

Wozu Dhamma?

Ein Zugang zur Lehre des Buddha

von Bernd Golz

für die BGM

2020

Titel: Wozu Dhamma?

Autor: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellung: bgm@buddhismus-muenchen.de

Onlineversion unter www.dhamma-dana.de

Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

© 2020

Vorwort

Der Untertitel dieses Heftes lautet "Ein Zugang zur Lehre des Buddha". Schon die Begriffe Buddha und Lehre (*Dhamma*) eröffnen ein weites Feld.

Über den geschichtlichen Buddha, jenen Asketen namens Gautama, der vor etwa zweieinhalbtausend Jahren in Indien lebte, wurde viel geschrieben. Um dessen Lebensgeschichte vernünftig darzulegen kommt man nicht umhin, den geschichtlichen Kontext, also den sozialen, ökonomischen und politischen Rahmen wenigstens ansatzweise zu umreißen. Ohne diese Informationen ergeben viele Ereignisse und Aussagen in den Lehrreden (Sutten) keinen oder nur unzureichenden Sinn.

Um die eigentliche Lehre verständlich zu machen, bedarf es aber nicht nur dieser geschichtlichen Zusammenhänge, sondern auch einem Verständnis davon, welche Aspekte der Lehre von allgemeinem, sozialem Wert sind (Ethik) und welche, über den weltlichen Nutzen hinausreichend, in die spirituelle Späre reichen.

Selbst hier gilt es noch, die allgemeingültigen Aussagen, die von den Wahrheitssuchenden anderer Traditionen bestätigt wurden, von denen zu unterscheiden, die zum Alleinstellungsmerkmal der Buddhalehre gehören.

Dies alles wurde bereits von vielen Autoren sehr umfangreich dargelegt. Diese kleinen Denkschrift will Sie nun nicht mit Informationen überhäufen, sondern nur versuchen Ihnen den „Geschmack“ der Lehre zu vermitteln, damit Sie entscheiden können, ob es für Sie überhaupt von Nutzen ist, Ihre Lebenszeit dafür einzusetzen.

Noch ein „Allergikerhinweis“: Der Autor verzichtet zugunsten eines besseren Leseflusses nicht nur auf eine politisch korrekte Redeweise, sondern wagt es sogar, statt „durch die Blume“ lieber durch den Kaktus zu reden. Dies kann empfindlichen Personen durchaus den einen oder anderen Piekser verursachen. Da es in der Lehre des Buddha aber nicht darum geht, die Empfänger in sanftem Schlaf zu wiegen, sondern sie aus all ihren Träumen zu wecken, stellen die kleine Stacheln im Text nur sicher, dass Sie bei der Lektüre nicht einschlafen. Jede persönliche Kränkung liegt dem Autor fern.

Mein großer Dank geht an alle Menschen, die zum Erscheinen dieses Heftes beigetragen haben.

B. Golz im Sommer 2020

Einführung

Die Ausgangslage aller Menschen ist die gleiche: Wir sind sterbliche Wesen, die nicht wissen, warum sie, woher kommend, nach wohin entschwinden. Vielfältige Spekulationen darüber haben zur mannigfaltigen Welt der Religionen und Philosophien geführt. Eine spirituelle Praxis hingegen ist aber nicht die Suche nach einer intellektuell oder emotional befriedigenden Erklärung, sondern der Wunsch eine Antwort auf diese elementaren Fragen unseres Daseins *unmittelbar* selbst zu erfahren.

Von diesem Wunsch beseelt, benutzen die verschiedenen spirituellen Traditionen ein gutes Stück lang den gleichen Weg: Rückzug, Stille, Entsagung und diverse Meditations- oder Gebetsformen können in allen spirituellen Schulen gefunden werden.

An einem gewissen Punkt der Entwicklung trennen sich die Wege jedoch. Entgegen der häufig geäußerten Ansicht führen sie eben nicht alle zum selben Gipfel. Zwar gleichen sich die Wege über ein weites Stück durchaus, die Lehre des Buddha zweigt dann aber ab, genauso wie ein christlicher Weg letztlich nicht dem hinduistischen oder taoistischen folgt. Die Frage, welcher Gipfel denn nun der höchste sei, lässt sich wohl erst von einem solchen beurteilen. Man wird aber kaum einen Gipfel erreichen, wenn man versucht unterschiedliche Berge gleichzeitig zu besteigen. Eine fröhliche Vermengung von Bruchstücken verschiedener Religionen lässt sich zwar gewinnbringend an den Mann (und sicher auch an die Frau!) bringen, betrügt die ernsthaft Suchenden aber letztlich um ihre Bemühungen und oft auch um ihr Geld.

In den buddhistischen Traditionen gibt es den Begriff des Fahrzeugs: Mahā-yāna (großes Fahrzeug) und Hīna-yāna (kleines Fahrzeug). Ohne jetzt auf deren buddhistische Bedeutung einzugehen, kann man den Begriff Fahrzeug sehr gut verwenden. Ein Fahrzeug ist ein Fortbewegungsmittel. Ein solches (geistiges) Fortbewegungsmittel benötigt man, um einerseits seinen bisherigen Standpunkt zu verlassen und andererseits, um einen neuen Standpunkt mit einer neuen Perspektive zu erreichen.

Wenn Sie mit einem bildhaften Vergleich einverstanden sind: Ein Fahrrad ist ebenso ein Fortbewegungsmittel wie ein Traktor. Ein Heißluftballon ist aber auch ein solches, genauso wie ein Segelschiff. Jedes dieser Fortbewegungsmittel oder Fahrzeuge hat im entsprechenden Umfeld seine Berechtigung und es ist durchaus angebracht, im Laufe eines langen

Weges die Fahrzeuge zu wechseln. Wenn der Untergrund das Vorwärtskommen mit dem Fahrrad nicht mehr ermöglicht, kann man auf den Traktor umsteigen. Wird der Weg zu steil und führt gar über ein Gebirge, so ist der Heißluftballon wohl das Mittel der Wahl. Aber den weiten Weg von der Küste über das Meer legt man dann doch besser mit dem Segelschiff zurück. Ebenso mögen Menschen, die sich auf einen spirituellen Weg machen, die verschiedenen Religionen und deren Besonderheiten kennenlernen, um aber zu einem tiefen Verständnis bis hin zur Ebene des Erlebens zu gelangen, muss man sich letztlich für ein „Fahrzeug“ entscheiden.

Oder um den Mönch Nyanavira sinngemäß zu zitieren: „Es ist zunächst nicht wichtig, ob ein System das richtige ist, sondern ob es in sich geschlossen ist.“ Eine Lehre, die widersprüchlich ist und mehr Fragen aufwirft als sie beantwortet, ist untauglich. Oder um bei unserem Bild zu bleiben: Man kann sicher den Rahmen eines Fahrrads mit Traktorreifen versehen, den Korb des Ballons anbringen und schließlich noch das Steuerrad des Schiffs montieren, aber alles zusammen ist dann kein Fahrzeug mehr, sondern bestenfalls ein modernes Kunstwerk. Allerdings wird man damit nicht sehr weit kommen. Gleiches gilt für alle spirituellen Fahrzeuge - das bunte Mobile aus dem esoterischen Supermarkt ist eventuell hübsch anzusehen, aber von wenig brauchbarem Nutzen.

Um nun das Fahrzeug des Buddha kennenzulernen, wie es genau funktioniert und wozu es überhaupt dient, dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Da bereits ausreichend Material zum Leben des Erhabenen zur Verfügung steht und mehr als genug Literatur zum Thema Meditation in Umlauf ist, möchte ich hier einen anderen Weg beschreiten. Zunächst möchte ich Sie mit einigen ganz alltäglichen Betrachtungen dazu einladen, Ihr Leben daraufhin zu überprüfen, ob es denn überhaupt so etwas wie eine spirituelle Praxis nötig hat. Wenn nicht, können Sie dieses Heft schon sehr bald wieder weglegen. Falls doch, möchte ich die Kernaussage der Buddhalehre einmal nicht mittels vieler Zitate aus den Lehrreden (Sutten) und deren Interpretationen darlegen, sondern versuchen, das Problem von dem der Buddha spricht und dessen Bedeutung eher umgangssprachlich zu vermitteln.

Leider ist sehr oft zu sehen, dass Menschen versuchen ein Problem zu lösen, welches sie eigentlich gar nicht verstanden haben. Die beste Arznei ist nutzlos, wenn sie falsch angewandt wird. Um eine Krankheit aber kurieren zu können, muss man sie zuerst einmal richtig verstehen. Vor lauter Begeisterung für verschiedene Meditationsformen und die damit

(hoffentlich) verbundenen Erlebnisse wird der notwendigen Analyse des Problems zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Statt die Ursachen zu verstehen und dann aufzulösen, wird nur an Symptomen herumgebastelt - mit wenig haltbaren Resultaten.

Die Lehre Buddhas kennt kein Ziel. „Moment!“, mögen da manche einwerfen, „Was ist mit dem Erwachen, der Erleuchtung, *Nibbana*?“

Man kann zwar *Nibbana* (Sanskrit: Nirvana) als ein Negativziel definieren, wie Bhante Passana dies einmal erklärt hat und so wie der größte Teil der Beschreibungen in den Lehrreden dies auch tun, nämlich als die Abwesenheit des Problems. Aber im landläufigen Sinne verwenden wir den Begriff Ziel eher als etwas Positives: Das Ziel eines Schulabschlusses, die Fertigstellung eines Bauprojekts, dem Erreichen eines Reiseziels, etc.. Wir haben eine klare Vorstellung davon, was es zu erreichen gibt und eben diese Vorstellung versuchen wir zu verwirklichen.

Bei einem Negativziel sieht die Sache anders aus: Hier gilt es etwas zu erreichen, das frei von Störungen ist; das, was erreicht wird, ist aber dann kein konkretes, vorzeigbares Etwas, sondern eher ein Zustand, der keine Probleme verursacht. So studieren angehende Ärzte ja nicht Gesundheit, sondern das Medizinstudium behandelte in erster Linie Krankheiten, deren Ursachen und die Beseitigung von ihnen. Wir wünschen uns alle keinen Zahnarzt, der „positiv“ arbeitet: „Ja, dieser eine Zahn mag Ihnen Schmerzen bereiten. Aber sehen Sie sich doch all die anderen gesunden Zähne an. Und auch Ihr wunderbares Zahnfleisch!“ Darauf können wir verzichten. Ebenso kann uns ein Computertechniker gestohlen bleiben, der den schnellen Prozessor und die riesige Festplatte lobt, während wir unsere Emails nicht mehr lesen können. Wir brauchen einen „Negativdenker“, also jemand der das Problem als solches erkennt, die Ursachen dafür findet und diese beseitigt - jemand der genau so vorgeht, wie es der Buddha damals in den Vier Edlen Wahrheiten dargelegt hat. Was dann übrig bleibt, wenn alle menschlichen Probleme beseitigt sind, nennt der Buddha *Nibbana* - kein beschreibbares Ziel, aber ein erlebbarer und durchaus erstrebenswerter Zustand.

Ein Beispiel mag dieses vielleicht verdeutlichen: Nehmen Sie einmal an, Sie möchten Gäste festlich bewirten. Sie decken den Tisch und achten dabei darauf, dass alle sauberes Besteck und Geschirr vorfinden sollen. Sie achten also auf die Sauberkeit. Was aber ist Sauberkeit? Ein sauber gespültes Glas besitzt keine Fingerabdrücke oder sonstige Flecken. Ein sauberer Teller zeigt keinerlei Spuren von früheren Speisen. Sie achten eigentlich auf

die Verschmutzungen; Gläser oder Teller als solche sind ja bereits vollständig vorhanden, ihnen fehlt es an nichts. Es gilt nicht eine „Sauberkeit“ hinzuzufügen, sondern ausschließlich eventuelle Unreinheiten zu erkennen und dann zu entfernen. Die verschiedenen Verunreinigungen sind klar erkenn- und beschreibbar: Lippenstift, Fett, Tomatensoße, usw.. Aber wie sieht Sauberkeit, Reinheit aus? Zeigen Sie die Reinheit des Glases, beschreiben Sie sie. Dies geht nur über die Negation der Verunreinigungen.

Somit ist die Lehre des Buddha nicht zielgerichtet, sondern quellengerichtet und befasst sich ausschließlich mit der Entstehung und der Beseitigung von geistigen Verschmutzungen oder Trübungen.

„Heißt das jetzt, wir sind alle nicht ganz sauber?!“ Genau das heißt es und wenn Sie sich den Zustand unserer Welt dank des Verhaltens von uns Menschen ansehen, dann wird es Ihnen wohl schwer fallen dieser Behauptung zu widersprechen. Wie oft haben Sie sich schon selbst dabei ertappt, dass Sie wider besseren Wissens gesprochen oder gehandelt haben? Falls das nicht der Fall sein sollte, beenden Sie sofort diese Lektüre und nehmen Sie Kontakt mit mir auf - dann will ich Ihr Schüler werden!

Für alle weniger perfekten Menschen möchte ich nun die angekündigten Lebensbetrachtungen anbieten und dann zur genauen Beschreibung dieser geistigen Trübungen und dem daraus resultierenden Problem übergehen.

Schau'n Sie doch mal

Im Nachfolgenden biete ich Ihnen drei verschiedene Betrachtungen an, welche Ihnen ermöglichen sollen, Ihr eigenes Leben kritisch zu reflektieren. Vielleicht ist nicht jede Betrachtung für Sie geeignet, es genügt schon, wenn bei einer so etwas wie eine Resonanz entsteht und Sie den Eindruck verspüren: „Öha! Das beschreibt ja tatsächlich mein Leben.“

Versuchen Sie die drei kleinen Gedankenangebote möglichst offen aufzunehmen. Es geht hier nicht um's Rechthaben oder eine einhundertprozentige Zustimmung von Ihrer Seite. Einzig die offene und ehrliche Haltung sich selbst gegenüber ist gefragt.

Nach jedem Text kommt ein Hinweis auf eine Pause. Bitte nutzen Sie diese tatsächlich. Lassen Sie das Gelesene auf sich wirken, zehn Minuten oder einen ganzen Tag, bevor Sie zur nächsten Übung schreiten. Versuchen Sie auch vom rein intellektuellen Denken wegzukommen und schauen Sie genau hin, was das Gesagte bei Ihnen auslöst: Ärger, Traurigkeit, Interesse, was auch immer. Und was löst dies wiederum aus: Erboster Widerspruch mit Tonnen von Argumenten? Zustimmung mit dem Abnicken des Gesagten, aber Angst davor, sich tatsächlich damit beschäftigen zu müssen, weil dies ja Veränderung mit sich brächte? Sie müssen es ja niemanden erzählen.

Und los geht's.

Sitzen Sie bequem? Spüren Sie mal hin, wie sich das Sitzen genau anfühlt. Nehmen Sie sich ruhig ein paar Atemzüge lang Zeit dafür.

Wirklich - erst mal innehalten. Wenn Sie keine Zeit haben, dann lesen Sie lieber später weiter.

Im Hier und Jetzt? Gut, dann...

Betrachtung Nr. 1

Ein Mensch hat Zahnschmerzen. Nicht irgendwelche Zahnschmerzen, sondern die Art von Schmerzen, die einen fast die Wände hochlaufen lassen. Kein klarer Gedanke ist mehr möglich und auch an Schlaf ist nicht zu denken. Dieser Mensch besorgt sich nun Schmerzmittel. Aber eben nicht nur irgendwelche Mittelchen, sondern die richtigen Hämmer - massive Schmerzblocker. Die Folge: Die Schmerzen sind weg!

Wozu also noch Zahnärzte? Wozu überhaupt Zahnmedizin?

Ein Mensch hat Lebensschmerzen. Die Angst vor Alter, Krankheit und Tod. Die Angst alles zu verlieren, was ihm lieb und teuer ist: Freunde und Freuden, körperliche und geistige Fähigkeiten und letztlich die gesamte Kontrolle über das eigenen Leben.

Dieser Mensch besorgt sich Mittel, die diesen Lebensschmerz betäuben: eine berufliche Tätigkeit, die ihn beansprucht, ein Hobby, das ihn ausfüllt, Partner, Kinder, Tiere, einen gut bestückten Weinkeller und einen riesigen Fernseher. Keine Minute innehaltend lenkt er sich derart vom Unvermeidlichen ab, bis er es nicht mehr wahrnehmen kann.

Wozu noch Meditation? Wozu überhaupt eine spirituelle Praxis?

*** Bitte erst einwirken lassen ***

Betrachtung Nr. 2

Stellen Sie sich doch einmal selbst eine Frage, die Sie sicher anderen Menschen schon hunderte Male gestellt haben und die man Ihnen sicher auch schon oft genug gestellt hat: „Na, wie geht’s?“

Wie geht es Ihnen jetzt? Gut? Tatsächlich? Wenn ja, dann herzlichen Glückwunsch, denn Glück werden Sie brauchen oder meinen Sie, dass dieser Zustand für immer anhält?

Nein, es geht Ihnen nicht so gut? Nicht gut im allumfassenden Sinne, aber grundsätzlich schon irgendwie gut, oder? Sie wissen, was im Argen liegt, Sie kennen Ihre Probleme und wissen daher genau, was Ihnen zum Glück noch fehlt oder was noch beseitigt werden muss. Also nur noch ein paar Dinge, die erledigt werden müssen, aber dann steht der Zufriedenheit nichts mehr im Wege. A, B und C fehlen noch und D und E müssen noch weg und dann ..., dann ist man glücklich.

Zumindest solange, bis... F und G endlich erreicht sind und H, I und J endlich beseitigt sind. Der klassische „Wenn-Dann-Modus“:

„Wenn du erst mal in die Schule kommst, dann...“

„Wenn du erst mal aus der Schule kommst, dann...“

„Wenn ich die Ausbildung abgeschlossen habe, dann...“

„Wenn ich den richtigen Job habe, dann...“

„Wenn ich endlich eine feste Beziehung habe, dann...“

„Wenn wir zusammenwohnen würden, dann...“

Leben sie dann zusammen, taucht schon bald die Frage auf:

„Was machen wir nun: Schluss oder ein Kind?“

Ein Kind, ein Kind! denn:

„Wenn wir erst mal ein Kind haben, dann...“

„Wenn wir erst mal ein zweites Kind haben, dann...“

...fehlt noch ein Haustier und dann wird die Wohnung zu klein:

„Wenn wir erst mal ein Haus mit Garten haben, dann...“

„Wenn die Kinder erst mal größer sind, dann...“

„Wenn die Kinder aus dem Haus sind, dann...“

„Wenn das Haus erst mal abbezahlt ist, dann...“

„Wenn wir erst mal im Ruhestand sind, dann...“

„Wenn ich den Krebs überleben sollte, dann...“

Wenn, dann - wenn, dann - wenn, dann...

Es gibt Menschen, die bereits (nicht mehr ganz) stramm auf die Achtzig zugehen und sich immer noch im Wenn-Dann-Modus befinden.

Immer müder und schwerfälliger klettern wir die persönliche Erfolgsleiter nach oben, komplett ignorierend, dass die Sprossen, nach denen wir uns so sehr strecken, diejenigen sein werden, von denen wir uns schon bald wieder abstoßen:

Wir trennen uns von den Menschen, mit denen wir unbedingt zusammenleben wollten; wir kündigen den Job, für den wir uns so eifrig beworben haben; wir verlassen die Wohnung, die wir uns mühsam eingerichtet haben; wir werfen intakte Kleidung weg, die wir unbedingt haben mussten; und und und...

Und merken nicht, dass diese Erfolgsleiter niemals nach oben in eine glückliche Zukunft führt, sondern uns ständig im gegenwärtigen Zustand der chronischen Unzufriedenheit hält. Trotz der Holme und Sprossen ist das keine Leiter - es ist ein Hamsterrad.

Wir versuchen ein Leben aufzubauen wie ein Haus: Stein für Stein wird mühsam aufeinander geschichtet. Anfangs reichen uns die Eltern noch die Steine zu und sagen uns wo und wie wir diese stapeln sollen. Bald schon sind wir erwachsen und dürfen uns die Bausteine unseres Lebens selbst aussuchen und auch über den Grundriss unseres Lebensgebäudes bestimmen. Wir sind mehr oder minder zufrieden mit dem Erreichten, wissen aber auch immer, wo noch was fehlt. „Geht’s gut?“ Eigentlich schon, aber...

Aber dann kommt der Regen und die Wände stehen ohne Fundament auf einer Wiese und es gibt keinen Mörtel, der die Steine zusammenhält. Das Ganze fängt an den Zusammenhalt zu verlieren, das Lebenstraumhaus beginnt zu bröckeln: Trennung, Verlust, Trauer.

Trotz der jahrelangen Bemühungen, trotz des enormen Einsatzes von Zeit, Energie und Geld stellt sich alles irgendwann als haltlos heraus. Offenbar haben ganz wesentliche Komponenten gefehlt.

Aber was ist das Fundament des Lebens?

Und was gibt den verbindenden Halt?

*** Bitte erst einwirken lassen ***

Zugang Nr. 3

Unser Leben, genauer: unser Lebenserleben lässt sich grob in zwei Komponenten unterscheiden, nämlich Körper und Geist. Auf der körperlichen Seite kann ich Ihnen wohl kaum etwas Neues erzählen. Es ist wohl allseits bekannt, dass unser körperliches Wohlbefinden auch von der Ernährung abhängt. Zuviel vom Falschen, zu wenig vom Rechten und schon hat man den Salat (weil man zu häufig auf selbigen verzichtet hat). Es gilt die alte Regel: Man ist, was man isst.

Aber nicht nur die Nahrung gestaltet den Körper, auch die Bewegung oder der Mangel davon. Falsche Haltung und/oder einseitige Belastung wirkt sich ebenso fatal auf unsere körperliche Gesundheit aus, wie falsche oder einseitige Ernährung.

Nicht zuletzt muss hier die Hygiene erwähnt werden. Viele Krankheiten oder gar Seuchen haben ihre Ursache in üblen sanitären Zuständen. Nicht nur das Wasser und die Lebensmittel sollten frei von Krankheitserregern sein, sondern natürlich auch die Orte und Gerätschaften, an/mit denen die Nahrung zubereitet und verzehrt wird. Selbstverständlich gilt ein gewisser Hygienestandard auch für Kleidung und Wohnung.

All dies ist hinlänglich bekannt. Bezüglich der Ernährung gibt es inzwischen fast hysterische Zustände. Manche Menschen werden bereits krank vor lauter Sorge um eine gesunde Ernährung. Für einige bedeuten Nahrungsergänzungsmittel, dass diese noch durch etwas Nahrung ergänzt werden können.

Was den Ausgleich für Belastungen und Fehlverhalten unseres Körpers angeht, so erschlägt einen fast das Angebot von Sportarten, Mode-Gymnastik und esoterischen Yogaderivaten: Vom inzwischen schon klassischen Bodybuilding bis zum ayurvedischen Chakrenschütteln wird alles geboten. Und was das Aussehen betrifft, so ist der Begriff „Körperkult“ inzwischen fast ein Euphemismus: Färben, Schminken, Bräunen, Bleichen, Tätowieren, Piercen, Fett absaugen und Silikon einfügen, Straffen und Ausbeulen - für unseren Körper ist kein Aufwand an Zeit und Geld zu groß.

Letztlich die Hygiene: Wieviel Putz-, Reinigungs- und Waschmittel nebst zugehörigen Geräten besitzen wir? Eigene Räume für die Reinigung von Körper und Kleidung sind Standard. Wir verfügen sogar über eigene Waschanlagen für die Autos!

Den nötigen Zeitaufwand für alle genannten körperlichen Aspekte, von der Ernährung über Trainingsmaßnahmen bis zur Reinigung nehmen

wir gerne in Kauf, wenn das Resultat unseren Vorstellungen entspricht.

Wir können Körper und Geist zwar unterscheiden, nicht aber trennen. Trotz der Verherrlichung alles Materiellen sind wir in erster (und letzter) Linie geistige Wesen. Unsere Befindlichkeit mag mit dem Körper zusammenhängen, erlebt wird sie aber im Geist und selbst alle Aussagen über den Körper entstammen einem geistigen Erleben. Wie wäre es sonst möglich, dass ein querschnittsgelähmter Mensch zwar augenscheinlich über Gliedmaßen verfügt, diese aber weder nutzen noch spüren kann? Oder dass ein Mensch, welcher Gliedmaßen verloren hat, Schmerzen in diesen spüren kann? Letztlich zielt all unser körperlich-materielles Streben nur darauf ab uns glücklich zu machen - aber wo und wie erleben Sie Glück und Zufriedenheit?

Der Geist funktioniert exakt so wie der Körper; er unterliegt den gleichen Gesetzen. Zunächst ist er von Ernährung abhängig. Alles, was Sie wissen, jede Ihnen verfügbare Information müssen Sie irgendwann aufgenommen, zu sich genommen haben. Und auch hier gilt: „Man ist, was man isst.“ Es gibt geistige Mangelerscheinungen ebenso wie eine Übersättigung. Auch kann der Geist vergiftet werden und ist viel mehr noch als der Körper von gesunder (heilsamer) Nahrung abhängig. Desgleichen kann der Geist an einseitiger Überlastung leiden und bestimmte geistige Haltungsschäden führen zu großem Leid.

Es gibt auch so etwas wie geistige Hygiene. Spricht man nicht von Menschen, die „durch und durch verdorben“ sind? Nicht nur Lebensmittel können verderben, auch Lebenseinstellungen. Wie oft, wie lange und wie intensiv haben wir unseren Geist schon durch Filme, Zeitschriften, Bücher und Internetsurfen besudeln lassen?

Achten wir darauf, womit wir unseren Geist ernähren? Trainieren wir den Geist für eine gesunde Haltung? Wieviel Zeit und Aufwand betreiben wir für die geistige Reinigung? Haben wir überhaupt Mittel, Methoden und einen Ort dafür? Oder sind wir eigentlich mehr oder minder geistig verwahrloste mentale Messis?

Ängste, Sorgen, Burn-out und Depression, Zorn bis hin zum selbstzerstörerischen Hass: Haben wir für diese Zustände außer Alkohol, Drogen und Psychopharmaka auch sanfte Reinigungs- und Pflegemittel?

*** Bitte erst einwirken lassen ***

Mensch, was ist dein Problem?

Gute Frage. Worin besteht laut Buddha denn das Problem? Gibt es denn überhaupt eines?

Eines? Als gäbe es nur eine Schwierigkeit im Leben! Ist aber so. Alle Sorgen, die wir haben oder überhaupt haben können, sind nur unterschiedliche Verpackungen eines einzigen Problems; der Buddha nennt es *Dukkha*. Dieser Begriff wird ebenso häufig wie unzulänglich mit Leiden übersetzt. Das greift aber viel zu kurz, denn auch alle Freuden, die wir erleben können, sind *Dukkha*, nämlich nicht zufriedenstellend.

Die echte Langeweile: was auch immer wir tun, um glücklich zu sein - es langt halt nur für eine Weile. Deswegen landen wir immer wieder im Wenn-Dann-Modus.

Einige englischsprachige Mönche haben *Dukkha* mit Stress übersetzt. Dies trifft die Sache wesentlich besser, denn Stress bedeutet so viel wie Spannung oder Anspannung.

Erleben wir Angenehmes, so sind wir gespannt, wie es weitergeht, was denn noch Schönes kommen wird. Erleben wir Unangenehmes, erleben wir dies als Anspannung, sprich: Belastung. Wir wollen Spiel, Spaß und positive Spannung aufrechterhalten, eine negative Anspannung macht uns aber krank.

Das Angenehme ist aber nicht so beständig, wie wir uns das wünschen und verlangt nach ständigem Nachbessern. Das Unangenehme vergeht zwar ebenso, jedoch meist nicht so schnell wie gewünscht und erfordert viel Energie dagegen anzukämpfen. So oder so: von echter Zufriedenheit im Sinne eines stabilen inneren Friedens kann nie die Rede sein. Kleine Inseln der Glückseligkeit in einem Ozean des Missvergnügens sind das Höchste der Gefühle. Einige Menschen scheinen eine Kreuzfahrt gebucht zu haben und erreichen diese Inseln sehr häufig, andere haben das Gefühl ihr ganzes Leben lang ein Schiffbrüchiger ohne Rettungsweste zu sein. Zuletzt wartet aber auf alle das Erdmöbel. Wobei der Buddha zu bedenken gibt, dass bei der Ansicht, der Tod sei das erlösende Ende, wohl der Wunsch Vater des Gedankens ist. Es sollte zumindest die Möglichkeit einer jenseitigen Welt ernsthaft in Betracht gezogen werden.

Zunächst aber will ich Ihnen dieses ominöse *Dukkha* ein wenig näher bringen. Keine Angst! Sie stecken ohnehin schon mittendrin.

In medias res

Wer sich mit der Lehre des Buddha befasst, wird schon sehr bald auf ein scheinbares Paradox stoßen: Die Selbstproblematik, denn einerseits scheint dieses Selbst irgendwie das Problem zu sein, andererseits aber auch ein Teil der Lösung.

Doch bereits ein Vers aus dem Dhammapada (Nr. 165) bringt etwas Licht ins Dunkel:

Durchs Selbst wird böse Tat getan,
Bloß durch sich selbst wird man befleckt;
Durchs Selbst bleibt Böses ungetan,
Bloß durch sich selber wird man rein.
„Rein“, „Unrein“ hängen ab vom Selbst,
Und keiner andre läutern kann.

Diese etwas altertümlich klingende Übersetzung des Ehrwürdigen Nyanatiloka spricht aber trotzdem zwei Dinge sehr deutlich an:

Erstens wird hier die o.g. Unreinheit angesprochen, also das, was ich etwas flapsig mit „nicht ganz sauber“ bezeichnete, aber auch die Möglichkeit, Reinheit oder Sauberkeit zu erreichen.

Zweitens die hundertprozentige Eigenverantwortung - kein anderer Mensch oder gar ein übergeordnetes Wesen ist in der Lage unser Problem zu lösen. Wir müssen dies schon selber machen. Allerdings heißt das auch, *dass* diese Möglichkeit besteht. Eine frohe Botschaft, sofern einen die Aussicht auf einen geistigen Hausputz froh stimmen mag. Wenn man aber das Problem der sog. Verschmutzung erst einmal verstanden hat, wird die Aussicht auf Reinheit höchst motivierend wirken.

Um nun das Selbst-Problem und diese mysteriösen Verschmutzungen erklären zu können, bedarf es zunächst der Klärung zweier Begriffe, nämlich Halluzination und Illusion:

Eine Halluzination ist so etwas wie eine persönliche Wahnvorstellung. Wahn im Sinne von wännen. Man wähnt etwas zu erleben, was außer einem selbst aber niemand erlebt.

Es gibt verschiedene Arten von Halluzinationen. Einmal die unbeabsichtigten und spontan auftretenden, wie etwa das Delirium tremens bei schweren Alkoholikern oder die Sinnestäuschungen bei manchen Erkrankungen. Auch bei extremem Fasten können Halluzinationen

aufzutreten. Diese sind alle in der Regel nicht kontrollierbar und können sehr unterschiedlich erlebt werden - von religiösen Visionen bis hin zum Horrortrip ist alles möglich.

Dann gibt es die selbstevozierten Halluzinationen, wie etwa die durch psychedelische Drogen hervorgerufenen Halluzinationen oder solche, die durch Reizdeprivation entstehen, wie in jenen dunklen Salzwassertanks, in die man sich gegen Gebühr legen kann. Keinerlei Licht- und Tonreize und ein Gefühl der Schwerelosigkeit führen dort zu einem derartigen Mangel an zu verarbeitenden Informationen, dass der Geist anfängt, ähnlich wie im Traum, sein eigenes Programm abzuspielen: Manche Menschen sehen Lichter, hören Töne oder riechen Blumen. Da dies von einigen als angenehm empfunden wird, lässt sich dieser Effekt kommerziell ausnutzen.

Die kostengünstigere und technisch weniger aufwändige Variante solche Effekte zu erzielen wäre die Meditation. Auch hier können Menschen mit einer gewissen Veranlagung mehr oder minder starke Halluzinationen erleben. In einigen Traditionen wird dies sogar gefördert und genutzt. Auch in der buddhistischen Meditation wird die Verwendung optischer Visionen (*Nimittas*) beschrieben. Diese können im Falle des Auftretens geschickt verwendet werden, jedoch als eine Kann-Option, nicht als unabdingbare Voraussetzung.

Solche persönlich erlebten Trugbilder kann man verwenden, wenn sie gezielt und kontrolliert erzeugt werden können, im pathologischen Fall hilft aber nur der Weg zum Therapeuten. Sollten Sie also von fliegenden Gummibärchen attackiert werden und Sie befinden sich nicht gerade in einem Kindergarten - suchen Sie einen Arzt auf.

Die Lehre Buddhas beschäftigt sich nicht mit der Behandlung von psychischen Störungen, sondern mit der Auflösung einer ganz bestimmten Illusion, womit wir bei den Illusionen wären:

Eine Illusion ist auch das Erlebnis eines Trugbildes, aber hierbei handelt es sich nicht um ein individuelles Erleben, sondern um ein kollektives. Ein paar Beispiele für derartige Illusionen:

Da wäre z.B. der Regenbogen. Wohl jeder Mensch hat einen solchen schon einmal gesehen. Aber auch wenn er noch so groß und leuchtend am Horizont prangt, er ist nur eine optische Illusion, bedingt entstanden durch Sonnenlicht, welches sich an einer Regenfront bricht und durch die Form des Augapfels gebogen erscheint. Auch wenn man ihn fotografieren kann, er bleibt ein unnahbares Trugbild, denn die Kameralinse imitiert ja nur das Auge. Man kann nur im Märchen das Ende des Regenbogens erreichen.

Eine weitere, ebenso schöne Illusion ist der Sternenhimmel. Das, was wir da als leuchtende Punkte und Sternbilder auf einer riesigen schwarzen Leinwand erleben, ist in der Realität weder zweidimensional, noch befinden sich die Sterne dort, wo wir sie sehen. Auf Grund der gigantischen Entfernungen sehen wir Sterne, die vielleicht gar nicht mehr existieren, das Licht jüngerer Sterne hat uns zum Teil noch nicht erreicht und bestehende Sterne sind schon seit Millionen von Jahren nicht mehr dort, wo sie uns erscheinen, weil sie sich schließlich bewegen.

Zuletzt möchte ich noch eine interessante Illusion erwähnen, nämlich den sog. Sonnenauf- und -untergang. Auch wenn wir schon seit Jahrhunderten wissen, dass es nicht die Sonne ist, die sich um die Erde bewegt, sondern nur die Erddrehung dies so erscheinen lässt, sprechen wir noch heute von einem Auf- oder Untergang der Sonne. Zahlreichen Astronomen haben die nicht nachvollziehbaren Planetenbahnen so lange Kopfzerbrechen beschert, bis man sich Dank Kopernikus und Galilei vom geozentrischen Weltbild verabschieden konnte. Die Illusion einer umherkreisenden Sonne durchschauend, waren die Wege der Planeten plötzlich klar verständlich und berechenbar. Das Chaos und die Willkür wurden durch die Auflösung einer Illusion beseitigt und durch nachvollziehbare Gesetze ersetzt.

Wem dieses Beispiel jetzt zu fern und abgehoben erscheint, dem gebe ich zu bedenken, dass das zugrundeliegende Prinzip auch im banalen Alltag Gültigkeit besitzt: Ein Mensch sieht schöne, reife Früchte und tut sich gütlich daran. Ein anderer Mensch sieht dies und ist nicht damit einverstanden; er zwingt jenen Menschen die Früchte auszuspucken und geht sogar so weit, ihn zum Erbrechen der bereits gegessenen zu zwingen. Für den Früchteesser ist dies eine Zumutung ersten Ranges und er wird wenig Verständnis für dieses Verhalten aufbringen. Wenn wir jedoch wissen, dass der erste Mensch ein Kleinkind ist, das gerade Tollkirschen nascht und der zweite Mensch die Mutter, die Schaden von ihrem Kind abwenden will, dann sieht die Sache ganz anders aus. Ebenso wird ein eifriger Pilzesammler, der verschwitzt aber glücklich seinen vollen Korb nach Hause trägt, wenig Begeisterung zeigen, wenn ihm gesagt wird, dass der größte Teil seiner Sammlung ungenießbar oder giftig ist.

In beiden Fällen kann die Illusion, sich etwas Gutes zu tun zu großem Leid führen. Wer aber durch entsprechendes Wissen und Schulung diese Illusionen durchschaut, kann Schaden vermeiden. Das Unterbinden des Unheilsamen wird aber bei den Ahnungslosen eher Befremden auslösen.

Ebenso durchschaute der Buddha eine für uns bedeutende Illusion, nämlich die Ich-Illusion und erklärte, wieso sie zu Leid und Stress führt. Auch ersetzte er sie durch verständliche Grundsätze, mit deren Hilfe wir unser Leben besser verstehen und meistern können; die große Masse reagierte aber mit Unverständnis (und tut dies auch heute noch).

Wir alle erleben ein Ich, ein Selbst. „Ich selbst bin es doch, der diese Zeilen gerade liest, oder nicht?“ Ja, ganz bestimmt erleben Sie sich als ein Wesen mit der Überzeugung, dass es da irgendwie und irgendwo einen festen, begrenzten, unabhängigen und dauerhaften Wesenskern geben muss. Wer könnte sonst „ich“ oder „mein“ oder „selbst“ sagen, nicht wahr?

Der Buddha hat aber nie das Erleben von einem Selbst geleugnet, ganz im Gegenteil: er empfahl seinen Mönchen sogar, zu sich selbst Zuflucht zu nehmen. Unser Selbst-Erleben ist nun einmal unser Ausgangspunkt und diesen zu leugnen wäre schlichtweg absurd. Ebenso verlangte der Buddha niemals, dass das Selbst eliminiert werden soll, also eine Art des psychischen „Selbst-Mordes“. Ein solches Missverständnis führt zu völlig bizarren Fragen wie: „Ja, wer bin ich dann, wenn es mich nicht mehr gibt?“ Hier ließe man die Schmerzgrenze der Logik weit hinter sich.

Alles, worauf uns der Erhabene aufmerksam macht, ist die (überprüfbare) Tatsache, dass wir einer Illusion unterliegen, wenn wir von Ich oder Selbst sprechen und dass dies eine tragische Illusion ist, denn genau sie ist es ja, die zu jener chronischen Unzufriedenheit namens *Dukkha* führt und uns in diesem Hamsterrad des Werdens und Vergehens gefangen hält. Es gilt, sich vom egozentrischen Weltbild zu verabschieden, um zur Befreiung von *Dukkha* zu gelangen.

Zum Verständnis des leidhaften und stressigen Charakters dieses egozentrischen Weltbildes (*Dukkha*) eine Allegorie:

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären ein Blatt Papier, das im Raum schwebt. Klingt im ersten Moment etwas verrückt, reduziert aber unser komplexes Erleben auf seine wesentlichen Bestandteile, nämlich die beiden Seiten von Körper und Geist. Auch hat so ein Blatt Papier eine begrenzte Fläche, so wie unsere physische und psychische Seiten ihre Begrenzungen haben. Jetzt fehlt noch die Erlebniswelt. Diese können Sie sich als Seifenblasen vorstellen, die an diesem Blatt vorbeischweben. Kommt es zu Kontakt, platzen die Blasen und setzen ihren Inhalt frei, z.B. in Form von angenehmem Duft oder übelriechendem Gestank.

Ein vollkommen erwachtes Wesen, also ein Mensch, der den Weg des

Buddha bis zu Ende gegangen ist, entspräche einem offenen Blatt, das mal von Wohlgeruch, mal von Gestank betroffen wäre, ohne darauf reagieren zu müssen (wohl aber zu können!).

Ein nicht erwachtes Wesen, wie wohl die meisten von uns, gleicht einem zusammengerollten Blatt. Um ein gewöhnliches Blatt Papier zu einer Rolle zu formen, bedarf einer gewissen Anstrengung - Anspannung - die beständig aufrecht erhalten werden muss: Stress in dem Sinne, wie wir ständig versuchen einer bestimmten „Rolle“ im Leben gerecht zu werden. Damit aber nicht genug. Diese Rolle versucht nun ständig die wohlriechenden Seifenblasen einzufangen und zu verinnerlichen (Sinnesbefriedigung) und die übelriechenden zu meiden. Das ist weiterer Stress. Als wäre es nicht bereits anstrengend genug, zu versuchen den ohnehin auftauchenden unangenehmen Ereignissen auszuweichen, verlangt diese Rolle stets nach noch mehr angenehmen Blasen. Zeigt sich also irgendwo eine Anhäufung solcher Annehmlichkeiten (und schon der unbegründete Verdacht dafür genügt), versucht die Rolle dort hinzugelangen. Da die Rolle aber nicht die einzige ist, kommt es zwangsläufig zu Gedränge. Viele Rollen, aber wenig Platz. Man wird gehörig unter Druck gesetzt, Konkurrenzdruck entsteht und somit noch mehr Stress.

Finden Sie dieses Beispiel immer noch absurd? Es gibt ein Gleichnis, das den Geist eines „normalen“ Menschen mit einem räudigen Köter vergleicht: ständig muss dieser sich kratzen. Mal schabt er sich an einem Felsen, dann wälzt er sich im Sand, dann schubbert er sich an einem Baumstamm und kommt nie zur Ruhe.

„Was!? Ich hab’ doch keinen räudigen Geist!“ Nein? Beobachten Sie doch mal Menschen, die mit ihrem Smartphone beschäftigt sind. Wisch, wisch - jetzt ist’s gut. Nee, doch nicht. Rubbel, rubbel - jetzt ist’s gut. Nee, doch nicht. Reib, reib - jetzt ist’s gut. Nee, doch nicht. Und was dem einen sein Smartphone, ist dem anderen seine Fernbedienung (zapp, zapp, zapp) oder seine Computermaus (scroll, klick - scroll, klick). Womit kratzen Sie gerne ihren Geist? Musik, Filme, Spiele, Naschen ... ? Wann waren Sie das letzte Mal für längere Zeit wunschlos glücklich? Man kann zwar nur wunschlos glücklich sein, leider verstehen die meisten Menschen darunter, dass sie dazu ihre Wünsche loswerden müssen, indem sie sie befriedigen. Aber welche vermeintliche Befriedigung war jemals tatsächlich befriedigend?

Und was den Konkurrenzdruck angeht, brauchen Sie sich nur zu fragen, wie viele Anwärter auf einen interessanten Job kommen, oder wie

viele Interessenten es für eine bezahlbare Wohnung gibt, oder wie viele Bewerber sich um die Gunst eines attraktiven Menschen bemühen.

Solange wir eine Rolle einnehmen *müssen*, werden wir diesen *Dukkha*-Stress erleben und wir sind dazu gezwungen, solange uns niemand hilft diese Rolle aufzugeben. Um aber bereit zu sein, sich einer solchen Öffnungsprozedur zu unterziehen, müssen wir erst lernen diesen ständigen Stress als solchen zu erkennen, auch wenn er sich als Vergnügen tarnt. Nur wenn wir diese Daueranspannung, dieses leidige Rollenspiel satt haben, werden wir bereit sein, uns auf den Heilsweg zu begeben.

Erscheint aber das anzustrebende Resultat nicht attraktiver als der gelegentliche kurzlebige Erfolg, wird die Motivation gering sein. Daher muss man sich klar machen, dass es nicht darum geht, vom hektischen Aktivismus zur stoischen Passivität zu wechseln. Leider gibt es eine Inflation von sog. Buddhafiguren, die den Eindruck erwecken, das Ziel der Lehre wäre es, den Rest des Lebens selig lächelnd auf einer Matte zu sitzen. Wer die Lebensgeschichte des Buddha kennt, weiß, dass dieser alles andere als teilnamslos und apathisch war: Fünfundvierzig Jahre aktive Lehrtätigkeit sprechen für sich. Dies gilt auch für alle seine erwachten Nachfolger. Diese „offenen Blätter“ waren und sind frei beweglich.

Für einen Normalbürger klingt es aber geradezu nach einem Alptraum, keine Rolle mehr zu spielen; wo wir doch am liebsten die Hauptrolle spielen möchten! Aber dieses egozentrische Theater verlassen zu können und nicht weiter in einem verrückten Stück mitspielen zu müssen, welches bei genauerer Betrachtung letztlich nur Leid bringt, ist die völlige Freiheit. Trotzdem, oder eigentlich erst jetzt, kann ein freier Mensch angemessen agieren, anstatt sklavisch auf jede Befindlichkeit *reagieren* zu müssen.

Wenn Sie durch nüchternes Beobachten Ihres Lebens und Ihres Verhaltens zu der Ansicht gelangen, da könnte etwas dran sein, stellt sich natürlich die Frage: Wie kommt diese Rollenbildung denn eigentlich zustande?

In den Lehrreden gibt es mehrere, verschieden detaillierte Beschreibungen darüber, wie sich dieser Prozess aufbaut. Hier möchte ich eine möglichst vereinfachte Darlegung benutzen. Der Buddha spricht von einem „Abhängigen-Zusammen-Entstehen“. Auf Grund von Ignoranz kommt es zu einem ständigen Werdenstrieb, der zu einer Art Verwicklung der Sinneserlebnisse führt, die dieses Knäuel namens Ich oder Selbst erzeugt, welches wiederum sich ständig bestätigen und erhalten muss.

Das Lexikon definiert Ignoranz als eine Unwissenheit mangels eines Erkenntnistriebes. Die vom Buddha genannte Ignoranz heißt *Avijja* und

fungiert mangels des Erkennens der wahren Zusammenhänge als eine Art „Selbst-Auslöser“. Die Unwissenheit gestaltet ein Selbst, welches auf seine Unwissenheit beharrt. Selbst brillante Denker wie Descartes waren davor nicht gefeit: „Ich denke, also bin ich.“ Ein teuflischer Zirkelschluss.

Manche Menschen haben sich mit der Frage: „Wer bin ich?“ auf die Suche nach dem Selbst gemacht. Derartige „Selbstfindungstrips“ gibt es auch heute noch, aber es muss die Frage gestattet sein, wer da wen zu finden hofft? Das klingt wie der Versuch so schnell um eine Litfasssäule zu rennen, bis man sich selbst zu fassen kriegt. Wie kleine Kätzchen, die ihrem eigenen Schwanz nachjagen. Was bei diesen Pelztieren ja durchaus putzig wirkt, bekommt bei Menschen aber leicht einen schizoiden Beigeschmack.

Andere Selbstsucher arbeiten mit der etwas sachlicheren Frage „Was ist das Selbst?“ und es gibt Schulen, die die Ansicht vertreten, unser erlebtes Selbst wäre zwar illusionär, es gäbe aber ein „wahres Selbst“, welches es zu entdecken gilt.

Ob „Wer?“ oder „Was?“, die Frage nach *dem* Selbst setzt ein solches stillschweigend als gegeben voraus. Der Buddha hat alle Fragen nach dem Ich oder Selbst als Ansichtengestrüpp bezeichnet und für nicht heilstauglich erkannt. Seine Frage war nicht, wer oder was das Selbst ist, oder gar ob das Selbst denn nun existiert oder nicht; er hat das Erleben von Selbst nicht in Frage gestellt, sondern gefragt, wie denn dieser Selbst-Eindruck zustande kommt. Dies ist eine ergebnisoffene Frage, die einen etwaigen Wesenskern zwar nicht ausschließt, ihn aber nicht schon als Prämisse in die Untersuchung einschleppt.

Die Untersuchung des Selbsterlebens gleicht der Zerlegung des Sonnenlichts mit Hilfe eines Prismas. Eine ganz rudimentäre Zerlegung kennen wir alle, nämlich die Aufteilung des Lebens-Erlebens in den physischen und den psychischen Teil, sprich: Körper und Geist. Der Buddha hat eine feinere Analyse durchgeführt und unsere Befindlichkeit in fünf bzw. sechs Facetten aufgeteilt. So wie das weiße Licht z.B. in einen Blau-, Grün-, Gelb-, Orange- und Rotbereich aufgefächert werden kann. Hier komme ich nicht umhin, zwei Wörter der Pali-Sprache einzuführen.

Einmal *Khandha*, was so viel wie Gruppe oder Anhäufung bedeutet. Der Buddha unterscheidet fünf solcher *Khandhas*: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gedanken und Absichten und schließlich Bewusstsein, wobei anzumerken ist, dass dies vereinfachte Übersetzungen sind, die einer genaueren Erläuterung bedürfen. Für den Moment sollen sie aber genügen, denn es ist auch so bereits erkennbar, dass wir hier nur einen eher physischen

Aspekt haben (Körper), der Rest mehr die geistigen Qualitäten unseres Erlebens abdecken.

Das zweite Wort lautet *Ayatana*. Die simpelste Übersetzung lautet Sinnesgebiet. Hier unterscheidet der Buddha im Gegensatz zu unserer westlichen Tradition nicht fünf, sondern sechs Sinne:

Den Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Tast-/Spür- und Denksinn. Alles Sinne, die „etwas“ erfassen. So wie wir etwas sehen können, können wir auch etwas denken. Hier haben wir nun fünf physische Aspekte und nur einen psychischen.

Mit diesen beiden Varianten bietet der Buddha zwei Möglichkeiten an, je nachdem ob man leichter via den Körper oder den Geist Zugang findet. So oder so geht es um das Phänomen der Zusammenballung. Durch die erwähnte Ignoranz, also den Unwissenheitstrieb, werden all die genannten Facetten fälschlich als „mein“ bezeichnet. Die Ignoranz bildet sozusagen das geistige Gravitationszentrum, das alle Erlebnisse „vermeint“ und so zusammenhält. Die Gesamtmasse des Erlebens bildet dann den Planeten Ich oder Selbst. Aber keine der Komponenten rechtfertigt tatsächlich diese Bezeichnungen.

Was nennen wir „Selbst“? Worauf weist der Begriff „Ich“ eigentlich hin? Was immer wir auch als „das Selbst“ bezeichnen, bei eingehender Betrachtung entpuppt sich dies als „nicht das Selbst“.

Die Begriffe Ich oder Selbst ergeben ja nur dann einen Sinn, wenn wir berechtigterweise in irgendeiner Form von „Herrschaft“ sprechen können, also etwas, das vollständig unserer Kontrolle unterliegt. Aber weder beim Körper noch beim Geist konnte der Buddha auch nur eine Komponente finden, welche nicht der Unbeständigkeit unterworfen wäre und sich so einer Herrschaft entzieht. Somit ist alles, was wir erleben, bedingt entstanden, die entsprechenden Bedingungen dafür sind unbeständig und damit kann nichts auf Dauer zufriedenstellend sein. Etwas, das weder beständig noch zufriedenstellend ist, wie könnte man dies als Ich oder Selbst bezeichnen?

Ja, es gibt diese Zusammenballung, diese Erleben von „ich selbst“. Ebenso wie wir z.B. nicht die Existenz eines Kartenhauses leugnen würden, welches wir aus fünf oder sechs Karten errichtet haben. Das Problem besteht nun darin, dass wir panische Angst davor haben, dieses Gebilde könnte zusammenbrechen und deshalb ununterbrochen darum bemüht sind, dieses Kartenhaus genau in dieser Form aufrecht zu erhalten. Aber, um bei diesem Bild zu bleiben, es gleicht dem Versuch ein Kartenhaus am Einstürzen zu hindern, welches sich auf der Ladefläche eines Lastwagens befindet, der

Lautsprecher hört. Das Ei/Henne-Problem: Was war zuerst da? Es gibt keinen Uranfang des Geräusches, ebenso wie es keine „erste“ Karte beim Kartenhaus gibt. Dieser Effekt entsteht meistens dann, wenn sich das Mikrophon zu nahe beim Lautsprecher befindet (Zusammenballung). Die Lösung des Problems ist die Auflösung dieser Zusammenballung, ohne die Anlage zu zerstören. Hier ist keine Gewaltaktion nötig, sondern nur eine Distanzierung. Ebenso verlangt niemand einen „Selbst-Mord“ von uns, sondern einzig eine distanzierte Haltung zu allen erlebbaren Phänomenen; die Rückkopplung bricht zusammen und der Ego-Tinnitus hat ein Ende.

Für viele Menschen ist es schwer zu akzeptieren, dass ein Leben ohne Selbstbezug überhaupt möglich sein kann. Aber es braucht tatsächlich kein Ich zum Denken oder Leben. Das Denken ist dann sogar viel effektiver, weil es wesentlich weniger durch persönliche Vorlieben und Abneigungen getrübt wird. Und „Ich“ muss nicht leben, leben allein genügt, denn das Leben ohne „mich“ ist stressfrei.

Trotz aller Bemühungen den Menschen den großen Wert dieser Lehre nahezubringen, erlebte auch der Buddha, dass sich für einige hier geradezu ein Abgrund auftat. Der Buddha wusste, dass das Selbst unser größter Schatz ist, den wir nicht so einfach aufgeben. Die Frage: „Was passiert dann mit *mir*?“ lässt sich nicht so leicht abschütteln. Der Gedanke, als befreites Wesen ein stressfreies Leben zu führen, klingt zwar verlockend, aber was passiert mit der Persönlichkeit, mit dem, worüber *ich mich* definiere? Auch hier möchte ich mit einer bekannten Allegorie antworten, nämlich mit dem Gleichnis von der Schlange:

Stellen Sie sich vor, Sie würden nach Asien verreisen. Man hat Sie vor den dortigen Schlangen ausdrücklich gewarnt. Nicht nur dass sie dort zahlreich auftreten, viele von ihnen sind sogar sehr giftig. Sie sind also gewarnt und entsprechend vorsichtig. In einem botanischen Garten passiert es dann: Sie sehen wie sich eine schwarze Schlange mit gelben Streifen durchs Gras windet. Und diese sehr giftig aussehende Schlange gleitet direkt auf einen Angestellten im Park zu! Schreck und Adrenalin-ausschüttung. Sie holen bereits Luft, um diesen Menschen zu warnen, als Sie sehen, dass dieser das Ende der Schlange in Händen hält und die Pflanzen damit bewässert - puuh!, es ist nur ein Gartenschlauch.

Was passierte mit der Schlange, als der Schlauch als Schlauch erkannt wurde? Lassen Sie sich etwas Zeit mit der Antwort, denn hier liegt das Problem mal wieder nicht darin, die richtige Antwort zu finden, sondern in der Fragestellung selbst. Wenn nur ein Schlauch vorhanden ist und war,

macht die Frage nach dem Verbleib einer Schlange keinen Sinn. Ja, es wurde eine Schlange erlebt, mit allen zugehörigen Reaktionen. Aber mit der Auflösung der Schlangenillusion trat umgehend Entspannung ein. Es gibt nicht den geringsten Grund nach dem Verbleib einer nicht länger erlebbaren Schlange zu fragen.

Existieren heißt geistige Gestaltungen zu erleben. Die Schlange hat so lange existiert, wie sie gestaltet wurde. Nachdem die Voraussetzungen für ihre Gestaltung nicht weiter gegeben waren, hörte auch ihre „Existenz“ auf.

Das Selbst ist eine solche Gestaltung, ein Konstrukt, ebenso wie die o.g. Schlange. Wenn das vermeintliche Selbst als Zusammenballung von verschiedenen unbeständigen Faktoren und Prozessen erkannt wird, fällt die Ich-Illusion zusammen und die Anspannung (Stress/*Dukkha*) hört auf. Jegliche Frage nach dem Verbleib von „mir“ oder „meinem Selbst“ wird obsolet. Die einzigen Fragen, die es wert sind, sich mit ihnen zu befassen lauten: „Wie lange will ich mir diesen Stress noch antun? Und wozu überhaupt?“

Wenn diese Fragen dann dazu führen, dass man dem stresshaften Ego in den Steiß treten möchte, kommt natürlich eine weitere Frage ins Spiel: „Wie kann man diese Illusion auflösen?“

Diese Frage ist berechtigt, denn was nützt es, wenn ein Problem erkannt und beschrieben wird, jedoch kein Ausweg angeboten wird: „Ja mei, so ist das Leben halt. Die Zähne zusammenbeißen, solange man sie noch hat.“

Zum Glück gibt es eine nicht-dentale Lösung:

Der Weg in die Freiheit

In diesem kleinen Heft möchte ich mich damit begnügen, Ihnen den Rohbau des Lehrgebäudes von Buddhas Weg in die Stressfreiheit zu skizzieren. Dieses Lehrgebäude hat ein Fundament, nämlich die sog. Vorschaltlehren oder Vorbereitungslehren. Leider wird in vielen buddhistischen Seminaren und Kursen auf die Errichtung dieses Fundaments verzichtet und sofort wild drauflos meditiert. Das entspricht wieder der üblichen Vorgehensweise vom Hausbau ohne Fundament und Mörtel: Hauptsache ein Erlebnisziegel wird auf den nächsten gestapelt. Der Zusammenbruch ist dann vorprogrammiert. Gönnen Sie sich eine solide Grundlage.

Das Fundament besteht aus vier Komponenten:

1.) Großzügigkeit oder Gebefreudigkeit (*Dana*)

Viele Menschen verstehen darunter ausschließlich den Transfer von Geld und nicht selten wird diese Grundtugend auch genau so ausgelegt, damit das Spendenkörbchen am Ende des Seminars auch gut gefüllt ist.

Die reine Geldspende ist aber nur ein kleiner Teilaspekt, denn diese Tugend des Gebens dient in erster Linie dazu, der Gier und dem Geiz entgegenzuwirken. Der Zwang möglichst viele Vorteile aller Art zu raffen und zu behalten (Duftseifenblasen) ist ja eine der Ursachen des Stressproblems. Durch die Übung, nicht ständig nur auf den eigenen Vorteil bedacht zu sein, wirkt man nicht nur der Gier entgegen, man ist auch gezwungen andere Menschen und deren Bedürfnisse wahrzunehmen. Das egozentrische Weltbild wird so zumindest ansatzweise in Frage gestellt.

Die Art der Gaben können dann auch sehr unterschiedlich ausfallen, also z.B. auch in Form von körperlichen Hilfeleistungen, Unterstützungen ideeller Art oder einfach nur dadurch, jemandem Zeit in Form von Gehör zu schenken.

2.) Ethik und Moral (*Sila*)

Es gibt für die Nichtordinierten gerade einmal fünf Tugendregeln, deren Einhaltung der Buddha dringend empfiehlt:

- Kein anderes Lebewesen zu verletzen oder gar zu töten.
- Nichts zu nehmen, was einem nicht gegeben wurde.
- Keine Unwahrheiten zu verbreiten.
- Keinen Missbrauch der Sexualität zu betreiben
- und zuletzt keinerlei Drogen zu konsumieren. Wobei diese Regel auch

die erste sein könnte, denn mit einem benebelten Geist werden die anderen Regeln viel leichter gebrochen.

Wenn Sie diese Regeln ansehen, so wird Ihnen auffallen, dass die ersten vier die Grundregeln des Zusammenlebens abbilden. Einzig die letzte Regel erscheint wie eine Beschneidung in unserer Spaßgesellschaft. Aber ist dieser Verzicht auf Alkohol und Drogen tatsächlich ein Preis oder doch letztlich ein Gewinn? Hier gilt es bereits die Ehrlichkeit anzuwenden: Kann ich verzichten oder kann ich ohne Alkohol nicht leben? Das Heilsame muss sich niemals rechtfertigen, das Unheilsame hat immer sofort eine Rechtfertigung parat. Hier können Sie bereits mit der Praxis beginnen.

Alle fünf Regeln können sehr leicht mit einem bekannten Sprichwort zusammengefasst werden: „Was du nicht willst, das man dir tu’, das füg’ auch keinem anderen zu.“ Das Schöne an dieser Regel ist, dass sie in alle Richtungen gedreht und gespiegelt werden kann. So gilt auch: „Was du willst, das man dir tu’, das füge allen anderen zu.“ Wenn ich in Ruhe ausschlafen möchte, sollte ich auch anderen Menschen den Schlaf gönnen. Wenn ich freundlich behandelt werden möchte, so gibt mir das den Maßstab für mein Handeln. Und gespiegelt: „Was du nicht möchtest, das anderen geschieht - Sorge dafür, dass du selbst davon verschont bleibst.“ Wenn man sieht, wie andere Selbstmord auf Raten begehen, indem sie sich überarbeiten und nur noch mit Zigaretten, Alkohol und Tabletten funktionieren, so muss man dies ja nicht imitieren.

3.) Das Prinzip von Ursache und Wirkung (*kamma vipakka*)

Es besagt, dass es kein Denken, Reden oder Handeln gibt, welches ohne Folgen bleibt. Beim Reden und Handeln werden Sie vermutlich gern zustimmen, denn es ist für jeden vernunftbegabten Menschen leicht nachzuvollziehen, dass „es so aus dem Wald schallt, wie man hineinruft.“ Aber jedem Wort und jeder Tat liegt ein Gedanke zugrunde und selbst unausgesprochene Gedanken oder Absichten, die nicht in die Tat umgesetzt werden, haben ihre Auswirkungen. Eine freundliche Fassade ohne die entsprechende innere Haltung ist wie ein Baum, der von innen heraus verfault. Man kann auch von geistigem Krebs befallen werden. Es gibt Menschen, die in einer Welt ständiger Angst und vermeintlicher Bedrohung leben oder von chronischem Hass zerfressen sind. Kein schöner Zustand und nicht selten bricht sich das angestaute Gedanken(un)gut doch seine Bahn in Worten und Taten - oder macht den Körper krank.

4.) Jenseitige Welt (*para loka*)

Die letzte der vier Vorbereitungslehren ist für viele Menschen schwer zu akzeptieren, denn sie basiert zwar auf diesem Prinzip von Ursache und Wirkung, geht aber über dieses Leben hinaus und könnte mit Saat und Ernte bezeichnet werden, nur dass die Ernte nicht im Diesseits erfolgen muss.

Zunächst geht es nicht darum an jenseitige Welten zu glauben, denn ein reiner Glaube an eine unüberprüfte und für viele auch unüberprüfbare Aussage ist nicht hilfreich. Bezüglich dessen, was über den Tod und darüber hinaus gedacht und gesagt wurde, gehen die Meinungen (meist nur Ansichten!) weit auseinander. Um hier nicht in einen „Glaubenskrieg“ hineingezogen zu werden, biete ich Ihnen an, einfach einmal nüchtern und rational an dieses Thema heranzugehen.

Den Tod als Ende dieser biologischen Lebensform werden Sie wohl kaum leugnen wollen, es sei denn, Sie halten unsere Friedhöfe für eine städtebauliche Maßnahme, um Menschen, die sich kein Grundstück leisten können, die Gartenarbeit zu ermöglichen. Für die Betrachtung des Todes gibt es nur zwei Möglichkeiten: er stellt das endgültige Ende dar oder die Grenzscheide zu einer weiteren Existenz, in welcher Form auch immer. Sollte der Tod das Ende sein, dann spielt es ohnehin keine Rolle, was Sie mit Ihrem Leben anstellen. Sie können also unbesorgt versuchen aus jeder Minute ihres Daseins so viel Vergnügen zu pressen wie irgend möglich. Wenn das nicht mehr klappt, dann ziehen Sie einfach den Stecker; Folgen sind nicht zu erwarten. Es gilt einzig und allein das elfte Gebot: „Du sollst dich nicht erwischen lassen.“ Erstaunlicherweise leben aber auch solche Menschen nicht nach dieser Devise, die offiziell den Tod als das Ende betrachten. Hier ist meist nur der Wunsch Vater des Gedankens, denn ein Jenseits, in dem man eventuell für sein Verhalten die Konsequenzen erfährt, ist für viele keine angenehme Vorstellung.

Die andere Alternative besteht in einer Fortsetzung des Erlebens in anderer Form. Hier gibt es viele denkbare Varianten, aber letztlich ist nur eine von Belang: die Kausale. Warum sollte das Prinzip von Ursache und Wirkung ganz plötzlich seine Gültigkeit verlieren? Eine Ausrichtung auf eine, zunächst nur theoretisch akzeptierte Fortsetzung unter Beibehaltung der ersten beiden Regeln (Großzügigkeit und Ethik) bringt in diesem Leben viele Vorteile und im Falle eines kausal zusammenhängenden Jenseits auch keine Nachteile.

Die Leugnung einer jenseitigen Welt ist zunächst einmal schon deshalb fragwürdig, weil man über etwas, worüber man kein echtes Wissen verfügt, auch keine Aussage treffen kann: Ein solches Jenseits kann weder

bestätigt, noch widerlegt werden. Eine Überzeugung allein ist noch keine Tatsache!

Des Weiteren ist es ein Zeichen von Ignoranz, den eigenen Erfahrungshorizont zum Eichmeter des Erlebbaren zu adeln. Wer nicht in der Lage ist den gewöhnlichen Erlebnisraum zu verlassen, hat auch nicht das Recht die Erfahrungen anderer auf die eigene mentale Konfektionsgröße herabzuwürdigen. Es gab in allen Zeiten immer wieder Ausnahmererscheinungen in verschiedenen Gebieten, sei es in den Naturwissenschaften, den Künsten oder im Sport. Mystische Erfahrungen hingegen wurden über die Jahrhunderte immer mehr abgewertet oder gar verurteilt und unsere Kultur hat sich zu einer spirituellen Dürrezone entwickelt, in der entsprechende Fähigkeiten vorschnell als esoterischer Mumpitz, Scharlatanerie oder zivilisatorische Unterentwicklung gebrandmarkt werden. Es kann nun mal nicht sein, was nicht sein darf. Wenn wir die bemerkenswerten Zeugnisse von Kontakten zu jenseitigen Welten betrachten, die es in allen Zeiten und Kulturen (auch der unsrigen) gab und gibt, sollte ein Mensch, der keine vorgefertigte Meinung verteidigen muss, zumindest die Möglichkeit eines „Danach“ zulassen können.

Ohne eine jenseitige Welt ist die Lehre des Buddha ohnehin witzlos, denn wozu sollte man sich die Mühe machen diese Selbstillusion aufzulösen, wenn es genügen würde, sich mit ihr in diesem Leben komfortabel einzurichten? Dafür genügten aber die Wellnessangebote.

Wenn Sie dieses Fundament akzeptieren können, dann errichten wir darauf jetzt die Grundmauern des Lehrgebäudes, welche aus den Vier Edlen Wahrheiten bestehen.

Ich gestehe an dieser Stelle: als ich diesen Begriff zum ersten Mal hörte, stöhnte ich innerlich laut auf: „*Edle* Wahrheiten, geht’s nicht noch pathetischer?“ Aber es gibt tatsächlich einen Unterschied zwischen den Wahrheiten. So wie es gewöhnliche Metalle gibt, so gibt es auch Edelmetalle, die sich durch besondere Eigenschaften auszeichnen, welche den gewöhnlichen nicht zu eigen sind.

Eine banale Wahrheit wäre etwa die Aussage, dass München die Hauptstadt des bayrischen Freistaates ist. Sicher wahr, aber weder war noch ist dies allzeit gültig, denn es gab Zeiten, wo weder München noch Bayern existierte und es wird auch eines Tages wieder so sein (Für alle Bayern ein grotesker Gedanke, ich weiß.). Auch für die Zeit, in der diese Aussage eine Wahrheit ist, ist dieser Fakt für den größten Teil der Menschheit vollkommen unbedeutend (Für Bayern nicht nachvollziehbar.).

Es gibt auch zeitlose allgemeingültige Wahrheiten, wie z.B. die Tatsache, dass Kochsalz eine Ionenverbindung aus den Elementen Natrium und Chlor ist. Aber diese Wahrheit ist erstens erst seit kurzer Zeit (zumindest kulturgeschichtlich) bekannt und außerdem kam und kommt der überwiegende Teil der Menschheit problemlos ohne diese Wahrheit aus; ja, für die meisten würde diese Erkenntnis kaum zu einer entscheidenden Qualitätsverbesserung ihres Lebens beitragen.

Anders die Vier Wahrheiten, die der Buddha erkannt und gelehrt hat. Diese sind nicht nur zeitlos und allgemeingültig - sie zu wissen und umzusetzen bedeutet die größte Verbesserung der Lebensqualität, die überhaupt denkbar ist: Das Ende von Stress und Leid. Wahrlich Edle Wahrheiten.

Da zu diesen Vier Edlen Wahrheiten viel Lese- und Hörmaterial zur Verfügung steht, hier nur eine Kurzfassung, die aber notwendig ist, um zu verstehen, wie der Buddha das Problem beschreibt und die Lösung in Angriff nimmt.

I.) Es existiert *Dukkha*.

Somit besagt die erste der Vier Edlen Wahrheiten die Existenz von etwas, das wir als das Nichtzufriedenstellende bezeichnen können. Diese Aussage ist so sachlich und nüchtern, wie wenn ein Physiker sagen würde: „Es existiert Gravitation.“ Wie oben erwähnt, heißt existieren, dass etwas erlebbar ist. Und so wie ein Physiker den Begriff Gravitation nun näher erläutern müsste, so erläutert der Buddha, was wir unter *Dukkha*, diesem „Nichtzufriedenstellenden“ verstehen können:

„Geburt ist *Dukkha*. Alter, Krankheit und Tod ist *Dukkha*. Zusammensein mit Unliebsamem ist *Dukkha*. Getrenntsein von Geliebtem ist *Dukkha*. Nicht bekommen, was man will, ist *Dukkha*. Kurz: Das Aneinanderhaften der fünf Erlebnisgruppen (*Khandha*) ist *Dukkha*.“

Schauen wir uns das alles einmal genauer an: „Geburt ist *Dukkha*.“ Das ist unschwer nachzuvollziehen, denn trotz des großen Boheis, das nach Geburten veranstaltet wird, ist völlig klar, dass es mit Geburt allein nicht getan ist. Wir alle haben Geburt hinter uns. Wenn dies allein schon zufriedenstellend wäre, wie könnten wir jemals ein Problem haben? Das gilt übrigens für jede Art von Geburt oder Entstehung, selbst für materielle oder ideelle Dinge. Mit der bloßen Eröffnung eines Geschäftes kann sich der Inhaber ja wohl kaum schon zur Ruhe setzen.

„Alter ist *Dukkha*.“ Dass zunehmendes Alter nicht auch zunehmende

Zufriedenheit bedeutet, dürfte von älteren Lesern bestätigt werden. Mir ist kein Fall bekannt, in dem ein Mensch gesagt hätte: „Ich dachte, mit sechzig wäre es großartig. Jedoch mit siebzig fing das Leben erst an richtig schön zu werden. Aber seit meinem Achtzigsten komme ich aus dem Lachen gar nicht mehr heraus!“ Altern allein genügt nicht und Krankheiten als zufriedenstellend zu bezeichnen vermag allenfalls ein begnadeter Masochist. Den Tod als Erlösung zu betrachten, setzt nun einen Glauben voraus, der von hoffnungsvollen Prämissen gestützt wird. Die kausale Variante einer jenseitigen Welt stellt dies aber in Frage. Bitte bedenken Sie: Dieses Leben ist Teil eines größeren Prozesses. Auch wenn Sie keine Erinnerungen an das haben, was vor diesem Leben war, schließt dies ja ein früheres Leben nicht aus. Sie haben ja auch wenig bis keine Erinnerungen an die Zeit der Schwangerschaft, ihre Geburt und auch die ersten Lebensjahre, trotzdem haben Sie da sehr wohl schon gelebt. Eckhart Tolle hat einmal eine wunderbare Aussage gemacht: „Dem Tod steht nicht das Leben gegenüber, sondern die Geburt.“ Wenn Sie diesen Gedanken zulassen können, dann ist auch klar, dass bereits dieses Leben ein jenseitiges ist, vom letzten Leben her gesehen. Empfinden Sie sich jetzt als erlöst? Warum also soll der nächste Tod eine zufriedenstellende Erlösung bringen?

„Zusammensein mit Unliebsamem ist *Dukkha*. Getrenntsein von Geliebtem ist *Dukkha*. Nicht bekommen, was man will, ist *Dukkha*.“ Muss dies noch besprochen werden?

Bleibt noch die Zusammenfassung, die so gerne in buddhistischen Meditationskursen unterschlagen wird: „Das Aneinanderhaften der fünf Erlebnisgruppen (*Khandhas*) ist *Dukkha*.“ Das ist die besagte Zusammenballung der fünf Erlebniskategorien von Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Absichten und Bewusstsein durch das „Vermeinen“, also die falsche Ansicht, irgendeiner dieser Aspekte wäre mein Selbst.

II.) *Dukkha* hat Ursachen.

Der Dauerstress des Ego-Rollenspiels ist kausal bedingt. Die Ursachen werden meist in zwei Varianten dargestellt. Die bekannteste lautet: Die Ursache von *Dukkha* ist Gier, Hass und Verblendung oder das dreifache Begehren: Haben wollen, nicht haben wollen und nicht wahr haben wollen. Eine andere, tiefer gehende Betrachtung schildert das dreifache Begehren so: Begehren nach (angenehmen) Sinneserfahrungen, Begehren danach jemand oder etwas sein zu wollen, oder das Begehren jemand oder etwas nicht länger sein zu wollen (bis hin zum Suizid). Diese Ursachen sind die oben erwähnten geistigen Trübungen oder Verschmutzungen.

Das Problem vieler Menschen besteht darin, dass sie sich von der alltäglichen Erlebnisreihenfolge täuschen lassen. Nicht selten wird behauptet, die Unzufriedenheit wäre die Ursache für ein Begehren oder die Abneigung. Ja, manche Menschen gehen sogar so weit zu behaupten, die Unzufriedenheit wäre der Motor, der überhaupt etwas in Gang brächte. Ein Fehlen von Unzufriedenheit hieße Apathie und Stillstand. Eine solche Sicht entspringt tiefstem Unverständnis des Problems, denn wir reagieren zwar mangels rechter Erkenntnis immer mit einer der drei Begehrensformen auf *Dukkha*, aber da dies tatsächlich die Ursachen sind, kommen wir nicht wirklich aus der Unzufriedenheit heraus und reagieren erneut mit den Ursachen - ein wahrer Teufelskreis!

III.) Wegen seiner Kausalstruktur ist *Dukkha* auflösbar.

Ist *Dukkha* als solches erst einmal genau erkannt und seine Entstehung ebenso klar durchschaut, dann wird deutlich, dass es möglich sein könnte, durch die Beseitigung der Ursachen auch die Wirkung zu beseitigen. Zunächst gilt der Konjunktiv, also die bloße Idee einer Möglichkeit, denn nicht immer genügt es, ein Problem und dessen Ursachen zu durchschauen, um es auch auflösen zu können. Wir wissen um das Problem von Vulkanausbrüchen oder Erdbeben und wir haben die Ursachen dafür erkannt, nämlich die Bewegung der Kontinentalplatten. Aber diese Erkenntnis verleiht uns nicht die Macht diesen Problemen Herr zu werden.

Ganz anders beim Daseinsstress: Die dritte Edle Wahrheit besagt, dass die Beseitigung der Ursachen tatsächlich machbar ist und dass damit auch der Stress sein Ende findet. Diese wahrlich frohe Botschaft wurde seit zweieinhalbtausend Jahren immer wieder bestätigt.

IV.) Der Weg, der zur Auflösung von *Dukkha* führt.

Wer die Heilung einer Krankheit verkündet, der muss auch den Heilsweg, also die Therapie aufzeigen. Dieser Weg wird in den Lehrreden der Edle Achtfache Pfad genannt. Ich hoffe, Sie haben kein Problem mehr mit dem Begriff „Edel“, denn dieser Weg ist alles, außer gewöhnlich.

Der Edle Achtfache Pfad

Dieser setzt sich aus folgenden Komponenten zusammen:

- Rechte Ansicht
- Rechte Absicht
- Rechte Rede
- Rechtes Handeln
- Rechte Lebensführung
- Rechtes Bemühen
- Rechtes Gewahrsein
- Rechte Sammlung

Sehr wichtig ist es, hier nicht auf die Idee zu kommen, diese Punkte müssten der Reihe nach abgearbeitet werden! Der Achtfache Pfad ist keine achtsprossige Leiter oder eine achtstufige Treppe, sondern viel mehr mit einer Stahltrosse vergleichbar, die aus acht starken Drähten gebildet wird. Alle Drähte tragen gemeinsam die Last, oder um es mit einem Bild zu sagen: Diese gesamte Stahltrosse zieht die Liftkabine aus dem Dunkel des Kellers empor zum Licht der Aussichtsplattform.

Damit diese acht Faktoren auf diese Weise zusammenwirken können, müssen sie zunächst einzeln in drei Übungsfeldern kultiviert werden.

Diese heißen Tugend/Ethik (*Sila*), Kultivierung des Geistes (*Samadhi*) und Weisheit (*Panna*).

Lassen Sie uns einen Blick auf diese Übungsfelder werfen.

● Das erste Feld kommt Ihnen vielleicht bekannt vor: „Ist *Sila* nicht eine der Vorbereitungslehren?“ Richtig! Die Befolgung der Tugendregeln und die Entwicklung einer fundierten Ethik sind für die Dhammapraxis von so hoher Bedeutung, dass sie bis in den Heilsweg hineinreichen.

Hier werden nun drei Aufgaben genannt: Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechte Lebensführung. Die ersten beiden Punkte sind größtenteils durch die fünf Tugendregeln abgedeckt, werden aber noch weiterentwickelt. So genügt es nicht allein, vom Lügen Abstand zu nehmen, sondern jede verletzende, übelwollende oder auch nur dümmliche Rede ist zu vermeiden.

Die Rechte Lebensführung betrifft in erster Linie die Art unseres Lebenserwerbs. Es nützt nichts, seinen Beruf ehrlich und fleißig auszuüben,

wenn dieser Beruf dazu dient Schaden bei anderen Wesen anzurichten. Menschen-, Waffen- oder Drogenhändler und Metzger sind keine vom Buddha empfohlenen Berufe. Dies ist leicht zu verstehen. Aber es gibt heute auch andere Berufe, bei denen dies auf den ersten Blick nicht so leicht zu erkennen ist. Als Ingenieur in der Rüstungsindustrie tätig zu sein, ist sicher nicht zu empfehlen. Aber wie sieht es etwa beim Arztberuf aus? Nun, wenn jemand auf Kosten der Allgemeinheit ein teures Medizinstudium absolviert hat und dann seine erlernten Fähigkeiten nur dazu einsetzt Brüste zu vergrößern oder angefressenes Fett abzusaugen, so verpufft hier ein großes heilsames Potential. Ebenso ist es wenig hilfreich, die eigenen Fertigkeiten in Politik, Medien oder der Werbebranche nur dazu zu verwenden, seine Mitmenschen zu noch mehr Gier, Hass und Verblendung aufzustacheln.

Um im Alltag so das Heilsame vom Unheilsamen immer besser und schneller unterscheiden zu können, benötigen wir die Faktoren des nächsten Übungsfeldes.

- Die Kultivierung des Geistes (*Samadhi*) ist wohl der Bereich, den die meisten sofort mit der Buddhalehre in Verbindung bringen. Besonders die Meditation in Form von stillem Sitzen scheint das A und O der Praxis zu sein. Dazu sei angemerkt, dass Meditation in erster Linie Reflektion und Kontemplation bedeutet und somit nicht ausschließlich im Sitzen stattfinden muss. Gerade in unserer Zeit, in der die Menschen ohnehin sehr viel Zeit in einer (meist ungesunden) Sitzhaltung verbringen, wäre es viel angebrachter die Meditation im Gehen auszuüben.

Das Übungsfeld namens *Samadhi* enthält die drei Faktoren Rechtes Bemühen, Rechtes Gewahrsein und Rechte Sammlung.

Bereits das Rechte Bemühen zeigt ganz klar, dass es nicht darum geht den Geist zum Stillstand zu bringen oder außergewöhnliche Zustände zu erreichen; es geht vielmehr darum, die im Übungsfeld *Sila* nach außen wirkenden Eigenschaften mit einer entsprechenden inneren Grundlage auszustatten: erstens unheilsame Gedanken zu beenden und am Aufsteigen zu hindern und zweitens heilsame Gedanken aufzubringen und zu erhalten. Da dies aber unseren Gewohnheiten zuwider läuft, ist dies durchaus mühsam. Daher bedarf es der Unterstützung durch das Gewahrsein, welches ständig als eine Art Kontrollinstanz darüber wacht, was im Geist gerade abläuft und bei Bedarf wieder den Kurs korrigiert. Erst als letzter Punkt kommt dann die Sammlung, die Konzentration. Wenn ein heilstauglicher Gedanke vorhanden ist, versucht man diesen so genau unter die Lupe zu nehmen, bis es gelingt eine Einsicht zu erhalten, d.h. zu einem unmittelbaren

Erkennen der Bedeutung zu kommen, welches frei von intellektuellen Bewertungen ist.

Um aber bei voranschreitender Praxis diese immer feiner werdenden Aspekte der Heilswahrheit erkennen zu können, muss man zunächst überhaupt von ihnen Kenntnis haben und dann auch verstehen, worauf genau zu achten ist, um zu einer solchen Einsicht zu kommen.

- Dazu bedarf es der Weisheit (*Panna*), also dem dritten Übungsfeld. Dieses beginnt mit Rechter Ansicht, also dem Wissen und Verstehen, worum es denn eigentlich geht (*Dukkha* und dessen Auflösung) und der Kenntnis der geeigneten Werkzeuge und deren geschickter Verwendung. Stupidies Sitzen wird kaum zur Befreiung führen, oder wie ein thailändischer Mönch es einmal sehr treffend formulierte: „Wenn man durch Rumsitzen erwachen könnte, dann wären alle Hühner erleuchtet!“

Der zweite Punkt lautet Rechte Absicht, denn was nützt die schönste Einsicht und Erkenntnis, wenn sie dann nur als philosophisches Bücherwissen verkümmert. Es geht natürlich darum, das Erkannte auch umzusetzen. Womit wir wieder bei der Tugend und der gelebten Ethik angelangt wären - der Kreis schließt sich, und nach und nach greifen alle acht Faktoren immer öfter und leichter ineinander, bis das „*Dhamma*-Rad“ zur unaufhaltsamen Schwungscheibe wird, die den Teufelskreis des ständigen Werdens und Vergehens (den Wenn-Dann-Modus) komplett ausbremst.

Zusammenfassung

Wer die Vier Edlen Wahrheiten als Ganzes betrachtet kann erkennen, dass sie genau der Vorgehensweise entsprechen, mit der heute noch alle Ärzte arbeiten.

Zunächst die Anamnese, also das Erfassen des Gesamtzustandes des Patienten und aller Symptome: „Um welches Krankheitsbild handelt es sich?“

Dann die Diagnose, also die Frage nach den Ursachen für die Beschwerden: „Was löst die Krankheit aus?“

Es folgt die Prognose: „Heilbar oder unheilbar? Heilt das von allein oder bedarf es der Unterstützung?“

Wenn die Krankheit zwar heilbar ist, jedoch nicht von sich aus verschwindet, stellt sich die Frage nach einer angemessenen Therapie: „Welche Maßnahmen sind zu ergreifen und in welcher Abfolge?“

Der Buddha hat mit *Dukkha* auch eine Krankheit diagnostiziert und zwar eine Suchtkrankheit, nämlich die Selbst-Sucht. Wie bei jeder Sucht wird diese zunächst nicht als Krankheit erlebt, und solange ausreichend „Stoff“ zur vermeintlichen Befriedigung zur Verfügung steht, scheint diese Krankheit sogar eine Bereicherung für das Leben darzustellen. Aber wie heißt es so schön: „Wer glaubt, dass Drogen glücklich machen, war noch nie dabei, wenn sie zur Neige gehen.“ Alter, Krankheit und Tod und die Unbeständigkeit all dessen, was uns das Leben als lebenswert erscheinen lässt, sorgt schon bald für die ersten Entzugserscheinungen. Es gibt auch keinen „goldenen Schuss“, der uns von dieser Misere befreit. Einzig der gezielte Entzug, einhergehend mit einer geistigen Entgiftung führt zur Befreiung. Aber wie bei allen Suchtkrankheiten gilt auch hier: Niemand wird sich jemals zu einer Therapie entschließen, solange er die Sucht nicht als Krankheit erkennt und respektiert. „Ich kann jederzeit aufhören...“

Aber sicher doch.

Fazit

Unser Leben hat seine Höhen und Tiefen und wir versuchen so oft und lange wie möglich auf den Aussichtspunkten zu verweilen. Da diese aber keine festen Berge sind sondern nur Wellenkämme, landen wir immer wieder in den dunklen Tälern der Enttäuschung und Trauer. Diesen dynamischen Prozess erkennend kann man das unsinnige Bestreben beenden, einen Wellenberg besteigen zu müssen. Weder gibt es ein festes und beständiges Ich noch eine solche Welt.

Mit sehr viel Aufwand an Menschen und Material bestätigen die verschiedenen Zweige der Naturwissenschaften inzwischen Teilaspekte jener umfassenden Wahrheit, welche der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren klar erkannt hat.

Wir können unsere eigene Untersuchung der Daseinsproblematik zusammen mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen benutzen, um einen vertrauensvollen Zugang zur Buddhalehre zu bekommen. Die von ihm dargelegte Analyse und die daraus resultierenden Schlüsse sind zwar nicht völlig mühelos einsehbar, doch mit etwas Interesse und Hingabe durchaus nachvollziehbar. Der Weg zur Lösung des Problems der ewigen Unzulänglichkeit des Lebens erfordert dann eigentlich nur noch etwas Beharrlichkeit. Jahrzehnte alte (und eigentlich anfangslose) Muster der Wahrnehmung und des Denkens, welche tief in unseren Geist eingeschliffen sind, lassen sich nicht mit einer „Wisch-und-weg“-Methode beseitigen. Kurzfristige Wellnesserfolge bringen keine dauerhafte Lösung. Das kontinuierliche Bestreben auf dem Heilsweg voranzukommen, führt aber automatisch zu einem erfreulichen Perspektivwechsel. Diese neue Perspektive motiviert dann wieder zum Weitermachen.

Der Buddha drohte nie mit Strafe oder Vergeltung, wenn man seiner Lehre nicht nachfolgen würde. Er wies lediglich darauf hin, dass das Problem ja bereits existiert und bot einen Ausweg an. Solange man aber darauf beharrt, die bereits seit Jahrzehnten nachweislich untauglichen Mittel zur Glücksfindung weiterbenutzen zu müssen, wird man niemals den Weg in die Freiheit einschlagen. Oder um ein Zitat zu verwenden, das Albert Einstein zugeschrieben wird: „Mit der stets gleichen Methode unterschiedliche Resultate zu erwarten, ist auch eine Form des Wahnsinns.“ Man könnte zur Abwechslung ja mal etwas Neues versuchen.

Viel Erfolg!

Das Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE33 7001 0080 0296 1888 07

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München
bgm@buddhismus-muenchen.de
www.buddhismus-muenchen.de