





„All unsere negativen Gefühlswallungen wie Ärger, Eifersucht usw. entstehen einzig wegen unseres Anhaftens an ein Selbst. Das ist die Ursache aller negativen Emotionen.“

Dharmakirti

# Die Nichtexistenz des *Selbst* verwirklichen

Eine Geistesschulung über die Ursache  
und Überwindung  
der negativen Emotionen

## SANGYE NYENPA RINPOCHE

Das Thema des Fehlens eines Selbst ist für die Lehre des Buddhismus essenziell, weil es alles betrifft, was der Buddha in dieser Welt gelehrt hat. Der buddhistische Gelehrte und Meister Sangye Nyenpa Rinpoche machte auf seiner Vortragsreise durch Europa im Sommer 2011 Station in München. Ayshen Delemen stellte für „Buddhismus *aktuell*“ Auszüge aus seinem Vortrag über dieses Kernthema des Buddhismus zusammen.

**V**erwirklichen ist ein großes Wort. Um bei diesem Thema zu einer Verwirklichung zu gelangen, ist meines Erachtens zuallererst eine noch viel grundlegendere Fähigkeit erforderlich, nämlich das genaue Hinschauen. Unser Problem liegt zunächst einmal nicht in der Verwirklichung, sondern in einem Mangel an Beobachtung. Wenn wir die Dinge nicht anschauen, wird auch kein Weg zur Erkenntnis führen. In unserem Alltag und unseren Beziehungen, egal ob in der Familie oder im Geschäftsleben, in allem, was wir tun, benötigen wir zu jeder Zeit das Sehen und Erkennen, auch im Dharma. Öfter mal genauer hinsehen ermöglicht den Abstand zu Fehlern und Täuschungen.



„Ohne ein Verständnis des Selbst zu haben,  
ist es nicht möglich, eine Methode anzuwenden,  
mit der wir sein Fehlen überprüfen könnten.“

Wenn wir den Ereignissen der Welt vollends ausgeliefert sind, verstricken wir uns machtlos in ihnen. Einfach weil uns das Hinschauen fehlt, der prüfende Blick. Als Folge dessen bleibt auch unsere Geistesschulung kraftlos und die Verwirklichung rückt vollends in die Ferne. Daher beginnt eigentlich alles mit aufmerksamem Hinschauen und Beobachten.

### Das „Selbst“

Bevor wir vom Fehlen eines Selbst sprechen, ist zu beachten, dass wir uns möglicherweise bisher noch keine ernsthaften Gedanken darüber gemacht haben,

was das Selbst eigentlich ist. Ohne ein Verständnis des Selbst zu haben, ist es nicht möglich, eine Methode anzuwenden, mit der wir sein Fehlen überprüfen könnten. Was ist dieses Selbst? Im Sanskrit wird es „Atman“ genannt. Zu Beginn müssen wir herausfinden, wo genau wir das Selbst beobachten. Außerhalb von unserem Körper oder innerhalb? In unserem Geist? Oder vielleicht außerhalb des Geistes? Welche Merkmale hat es? Hat es eine bestimmte Farbe oder Form oder Größe? Untersuche zunächst einmal eingehend die Eigenarten des Selbst, bevor du sein Fehlen erkennen kannst. Vorher wird dies nicht gelingen.

Je näher wir in Augenschein nehmen, was dieses Selbst an sich bedeutet, desto mehr wird eines deutlich: dass nämlich all unsere Probleme, Sorgen und Nöte von diesem Selbst herrühren. Wir entdecken, dass dieses Selbst der Erzeuger all unserer physischen Schmerzen, Gemütsleiden, aller unangenehmen Umstände ist. All das wird uns beschert von diesem unserem besten Freund, dem Selbst. Wie göütig! Auf diese Art schulen wir unseren Geist. Üben heißt hier, dass wir dabei unsere Logik anwenden. Es ist nicht so sehr Logik im philosophischen Sinne, sondern ein untersuchendes und schlussfolgerndes Denken, was dieses Selbst ist.



An dieser Stelle kommen drei Arten von Weisheit oder Intelligenz ins Spiel.<sup>1</sup> Erstens die Intelligenz, die von der Wissensaufnahme herrührt. Auf diese Art bekommen wir eine Vorstellung davon, was das Selbst ist. Wir können Informationen einholen, zum Beispiel, indem wir uns eine Erläuterung zu diesem Thema anhören. Oder ein Buch lesen, in dem in aller Genauigkeit die Eigenschaften des Selbst behandelt werden. Doch das allein wird uns nicht zufriedenstellen. Dies führt uns aber dazu, dass wir darüber nachsinnen und dieses Wissen für uns überprüfen. Wir fangen an, unsere Gefühle und Emotionen zu betrachten, während sie entstehen. Diese beiden Schritte müssen wir anfänglich unternehmen, um mehr Aufschluss über das Selbst und seine Eigenschaften zu erhalten. Je mehr wir auf diese Weise prüfen und Schlussfolgerungen ziehen, desto mehr werden wir durch unser fortschreitendes Erforschen herausfinden, dass es kein Selbst als solches gibt.

### Eine Projektion des Geistes

Man mag sich an dieser Stelle wundern: Wenn es gar kein Selbst gibt, wie kann es dann sein, dass das Selbst Ursprung all unserer negativen Emotionen sein soll? Bedeutet das, dass am Anfang das Selbst da war und alle unsere Probleme erzeugt hat, als wir es dann aber gezielt untersucht haben, es in diesem Prozess irgendwie abhandengekommen ist? Ganz und gar nicht.

Die Antwort ist: Es ist kein Selbst vorhanden. Doch das Problem ist das Greifen nach einem Selbst. Hierin liegt die Ursache aller Probleme: das Greifen oder Festhalten an Atman oder einem Selbst. Die Fixiertheit auf ein Selbst, das nicht existiert, verursacht alle störenden Gefühle und negativen Emotionen. Das Selbst existiert nicht – wenn wir unsere erforschende Intelligenz einsetzen. Wenn wir aber der Sache nicht auf den

Grund gehen, dann scheint ein Selbst vorhanden zu sein. Doch ist dies nur dem Schein nach so. Wenn du mit Sorgfalt analysierst, mit Achtsamkeit und wacher Intelligenz darüber nachsinnst und meditierst, dann wirst du nicht imstande sein, ein Selbst zu finden. Es ist lediglich eine Projektion deines eigenen

**„Die Fixiertheit auf ein Selbst, das nicht existiert, verursacht alle störenden Gefühle und negativen Emotionen.“**

Geistes. Weil du auf überwältigende Art und Weise daran anhaftest und fixiert bist, tauchen alle Probleme und alles Leid auf.

Wenn wir also tatsächlich ernsthaft und grundlegend den Wunsch haben sollten, unsere Leiden und Nöte zu verringern, müssen wir mit Weisheit und Intelligenz diesen Untersuchungsprozess einleiten. Obwohl du schon einmal gehört hast, dass das Selbst gar nicht existiert, musst du für deine eigene Geistes-schulung einen Begriff davon bekommen, was mit Selbst gemeint ist. Davon ausgehend, kannst du dann die Nichtexistenz des Selbst in Erfahrung bringen und als Resultat dieser Erfahrung alle schwierigen Umstände in deinem Leben überwinden.

### Ein Tipp von Shantideva: Wissen in Erfahrung umsetzen

Zu Hause im Garten bei einer Tasse Kaffee werden wir diesem Thema nicht viel Aufmerksamkeit widmen. Daher schlage ich vor, dieses gemütliche Szenario zu verlassen und in die Welt hin-

auszutreten, wo wir anderen Leuten begegnen. Dabei können wir unsere Emotionen gut beobachten. Ohne eine Begegnung gibt es keine Erfahrung. Insbesondere wenn wir jemandem begegnen, den wir vielleicht nicht besonders mögen. Manchmal reicht es schon, seinen Namen zu hören oder seine Schuhe zu sehen. In dem Augenblick durchläuft es unseren Körper heiß und auch unser Gemüt erhitzt sich. Eben das ist der Moment, in dem wir erkennen können: „Sieh an, was für ein heftiges, aufbrausendes Selbst! Du bist es also, der mich seit anfangsloser Zeit in dieser Welt der Wiederkehr, des Samsara, an der Nase herumführt, der mich in die schlimmsten Zustände von Leiden und Belastungen hineinbringt, mich unaufhörlich plagt. Jetzt werde ich dir entgegentreten! Da ich dich nun zufällig oder besser, aufgrund meiner Beobachtungsgabe und meines nachhaltigen Überprüfens gefasst habe, mache ich dich richtig fertig!“

Das ist unsere große Chance. So in etwa könnten wir damit umgehen. Diese Idee stammt nicht von mir, sondern direkt von dem großen indischen Meister Shantideva, der sie in seinen Werken beschrieben hat. Zweifellos eine äußerst wertvolle Anweisung. Man muss es für sich ausprobieren, um herauszufinden, ob es funktioniert oder nicht. Jeder ist sein eigener Zeuge.

Die meisten von uns haben bereits Unterweisungen über die Nichtexistenz eines Selbst erhalten, eine Reihe Bücher gelesen und verstanden, dass es das Selbst ist, das uns all diese Sorgen und Probleme bereitet. Wirklich genützt hat es bisher aber nicht. Manche beklagen sich: „Ich habe diese und jene Praxis durchgeführt – doch das hat keine Früchte getragen! Was soll ich nur tun?“

Nur einfach die Idee zu kennen, theoretisch zu wissen, genügt nicht. Handeln ist angesagt. Es fehlt uns nicht an Wissen. Uns mangelt es an einer kon-



tinuierlichen Anwendung der Übung. Wir müssen unser Wissen anwenden. Das ist, was den Namen „Üben“ verdient. Nur zu Hause üben ist nicht ausreichend. Wenn du draußen im Leben mit bestimmten Situationen konfrontiert wirst – gerade da solltest du dein Wissen anwenden.

Das Problem ist unsere Gleichgültigkeit. Achtlosigkeit. Ein Mangel an Wachsamkeit. Wenn wir Anweisungen darüber hören, dann sagen wir: „Oh ja, das ist wahr, was er da sagt!“ Doch kaum haben wir den Saal verlassen, haben wir es schon wieder vergessen. In schwierigen Momenten denken wir gar nicht daran. Unsere Ignoranz ist so stark, der Zustand unserer Dualität und unsere negativen Emotionen sind so überwältigend, dass wir ihnen ausgeliefert sind und nicht wissen, was wir dagegen ausrichten können. Wenn es darauf ankommt, mangelt es uns an Weisheit und Achtsamkeit.

Doch wenn wir unser Wissen gar nicht zur Anwendung bringen, wie sollen wir dann Erfahrungen mit dieser Übung machen? Jetzt ist also für uns die Zeit der Anwendung. Es geht nicht darum, unser Wissen im Notebook oder im iPad der neuesten Version bei uns zu tragen. Speichere dein Wissen nicht in dieser Art von Geräten, sondern setze es in Erfahrung um. Wenn wir tatsächlich so damit umgehen, bin ich mir ziemlich sicher, 70 Prozent sicher, dass wir ganz gut damit klarkommen werden. Verwirklichen heißt erfahren.

## Aufmerksames Beobachten ist der Anfang

Schon die Pandits, die großen Meister des alten Indien, haben selten unmittelbar und gleich über Meditation oder das angewandte, vertraut machende Üben gesprochen, ohne zu Beginn die Bedeutung des Beobachtens hervorzuheben. Sie betonten, sich in dieser Geisteshaltung des Beobachtens oder der Acht-

samkeit zu befinden sei die Grundeigenschaft der Meditation. Um die Meditation zu perfektionieren, brauchst du eine einwandfreie Grundlage, und das ist das aufmerksame Beobachten. Meditation vermittelt dir Erfahrung. Das Beobachten nicht.

Doch das Beobachten oder die Achtsamkeit schützt uns davor, uns in Negativität zu verwickeln. Nachlässigkeit oder ein Mangel an Achtsamkeit ist die Quelle aller problematischen Begebenheiten. Du musst darauf bedacht sein, in jedem Aspekt deiner Aktivitäten Achtsamkeit zu üben, ob du allein bist oder zusammen mit Freunden oder auf der Straße gehst – in allem, was du tust

## „Wir können in weltlichen Angelegenheiten geschäftig eingebunden bleiben und dabei die Sanftmut unseres Geistes bewahren.“

und sagst. Wenn es uns gelingt, in Achtsamkeit oder wacher Beobachtung zu verweilen, werden wir die Kontrolle über negative Handlungen in der Hand haben. Unerwünschte Umstände werden dadurch in ihrer Häufigkeit und auch in ihrer Kraft gemindert.

Ganz allmählich macht uns das Üben dann sanftmütiger. Die Welt braucht unsere Sanftheit, unsere Liebenswürdigkeit. Ich spreche von einer Sanftmut des Geistes. Wir können in weltlichen Angelegenheiten geschäftig eingebunden bleiben und dabei die Sanftmut unseres Geistes bewahren. Dadurch können wir für unsere Umwelt in vielerlei Hinsicht von Nutzen sein, in spirituellen wie auch in weltlichen Din-

gen. Das ist ganz großartig. Auf diese Art geben wir der Freude mehr Raum in unserem Leben, die durch das Erkennen der Nichtexistenz des Selbst entsteht.

Gegenwärtig haben wir eher Angst davor, unser Selbst zu verlieren, denn wir glauben, dass wir ohne Selbst unseren Verantwortungen im Leben nicht gerecht werden, uns nicht um die Familie kümmern könnten oder alles an Wert verlieren würde. Das wird nicht der Fall sein. Gerade wenn das Anhaften an ein Selbst nicht vorhanden ist, können wir viele Dinge auf gute und formvollendete Art tun. Diese Freude sollten wir kultivieren.

Durch die starke Anhaftung an das Selbst tauchen viele Schwierigkeiten auf. Mit ihr sind Mitgefühl, liebende Güte, das Wissen um Leerheit für uns kaum von Bedeutung. All diese edlen und schönen Eigenschaften können überhaupt nur zu einer echten Erfahrung werden, wenn sie getragen sind von dem Verständnis, dass es gar kein Selbst gibt. In einem Zustand von Selbstbezogenheit ist die Anwendung von Mitgefühl sehr begrenzt. Unzähligen Lebewesen von Nutzen zu sein ist so nicht möglich. Das Thema des Nichtvorhandenseins des Selbst ist daher die elementare Grundübung, aus der all diese Weisheitsqualitäten hervorgehen und kultiviert werden können.

Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, diese Praxis in unsere tägliche Dharma-Übung einzubeziehen. Einfach Mantras vor sich hin zu chanten ist unsinnig. Sich all diese erschreckenden zornvollen Gottheiten vorzustellen oder jene in lieblicher Wohlgestalt, wäre ebenfalls nicht sinnvoll, wenn wir dabei die Grundübung der Selbstlosigkeit nicht aufrechterhalten. All das wäre nur ermüdend. Wenn du dich aber stets auf das Fehlen des Selbst fokussierst, so bin ich mir ziemlich sicher, dass all deine Praxis sich mühelos entfalten wird.





Sangye Nyenpa Rinpoche

„Die Nichtexistenz des Selbst zu erkennen ist nicht einfach. Wir brauchen einen Bezugspunkt. Dieser Bezugspunkt sind unsere Emotionen.“

## Die Ursache aller negativen Emotionen

Es gibt einen Satz des großen indischen Meisters Dharmakirti: „All unsere negativen Gefühlswallungen wie Ärger, Eifersucht usw. entstehen einzig wegen unseres Anhaftens an ein Selbst. Das ist die Ursache aller negativen Emotionen.“ Diese heftigen Gefühle treten auf, weil wir ein Selbst vorhanden wähnen, wo kein Selbst ist.

Um diesen fortwährenden Prozess zu unterbrechen, gibt es keine Alternative, außer mit diesen Gefühlsreaktionen in dem Augenblick in Kontakt zu treten, in dem sie auftauchen. Ein äußerst wichtiger Punkt. Wir sind oft so unachtsam. Wie viele dieser unangenehmen Gefühle tauchen an einem Tag so auf? Du solltest das ruhig mal notieren, eine Strichliste führen. Ärger kommt auf: ein Strich. Schlechte Gefühle vielleicht in Rot, gute in Grün. Danach kannst du vergleichen, wie viele negative Emotionen es an diesem einen Tag gab und wie

viele positive. Am Ende des Tages ist dann bedauernswerterweise vielleicht alles rot und nur zwei grüne Striche sind da. Nun, dann müssen wir uns eingestehen: schlechter Übungsstand. Wir sind vollkommen verstrickt in alle möglichen Ablenkungen. Immer noch mangelt es an Achtsamkeit und Wachsamkeit. Aber so beginnt die Übung. Im Laufe der Zeit werden allmählich mehr und mehr grüne Striche auftauchen, bis wir vielleicht einen Gleichstand haben. Und vielleicht kommt dann einmal der Zeitpunkt, an dem überwiegend grüne Striche auf der Liste sind. So haben die Kadampa-Meister geübt.

Die Nichtexistenz des Selbst zu erkennen ist nicht einfach. Wir brauchen einen Bezugspunkt. Dieser Bezugspunkt sind unsere Emotionen. Ein großartiger Bezugspunkt. Du musst ihn nicht woanders suchen, er ist in dir. In dem Moment, wo er auftaucht, musst du ihn nur zur Kenntnis nehmen, mit Bewusstheit. Mit Achtsamkeit. Nicht einfach darüber hinwegsehen, wie wir

es so oft tun. Dieser Moment ist ein Weckruf zum Erkennen. Denke dir: „Da ich auf dem schnellen Weg ein Buddha, also ein guter Mensch werden möchte, ist das hier meine Aufgabe. Das nehme ich jetzt mal in die Hand.“ Wer sonst könnte uns dabei helfen, wenn nicht wir selbst? Sogar der Buddha hat gesagt: „Ich kann euch dabei nicht helfen, das müsst ihr schon selbst tun.“

Oh, das macht nichts, das kann ich ganz gut allein! Dazu brauche ich kein Kämmerlein, in dem ich Fenster und Tür schliesse, damit es auch ja keine Ablenkungen gibt. Wo dann an der Tür das Schild „Bitte nicht stören. Hier übt jemand!“ hängt. Vielmehr suchen wir geradezu den Kontakt. „Seid willkommen! Ich brauche eure Hilfe, um eine gütige Person zu werden. Bitte eintreten!“ Wir müssen schon einiges ausprobieren, um ein guter Mensch zu werden. Nur Belehrungen zu lauschen und Bücher zu lesen bringt nicht allzu viel. Das also ist unsere tägliche Übung. Beobachten und Untersuchen ist von großem Wert.



## „Hört weniger und wendet mehr an.“

Wie schon erwähnt, ist das bloße Beobachten und Untersuchen allein nicht ausreichend. Wir müssen den Nutzen unserer Übung erfahren. Wenn zum Beispiel plötzlich Wut aufsteigt und du begegnest ihr mit Achtsamkeit und eingeschalteter Intelligenz, wie vorhin erwähnt, dann lässt du sie nicht einfach geschehen. Dadurch wird die Emotion zum Objekt deiner Meditationsübung. Es gibt an dieser Stelle zwei Arten der Meditation, die du anwenden kannst: analytische Meditation sowie das ruhige Verweilen. Beides ist in Ordnung, solange du mit der Logik der Weisheit arbeitest.

Wenn du also mit wacher Intelligenz untersuchst, wirst du den Ärger, der eben gerade noch da war, gar nicht vorfinden. Ärger ist lediglich eine Projektion deines Geistes. Um ehrlich zu sein: im Grunde ist es ein Widerschein von Dharmakaya. Dein Geist ist nie getrennt vom Dharmakaya – von der reinen Grundnatur. Er ist von seiner Natur her nie irreführend. Niemals. Nur aufgrund eines Mangels an Aufmerksamkeit und deiner Faulheit unterliegst du diesen Täuschungen. Nur vorübergehend ist dein Geist voller Makel. Doch inhärent und im Absoluten ist er zu jeder Zeit frei von diesen Verunreinigungen und künstlich erzeugten Verstrickungen. Dein Geist ist makellos wie Dharmakaya.

Wenn wir also hinreichend mit Geschick und Weisheit vorgehen, finden wir eine wunderbare Gelegenheit, auftauchende negative Emotionen zu unserer Übung zu machen. Weil du ihre wahre Eigenschaft herausgefunden hast, werden sie dabei die Kraft deiner Meditationsübung nur stärken. Sie können dich nicht länger irreführen. Denn du weißt jetzt: Sie sind ohne eigene Substanz. Sie sind nur scheinbar da und nicht wirklich vorhanden.

Einerseits ist Meditation eine komplexe Angelegenheit, andererseits bloß eine Fertigkeit. Wenn du jedes Mal, wenn eine störende Emotion auftaucht, ihr mit der Methode der Achtsamkeit begegnest, wirst du nicht nur negative, sondern auch eine ganze Menge guter Qualitäten an ihr entdecken. Meditation bietet dir eine Menge guter Einsichten.

## „Dein Geist ist nie getrennt vom Dharmakaya – von der reinen Grundnatur. Er ist von seiner Natur her nie irreführend. Niemals.“

So können wir also an jedem Tag unseres Lebens üben. Es ist nicht unbedingt erforderlich, sich in eine dreijährige Klausur zurückzuziehen. Denn wenn du nicht über solche Fertigkeit verfügst, kommst du als derselbe Mensch wie vorher aus der Klausur zurück. Stattdessen hast du in dieser Zeit deine Arbeit und viele andere Bezugspunkte verloren. Wenn du also geschickt vorgehst, aufmerksam und achtsam bist, dann sind alle diese fabelhaften Dinge und Geschehnisse des Lebens Objekte deiner Meditation. Jeden Tag erfährst du Neues und Spannendes.

In einer Dreijahresklausur siehst du vielleicht eine Bergspitze, ein paar Baumwipfel, ein bisschen Himmel – jeden Tag dasselbe. Doch hier mitten im Leben erlebst du einen großen Reichtum an Möglichkeiten, die verschiedenartigsten Dinge, mit deren Hilfe du üben kannst. Du bewegst dich von einem Platz zum anderen, fährst herum, fliegst mit dem Flugzeug, nimmst den Zug oder ein Boot, gehst Schlittschuh laufen, joggen und wirst dir dabei gewahr: „Oh, das alles hier ist Gegenstand

meiner Meditation!“ Auf diese Art kannst du in kurzer Zeit großen Nutzen erfahren und dir die Tatsache der Nichtexistenz des Selbst beweisen.

Nun ist viel reden wenig förderlich. Ich kann mir vorstellen, dass ihr schon viele Unterweisungen bekommen habt, vermute aber auch, dass die Ausbeute bisher eher mäßig geblieben ist. Machen wir es also kurz. Hört weniger und wendet mehr an. Es gibt nur eine Alternative: Schau dir das entstehende Gefühl oder die Empfindung an. Kurzzeitig magst du keinen großen Vorteil daraus ziehen. Doch längerfristig umso mehr. Allzu lange dabei zu verweilen wäre allerdings Faulenzerei, während zu kurz dabei zu bleiben mit einer zu hohen Erwartung einherginge.

Seit anfanglosem Samsara haben wir diese tief gehenden Gewohnheiten von negativen Emotionen aufgehäuft und uns eingeprägt. Mit nur ein paar mal Hinschauen wird es nicht möglich sein, sie zu bereinigen. Es ist durchaus nicht leicht. Doch mit Achtsamkeit und freudiger Beflissenheit kannst du es in einem gewissen Zeitabschnitt schaffen.

### ANMERKUNG:

1 die Drei Weisheiten von Zuhören, der Erwägung und des Nachsinnens sowie der Meditation (Anmerkung der Red.)

Übersetzung aus dem Englischen von Ayshen Delemen unter Berücksichtigung der Live-Übersetzung des Vortrags durch Christoph Klonk.

**S. E. Sangye Nyenpa Rinpoche** ist einer der angesehensten Gelehrten der buddhistischen Philosophie und Meister des tantrischen Rituals der Karma Kagyü Schule des tibetischen Buddhismus. Er wurde 1964 in Bhutan geboren und hat seinen ständigen Sitz in Nepal. Die Inkarnationslinie der Sangye Nyenpas geht auf das 15. Jahrhundert zurück und ist eng mit den Karmapas verknüpft.

Weitere Infos: [www.sangyenyenpa.com](http://www.sangyenyenpa.com)