

Nama-Rupa

Diese fünf Haufen hier schicken sich an, einen Vortrag über nama-rupa zu halten. Wie ihr vielleicht wisst, gibt es im Buddhismus so etwas wie die Nicht-Ich-Lehre, die Lehre von anatta. Der Buddha stellt damit das Ich-Konzept infrage.

Daher nicht: ich schicke mich an einen Vortrag zu halten, sondern diese fünf Haufen oder fünf Gruppen, diese fünf khandha schicken sich an, einen Vortrag zu halten. Das Wort khandha – Gruppen oder Haufen – deutet schon an, dass es sich dabei nicht um ein Konzept von genau fünf Dingen handelt, denn jede Gruppe oder jeder Haufen kann weiter in immer kleinere Details analysiert und unterschieden werden. Entscheidend ist dabei, dass die gedankliche Einheit des Ich infrage gestellt wird. Es ist weniger entscheidend, ob es sich um zwei, drei fünf oder siebenhundert Teile handelt.

Der Westler wird, soweit er nicht rein materialistisch eingestellt ist, vielleicht dazu neigen, von zwei entscheidenden Komponenten in uns zu sprechen, von Körper und Geist, eine recht geläufige Einteilung. Freud ging etwas weiter und spaltete die Person bekanntlich in Ich, Es und Über-Ich auf. Auch hier im Westen kennen wir also solche Konzepte der Selbstanalyse.

Heute lernen wir ein weiteres Erklärungsmodell kennen, ein Modell, das der Buddha erläuterte, es ist das Konzept von nama-rupa. Am einfachsten ist dabei rupa zu übersetzen, es bedeutet Form oder Körper; Körper dabei auf die gleiche Weise verstanden wie bei der Einteilung der Person in Körper und Geist.

Vielleicht habt ihr mich schon den Begriff rupa verwenden gehört. Wenn ich von der Buddhafigur hier auf unserem Schrein spreche, dann spreche ich gewöhnlich von der rupa und nicht etwa von dem „Buddha auf dem Schrein“, denn dort auf dem Schrein sitzt natürlich kein wirklicher Buddha, sondern das ist ein Stück Holz. Und der Grund, warum wir hier auf dem Schrein ein Stück Holz stehen haben, liegt darin, dass ein Künstler dieses Holz bearbeitet hat und in eine bestimmte

Form – eben eine rupa – gebracht hat. Und diese rupa erinnert uns an den Buddha oder an eine meditierende Person. Das ist auch der Grund, warum ich diese Form auf unseren Handzetteln von Meditation am Obermarkt, auf unseren Plakaten und im Internet abgebildet habe. Diese Form erinnert uns an Meditation und Buddhismus.

Und wenn ihr vorhin hier hereingekommen seid, dann habt ihr vielleicht als erstes eine andere Form gesehen, nämlich diese jetzt hier sitzende Form, die etwas erzählt, und dann dachtet ihr: da ist der Horst. Und wenn ihr mich auf der Straße seht, sagt ihr: „Guten Tag, Horst!“ Das heißt ihr verbindet mit dieser Form hier einen bestimmten Namen. Und in dem Begriff nama-rupa kommt neben rupa eben auch nama vor, und das ist etymologisch das gleiche Wort wie das deutsche „Name“, das englische „name“ oder das lateinische „nomen“.

Nama-rupa kann also übersetzt werden mit Name und Form. Es kann auch übersetzt werden mit Körper und Geist. Und wenn ihr auf das Bild an der Wand seht, das nama-rupa darstellt, es ist das vierte im Rad des bedingten Entstehens, dann wird dort ein Boot mit vier Personen darin abgebildet. Das Boot steht dabei für rupa, die Personen für nama.

Bei dem hellen Bild des Lebensrades, das ihr in der Teeküche findet, sitzt übrigens nur eine Person im Boot, dort steht also das Boot für rupa, die Person für nama, das Boot für den Körper, der Mensch für den Geist. Und bei dem dunklen Bild in der Teeküche, sitzen zwei Personen in dem Boot. Hier wird also der Geist noch etwas weiter aufgeteilt, das Boot steht wie üblich für Form, die beiden Personen für Bewusstsein und Geistesfaktoren.

Und hier auf diesem Bild sehen wir vier Personen in dem Boot. Es ist die vom Buddha am häufigsten beschriebene Aufteilung der empirischen Person in die fünf khandhas also in fünf Gruppen oder Haufen, und diese fünf Gruppen werden wir uns jetzt etwas näher ansehen. Es sind dies im Einzelnen

- die Körperlichkeitsgruppe – rupa-khandha**
- die Wahrnehmungsgruppe – sanna-khandha**
- die Gefühlsgruppe – vedana-khandha**

- **Geistesformationengruppe – sankhara-khandha und**
- **Die Bewusstseinsgruppe – vinnana-khandha**

Wobei die erste Gruppe, die rupa-khandha, genau unserem Wort Körper entspricht, wenn wir es auf den menschlichen Körper beziehen. Und da wird auch deutlich, warum es Körperlichkeits-gruppe genannt wird, denn wir können den menschlichen Körper ja weiter analytisch auseinandernehmen, z. B. indem wir ihn einteilen in Kopf, Rumpf, Arme und Beine. Und eines dieser Elemente kann ich dann herausgreifen und noch weiter analysieren, ich kann beispielsweise den Arm einteilen in Oberarm, Ellenbogen, Unterarm und Hand, und ich kann die Hand auch weiter einteilen in Handfläche, Daumen, Zeigefinger usw.

Ich könnte aber auch eine ganz andere Einteilung des Körpers vornehmen, so wie es in Biologiebüchern gemacht wird, also in Skelett, Muskeln, Gefäßsystem, Nervensystem usw. Oder eine, wie es der Buddha gewöhnlich gemacht hat, und wie es im Altertum auch bei uns in Europa üblich war, nämlich in (1) Erdelement, d. h. Festes, in (2) Wasserelement, also Flüssiges, in (3) Windelement, das ist alles was für Bewegung steht, und in (4) Feuerelement, wobei auf die Temperatur abgehoben wird, die unseren Körper bekanntlich von einem leblosen unterscheidet.

In der gleichen Weise kann ich mit den anderen Gruppen umgehen. Die Wahrnehmungsgruppe (sanna-khandha) wird dabei gewöhnlich in sechs Bestandteile aufgegliedert: Seh-wahrnehmung, Hörwahrnehmung, Riechwahrnehmung, Schmeckwahrnehmung, Tastwahrnehmung und Denkwahrnehmung. Auch hier sind weitere Einteilungen denkbar, so findet sich z. B. in Buddhaghosas Theravada-Standardwerk Visuddhi Magga eine Einteilung in 89 Klassen, mit der ich euch jedoch heute hier jedoch verschonen möchte.

Und auch die Gefühlsgruppe (vedana-khandha) kann weiter unterteilt werden, die geläufigste Unterteilung ist die in

- 1. körperliches Wohlgefühl**
- 2. körperliches Schmerzgefühl**
- 3. geistiges Wohlgefühl**

4. geistiges Schmerzgefühl und

5. indifferentes Gefühl

Man kann auch diese Gefühle weiter untergliedern, indem man sie beispielsweise hinsichtlich ihrer karmischen Qualität untersucht. Ich gehe auf die vedana, die Gefühle hier nicht weiter ein, da ich hierüber bereits im Januar einen Vortrag gehalten habe, den ihr übrigens auch im Internet findet.

Die Bewusstseinsgruppe (vinnana-khandha) wird gewöhnlich eingeteilt in Bewusstsein der Sinnensphäre, der feinkörperlichen Sphäre, der unkörperlichen Sphäre und der überweltlichen Sphäre, die alle weiter unterteilt werden können.

Damit ihr besser versteht, was damit gemeint wird, werde ich jede dieser Gruppen ganz kurz erläutern und dann eine Merkmalsausprägung davon nennen. Zur Sinnensphäre gehört alles, was uns im täglichen Leben an Bewusstseinszuständen begegnet. Eine Merkmalsausprägung hierfür wäre ein „karmisch unheilbares, da in Gier wurzelndes Bewusstsein, unvorbereitet und mit einer Absicht verbunden“. Das klingt sehr theoretisch, ist aber die ziemlich exakte Beschreibung dafür, was uns passiert, wenn wir plötzlich eine sexuell attraktive Person sehen und diese ansprechen wollen, also noch mal: eine „karmisch unheilbares, da in Gier wurzelndes Bewusstsein, unvorbereitet und mit einer Absicht verbunden“. Okay, das war eine Merkmalsausprägung aus der Sinnensphäre.

Eine Merkmalsausprägung der feinkörperlichen Sphäre ist eine meditative Vertiefung, also z. B. das dritte dhyana, die dritte meditative Vertiefung, die einhergeht mit Ekstase, Freude und Konzentration. Die unkörperliche Sphäre sind höhere meditative Vertiefungen, die sog. arupa dyhanas wie z. B. das Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmungsgebiet. Und diese überweltliche Bewusstseinsgruppe bezieht sich auf den Pfad zur Erleuchtung, also z. B. den Pfadmoment des Strom-eintritts hier bei Punkt 20, Erkenntnis und Sicht der Dinge wie sie wirklich sind yathabhuta-nanadassana.

Die Geistesformationengruppe (sankhara-khandha) wird gewöhnlich eingeteilt in allgemeine Geistesformationen, edle Geistesformationen und unheilbare Geistesformationen. Statt

Geistesformationen könnte man auch momentane geistige Haltungen sagen. Eine allgemeine, also wertneutrale geistige Haltung ist z. B. diskursives Denken, eine andere Entschlossenheit. Eine edle geistige Einstellung wäre z. B. Achtsamkeit oder Schamgefühl. Eine unheilsame geistige Haltung ist beispielsweise Neid oder Geiz.

Jetzt kann man sich natürlich fragen, was soll das alles?

Nun es dient dazu, uns selbst zu analysieren und zwar mittels ethischer Kategorien. Es dient also dazu, uns selbst besser kennen zu lernen. Ziel des buddhistischen Pfades ist, uns zu perfektionieren, uns zu vervollkommen, Buddhaschaft zu erreichen, ein Vollendeter zu werden. Dazu gehört zunächst einmal Selbstanalyse und dann Arbeit an all unseren suboptimalen Seiten, wozu wir diese erst einmal erkennen müssen.

Und ganz wichtig: wir sollen uns nicht als feststehendes Ich empfinden, sondern als einen Prozess, als einen Prozess, dessen Entwicklung wir selbst steuern können. Wir sollen also nicht sagen: „Ich bin Buddhist“ oder „Ich bin Buchhalter“, denn all das ist eine statische Betrachtung. Daher ist die Betrachtung als nama-rupa, als mehrere Gruppen besser, denn dann erfahre ich diese fünf Gruppen, die derzeit hier vorne sitzen, als ein entwicklungsfähiges, sich teilweise selbstgesteuert entwickelndes, lernfähiges System mit der Möglichkeit zur Selbstanalyse und zur Optimierung dieser Gruppen auf ein bestimmtes Ziel hin. Und wenn dabei das Ziel Buddhaschaft, Erleuchtung, Nirwana ist, dann ist das die zielführendere Einstellung als zu sagen. „Ich bin Buddhist. Punkt.“

Ich möchte hierfür ein Beispiel anführen. Morgens rezitiere ich, wenn ich den Schreinraum betrete: namo buddhaya, namo dharmaya, namo sanghaya, namo nama , om ah hum. Also: diese fünf lernfähigen Gruppen ehren den Buddha, seine Lehre und die Gemeinschaft derer, die diesen Pfad beschritten mit Körper, Rede und Geist.

Und dann überlege ich mir, stimmt das? Ehre ich diese drei Kostbarkeiten wirklich mit Körper, Rede und Geist? Also mit Rede mache ich es gerade, das hört ihr. Und mit dem Geist auch, denn dieser Vortrag ist in meinem Geist entwickelt

worden. Aber mit dem Körper? Nur weil ich mich im Schneidersitz hierhin setze? Kann diese Körperlichkeitsgruppe, dieser rupa mit nama Horst den Pfad nicht noch körperlicher gehen? Kann dadurch nicht meine Zufluchtnahme zu den drei Kostbarkeiten (Buddha, Dharma, Sangha) gestärkt werden? Und dann bin ich auf die Idee gekommen: ja, das geht, ich kann den Pfad körperlich gehen, den Pfad zur Erleuchtung. Ich mache mich auf den Weg. Auf den Pfad an den Ort, wo der Buddha körperlich war, als er seine Erleuchtung hatte, nach Bodh Gaya in Nordostindien.

Hätte ich dabei eine statische Vorstellung von mir gehabt, hätte ich wirklich gedacht: „Ich gehe nach Bodh Gaya“, dann wäre mir die Unmöglichkeit dieses Unterfangens deutlich gewesen: „das kann ich nicht, das schaff ich nicht!“ Und zwar, weil ich von meinem Ich dann eine statische Betrachtung zugrunde lege. So aber sehe ich diese fünf Gruppen als ein entwicklungsfähiges, sich teilweise selbstgesteuert entwickelndes, lernfähiges System an. Und also sagte ich mir: dieses System setzt sich ein Ziel und beginnt dieses Ziel anzustreben. Dabei lerne ich das System zu optimieren. Zunächst lernte ich welche Pfade ich zu gehen habe. Übte mit Rucksack zu gehen, stellte fest, meine Füße sind nicht auf mein nicht unerhebliches Gewicht und das des Rucksacks ausgelegt, also muss da etwas an der Summe aus beiden geändert werden oder eine Alternative zum Rucksack gefunden werden.

Bislang ging ich zehn Pfadabschnitte – von hier bis Rothenburg ob der Tauber – nur bei gutem Wetter, ab April lerne ich auch darüber, wie ich mit anderem Wetter umgehe. Bislang übernachtete ich in Pensionen, ab Juli will ich ein Zelt mitnehmen. Ich will mir nicht zu viele Details vorplanen, ich will unterwegs lernen. Oder besser: Dieses System ist bereit zu lernen, die Gruppen möchten sich dabei optimieren. Und das Ganze soll das Ziel haben, den Pfad der Erleuchtung auch mit dem Körper erfahrbar werden zu lassen, oder besser; sich als gangbar erweisen zu lassen. Dieser Plan kann nicht scheitern. Er kann schlimmstenfalls nicht in einem Leben umgesetzt

werden. Aber wer glaubt schon, in einem Leben zur Erleuchtung zu kommen?

Das Entscheidende für mich ist vielmehr, den Pfad zu gehen, mit Körper, Rede und Geist. Und dabei ist die Betrachtung als nama-rupa, als diese fünf Gruppen, die diesen Pfad zu gehen begonnen haben, als ein entwicklungsfähiges, sich teilweise selbstgesteuert entwickelndes, lernfähiges System mit der Möglichkeit zur Selbstanalyse und zur Optimierung dieser Gruppen auf ein bestimmtes Ziel hin, wichtig.

Und das alles hilft bei der Selbstüberwindung, hilft dabei, mich von diesem Ich-Konzept zu lösen. Ziel dieses Pfades ist es, die Dinge zu sehen, wie sie sind:

- als unvollkommen**
- als vergänglich**
- als ohne festen Wesenskern**

und eben dabei hilft uns das Konzept von nama-rupa, von den fünf Gruppen.

Und noch ein Beispiel. Wenn letzte Woche die Bundeskanzlerin erklärt hat, nach den Ereignissen in Fukushima, sei sie bereit umzudenken, so kann man das als wahltaktisches Manöver abtun, wie das Vertreter der Opposition auch gleich getan haben. Ich bin da etwas optimistischer. Ich sehe diese Form, die wir aus dem Fernsehen kennen und die wir mit dem Namen „Angela Merkel“ verbinden, ich nehme diese wahr als „ein entwicklungsfähiges, sich teilweise fremdgesteuert entwickelndes, lernfähiges System“. Und damit bin ich deutlich optimistischer, als die Sprecher der Opposition, die ein eher statisches Modell von der Regierungschefin zu haben scheinen.

Wir alle haben Verblendung in uns, avijja, du, ich und auch die Bundeskanzlerin, aber wir alle haben auch Buddhanatur in uns, und daher die Möglichkeit unsere Verblendung schrittweise, Stück für Stück, sukzessive, zu überwinden. Wir sind ein lernfähiges System. Wir können Lernprozesse durchmachen. Und diese Lernprozesse können selbstgesteuert sein, worum sich Buddhisten bemühen, oder sie können fremdgesteuert sein, aufgrund äußerer Ereignisse. Und

**dann hat sogar eine Atomkatastrophe neben unendlichem Leid
durchaus auch eine positive Auswirkung, dieser GAU ist wie
alles dukkha, wie alles Unvollkommene, wie alles Leidhafte,
eine Chance zum Lernen.**

Gingo Biloba

*Dieses Baums Blatt, der von Osten
Meinem Garten anvertraut,
Giebt geheimen Sinn zu kosten,
Wie's den Wissenden erbaut,*

*Ist es Ein lebendig Wesen,
Das sich in sich selbst getrennt?
Sind es zwei, die sich erlesen,
Daß man sie als Eines kennt?*

*Solche Frage zu erwiedern,
Fand ich wohl den rechten Sinn,
Fühlst du nicht an meinen Liedern,
Daß ich Eins und doppelt bin?*

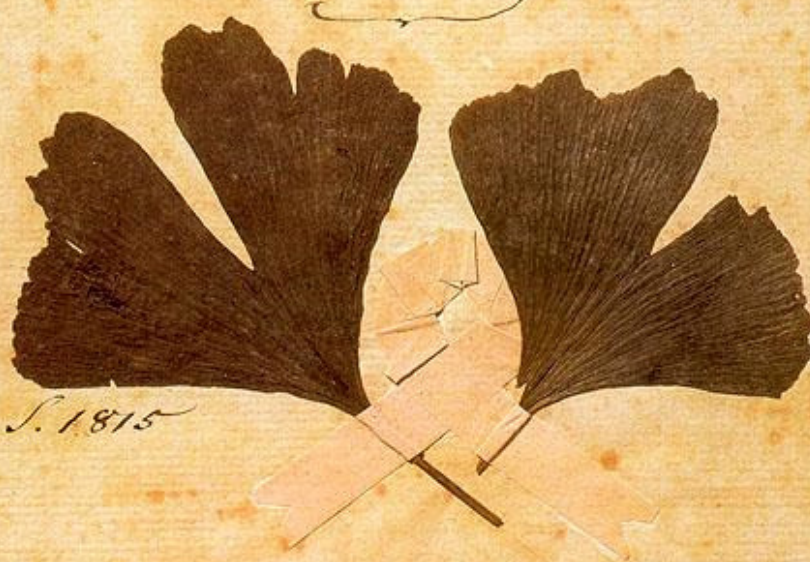
**Die Überschrift und die erste Zeile deuten an, dass dieses Gedicht
ein Naturblatt des Ginkgos sei, das dem „Buch Suleika“ des West-
östlichen Divan beigelegt sei.**

Ginkgo biloba:

Dieses Baums Blatt, der von Osten
Meinem Garten anvertraut,
Giebt geheimen Sinn zu kosten
Wie's den Wissenden erbaut.

Ist es ein lebendig Wesen,
Das sich in sich selbst getrennt,
Sind es zwey die sich erlesen,
Dass man sie als eines nennt.

Solche Frage zu erwiedern
Fand ich wohl den rechten Sinn,
Fühlst du nicht an meinen Liedern
Dass ich Eins und doppelt bin.



v. 15. J. 1815