicht-Gestalten) verwirklicht.

Ein Leben in Unwissenheit, dem das Verständnis des Dhamma fehlt, ist voller Probleme, die *dukkha* verursachen. Da die Menschen nicht wissen, wie sie die richtigen Blumen aus Buddhas wunderschönem Garten pflücken sollen, leiden sie unter einem Leben ständigen Gestaltens und drehen sich im Kreis. Im Allgemeinen kennen die Menschen die Möglichkeit eines nicht-gestalteten Lebens nicht und erfahren daher ein Leben voller Probleme. Um dies zu verstehen, müssen wir uns mit *vaṭṭasaṃsāra* auseinandersetzen. *Saṃsāra* dreht sich im Kreislauf von Geburt und Tod, während *vaṭṭas* die gewohnten Muster oder Zyklen sind, in denen sich *Saṃsāra* dreht. *Vaṭṭasaṃsāra* ist also das gesamte weltliche Universum, durch das wir uns drehen und in dem wir zirkulieren. Das Verständnis dieses Kreislaufs und seiner Entstehung erhellt sowohl dieses leidvolle Leben als auch das dhammische Leben.

Wir beginnen mit den Grundlagen des *vaṭṭasaṃsāra*, dem Kreislauf von Geburt und Tod. Von der Geburt an dreht sich das Leben dem Tod entgegen. Dieses Kreisen in Geburt und Tod ist das *vaṭṭasaṃsāra* derer, die noch schlafen, die noch nicht zu vollem Verständnis und voller Entfaltung erwacht sind. Solche Leben kennen nur Geburt und Tod, Geburt und Tod, Geburt und Tod. Sie sterben, um geboren zu werden, und werden geboren, um zu sterben, ohne jemals ihr Wissen um die Erkenntnis der Todlosigkeit zu erweitern. Wie ist es möglich, vom Tod in die Todlosigkeit zu gelangen? Alles hängt von Ursachen und Bedingungen ab. Von der Geburt bis zum Tod steht das Leben in all seinen Veränderungen unter dem Einfluss von Ursachen und Bedingungen. Um all das Vergängliche hinter sich zu lassen und die Todlosigkeit zu erreichen, müssen die notwendigen Ursachen und Bedingungen vorhanden sein. Die Erkenntnis dessen, was nicht stirbt, erfordert angemessenes menschliches Verhalten und Übung.

Als Nächstes können wir uns differenzierter mit dem natürlichen Geist auseinandersetzen. Zum Beispiel ist der Geist im Mutterleib, bevor jegliche Entwicklung stattfindet, leer und frei von *dukkha*. Babys wachsen, bis sie Sinneseindrücke über Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist erfahren. Erst dann können Gefühle von Freude und Schmerz entstehen, verbunden mit Verlangen und Anhaftung, die von diesen Gefühlen beeinflusst werden – und schließlich *dukkha*. Anfänglich ist der Geist leer und frei, es gibt kein Leiden. Dann beginnt er sich zu drehen, zu gestalten, festzuhalten und Leiden entsteht. *Dukkha* kommt und geht durch wiederholtes Denken über und Zusammenbrauen von „Ich“ und „Mein“, wie zum Beispiel das „Ich“, das dies gerade liest und darüber nachdenkt. Der Kreislauf von Leere ohne Leiden (*suññatā*) zum Erleben von Leiden wiederholt sich ständig im Laufe eines jeden Tages. Beachtet, dass es Zeiten gibt, in denen der Geist nicht gestaltet ist, in denen es kein Leiden gibt. Obwohl solche Phasen nur kurz andauern, wiederholen sie sich, bis etwas unseren Geist erneut in Leid stürzt. Sobald dieses Etwas seine Macht verliert, hört das Zusammenbrauen auf. Mal ist Leid da, mal nicht, mal wieder da, mal wieder nicht. All dies wechselt ganz natürlich, abhängig von unseren Kontakten mit der Umwelt und von Reaktionen, die wir nicht kontrollieren können.

Wir haben die Erfahrung des Leidens noch nicht weit genug entwickelt, um sein Ende zu erreichen und damit das Leid ein für alle Mal verschwindet. Wir verstehen *dukkha* nicht richtig und durchleben es daher immer wieder. Wir kreisen zwischen *dukkha* und Leerheit, zwischen Leiden und Freiheit, unter dem Einfluss von Ursachen und Bedingungen. Leiden, dann Leere, Leere, dann Leiden. Das ist das *vaṭṭasaṃsāra* im Geist des normalen Menschen. Geschaffen durch Ursachen und Bedingungen verfällt er der Dualität. Wir drehen uns im Kreis – mal frei, mal unfrei. Wir verhalten uns wie Jekyll und Hyde, ein Verhalten, das wir üblicherweise bei anderen, aber nicht bei uns selbst beobachten. Wir halten andere für unausgeglichen und verrückt, erkennen aber nicht, wie tiefgreifend unser eigener Geist aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wir sprechen nicht darüber, doch schwankt der Geist gewöhnlicher Menschen ständig zwischen dem Zustand der Leere und der Bedrängnis. *Vaṭṭasaṃsāra* ist ein beklagenswerter, beängstigender Zustand. Durch Übung und Kultivierung hört der Geist auf, auf Ursachen und Umstände zu reagieren. Auch wenn er nicht dauernd leer und frei bleibt, nimmt im Laufe der Übung die Bedrängnis doch immer weiter ab. Indem wir üben, dieses Kreiseln und seine Verlangsamung zu beobachten, gewinnen wir Einblick in das radikale Nicht-Kreiseln. Wenn das Wissen vollständig gereift ist, wird die geschäftige Unruhe zu Leerheit (*suññatā*), die sich nicht verändert. Mit genügend Weisheit, mit genügend Dhamma entdecken wir die kostbarste Blume in Buddhas Garten. Dann fällt der Geist nicht mehr in das turbulente Kreiseln zwischen Gestaltetem und Ungestaltetem zurück. Er erkennt die Natur, die nicht durch Ursachen und Bedingungen geformt werden kann, die wir Nibbāna nennen. Dieser vollkommen verwirklichte Geist ist *visaṅkhāra*, jenseits des Zusammenbrauens. Es gibt für ihn kein Kreiseln mehr zwischen Ungestaltetem und Gestaltetem. Er bleibt strahlend leuchtend, ungeachtet der Ursachen und Bedingungen, ungeachtet dessen, was Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist beeinflusst.

Dies ist *vaṭṭasaṃsāra*, wie es in unserem Geist so lange auftritt, bis letztendlich *visaṅkhāra* verwirklicht ist. Dieser Zustand des Kreiseln dauert an, bis wir das *dhamma* kennen, zu dem der Buddha erwachte: *idappaccayatā-paṭiccasamuppāda*, das Wissen um den bedingten Prozess, durch den *dukkha* entsteht, und den umgekehrten Zyklus, der diesen Prozess vollständig überwindet. Die längste Version des bedingten Zusammenentstehens (*paṭiccasamuppāda*) beschreibt vierundzwanzig miteinander verbundene Bedingungen. Die ersten zwölf bedingt entstehenden Bedingungen, beginnend mit der Unwissenheit, münden in *dukkha*. Das Entstehen von *dukkha* leitet einen zweiten Zyklus ein, der durch das Erwachen des Glaubens an die Möglichkeit, *dukkha* zu löschen, voranschreitet. Darauf folgt die Suche nach diesem Weg und die anschließende Praxis, bis *dukkha* überwunden ist. Wenn ihr mir noch folgen könnt, habt ihr *dukkha* in eurem Leben erkannt und seid klug genug, es als Leiden zu begreifen. Ihr seid nicht länger so töricht, euer eigenes Leiden zu ignorieren und nichts dagegen zu unternehmen, um es und seine Ursachen zu löschen. Ihr reagiert auch nicht mit der Hinwendung an abergläubische Vorstellungen und Ablenkungen auf das Leiden, wie

es viele Menschen tun. Wir nehmen Buddhas Lehre von der Existenz von *dukkha* ernst und erkennen es. Wir erkennen weiterhin, dass Leiden und Kummer gelöscht werden können, weil wir das *dukkha* der Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen erkennen. So entsteht der feste Glaube – *saddhā*, der Glaube –, dass *dukkha* gelöscht werden kann. Es gibt das Wissen um *dukkha*, den Glauben an seine Überwindung und das Bewusstsein, dass edle Menschen leben, die *dukkha* überwunden haben. Daher suchen wir jemanden, der dieses Dhamma-Wissen und die Methoden zur allmählichen Überwindung von *dukkha* besitzt. Anders gesagt: Wir suchen einen Ausweg aus dem *vaṭṭasaṃsāra*. Wenn wir diesen Weg nicht beschreiten können, drehen wir uns immer weiter im Kreislauf von *dukkha*. Jedes Mal, wenn das „Ich“ in uns aufsteigt, entsteht neues Leid. Wir verharren in diesem Zustand, bis wir – auf welche Weise auch immer – die wahre Erkenntnis erlangen, dass *dukkha* überwunden werden kann. Auch wenn wir es noch nicht selbst erfahren haben, haben wir Grund, darauf zu vertrauen. Sobald wir diesen Punkt erreicht haben, befinden wir uns auf der ersten Stufe des edlen Pfades zur Überwindung von *dukkha*, dem sogenannten „Stromeintritt“. Diejenigen, die den Strom betreten, haben ein festes Vertrauen in die Realität des Nibbāna; ihr Geist ist stetig auf das Ende des Leidens ausgerichtet. Daher ist der Glaube derer, die in den Strom eintreten, der wahre Glaube und nicht derselbe wie der weltlicher Menschen.

Hier ist die Vorgehensweise, mit der gewöhnliche Menschen wie wir *dukkha* löschen können: Erkenne das Leiden und das Kreisen darin. Erkenne die verschiedenen Ursachen und Bedingungen, die es bedingen. Erkenne klar, dass Leiden gelöscht werden kann, da es nur aufgrund von bestimmten Ursachen und Bedingungen existiert. Studiere und erforsche diese wichtigste Thematik mit dem festen Glauben, dass Leiden gelöscht werden kann. Suche und übe die Methode des Löschens von *dukkha* Schritt für Schritt, bis du schließlich aus dem Zustand des *vaṭṭasaṃsāra* entkommst.

Man kann diese Abfolge auch als „Entkommen aus dem *sankhata*“ (dem Zusammengesetzten, dem Zusammengebrauten) und „Verwirklichung des *asaṅkhata*“ (des Ungestalteten) bezeichnen. Lass die *sankhata*-Phänomene hinter dir, in denen du durch Anhaften gefangen warst, und entdecke das *asaṅkhata*, die Wirklichkeit, an der man nicht festhalten kann. Früher war das Leben von Anhaftung geprägt. Nun hat es das Ende aller Anhaftung gefunden, die *asaṅkhata*-Realität, an der niemand mehr haften kann. Damit ist das Ende erreicht. Der kultivierte Geist findet hier sein Ende.

Ich bitte euch inständig, diese äußerst praktischen Aspekte des Zusammenhangs zwischen Studium und Kultivierung zu erforschen. Hier richten wir unser Augenmerk stärker auf die Wechselbeziehungen, die die Kultivierung ausmachen, als auf die Lehren. Über die Lehren sprechen wir mehr als genug. Nun müssen wir die tatsächlichen Probleme betrachten, die das Bedürfnis nach Dhamma erzeugen. Diese werden uns den Dhamma offenbaren, das wir brauchen, und das wir von allen Seiten betrachten, um es in die Tat umzusetzen. Wir können diesen Abschnitt kurz zusammenfassen, indem wir sagen, dass das Kreisen in den Zyklen von *vaṭṭasaṃsāra* ist, als

würde man in einen Strudel gezogen und könnte nicht mehr herauskommen. Ein Boot, das einmal in einen Strudel auf See geraten ist, kann normalerweise nicht entkommen. Dieser Geist, wenn er von Unwissenheit getrübt ist, befindet sich in der gleichen misslichen Lage. Es ist schwer, sich aus dem Kreisen in Ignoranz zu befreien. Daher bleibt uns nichts anderes übrig, als die Bredouille zu verstehen, in der wir im *vaṭṭasaṃsāra* gefangen sind. Es ist absolut notwendig, dass wir dieses Problem aus eigener Erfahrung kennen. Begnügt euch nicht mit bloßem Gerede, mit intellektuellem Wiederkauen von Worten und Ideen. Ergründet das *vaṭṭasaṃsāra* gründlich in euch selbst.

Die rotierende, kreisförmige Natur der Dinge

Vaṭṭasaṃsāra, das Sich-im-Kreis-Drehen, ist allgegenwärtig und prägt unsere alltägliche Erfahrung. Zyklische Muster durchdringen alles um uns herum, ob wir sie bemerken oder nicht. Um dies besser zu verstehen, betrachten wir ein paar Beispiele, die wir direkt oder durch die Arbeit von Wissenschaftlern sehen können. Diese materiellen Metaphern für *vaṭṭasaṃsāra* können uns helfen, die Augen für den Dhamma zu öffnen.

Nehmen wir das Atom, den kleinsten teilbaren Bestandteil aller Elemente. In einem Atom gibt es das *vaṭṭasaṃsāra*, die kreisförmige Bewegung eines Teils um einen anderen. Die Atomtheorie erklärt, dass Elektronen um die Protonen und Neutronen des Atomkerns kreisen. Wir müssen uns nicht mit allen Details befassen, um vom wissenschaftlichen Beispiel der ständigen Kreisbewegung zu profitieren. *Vaṭṭasaṃsāra*, im materiellen Sinne, findet sich in jedem Atom. Atome bilden die Grundlage aller materiellen Dinge: Sie verbinden sich zu Molekülen, zu Organen und Körperteilen in uns und anderen Tieren und bilden die Welt. Alles besteht aus Atomen, die sich durch ihre Kreislaufbewegung erhalten. Betrachten wir nun etwas Mentales. Gemäß etablierten buddhistischen Prinzipien umfasst ein mentaler Moment das Entstehen, das Bestehen und das Vergehen. Das *bhavaṅga-citta*,¹ der inaktive Geist ohne Gedanken, tritt als einzelne Geistestmomente auf, die nur für einen kurzen Augenblick andauern, bevor sie wieder vergehen. Diese sind wie Atome des Geistes. Es sind Momente des natürlichen Geistes, bevor etwas geschieht – ein plötzliches Entstehen, ein kurzes Verweilen und ein Aufhören. Jeder Zyklus vollzieht sich so schnell, dass er nicht gemessen werden kann. Wir sprechen von „Geist“ oder einem Moment dessen, was wir als Geist verstehen und das die Grundlage des Lebens bildet. Es ist noch nicht die Art von Geist, die sich zu diesem oder jenem entwickelt. Es ist einfach der grundlegende Geist, der sich dreht: entstehend, bestehend und vergehend. Bedenkt, dass der Geist sich bereits vor jeglicher Erfahrung, die ihn beeinflusst, in Zyklen des Entstehens, Bestehens und Vergehens dreht.

Der fundamentale Geist, der Geist, bevor ihn irgendetwas formt, dreht sich in seinem natürlichen *vaṭṭasaṃsāra*, ohne etwas zu tun oder zu erschaffen. Es gibt kein Zusammenbrauen oder Gestalten. Genau dies nennen wir „Geist“, das natürliche Element des

¹ <https://www.wisdomlib.org/definition/bhavaṅga-citta>

Bewusstseins, das sich manifestiert, um sich mit dem Körper zu verbinden. Der Geist selbst ist ein Kreis, ein Zyklus des Entstehens, Bestehens und Vergehens. Es gibt kein selbstexistentes *attā* (Selbst). Bei genauer Betrachtung stellen wir fest, dass dieses zyklische Drehen, *vaṭṭasaṃsāra*, der Ursprung aller physischen und mentalen Dinge ist.

Dies ist die subtilste Erkenntnis, so subtil, dass wir die Rotation mit unseren physischen Augen nicht sehen können. Wir müssen sie mit *vijjā*-Augen, den Augen der Weisheit und des durchdringenden Wissens, erfassen. Kernphysiker untersuchen dies mit größter Präzision mithilfe ihrer leistungsstarken physikalischen Instrumente und mathematischen Methoden, um die fundamentale Rotation in aller Materie sichtbar zu machen. Buddhisten und andere, die die Feinheiten des Geistes erforschen, gelangen auf ähnliche Weise zum selben Schluss: *citta*, der Geist, erhält sich selbst durch einen Prozess des Entstehens, Bestehens und Vergehens. Die subtilste Wahrheit des Geistes ist also, dass er sich kreisförmig dreht.

Kreisförmige Bewegung erhält alles.

Körper und Geist, die Grundlage von allem, sind *vaṭṭasaṃsāra*. Ihre Natur ist die kreisende Bewegung. Alles, was aus ihnen entsteht, ist von gleicher Art. So können wir diese kreisende, zyklische Natur in den unzähligen Dingen der Welt erkennen, insbesondere in ihrem Geborenwerden und Sterben. Bäume beispielsweise keimen, wachsen und sterben, wobei sie Samen hinterlassen, aus denen erneut Bäume sprießen, wachsen und sterben. Kurz gesagt: Alles keimt, wächst und stirbt. Durch diese zyklische Bewegung können Dinge existieren. Ohne diese Rotation wäre nichts möglich. Die kreisende Bewegung besitzt eine besondere Kraft, die die Dinge, die *dhammas*, gemäß ihrer Natur erhält. Alle Planeten des Sonnensystems werden durch ihre Drehung um die eigene Achse und ihre Kreise um die Sonne erhalten. Alle Sterne im Universum erhalten sich durch ihre Rotation und die Kreisbahnen, die sie beschreiben. Das Kreisen ist notwendig; ohne sie existiert nichts. Der Lebenszyklus von Geburt, Alter, Krankheit und Tod ist für das Leben, wie wir es kennen, unerlässlich.

Darüber hinaus wird das Leben durch weitere Zyklen, physikalische Zyklen wie den für den Menschen so wichtigen Wasserkreislauf, ermöglicht. Wasser verdunstet, der Dampf steigt in den Himmel auf und bildet Wolken. Die Wolken kondensieren, und Regen fällt auf die Erde. Dieser verdunstet mit der Zeit, steigt wieder als Dampf auf und bildet erneut Regenwolken – und so weiter. Ohne diesen Kreislauf gäbe es kein Wasser. Dank des Wasserkreislaufs steht uns Wasser zur Verfügung, und unsere Nutzung des Wassers ist wiederum mit weiteren Zyklen verbunden. Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, wie wichtig Zyklen für den Erhalt aller Systeme sind.

Selbst die von Menschen geschaffenen Dinge funktionieren zyklisch, wie der Gewinn-Verlust-Zyklus in der Wirtschaft. Unternehmen machen Verluste, Gewinne oder errei-

chen die Kostendeckung. Das Kapital zirkuliert zwischen Gewinn, Verlust und Kostendeckung. So erhält der Handel sich selbst aufrecht. Er kann nicht einseitig verlaufen, etwa nur mit Gewinn oder Verlust. Kapital und Ressourcen müssen fließen und im Kreislauf verlaufen. Beim Glücksspiel ist es genauso. Gewinnen und Verlieren gehören zwangsläufig dazu, und vielleicht erreicht man auch nur die Gewinnschwelle. Das ist es, was den Glücksspielkreislauf aufrechterhält. Situationen ohne Verlust sind unmöglich; gäbe es sie, wäre es kein Glücksspiel.

Um auf ein natürlicheres Beispiel zurückzukommen: Ein Büffel wird geboren und frisst Gras. Wenn der Büffel stirbt, wird das Gras ihn verschlingen. Der Büffel frisst das Gras, das Gras frisst den Büffel – ein Kreislauf. Die Alten sagten, wenn der Wasserstand steigt, fressen die Fische die Ameisen; wenn der Wasserstand sinkt, fressen die Ameisen die Fische. Es scheint, als ob die Natur, soweit es materielle Dinge betrifft, zyklische Muster erzwingt, damit etwas existieren kann.

Die Zyklen des Geistes beobachten

Kehren wir zur Beobachtung mentaler Phänomene zurück. In der traditionellen Literatur werden die mentalen Zyklen des *vaṭṭasaṃsāra* in drei Teile unterteilt: *kilesas*, *kammas* und *vipākas*. Wenn Leiden auftritt, weil wir Ursachen und Bedingungen nicht richtig handhaben können, geschehen *kammas* – also Handlungen, die unter dem Einfluss von Bedrängnis ausgeführt werden. Auf Handlungen folgen *vipākas*, die Folgen dieser Handlungen, welche wiederum *dukkha* verstärken. So entstehen die *kilesas* erneut, und es folgen weitere *kammas*, weitere *vipākas* und eine weitere Verstärkung der *kilesas* usw.; *kilesas*, *dukkha*; *kammas*, absichtliche, in Unwissenheit begangene Handlungen; und *vipākas*, die Folgen dieser Handlungen – diese drei kreisen im Geist und halten uns in ständiger Bewegung, unfähig anzuhalten. Dies ist das *dukkha* innerhalb dieses Kreislaufs. Es gibt das Leiden, das den Befleckungen innewohnt; es gibt das Leiden, das willentlichen Handlungen innewohnt; und es gibt auch das Leiden, das aus den Folgen dieser Handlungen resultiert. All dies geschieht, weil man, mangels angemessenen Wissens, an „Ich“ und „Mein“ festhält. Befleckungen sind „Ich“ und „Mein“, die Handlungen sind „Ich“ und „Mein“, und die Folgen sind ebenfalls „Mein“. Der in der Individualität gefangene Geist kann sich daher der Macht der *kilesas*, *karmas* und *vipākas* nicht entziehen. *Vaṭṭasaṃsāra* ist genau hier zu finden, nicht in den Wolken des Himalayas oder wo auch immer manche es vermuten. Wie gewaltig und unermesslich die Zyklen der Drehung auch sein mögen, sie sind direkt hier im lebendigen, bewussten Körper jedes Menschen. Betrachtet, wie wunderbar und geheimnisvoll diese Zyklen sind. Sie ereignen sich in allem, was sich bewegt und dreht. Ohne sie können Menschen, Wesen und Dinge nicht existieren. Sie würden sich auflösen und sich in alle Winde zerstreuen, wenn sie sich nicht durch ihre jeweiligen Zyklen wiederholten.

Ein weiterer, subtiler und faszinierender Kreislauf entsteht zwischen *viññāṇa* (Bewusstsein) und *nāmarūpa* (aktiver Körper-Geist-Organismus). *Viññāṇa* gebiert *nāmarūpa*, und *nāmarūpa*, einmal entstanden, gebiert wiederum *viññāṇa*. Bewusstsein und Körper-Geist stützen sich in diesem zyklischen Prozess gegenseitig. Diese Feinheit in der Lehre des Buddha wird oft übersehen; dass *viññāṇa* die Bedingung für *nāmarūpa* und *nāmarūpa* die Bedingung für *viññāṇa* ist, wird selten erwähnt. In ihren Erklärungen des bedingten Zusammenstehens wiederholen Gelehrte meist die Standardformel, wonach Unwissenheit die Entstehung von Zusammenbauungen (*saṅkhāras*) bedingt, diese wiederum *viññāṇa*, welches wiederum *nāmarūpa* bedingt, Körper-Geist die Sinnesmedien, welche Sinneskontakt, Empfindungen usw. bedingen, sodass *dukkha* vollständig entsteht. Einige Suttas präzisieren jedoch, dass Bewusstsein die Bedingung für Körper-Geist ist, und Körper-Geist wiederum die Bedingung für das Entstehen von Bewusstsein. Man sollte *nāma* und *viññāṇa* nicht durcheinanderbringen. Obwohl beide mit dem Geist zu tun haben, bezieht sich *nāma* auf aktive mentale Funktionen, die mit körperlichen Funktionen interagieren, während hier noch nicht aktiviertes Bewusstsein als *viññāṇa* bezeichnet wird. Wenn Bewusstsein mit *rūpa* (Körper) aktiv ist, wird ihre Wechselwirkung *nāmarūpa* genannt. Beachten wir also, dass Körper-Geist die Voraussetzung für Bewusstsein ist, und Bewusstsein wiederum die Voraussetzung für Körper-Geist. Beide umkreisen einander unaufhörlich. Wir müssen lernen, dies zu erkennen. Betrachten wir ihre Funktionsweise aus beiden Perspektiven: Wie Körper-Geist Bewusstsein ermöglicht und wie Bewusstsein Körper-Geist ermöglicht. Ohne Bewusstsein kann Körper-Geist nicht funktionieren, während ein inaktiver Körper-Geist dem Bewusstsein keine Möglichkeit zur Funktion lässt. Kurz gesagt, *viññāṇa* und *nāmarūpa* bilden einen weiteren Kreis, der sich gegenseitig stützt. Das bedeutet, dass das Leben von Natur aus zyklisch ist. Es ist anstrengend damit umzugehen und schwierig, das damit verbundene *dukkha* zu löschen. Atome, Geistesmomente, Tiere, Menschen, Sonnensysteme, Galaxien, der gesamte Kosmos – alles ist von Natur aus zyklisch. Es gibt kein Entrinnen, wir unterliegen ihrer mächtigen Anziehungskraft.

Die Erkenntnis, dass das Leben zyklisch sein muss, ist die große Herausforderung unseres Lebens. Wann werden wir das erkennen? Wann werden wir den Mut haben, genauer hinzusehen? Deshalb plädiere ich für die umfassende Beobachtung und Untersuchung, die wir „Allumfassendes Sehen“ nennen, damit wir immer klarer sehen und wirklich erkennen, dass alles, was wir erleben, tatsächlich „nur so“ (*tathātā*) ist. Wenn wir alles als „nur so“ erkennen, hören wir auf, die Dinge, die wir erleben, zu mögen oder nicht zu mögen, uns darüber zu freuen oder zu ärgern, oder darüber glücklich oder traurig zu sein. Hier befreit sich der Geist von den Vorstellungen der Dinge; dies ist *visaṅkhāra*, und es gibt kein *dukkha* mehr. Diese Art des Sehens ist grundlegend; untersucht alles anhand dieses Grundprinzips. Beginnt, so zu sehen, und es wird immer klarer, bis wir Verblendung und Illusionen ablegen können. Indem wir das Anhaften loslassen, befreit sich der Geist von allem Fesselnden und Einengenden. Es ist befreit von Torheit, befreit vom unwissenden Kreiseln im *vaṭṭasaṃsāra*.