

Impressum

Texte: © 2018 Horst-Peter Schneider
Umschlag: © 2018 Horst-Peter Schneider, Werner Hrdlicka
Herausgeber: Theravada Gruppe Salzburg
Lehenerstr. 15
5020 Salzburg
www.theravada-salzburg.at
Druck: dbusiness.de GmbH Berlin

Horst-Peter Schneider
Eine mondhelle Nacht
Vorträge

**„Das ganze spirituelle Leben ist dies:
Freundschaft mit Guten, Gemeinschaft mit Guten,
Vertrautsein mit Guten.“**

(nach S.45.2)

Seit ihrem Zusammenkommen im September 1993 ermöglicht die Theravada Gruppe Salzburg die Freundschaft, die Gemeinschaft und das Vertrautsein mit Menschen, die sich in gegenseitiger Unterstützung der eigenen Praxis von Weisheit und Mitgefühl widmen.

In tiefer Dankbarkeit, Wertschätzung und Freude erscheint dieses Buch zum 25jährigen Jubiläum 2018. Möge diese Gemeinschaft als Sangha weiterhin ein Ort der inspirierenden Freundschaft und der Entfaltung von Herz und Geist sein.

Inhalt:

Vorwort von Bhante Seelawansa	7
Zuflucht	9
Zufluchtsorte	10
Zuflucht zu Gewohnheiten	13
Die dreifache Zuflucht	15
Sich selber Zuflucht sein	17
Ansichten und Meinungen	19
Im Netz der Ansichten	19
Der Giftpfeil	21
Die Blindgeborenen	24
Loslassen statt Festhalten	26
Werden alle erlöst?	28
Das Überwinden der fünf Hindernisse	29
Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	31
Die sieben Erwachungsglieder	31
Die falsche Frage	32
Der Wegweiser	34
Die Motivation hinter den Fragen	35
Geduld	38
Drei Aspekte von Geduld	38
Achtsamkeit und Wissensklarheit	40
Fünf Mittel zur Überwindung des Grolls	43
Körperliche Schmerzen	44
Geduld mit uns selbst	46
Gegenwärtiges und Zukünftiges	48
Die Götterboten	50
Ratthapala	51
Streben nach Gegenwärtigem	53
Aufgeben von Zukünftigem	54

Furcht vor dem Tod	56
Eine Behauptung	56
Furcht und Furchtlosigkeit	58
Die Qual des Königs	61
Heilung	62
Eine mondhelle Nacht	66
Ein heiliges Leben	66
Wissen, Meditation, Weisheit	70
Praxis im Alltag	71
Nicht aufgeben	73
Gleichmut	74
Das Wesen des Gleichmuts	74
Wer stört?	76
Unerschütterlichkeit	77
Die Einsicht der Nichtidentifikation	80
Schützen gute Wünsche vor Unheil?	83
Mögen alle Wesen glücklich sein	83
Die Macht der Schutztexte	85
Andere und uns selbst beschützen	86
Wünsche für Verstorbene	89
Die Wurzel aller Dinge	92
Erleben und für wahr nehmen	92
Die vier Arten von Menschen	94
Der Weltmensch	94
Der Übende	96
Der Arahant, der Heilige	98
Der Buddha	99
Befriedigung ist die Wurzel von Dukkha	99
Vergänglichkeit	101
Der Beginn des spirituellen Lebens	102
Die eigene Vergänglichkeit	103
Einsicht	105
Kein Leben ohne Wandel	107

Geboren von jenen, die uns lieb sind	110
Glück und Freude oder Kummer und Schmerz?	111
Bedingungslos lieben	113
Wandel	115
Liebe und Weisheit	116
Nicht persönlich, sondern universell	116
Karma	119
Was ist Karma?	119
Wie wirkt Karma?	120
Wann und wo wirkt Karma?	124
Wer ist karmisch Handelnder und wer ist der Erbe?	128
Gibt es Handeln ohne karmische Wirkung?	129
Weises Erwägen	131
Weises Erwägen im Alltag	133
Vom Überwinden der Triebe	135
Fünf Tatsachen	137
Das Ende der Welt	139
Dukkha	140
Die Suche	142
Kennen, Sehen, Erreichen	143
Der edle achtfache Pfad	146
Abkürzungen und Anmerkungen	148

Vorwort

Dieses Jahr feiern wir das 25jährige Bestehen der Salzburger Theravada Gruppe, und ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um allen Salzburger Buddhisten dazu herzlich zu gratulieren. Außerdem ist es mir ein Bedürfnis, mich bei allen Unterstützern der Gemeinde für ihre Mithilfe zu bedanken.

Obwohl die formelle Gemeindegründung vor 25 Jahren erfolgte, begannen die Aktivitäten, die zu dieser Gründung führten, schon vor vier Jahrzehnten. Damals gab es in Salzburg nur ganz wenige Buddhisten. Praktizierende verschiedener buddhistischer Traditionen trafen sich in Privatwohnungen, um miteinander buddhistische Texte zu lesen und zu besprechen, gemeinsam zu rezitieren und zu meditieren. Die doktrinären Unterschiede zwischen den einzelnen Denkschulen spielten keine Rolle.

Angestoßen wurden diese Treffen von dem vor kurzem verstorbenen Friedrich Fenzel, der sich besonders für die japanische buddhistische Tradition interessierte.

So entstand der für die Salzburger buddhistische Gemeinde charakteristische, tolerante Geist, der zum Glück bis heute erhalten geblieben ist. Die Vertreter der verschiedenen buddhistischen Schulen respektieren und unterstützen einander und praktizieren gemeinsam unter einem Dach. Dennoch pflegt jede Tradition ihre eigenen überlieferten Bräuche und ihren spezifischen Zugang zur Lehre des Buddha.

Ein wichtiger Vertreter der Theravada Tradition war in dieser Anfangszeit der ebenfalls kürzlich verstorbene Edmund Frühmann. Mitte der achtziger Jahre kam Dr. Frühmann mit Jesse Lyon, dem damaligen Generalsekretär der Österreichischen Buddhistischen Religionsgemeinschaft und mit mir zusammen, und wir gründeten eine inoffizielle Salzburger Theravada Gruppe.

Einmal im Monat fuhr ich nach Salzburg, leitete Meditationsabende und hielt Vorträge über die Lehre des Buddha.

Dies führte letztlich dazu, dass im Jahr 1993 die schon bestehenden Strukturen offiziell gemacht wurden. Viele Praktizierende nahmen diesen Gründungsakt gar nicht als besonders einschneidendes Ereignis wahr. Für die Organisation und Verwaltung der Gemeinde war die Schaffung einer offiziellen Struktur aber von großer Bedeutung.

Es freut mich sehr, dass sich die Salzburger Theravada Gruppe in der Lehener Straße so gut entwickelt hat, und dass so viele Menschen an den dort angebotenen Veranstaltungen teilnehmen und gemeinsam praktizieren.

Horst-Peter Schneider, im Vorstand der Salzburger Theravada Gruppe, hielt in den letzten Jahren zahlreiche Dhammavorträge, in denen er die zentralen Themen der Lehre des Buddha behandelte. Die Inhalte dieser Vorträge bilden die Grundlage für dieses Buch. Ich danke ihm herzlich für seine großartige Arbeit. Möge dieses Buch für alle Leser Heilsames bewirken.

Bhante Seelawansa, im Sommer 2018

Zuflucht

„Von Furcht getrieben, suchen manche Zuflucht bald bei heiligen Bäumen, bald auf Bergen, bald im Wald, doch solche Zuflucht gibt nicht höchste Sicherheit, dort werden sie ja nicht von allem Leid befreit.“ (Dhp.188,189)

Wir fliehen heute vielleicht nicht mehr zu heiligen Bäumen, aber die Berge, der Wald, allgemein gesagt die Natur, bedeuten für viele Menschen einen Ort der Zuflucht. Zuflucht zu suchen bedeutet, dass wir vor etwas fliehen.

Wir fliehen vor Leid und Schmerz, wir versuchen der Trauer und Verzweiflung zu entfliehen, wenn wir mit Ereignissen konfrontiert werden, die uns zutiefst erschüttern. Wir fliehen vor der Angst und der Hilflosigkeit, manchmal auch vor der Langeweile. Wir fliehen vor Alter, Krankheit und dem unausweichlichen eigenen Tod. Und auch vor dem Schmerz, den unser eigener unwissender Geist verursacht. Die rettende Zuflucht suchen wir dann an einem Ort oder bei einer Person, einem Ideal oder einer Religion, um Schutz, Hilfe und Sicherheit zu bekommen. Leid und Schmerz, Verlust und Zerrissenheit erfahren wir alle von Zeit zu Zeit. Unser Leben unterliegt den als acht Weltgesetzen bezeichneten Merkmalen¹: Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Freude und Leid.

Manchmal erleben wir Freude und Glück, empfangen Lob und Zustimmung, und sind dann rundum zufrieden mit unseren Mitmenschen und uns selbst. Alles läuft nach unseren Plänen und unseren Vorstellungen. Und dann passiert es aber auch, dass nichts nach unseren Vorstellungen läuft, dass wir kritisiert werden und unsere Ansichten und

¹ Die acht Weltgesetze I, A.VIII.5

Meinungen abgelehnt oder belächelt werden. Oft reagieren wir dann gekränkt oder verärgert, sind wütend auf dieselben Mitmenschen, und frustriert, dass unsere guten Pläne auf Ablehnung stoßen. Und es kann auch geschehen, dass wir mit existenziellem Leid und Schmerz konfrontiert werden, mit Alter, Krankheit und Tod. Was tun wir dann?

Wo nehmen wir Zuflucht in unserem alltäglichen Leben, wohin fliehen wir, wenn Verlust und Leid uns treffen? Wenn plötzlich unser Leben, so wie es uns vertraut und sicher erscheint, heftig getroffen und erschüttert wird? Wenn nichts mehr sicher ist, weder Beziehungen noch Gesundheit? Im Sutta Nipata, den frühbuddhistischen Lehrdichtungen, heißt es: „Um das als ‚Mein‘ Geliebte klagen da die Menschen. Doch dauernden Besitz, den gibt es nicht.“²

Wir wissen dies, wir wissen um die Vergänglichkeit aller Phänomene, aber manchmal ist es schwer, dieses Wissen nicht nur im Kopf zu haben, sondern es im Herzen zu fühlen. Und es im Kopf zu haben, es sozusagen intellektuell zu wissen, hilft zwar bei der Bewältigung bedrohlicher Ereignisse, führt aber nicht automatisch zu Unerschütterlichkeit und Gleichmut.

Zufluchtsorte

Ein Zufluchtsort sollte sicher sein, verlässlich, stabil und vor allem erreichbar. Wenn wir Unbeständiges für beständig halten, Vergängliches für unvergänglich, dann ist möglicherweise auch unser gewählter Zufluchtsort nicht so sicher und stabil, wie wir ihn gerne hätten. Und wenn sich dann die Unbeständigkeit zeigt und die Vergänglichkeit offenbar wird, dann bietet plötzlich unsere Zuflucht keine Sicherheit mehr, keinen Trost und keinen Schutz.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, was wir als sichere Basis, als Zuflucht ansehen können in unserem Leben. Weit verbreitet ist die Flucht in Sinnesvergnügen, wenn uns Unangenehmes und Unerwünschtes begegnet. Wir wenden uns unseren Sinnen zu, in der Hoffnung durch

² Alter, Sn. IV.6, Vers 805

sie wieder mehr Glück, Zufriedenheit und Geborgenheit zu erlangen. Unsere Wirtschaft funktioniert auf dieser Grundlage, die Dinge, die wir kaufen können und sollen, versprechen uns Glück, Zufriedenheit und Freiheit.

Solange wir noch jung sind, kann unser Zufluchtsort auch unsere Jugend sein, in der ja auch die Vergänglichkeit lange nicht sichtbar ist. Wir vertrauen auf unsere Kräfte und Fertigkeiten, auf unsere Flexibilität, darauf, dass es immer so weitergehen wird. Und je länger sich Körper und Geist scheinbar kaum ändern, desto stärker wird diese Vorstellung, bis hin zu dem, was der Buddha Jugendrausch nennt. Wesen in höheren Götter- bzw. Bewusstseinswelten mit ihrer kaum vorstellbaren langen Lebensdauer unterliegen dieser Illusion noch mehr, bis hin zum Glauben an die eigene Unsterblichkeit.

In unserem Dasein als Mensch haben wir den nicht zu unterschätzenden Vorteil, dass Veränderungen am Körper relativ bald sichtbar werden, und uns so die Vergänglichkeit vor Augen geführt wird. Aber auch dann bemühen wir uns vielleicht, diese Veränderungen zu kaschieren und Jugendlichkeit weiter aufrecht zu erhalten. Wir haben eine ganze Industrie kreiert, die uns mit Kosmetika, Kleidung, Aktivitäten und plastischen Korrekturen Unvergänglichkeit und Jugendlichkeit verspricht. Lässt sich das Alter irgendwann nicht mehr verdrängen, und haben wir uns zu sehr identifiziert mit Jugend und Aktivität, dann flüchten wir uns vielleicht in Verbitterung oder Resignation, was beides keine hilfreichen oder heilsamen Wege sind.

Oder wir nehmen unsere Gesundheit und die derjenigen, die uns nahe stehen, als Basis und Zuflucht unseres Lebens. Gesundheitsrausch nennt der Buddha dies. Vielleicht sind wir lange gesund und unser Körper funktioniert gut. Aber auch diese Zuflucht ist nicht tauglich, nicht tragfähig, ist ebenso vergänglich wie Jugend. Jeder Rausch endet irgendwann und das Erwachen daraus kann dann sehr schmerzhaft sein. Der Buddha spricht von drei Räuschen, denen wir unterliegen, die uns betören, nämlich dem Jugendrausch, dem Gesundheitsrausch und

dem Lebensrausch.³ Letzterer zeigt sich darin, dass, obwohl wir vom Tod anderer Menschen hören oder lesen, wir uns den eigenen Tod nicht vorstellen, sondern ihn wegschieben, und uns so verhalten als ginge unser Leben immer weiter. Um diesen Rausch zu erkennen, empfiehlt der Buddha, sich immer wieder an unveränderliche Tatsachen zu erinnern und diese fünf Betrachtungen zu kontemplieren:

„Dem Altern bin ich unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen. Der Krankheit bin ich unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen. Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen. Von allem Lieben und Angenehmen muss ich scheiden und mich trennen. Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben.“³

Daraus wird ersichtlich, dass alles, was der Veränderung unterliegt, als Zuflucht nicht geeignet ist. Jugend und Gesundheit wurden schon angesprochen. Aber auch das eigene individuelle Leben ist vergänglich, wird irgendwann enden.

Beziehung zum Partner kann eine Zuflucht vor den Erschütterungen des Lebens sein, vor Leid und Schmerz. Unsere Partnerbeziehung ist dann eine wichtige Basis in unserem alltäglichen Leben, vielleicht helfen wir uns gegenseitig auf unserem spirituellen Pfad, wachsen gemeinsam in Liebe und entfalten miteinander Geist und Herz. In einer Lehrrede der Angereichten Sammlung wird die berührende Situation eines in Liebe verbundenen und gemeinsam gealterten Paares geschildert, dessen Wunsch es ist, sich auch im nächsten Leben wieder zu finden: „Unser Wunsch ist es, dass wir einander nicht nur in diesem Leben sehen, sondern uns auch im nächsten Leben sehen werden.“⁴

Der Buddha rät ihnen, gleiches Vertrauen, gleichen Sittenwandel, gleiche Freigebigkeit und Weisheit zu entfalten: „Dann werden sie einander in diesem Leben sehen und auch im nächsten.“ Es ist möglich, dass wir mit unserem Partner gemeinsam ein hohes Alter erreichen, es

³ Fünf Betrachtungen für jedermann, A.V.57

⁴ Nakulapita und Nakulamata, A.IV.55

ist aber auch möglich, dass dies nicht der Fall ist. Dann erweist sich diese Zuflucht als schmerzhaft und nicht beständig, als der Vergänglichkeit unterworfen. Von allem Lieben und Angenehmen müssen wir uns trennen, dies ist ein Teil der erwähnten täglichen Betrachtungen.

Lieb und angenehm sind uns nicht nur Beziehungen, auch wir selbst sind uns lieb und angenehm, unser Körper und unser Geist sind uns lieb, angenehm und vor allem so selbstverständlich mein, dass wir uns damit vollständig identifizieren. Dazu gehören unsere intellektuellen Fähigkeiten, unser Wissen, unsere Erinnerungen, unsere Erfahrungen, unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle. Alles das, wovon wir sagen „das bin ich“. Und unsere vom Ich gefärbte Erfahrung scheint uns ja auch recht zu geben: Ist nicht unser Denken beständig, der Geist unabhängig von Alter und Veränderung?

Aber wenn wir genau hinschauen und es weise erwägen, dann erkennen wir, dass auch die Fähigkeit des Denkens bedingt ist, sie ist abhängig von Gehirnzellen und intakten Nervenbahnen. Vor allem aber steht dahinter die Vorstellung eines beständigen Ichs, welches denkt.

Zusammenfassend können wir erkennen, dass all unsere Zufluchtsorte wie Jugend, Gesundheit, Beziehungen, der eigene Körper, die Fähigkeiten der Sinnesorgane, Gedächtnis, Emotionen, die intellektuellen Fähigkeiten, Wissen und Bewusstsein der Vergänglichkeit unterworfen sind. Und damit nicht tauglich, um ein sicherer, unveränderlicher und beständiger Zufluchtsort zu sein.

Zuflucht zu Gewohnheiten

Die fünfte Betrachtung weist auf einen wichtigen Faktor hin: Wir sind Eigner und Erben unserer Handlungen. Was wir jetzt sind, ist bedingt durch das, was wir in der Vergangenheit gedacht, geredet und getan haben. Was wir in der Zukunft sein werden, ist bedingt durch das, was wir jetzt denken, reden und tun. Was wir wiederholt denken, wird zu einer Gewohnheit und fördert damit dieselben Gedanken und Reaktionen, bis sie zu Mustern und automatisierten Verhaltensweisen werden.

Sie werden uns zur Zuflucht, weil wir uns gewohnheitsmäßig dorthin wenden. Wenn uns die als unerwünscht empfundenen Teile der acht Weltgesetze treffen, also Tadel, Verlust, Verachtung, Leid, dann fliehen wir oft in tief eingebaute Gewohnheiten. Ob das Denkmuster oder Verhaltensweisen sind, Gewohnheiten verbinden wir mit Sicherheit und damit als Zuflucht. Sie können sehr stark sein, und uns verlockend erscheinen, weil sie sich bewährt haben und der Vergänglichkeit scheinbar Beständigkeit entgegen setzen. Aber Gewohnheiten sind nur Gewohnheiten, sie können nicht mehr bieten, sie sind der Vergänglichkeit ausgesetzt, weil ihre Grundlage bedingt und damit vergänglich ist.

Wenn auch dies nur eine Scheinsicherheit ist, was bleibt dann? Wenn wir diese Zufluchtsebene als nicht tauglich, weil nicht beständig, erkannt haben, wohin wenden wir uns dann? Welcher Ort verspricht Sicherheit, ist tauglich als rettender Zufluchtsort?

Religionen bieten sich vielen Menschen als Zufluchtsorte an, und je größer die Angst und Verunsicherung im eigenen Leben sind, desto stärker erfolgt manchmal die Hinwendung zu einem transzendenten Ideal, das den Ausweg aus der Ausweglosigkeit zeigt oder zeigen soll.

Es braucht Mut, es braucht einen außerordentlichen Mut, um sich seinen existentiellen Ängsten und Identifikationen zu stellen, um die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, anstatt sie abzugeben an ein Ideal, in welcher Form auch immer. Ein erwachtes Wesen anzubeten führt nicht zum eigenen Erwachen.

Der Standardausdruck, wenn die Erkenntnis der Befreiung, das Erwachen aus dem Lebenstraum erfolgt, lautet „Im Erlösten ist die Erlösung.“⁵ Sie ist nirgendwo sonst. Die Befreiung ist nur in dem, der sich befreit, in dem, der erwacht. Anbetung eines spirituellen oder religiösen Ideals ist ganz nahe verwandt mit Ablehnung anderer spiritueller Wege, und anstatt Herz und Geist zu weiten, besteht dann die Gefahr, eng, blind und anhaftend zu werden. Dann entwickeln sich Weisheit und Mitgefühl, die zentralen Säulen eines jeden spirituellen Weges, nicht weiter. In unserer gegenwärtigen Welt gibt es zahlreiche Beispiele dafür.

⁵ Die sechs Berührungsgebiete, S.35.73

Die dreifache Zuflucht

Welcher Ort verspricht also Sicherheit, ist tatsächlich tauglich als rettender Zufluchtsort? Eine Antwort darauf findet sich am Schluss zahlreicher Lehrreden, in denen sich einem Fragenden, nachdem er die Antwort des Buddha gehört hat, tiefe Einsicht eröffnet:

„Ich nehme Zuflucht zu Meister Gotama und zum Dhamma und zur Sangha der Bhikkhus. Möge Meister Gotama mich von heute an als Laien-Anhänger, der zu ihm lebenslang Zuflucht genommen hat, annehmen.“⁶ Diese dreifache Zufluchtsformel rezitieren wir dreimal jeweils zu Beginn unserer Dienstagabende: „Buddham saranam gacchami, Dhammam saranam gacchami, Sangham saranam gacchami. Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha.“⁷

Traditionell bedeutet das Aussprechen dieser dreifachen Zufluchtsformel, dass wir uns öffentlich als Anhänger der Lehre Buddhas bekennen. Oder anders ausgedrückt: Wir betrachten den Buddha als den Wegweiser, das Dhamma, als den Pfad und die Sangha als unsere Reisegefährten. Was bedeutet es im einzelnen, wenn wir tatsächlich Buddha, die Lehre und die Gemeinschaft zur Basis unseres Lebens machen? Sind diese denn als Zufluchtsort geeignet?

Zuflucht zum Buddha bedeutet nicht, sich auf Verehrung des historischen Buddha Sakyamuni zu beschränken. Verehrung gilt ihm als jemanden, der diesen Pfad zum Erwachen gegangen ist und eine Landkarte, eine Anleitung hinterlassen hat. Verehrung deshalb, weil er gezeigt hat, was jedem von uns, jedem Wesen, möglich ist. Aber Zuflucht zum Buddha bedeutet noch mehr. Es bedeutet, sich zu verlassen auf das Erwachen in uns selbst, auf unsere eigene Buddhanatur, auf die Weisheit, die in jedem vorhanden ist. Wir vertrauen darauf und richten unser Leben auf das Erwachen hin aus. Wir hören auf, uns mit den Bestandteilen unseres Wesens zu identifizieren: dem Körper, den Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen oder Reaktionen.

⁶ An Assalayana, M.93

⁷ Die dreifache Zuflucht, Kh.I

Zuflucht zum Dhamma, zur Lehre, zu nehmen, bedeutet den Wegweisungen zu vertrauen, dem spirituellen Pfad zu folgen. Der Buddha hat gleichsam eine Landkarte hinterlassen, auf welcher der Weg eingezeichnet ist. Wir vertrauen dieser Landkarte, auch wenn wir noch nicht jeden Wegpunkt selbst erlebt haben. Wir überprüfen mit unseren eigenen Erfahrungen, und lassen uns ein auf einen Weg, der das eigene Leben vollkommen durchdringt und leitet.

Wir beschreiten den edlen achtfachen Pfad und üben uns in sittlichem Verhalten, wir hören auf, uns selbst und anderen zu schaden. Wir üben uns in Geistessammlung, in Meditation, um den Geist zur Einsicht zu befähigen. Wir untersuchen alle Phänomene auf ihren Gehalt, auf ihre Unbeständigkeit (anicca), ihre Unzulänglichkeit (dukkha) und ihre Substanzlosigkeit (anatta).

Zuflucht zur Gemeinschaft, der Sangha, ist Zuflucht sowohl zu den bereits erwachten Wesen als auch zu all jenen, die sich auf dem Pfad des Erwachens üben. Vom Buddha wird betont, wie wichtig eine Gemeinschaft, ein spiritueller Freund oder eine spirituelle Freundin ist. So sagt er zu Ananda, der der Meinung ist, edle Freundschaft mache die Hälfte des spirituellen Lebens aus: „Sage das nicht, Ananda, sage das nicht: ist es ja doch das ganze spirituelle Leben, nämlich Freundschaft mit Guten, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten.“⁸

Die Gemeinschaft der Übenden ist uns Motivation und Stütze, ebenso wie wir ihnen Hilfe und Unterstützung sind. Deshalb treffen wir uns ja jeden Dienstagabend hier. Eine Gemeinschaft kann uns auch korrigieren, wenn wir falsche Schlüsse ziehen, wenn wir uns verirren im Dschungel des Egos.

Wenn wir also Zuflucht nehmen zu Buddha, Dhamma und Sangha, den drei Juwelen, wie sie ihrer spirituellen Kostbarkeit wegen traditionell bezeichnet werden, so richten wir unser Leben aus auf einen inneren Weg der Geistesschulung und Herzensentfaltung. Wir haben erkannt, dass all unsere früheren Zufluchtsorte keine Sicherheit und keinen Schutz bieten.

⁸ Die Hälfte, S.45.2

Der Buddha bezeichnet diese dreifache Zufluchtnahme als Ströme des Heilsamen, die „segensbringend sind, himmlisch, Glück erzeugend, himmelwärts leitend, die zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem, zu Heil und Segen führen.“⁹

Sich selber Zuflucht sein

Nun sind wir auf dem Weg zum Erwachen, haben einen Wegweiser, eine Landkarte und eine Gemeinschaft, die uns Motivation und Unterstützung ist. Damit könnten wir nun enden und dennoch besteht auch jetzt noch die Gefahr, dass wir anhaften. Denn auch jetzt noch ist es möglich, dass wir uns binden, an die Lehre oder die Gemeinschaft, dass wir sie nicht als Floß sehen, um den Fluss zu überqueren, sondern als Zweck an sich. Dann werden uns auch diese ursprünglich heilsamen Juwelen zu einem subtilen Hindernis.

Wieder das Sutta Nipata, das uns deutlich macht: „In sich nur möge Stillung man erzeugen. Nicht soll der Mönch in irgend anderem Frieden suchen.“¹⁰

Ebenso die Worte des Buddha in seinen letzten Lebenstagen in der Nähe eines kleinen Weilers namens Bilva: „Darum aber, Ananda, wahrst euch selber als Leuchte, selber als Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht.“¹¹ Er führt weiter aus, was dies bedeutet, nämlich unermüdlich und achtsam zu sein bei Körper, Gefühlen, Bewusstsein und Geistobjekten. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit und Wissensklarheit:

„Wie aber, Ananda, wahrst der Mönch sich selber als Leuchte, selber als Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht? Da wacht der Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns, wacht bei den Gefühlen

⁹ Die acht Ströme des Verdienstes, A.VIII.39

¹⁰ Schnell, Sn. IV.14, Vers 919

¹¹ Zur Erlöschung, D.16.2.5

über die Gefühle, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns, wacht beim Bewusstsein über das Bewusstsein, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns, wacht bei den Geistobjekten über die Geistobjekte, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns. Also, Ananda, wahrt der Mönch sich selber als Leuchte, selber als Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht.“

Sich selber Zuflucht zu sein ist jenseits der Vorstellung und Identifikation mit einem Ich. Es bedeutet, nirgends und nirgendwo anzuhaften, weder am Buddha selbst noch an seiner Lehre und auch nicht an der Sangha, der Gemeinschaft. Alle sind letztlich Hilfe und Unterstützung auf dem Weg der Geistesschulung, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Sie sind ein Floß, um den Strom der Welt zu überqueren, um zum anderen Ufer namens Nibbana zu gelangen, und dann das Floß loszulassen. Damit sind wir auf der tiefsten Ebene der Lehre, wo wir Zuflucht einzig zu dem nehmen, was im Udana, als das „Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene und Unzusammengesetzte“ bezeichnet wird.“¹²

Dies ist die einzig geeignete Zufluchtsstätte, weil jenseits aller Identifikation und Bedingtheit.

¹² Nirvana III, Ud.VIII.3

Ansichten und Meinungen

„Wer nahe geht den Dingen, nah ist er dem Meinungsstreit. Wer nicht mehr nahe geht, wodurch und wie sollt' Rede ihn je treffen? Aufgreifen und Verwerfen gibt es nicht für ihn, der hier schon abgeschüttelt alle Ansicht.“ (Sn. V.787)

Wir haben im Allgemeinen unsere ganz persönlichen Ansichten und Meinungen darüber, was richtig und falsch, was gut und schlecht, was wahr und was unwahr ist. Diese Ansichten haben wir sowohl zu den großen Themen wie Leben und Tod, als auch zu alltäglichen Erlebnissen und Begegnungen.

Wir haben beispielsweise eine bestimmte Ansicht darüber, warum wir uns gerade diesen bestimmten Sitzplatz auswählen, wie hell es im Zimmer während der Meditation sein soll, oder wie lange das Fenster geöffnet sein soll. Beim anschließenden Vortrag sind wir vielleicht mit unseren zustimmenden oder ablehnenden Meinungen und Gedanken mehr beschäftigt als mit Zuhören.

Ob uns diese Ansichten und Meinungen eine Hilfe auf unserem spirituellen Weg sind oder ein Hindernis, darüber machen wir uns meist wenig Gedanken, so sehr sind wir mit ihnen identifiziert und sind sie uns zur Gewohnheit und damit Wahrheit geworden.

Im Netz der Ansichten

Was unsere Ansichten und Meinungen über Existenz, über Leben und Tod betrifft, über Seele und Bewusstsein, Unendlichkeit oder Begrenztheit, so sind diese nicht neu. Schon zu Zeiten des Buddha und davor gab es spirituell Suchende, die sich Gedanken darüber machten, über den Beginn von Leben und ein mögliches Ende durch den Tod.

Ebenso Gedanken über eine mögliche Fortexistenz über den Tod hinaus, und wie eine solche Fortexistenz aussehen könnte. So werden in der Brahmajala Sutta, der ersten Lehrrede der Längeren Sammlung, übersetzt als das ‚Netz der Ansichten‘, eine Fülle von Ansichten und Meinungen aufgelistet, die über Themen wie Körper und Geist, Leben nach dem Tod oder Vernichtung mit dem Tod, Ewigkeit oder Zeitlichkeit, Bewusstheit oder Unbewusstheit möglich sind.¹³

Ansichten, ob es eine karmische Wirkung gibt oder nicht, ob es eine Seele gibt oder nicht, ob mit dem Zerfall des Körpers auch das Leben endet oder nicht. Ob Leben durch Zufall entstanden ist, oder durch einen Schöpfer, ob ein Erwachter nach dem Tod existiert oder nicht. Manche dieser von damals einflussreichen Lehrern verkündeten Ansichten gründen sich auf Logik, auf komplizierten Denkmodellen oder theoretischen Herleitungen. Einige sind Schlussfolgerungen eigener Erfahrungen, die dann zu allgemeingültigen Tatsachen erhoben werden, andere stützen sich auf Erlebnisse in tiefen Meditationszuständen. Manche dieser Ansichten zu Mensch und Welt sind sehr vage und verschwommen, und einige dieser völlig unterschiedlichen Theorien, Ideen und Vorstellungen werden auch in unserer Zeit verkündet und als die jeweilige Wahrheit proklamiert.

Zu all diesen spekulativ-metaphysischen Ansichten sagt der Buddha, dass sie ohne Verständnis und ohne Einblick wahrgenommen wurden. Er lehnt sowohl die Beschäftigung mit diesen Theorien und Ansichten, als auch die aufgezählten Ansichten selbst ab. Zum einen, weil die Beschäftigung mit diesen Fragen nicht zur Befreiung, zur Loslösung, zum Erwachen führt. Zu einem Wandermönch, der diese Fragen unbedingt beantwortet haben möchte, sagt der Buddha:

„Malunkyaputta, wenn die Ansicht besteht ‚die Welt ist ewig‘ kann das heilige Leben nicht gelebt werden, und wenn die Ansicht besteht ‚die Welt ist nicht ewig‘ kann das heilige Leben nicht gelebt werden. Ob nun die Ansicht besteht ‚die Welt ist ewig oder nicht ewig, endlich oder unendlich, die Seele ist das gleiche wie der Körper oder die Seele ist

¹³ Das Netz der Ansichten, D.1

eine Sache und der Körper eine andere', es gibt Geburt, es gibt Altern, es gibt Tod, es gibt Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, deren Vernichtung ich hier und jetzt erkläre.“¹⁴

Der Giftpfeil

Egal welche der verschiedenen und gegensätzlichen Ansichten bestehen, sie tragen nicht zum spirituellen Fortschritt bei, denn sie sind alle geistige Konstrukte. Hier im Buddhistischen Zentrum befindet sich an der Pinnwand ein Text der amerikanischen Zen Lehrerin Charlotte Joko Beck, welcher lautet: „Alle Systeme werden durch Gedanken geschaffen und können daher durch Gedanken unterwandert werden.“¹⁵

Spekulationen darüber, ob die Welt ewig sei oder nicht, beruhen auf Gedankensystemen, sie läutern weder den Geist, noch führen sie zu Weisheit, indem sie die tatsächlich vorhandene Problematik von Geburt, Altern, Tod, Kummer, Schmerz und Trauer lösen. Im Gegenteil verhindern diese Spekulationen und gedanklichen Konstrukte die Lösung von Geburt, Altern, Tod, Kummer, Schmerz und Trauer, wie in der Lehrrede mit Hilfe eines Gleichnisses weiter gezeigt wird. In dem Gespräch mit Malunkyaputta vergleicht der Buddha:

„Angenommen ein Mann wäre von einem Pfeil, der dick mit Gift bestrichen war, verwundet worden, und seine Freunde, Gefährten und Verwandten brächten einen Wundarzt herbei, um ihn zu behandeln. Der Mann würde sagen: ‚Ich werde nicht zulassen, dass der Wundarzt diesen Pfeil herauszieht, bis ich weiß, welcher Kaste der Mann, der mich verwundet hat, angehört, aus welcher Familie und welchem Dorf er stammt, welchen Namen er hat, sein Alter, seine Größe und Hautfarbe, ob der Bogen, mit dem der Pfeil abgeschossen wurde, ein Lang- oder Querbogen war, mit welcher Sehne bestückt und welche Art Pfeil es war.‘ All dies würde dem Mann dennoch nicht bekannt sein und mittlerweile würde er sterben.“

¹⁴ An Malunkyaputta, M.63

¹⁵ Charlotte Joko Beck, Nothing Special

Jemand der auf seinem spirituellen Weg sich mit diesen spekulativen Fragen beschäftigt, gleicht einem Verwundeten, der sich weigert, einen Giftpfeil entfernen zu lassen. Wer nach seinem spirituellen Wohl trachtet, sollte daher den Pfeil herausziehen, den leidbringenden Pfeil von Geburt, Altern, Tod, Kummer, Schmerz und Trauer. Der Buddha hat die regelmäßig an ihn gerichteten spekulativ-metaphysischen Fragen nie beantwortet:

„Warum habe ich jenes unverkündet gelassen? Weil es nicht förderlich ist, weil es nicht zu den Grundlagen des heiligen Lebens gehört, weil es nicht zur Ernüchterung, zur Lossagung, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zur Erleuchtung, zu Nibbana führt. Deswegen ist es von mir nicht verkündet worden. Und was ist von mir verkündet worden? ‚Dies ist Dukkha‘ ist von mir verkündet worden. ‚Dies ist der Ursprung von Dukkha‘ ist von mir verkündet worden. ‚Dies ist das Aufhören von Dukkha‘ und ‚dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt‘ ist von mir verkündet worden.“¹⁶

Die vier Edlen Wahrheiten also und damit verbunden die Aufforderung, die Grundtatsachen unseres und jeglichen Daseins zu erkennen und uns nicht in für das Erwachen hinderlichen Theorien zu verlieren.

Zum anderen lehnt der Buddha die Beschäftigung mit diesen Spekulationen ab, weil sie alle vom Standpunkt eines Ichs aus gefasst und entwickelt werden, vom Standpunkt einer relativen Ebene aus, in der wir uns als Ich begreifen und jeden Anderen als abgetrennt vom eigenen Ich. Mehr oder weniger stark identifizieren wir uns wohl alle mit der Vorstellung eines Ichs:

Ich sitze jetzt hier vorne und dieses Ich hofft, Interesse zu finden bei euch anderen Ichs. Nicht nur Interesse, sondern positive Resonanz. Es will ja schließlich gesehen und bestätigt werden. Vom Standpunkt einer absoluten Ebene aus, in der das Ich als Illusion erkannt wird, tritt an die Stelle von Ich-Ansichten erkanntes Erleben und damit Weisheit. Weisheit bedeutet Erleben und Erkennen der Daseinsmerkmale Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Substanzlosigkeit in allen Phänomenen.

¹⁶ An Malunkyaputta, M. 63

Die erwähnte Brahmajala Sutta wird bezeichnet als das Netz der Ansichten, weil wir uns in diesem Netz der Ansichten und Meinungen verfangen wie Fische in einem Fischernetz. Im Shinjin-Mei, einer Gedichtsammlung des dritten chinesischen Zen-Patriarchen Seng-t'san heißt es: „Suche nicht nach der Wahrheit, höre nur auf, Meinungen zu hegen.“¹⁷ Dieser Satz zeigt den Weg zur Befreiung aus dem Netz, in das wir uns durch unsere Ansichten und Meinungen fesseln.

Wie schon erwähnt, haben wir nicht nur zu den großen Themen der Brahmajala Sutta Meinungen und Ansichten. Wir haben Ansichten und Meinungen zu beinahe jeder Erfahrung die wir machen. Wir gehen den Dingen nahe, wie es der Vers zu Beginn sagt, wir verbinden uns mit ihnen durch Anhaften. Wir greifen sie auf, oder verwerfen sie, wir reagieren auf sie, bilden uns eine Meinung dazu und fesseln uns an sie. Wie anders dagegen mutet ein Verhalten an, das betrachtend bleibt:

„Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes. So kannst du dich üben, Bahiyer. Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann bist ‚du‘ nicht ‚dort‘, Bahiyer, dann ist ‚das‘ nicht ‚deine‘ Sache, dann bist ‚du‘ weder ‚hier‘ noch ‚jenseits‘ noch ‚dazwischen‘: Das eben ist das Ende des Leidens.“¹⁸

Wir erleben in unserem Alltagsleben jeden Tag Situationen, auf die wir unmittelbar und automatisch mit einer Meinung reagieren. Die Kriterien unserer Zustimmung oder Ablehnung sind dabei unsere Denkmuster, unsere Gewohnheiten, unsere Konzepte, unsere begrenzte Wahrnehmung, aber auch unsere momentane Stimmung. Wenn wir klar erkennen, wovon also unsere Ansichten und Meinungen abhängen, dann kann es passieren, dass wir vielleicht über unsere Meinungen schmunzeln können, sie lockern können und wir die felsenfeste Überzeugung von ihrer Richtigkeit etwas loslassen können.

¹⁷ Seng-t'san, Shinjin-Mei, Verse über den Glaubensgeist

¹⁸ Bahyo, Ud.I.10

Die Blindgeborenen

Das Gleichnis von den Blindgeborenen zeigt unsere begrenzte Wahrnehmung und daraus folgend unsere falschen Schlussfolgerungen. In dem Gleichnis will ein namentlich nicht genannter König von Blindgeborenen wissen, was ein Elefant ist:

„Da antworteten die Blindgeborenen, die den Kopf zu fassen bekommen hatten: ‚Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Kessel‘, die das Ohr zu fassen bekommen hatten, antworteten: ‚Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Worfelkorb‘, die einen Stoßzahn zu fassen bekommen hatten, antworteten: ‚Ein Elefant, Majestät, ist wie der Stock eines Pfluges‘, ein anderer, der den Rüssel berührt hatte, antwortete: ‚Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Pflugbaum‘, ein anderer, der an den Rumpf gekommen war, antwortete: ‚Ein Elefant, Majestät, ist wie eine Vorratstonne‘, ein weiterer, der einen Fuß berührt hatte, antwortete: „Ein Elefant, Majestät, ist wie ein Pfosten‘, wieder einer, der an den Schwanz geraten war, antwortete: ‚Ein Elefant, Majestät, ist wie der Stößel‘.“¹⁹

Die Blinden geraten in Streit, weil jeder von seiner Wahrheit überzeugt ist. Der Buddha sagt dazu: „Weil sie nicht sehen, was Sinn und Unsinn ist, was Wahrheit und Unwahrheit ist, deshalb sind sie in Streit versunken und verletzten einander mit scharfen Worten.“

Unsere Ansichten und Meinungen sind ebenso Teilwahrheiten, sie beruhen auf verengten Perspektiven, ihnen mangelt die Sicht auf das Ganze, das Absolute, welche durch das Ich unmöglich gemacht wird. Je stärker das Ich, desto enger die Perspektive. Umgekehrt gilt, je durchsichtiger das Ich wird, desto weiter wird der Blick und nähert sich der Weisheit. Ein gradueller Prozess bis schließlich das Ich oder genauer die Illusion des Ichs verschwunden ist, und Weisheit vollkommen entfaltet. Vollkommene Weisheit lässt sich nur ohne Ich gewinnen.

Wir sind oft in der Situation, wo wir unsere Ansichten verteidigen gegen diejenigen, die gegenteilige Ansichten haben. Wir glauben, unsere Ansichten und Meinungen seien die richtigen, weil es unsere Ansichten

¹⁹ Angehörige verschiedener Schulen (1), Ud.VI.4

sind. Wir beharren darauf, auch wenn wir sie manchmal nicht begründen können. In einem Streit begreifen wir nicht, wieso unser Gegenüber eine so gegenteilige Ansicht haben kann und unserer Sichtweise nicht selbstverständlich zustimmt, wo wir doch eindeutig recht haben.

Wenn wir innehalten und unsere Ansichten mit Achtsamkeit ansehen anstatt sie zu verteidigen, dann können wir erkennen, dass es einfach nur Ansichten sind. Es sind nicht meine Ansichten, nicht deine Ansichten, sondern einfach nur Ansichten, entstanden aus Erfahrungen und Gewohnheiten, aus Konzepten und Schlussfolgerungen eines begrenzten Ichs. Haben wir dies erkannt, dann können wir versuchen, eine dieser Ansichten loszulassen, sie fallen zu lassen. Stattdessen keine Ansicht zu diesem Thema haben. Und was passiert dann? Nichts. Die Welt dreht sich weiter und kommt auch ohne unsere Meinungen zu recht. Aber wir spüren, wie Anspannung nachlässt, wie befreiend es ist, einmal keine Meinung zu haben.

Wir können dann auch erkennen, dass viele Konflikte im Zusammenleben mit anderen Menschen unserer dualistischen Denkweise entspringen, dass von zwei gegensätzlichen Ansichten eine richtig und eine falsch sein muss. Gegenteilige Ansichten können jedoch gleichermaßen relativ wahr sein. Dazu eine Geschichte aus einer Weisheitstradition des nahen Ostens:

„Mulla Nasrudin, eine Art Heiliger Narr, war als Richter bestellt worden. Er hört sich die Argumentation des Anklägers an und ist begeistert von der lückenlosen Darlegung: ‚Sie haben recht!‘ ruft er aus. Der Gerichtsschreiber weist ihn darauf hin, dass er zuerst noch den Angeklagten hören müsse. Auch dieser argumentiert überzeugend und nachdem er seine Sicht dargelegt hat, ruft Nasrudin aus ‚Sie haben recht!‘ Auf den Hinweis des Gerichtsschreibers, in einem Streitfall könne nicht der Ankläger und der Angeklagte im Recht sein, erwidert der Mulla: ‚Tatsächlich! Sie haben recht!‘²⁰

Auf der relativen Ebene sind beide Ansichten wahr, auf der absoluten sind beide aus der Ichidentifikation entstanden. Loslassen von dem

²⁰ erzählt in M. Aldinger, Bewusstseinsentwicklung

Anhaften an unsere für wahr und richtig gehaltenen Ansichten schenkt Freiheit. Wir müssen nicht argumentieren und zu überzeugen versuchen. Wir können loslassen und erleben, dass wir trotzdem nichts verlieren. Stattdessen gewinnen wir Freiheit, die Freiheit, den spirituellen Weg der Wirklichkeitsergründung zu gehen.

Loslassen statt Festhalten

Das Anhaften an Ansichten und Meinungen ist eine der vier Anhaftungen, die im Visuddhi Magga, einer Abhandlung von Buddhaghosa aus dem 5. Jahrhundert, aufgezählt werden.²¹ Die weiteren sind: sinnliches Anhaften, Anhaften an Regeln, Riten und Gewohnheiten, Anhaften am Persönlichkeitsglauben.

Wenn wir uns von diesem Anhaften lösen wollen, dann müssen wir achtsam sein und bemerken, wenn wir eine Ansicht haben. Wir sollten diese Ansicht genau untersuchen, sie mit Wissensklarheit überprüfen. Wie kommt sie zustande? Entsteht sie tatsächlich erkanntem Erleben? Ist sie klar und rein, ungetrübt von Hinneigung oder Abneigung, frei von Verblendung und Unwissenheit? Wenn dies nicht der Fall ist, dann ist sie eine Ansicht, die dem Ichglauben entstammt und somit irgendwann aufgegeben werden muss, weil sie uns sonst zu einem Hindernis wird auf dem spirituellen Weg. Auf dem spirituellen Weg geht es um Loslassen, um Läuterung von Herz und Geist und nicht um Ansichten, Ideen, Theorien und Meinungen.

Wir könnten jetzt glauben, die Lösung wäre also, überhaupt keine Ansicht zu haben. So wie es ein Wanderasket namens Dighanakha dem Buddha gegenüber verkündet: „Meine Lehrmeinung und Ansicht ist dies: ‚Für mich ist nichts annehmbar.‘“²² Der Buddha antwortet darauf, und man sieht ihn förmlich schmunzeln bei dem, was er sagt: „Diese deine Ansicht, ‚Für mich ist nichts annehmbar‘ - ist nicht zumindest jene Ansicht für dich annehmbar?“

²¹ Der Weg zur Reinheit, Vis XVII., Abschnitt VIII-IX

²² An Dighanakha, M.74

Ein Paradoxon, weil dies natürlich auch eine Ansicht ist. Es führt uns aber zu der Ansicht, die der Buddha als die einzig heilsame bezeichnet, nämlich rechte oder richtige Ansicht. Rechte Ansicht als erster Faktor des edlen achtfachen Pfades markiert den Beginn des spirituellen Wachstums. In einem Park im Jeta Hain ist genau dies das Thema eines Gesprächs der Mönche mit Sariputta. Sie fragen: „Auf welche Weise ist ein edler Schüler einer mit Rechter Ansicht?“²³

Woraufhin Sariputta erklärt, rechte Ansicht bedeute, das Heilsame und Unheilsame und dessen Wurzeln zu verstehen, die vier edlen Wahrheiten und den edlen achtfachen Pfad zu durchdringen, zu erkennen, dass Dukkha, das Unzulängliche, Nichtzufriedenstellende durch Begehren verursacht ist, und dass alle Phänomene bedingt entstanden sind. Dies ist der Kern der Lehre.

Diese rechte Ansicht gilt es zu verstehen, zu durchdringen und das eigene Leben danach auszurichten. Alle anderen Ansichten und Meinungen sind durch das Ich bedingt und damit Hindernisse auf dem spirituellen Weg.

²³ Richtige Ansicht, M.9

Werden alle erlöst?

„Dadurch aber, dass der Herr Gotama seinen Jüngern die von ihm durchschaute Lehre weist zur Verwirklichung Nibbanas, wird wohl dadurch die ganze Welt oder die Hälfte oder ein Drittel der Welt Erlösung finden?“ (A.X.95)

Wenn wir einen spirituellen Weg gehen, so haben wir vermutlich eine Idee davon, was der Zweck unseres Weges ist und wie das Ziel aussehen soll. Vielleicht wollen wir mehr Ruhe und Frieden, vielleicht wollen wir Erkenntnis und Klarheit über unser Dasein, vielleicht wollen wir unsere Gefühle verstehen und frei von ihrer oft leidbringenden Energie werden. Vielleicht wollen wir liebevoller werden, mitfühlender mit uns selbst und anderen.

Der Weg, den der Buddha lehrt, besteht in der Entfaltung von Weisheit und Mitgefühl. Der Zweck ist die Überwindung des Leids. Das Ziel ist Erwachen, Nibbana, das Ungeborene und Ungewordene.²⁴

In einer Begegnung zwischen dem Asketen Uttiya und dem Buddha möchte dieser spirituelle Sucher wissen, ob jeder, der dem Weg des Buddha folgt, Erlösung findet, oder ob nur manche das Ziel erreichen:

„Dadurch aber, dass der Herr Gotama seinen Jüngern die von ihm durchschaute Lehre weist, die die Wesen zur Läuterung führt, zur Überwindung von Sorge und Jammer, zum Aufhören von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung Nibbanas, wird wohl dadurch die ganze Welt oder die Hälfte oder ein Drittel der Welt Erlösung finden?“²⁵

²⁴ Nirvana, Ud.VIII.3

²⁵ Werden alle erlöst, A.X.95

Die Antwort des Buddha: er schweigt. Ananda, der Vetter, langjährige Begleiter und Aufwärter des Buddha, der dem Gespräch beiwohnt, schaltet sich ein. Er vergleicht:

„Angenommen, Bruder Uttiya, es ist da eine königliche Grenzfestung, umgeben mit einem starken Wall und mit einem einzigen Tor versehen. Dort befindet sich ein erfahrener Torwächter, der alle Unbekannten zurückweist und die Bekannten einlässt. Zwar hat er keine Kenntnis davon, wie viele Lebewesen in die Stadt hereinkommen oder aus ihr hinausgehen, wohl aber weiß er, dass alle großen Lebewesen, die diese Stadt betreten oder sie verlassen, sämtlich durch dieses eine Tor ein- und ausgehen. Ebenso auch, Bruder Uttiya, beunruhigt sich der Vollendete nicht darüber, ob durch seine Lehre die ganze Welt oder die Hälfte oder ein Drittel der Welt Erlösung finden wird. Von allen denen aber, die der Welt entrinnen, da weiß der Vollendete, dass beim Entrinnen aus der Welt bei allen diesen die fünf Hindernisse überwunden sind, dass ihr Geist gut gefestigt ist in den vier Grundlagen der Achtsamkeit, und sie die sieben Glieder der Erleuchtung entfaltet haben.“

Allen Erwachten, allen Heiligen, sind demnach drei Dinge gemein: Sie haben die fünf Hindernisse überwunden, sie sind gefestigt in den vier Grundlagen der Achtsamkeit, und sie haben die sieben Glieder der Erleuchtung oder des Erwachens entfaltet. Was bedeutet dies?

Das Überwinden der fünf Hindernisse

Die fünf Hindernisse oder Hemmungen sind uns allen vertraut, wir haben täglich mit ihnen zu tun. Es sind Begehren, Ablehnung, Trägheit, Rastlosigkeit und Zweifel. Und wie ihr Name schon sagt, hindern sie uns in unserer spirituellen Entwicklung.

Sie zu überwinden bedeutet, dass unser Denken, Reden und Handeln nicht mehr geprägt ist von Begehren und Ablehnung. Die Dinge und Phänomene sind wie sie sind, und unsere Beziehung zu ihnen ist eine freie und klare. Die acht Weltgesetze Gewinn und Verlust, Verehrung und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid geschehen zwar

weiterhin, und gelten auch für uns, aber sie erschüttern uns nicht mehr. Anderen Menschen gegenüber handeln wir mit freiem Herzen und Geist, weil wir durch deren Verhalten unser Ego nicht mehr beschädigt sehen. Mitgefühl, liebende Güte und wohlwollende Freundlichkeit sind stattdessen die Basis unseres Denkens, Redens und Handelns. Wenn uns jemand kritisiert oder beschimpft, dann reagieren wir nicht mit Abwehr oder Kränkung, nicht mit konditionierten Denkmustern und Verhalten, sondern wir bleiben freundlich und klar.

Wenn wir angenehme Sinneserfahrungen machen, dann genießen wir sie, ohne sie verlängern oder wiederholen zu wollen. Den Geschmack von einem Stück Schokolade auf der Zunge erleben wir als angenehm, ohne daran anzuhaften, und ohne ein weiteres Stück haben zu wollen. Wenn die Erfahrung endet, dann endet sie, ohne dass wir Bedauern empfinden, wir haben „Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt“²⁶ und verweilen frei im gegenwärtigen Moment. Wenn die Sinneserfahrung von einem unangenehmem Gefühl gefolgt ist, so registrieren wir dieses Gefühl, ohne es sofort loswerden zu wollen. Das fortwährende Husten oder laute Atmen des Sitznachbarn während der Meditation registrieren wir, ebenso das in uns entstandene unangenehme Gefühl, aber wir reagieren nicht darauf.

Wir haben Unruhe, Sorge und Rastlosigkeit hinter uns gelassen. Wir klammern uns nicht mehr an Hoffnungen, was sein soll und was nicht, wir kreisen nicht um ichbezogene Befürchtungen. An deren Stelle ist Gelassenheit und Gleichmut getreten, ein von liebender Güte geprägtes Akzeptieren dessen, was als Daseinsbedingung nicht veränderbar ist. Alter, Krankheit und Tod sind keine Sorge und kein Schrecken mehr, sondern wir erleben und erkennen sie als Daseinsbedingungen.

Auch Trägheit und Zweifel sind gewichen, wir sind voller Energie und Tatkraft, um durch unser Denken, Reden und Handeln heilsam für uns und alle Wesen zu wirken. Wir zweifeln nicht am spirituellen Weg oder den Methoden, weil wir seine Wirkung unmittelbar als heilsam erleben und Vertrauen unser Herz erfüllt.

²⁶ Die Grundlagen der Achtsamkeit, M.10

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

In den vier Grundlagen der Achtsamkeit gefestigt zu sein bedeutet, dass wir stets achtsam und wissensklar sind, achtsam präsent in jedem gegenwärtigen Moment. Wir sind uns jeden Gedankens bewusst, jeden Gefühls, jeder Körperhaltung, jeder Bewusstseinsregung. Auf der offensichtlichsten Ebene bedeutet dies, dass wir weder stolpern noch unseren Schlüssel vergessen, auf der tiefsten Ebene, dass wir die Entstehung und das Vergehen jeder Bewusstseinsaktivität erleben und sie erkennen als das, was sie ist: vergänglich, unzulänglich, substanzlos.

Achtsamkeit ist einer der Kernpunkte jedes spirituellen Weges, weil wir ohne sie gar nicht bemerken, was in uns vorgeht. Sie wird daher auch stets an erster Stelle genannt, und ihr kommt in der buddhistischen Lehre eine überragende Rolle zu:

„Achtsamkeit ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbana.“²⁷

Die sieben Erwachungsglieder

Die sieben Glieder der Erleuchtung oder besser des Erwachens entfaltet zu haben war der dritte Punkt, den Ananda als Kennzeichen eines Erwachten erwähnt hat. Die Erwachungsglieder sind Achtsamkeit, Ergründung der Daseinsmerkmale, Energie oder Tatkraft, Entzücken, Gestilltheit, Einigung und Gleichmut²⁸, wobei die letzten vier sich auf die Sammlung des Geistes vor allem in der Meditation beziehen. Ohne an dieser Stelle auf sie im Einzelnen einzugehen, bedeutet ihre Entfaltung, dass der Geist sich sammeln kann, dass es ihm jederzeit möglich ist, gesammelt, geschmeidig, fest und formbar zu sein. Er kann konzentriert, einspitzig, die tiefsten Wahrheiten des Daseins ergründen.

²⁷ Die Grundlagen der Achtsamkeit, D.22 und M.10

²⁸ Praktiken, S.46.4

Der achtsame und energiegeliche Geist ergründet und durchdringt mit Weisheit die Bedingungen aller Existenz, nämlich Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, Substanzlosigkeit, unerschütterlich und voller Mitgefühl mit allen fühlenden und leidenden Wesen. Herz und Geist sind völlig klar und rein, wie ein durchsichtiger, stiller und ungetrübter Bergsee, in welchem man bis auf den Grund blicken kann.

So bedeuten die Überwindung der Hindernisse, das Gefestigtsein in den Grundlagen der Achtsamkeit und die Entfaltung der Erwachungsglieder, dass der Geist von allen Trübungen, Verblendungen und Einschränkungen frei geworden ist. Er ist erwacht.

Zurück zu dem Gespräch zwischen dem Wanderasketen Uttiya und dem Buddha. Eigentlich ist es bislang ja noch kein Gespräch, da der Buddha schweigt auf die Frage des Uttiya, ob alle erlöst werden.

Die falsche Frage

Die Frage, ob die ganze Welt oder die Hälfte oder ein Drittel Erlösung findet, wird vom Buddha mit Schweigen beantwortet, weil sie falsch gestellt ist. Wenn wir uns heute fragen, ob wir selbst wohl noch in diesem Leben, in einem anderen, oder überhaupt jemals erwachen werden, erleuchtet sein werden, dann stellen wir ebenfalls die falsche Frage.

Die richtige Frage ist, nach den Bedingungen des Erwachens zu fragen. Der Begriff Erlösung ist nicht so hilfreich, weil er ein Äußeres suggeriert, das jemand anderen erlöst. Es gibt aber kein Äußeres, es gibt nur Bedingungen, die erfüllt sein müssen. Was heißt das? Alles unterliegt Bedingungen, alles ist bedingt entstanden. Alle Dinge, alle Phänomene, jedes Gefühl, jeder Gedanke, jeder Bewusstseinsmoment. Die bedingte Entstehung (*paticcasamuppada*) aller Phänomene ist ein Kernpunkt der Lehre Buddhas. Sie gilt für die offensichtlichste Ebene: Wenn wir uns den Kopf anstoßen, verspüren wir eine körperliche Empfindung. Und sie gilt bis zur tiefsten Ebene: Wenn Geburt da ist, dann sind Alter, Krankheit und Tod da. Wenn Entstehen da ist, dann ist Vergehen da. Wenn wir die Bedingtheit in allem erkennen, dann

steigt Klarheit und damit Weisheit auf. Und dann erwacht nicht die ganze Welt oder die Hälfte oder ein Drittel, sondern wenn die dazu nötigen Bedingungen erfüllt sind, dann erfolgt Erwachen: „Wenn dies ist, dann ist jenes, wenn dies nicht ist, dann ist jenes nicht.“²⁹

Wie können wir die Bedingungen für unser Erwachen hervorbringen? Wir haben gehört, dass die Hindernisse zu überwinden sind, die Achtsamkeit zu festigen, und die Glieder der Erleuchtung zu entfalten sind. Wie machen wir das? Wie vermindern wir Begehren und Abneigung, wie überwinden wir unsere Trägheit, wie unsere Rastlosigkeit, unseren Zweifel? Und wie schaffen wir es, in jedem gegenwärtigen Moment achtsam und präsent zu sein, ohne in Vergangenheit oder Zukunft uns zu verlieren? Wie sammeln wir unseren diskursiven, unsteten Geist?

Ayya Khema, die 1997 verstorbene weise Nonne und Lehrerin in der Theravada Tradition, sagt dazu: „durch üben, immer wieder üben.“³⁰ Wir üben auf der relativen Ebene. Die relative Ebene oder relative Wahrheit ist dort, wo wir uns als Individuum verstehen, als Person mit individuellen Eigenschaften und Neigungen.

Die absolute Ebene oder absolute Wahrheit dagegen ist die Ebene, wo Existenz erkannt wird als Prozess von entstehenden und vergehenden Phänomenen ohne Kern, ohne Substanz. Auf der relativen Ebene üben wir, die Hindernisse Begehren, Abneigung, Rastlosigkeit, Trägheit und Zweifel zu überwinden. Wir üben uns, voller Energie achtsam zu sein und mit Wissensklarheit zu handeln, wir meditieren, um den Geist zu sammeln, damit er tiefe Einsichten und Erkenntnisse erlangt. Wir üben im Alltag, in jedem Moment.

Für unser Üben brauchen wir einen Wegweiser, wir brauchen eine Landkarte, sonst gehen wir in die Irre. Dann sehen wir beispielsweise die Meditation als das Wichtigste, sitzen morgens und abends, und werden ärgerlich, wenn uns jemand stört. Vielleicht bemerken wir dann nicht einmal, was es bedeutet, dass wir ärgerlich reagieren. Dies nur als kleines Beispiel, wie leicht es geschehen kann, dass wir in die Irre gehen

²⁹ Unter dem Bodhibaum, Ud.I.1, I.2

³⁰ Ayya Khema, Um was geht's in der Meditation?

können, gerade weil wir uns auf einem spirituellen Weg befinden. Und ein spirituell Verirrter kann manchmal größeres Leid für sich und andere verursachen als ein Mensch, der keinem spirituellen Pfad folgt.

Oder wir verurteilen andere, weil sie eine andere, gegenteilige Meinung und Ansicht haben. Wir sind überzeugt, dass unsere die Richtige ist, sie ist ja womöglich spirituell untermauert. Wir übersehen dabei, dass es lediglich eine Meinung, eine Ansicht ist. Nichts weiter. Alle Meinungen gehen von einem Ich aus, dessen Blick getrübt ist, und das immer nur einen relativen Bereich überblicken kann. Dies macht deutlich, dass eine Landkarte, hier das Dhamma, und ein Wegweiser, hier der Buddha, hilfreich und für die meisten von uns auch nötig sind.

Der Wegweiser

Es gibt auch Menschen, die ohne Anleitungen weise werden, die aus sich selbst heraus den rechten Weg finden, ohne Hilfe von außen. Aber diese sind selten. Der Buddha hat sich selbst als Wegweiser bezeichnet. In einem Gespräch mit einem Brahmanen namens Ganaka Moggallana erklärt er, was dies bedeutet. Auch Ganaka Moggallana stellt eine ähnliche Frage wie Uttiya:

„Wenn die Schüler von Meister Gotama von ihm angewiesen und unterrichtet worden sind, erlangen sie alle Nibbana, das höchste Ziel, oder erlangen es einige nicht?“³¹ Diesmal antwortet der Buddha und zwar mit dem Vergleich vom Weg nach Rajagaha:

„Angenommen, ein Mann käme daher, der nach Rajagaha gehen wollte, und er träte an dich heran und sagte: ‚Zeige mir die Straße nach Rajagaha.‘ Dann sagtest du zu ihm: ‚Nun, diese Straße führt nach Rajagaha. Folge ihr für eine Weile und du wirst ein bestimmtes Dorf sehen, gehe ein wenig weiter, und du wirst eine bestimmte Stadt sehen, gehe ein wenig weiter, und du wirst Rajagaha sehen, mit seinen lieblichen Parks, Hainen, und Teichen.‘ Auf solche Weise von dir angewiesen und unterrichtet, würde er dann eine falsche Straße nehmen und

³¹ An Ganaka Moggallana, M.107

nach Westen gehen. Dann käme ein zweiter Mann daher, würde dich nach dem Weg fragen, ihm folgen und sicher in Rajagaha ankommen. Ebenso existiert Nibbana, und der Pfad, der zu Nibbana führt, existiert, und ich bin als Führer anwesend. Und doch, wenn meine Schüler auf solche Weise von mir unterrichtet worden sind, erlangen einige von ihnen Nibbana, das höchste Ziel, und einige erlangen es nicht. Was kann ich da machen, Brahmane? Ich bin einer, der den Weg zeigt.“

Der Buddha ist einer, der den Weg zeigt, der aus dem Leiden, aus der Unzulänglichkeit, aus Dukkha herausführt, und zwar absolut und endgültig, nicht nur zeitweise. Der Weg ist vorhanden und es gibt eine klare Wegbeschreibung. Gehen muss ihn jeder selbst.

Und dazu braucht es Vertrauen. Ein tiefes, unerschütterliches Vertrauen. Wenn wir uns beispielsweise auf eine Bergtour begeben, dann folgen wir dem ausgeschilderten Pfad im Vertrauen darauf, dass er uns an das Ziel, auf den Gipfel, bringen wird.

Der Weg, den der Buddha lehrt, wirkt bereits auf den ersten Schritten. Wenn wir lernen loszulassen, freigebiger zu sein, dann spüren wir sofort die Erleichterung und Freude, die vom Verschenken kommt. Egal ob es sich um Materielles handelt, oder ob wir Aufmerksamkeit und Zuhören verschenken. Wir erleben, dass wir gelassener und liebevoller sind, dass wir uns selbst nicht mehr ganz so wichtig nehmen, und dass Freude zunimmt und Sorge schwindet. Das Leben wird leichter. Dies wiederum fördert Vertrauen und Motivation weiter zu gehen.

Die Motivation hinter den Fragen

Was hinter den Fragen von Uttiya und Ganaka Moggallana steckt, ist eine Mischung aus Sorge, dass der Weg zu schwierig sei, oder dass wir dazu nicht fähig seien. Aus Hoffnung, dass er vielleicht doch nicht so schwierig sei, oder wir vielleicht doch fähig seien. Aus Sicherheitsdenken und Resultatdenken: Wenn wir uns auf etwas so Großes einlassen, dann wollen wir schon auch um die Erfolgsquote wissen. Wir sind in unserer Gesellschaft sehr von Resultatdenken geprägt. Wir wollen,

bevor wir etwas beginnen, um die Wahrscheinlichkeit des Erfolges wissen. Auch Anhaften am Ich steckt hinter dieser Frage. Ich mache mich auf den Weg, der bestimmt sehr lang und schwierig ist, dann möchte auch ich erwachen und den Lohn genießen.

Insofern sind die beiden vermutlich nicht viel anders als wir selbst. Vielleicht fällt es auch uns schwer, loszulassen von der Vorstellung wir würden irgendwann erwachen, als die uns liebgewordene Person, als die wir uns jetzt fühlen. Wir wissen vielleicht schon so viel über das Dhamma, die Lehre, dass uns im Kopf klar ist, dass es diese Person als etwas Festes nicht gibt. Aber unser Gefühl, unser Herz sagt uns etwas anderes. Da fühlen wir uns vorhanden, existierend mit unserem Körper, unseren Gefühlen. Da sagen wir, ich bin so oder so, bin introvertiert oder extrovertiert, bin unsicher oder selbstbewusst, bin eher emotional oder sachlich und so weiter. Da sitzen wir jetzt hier, und mir tut der Rücken weh, oder ich kann mich nicht konzentrieren.

Gestehen wir uns überhaupt zu, dass wir alle die für dieses große Abenteuer namens Erwachen benötigten Qualitäten bereits besitzen, jeder einzelne von uns? Jeder einzelne trägt alles dazu Nötige in sich. Es gilt das zu beseitigen, was uns davon trennt. Es geht um Loslassen.

Würde es uns beruhigen, wenn der Prozentsatz der Übenden, die tatsächlich erwachen, bei 100 oder 90 oder 80 Prozent liegen würde? Umgekehrt, wenn es nur 3 Prozent sind? Hätte dies eine Auswirkung auf unser Üben? Auf unsere Art, wie wir unser Leben führen? Wenn wir die Früchte unseres Übens bereits bemerken, dann spielt dies keine Rolle. Dann spüren wir die Freude, die Freiheit und das Glück, die unabhängig von äußeren Bedingungen sich in uns entfalten. Dann ist unser Blick nicht auf das Resultat gerichtet, nicht auf Vergangenheit oder Zukunft, sondern auf den gegenwärtigen Moment.

Wenn wir dem Weg, den der Buddha als Wegweiser zeigt und wie auf einer Landkarte beschreibt, nicht folgen, weil wir uns vielleicht nicht fähig dazu halten, oder weil wir glauben, etwas besseres gefunden zu haben, oder weil wir mit anderen Dingen so beschäftigt sind, dass wir für Meditation und Geistesschulung keine Zeit haben, so ist das erst

mal auch in Ordnung. Ursache und Wirkung sind dem Leben inwohnende Gegebenheiten, unabhängig, welcher Ausrichtung in unserem Leben wir folgen. Die bedingte Entstehung gilt immer, weil sie lediglich die Beschaffenheit jeglicher Existenz beschreibt.

Wenn also spirituelle Entwicklung für uns kein Thema ist, wenn wir uns mit der Dualität zufriedengeben, so kreisen wir weiter um ichbezogenes Begehren und Ablehnung und haben weiter mit Leid und Schmerz zu tun. Wir wandern dann durch unser Leben, immer auf der Suche nach angenehmen Gefühlen und Glück, und machen äußere Bedingungen verantwortlich, wenn wir stattdessen unangenehme Gefühle und Leid, Kummer und Schmerz erfahren. Wir versuchen, die äußeren Bedingungen zu unseren Gunsten zu verändern. Dies haben wir bisher stets getan und vielleicht erkennen wir mittlerweile, dass es aussichtslos ist. Es gibt kein Ende dieses Kreislaufs, des Samsara. Weil dieser Kreislauf mit dem Tod nicht endet, sondern sich von Leben zu Leben fortsetzt. Der Buddha sagt dazu: „Es gibt kein Beenden des Leidens für die durch das Nichtwissen gehemmten Wesen, die im Begehren verstrickten, die wandernden, kreisenden.“³²

Natürlich gibt es in jedem Dasein auch Glück und Freude. Auch wir erleben Glück und Freude, Momente der Wunschlosigkeit und Zufriedenheit. Sie sind zeitlich, begrenzt und Bedingungen unterworfen. Es gibt einen Weg aus diesem Kreislauf heraus, es gibt einen Weg in die Freiheit, einen Wegweiser und eine Wegbeschreibung. Alles was nötig ist, ist diesen Weg zu gehen. Der Buddha ermutigt dazu. Er ermutigt, die Bedingungen zu schaffen, die zum Erwachen führen, nämlich die fünf Hindernisse zu überwinden, die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu festigen, und die sieben Glieder der Erleuchtung zu entfalten. Es gilt, die richtige Frage zu stellen. Also nicht: werden alle erlöst?, sondern: was sind die Bedingungen des Erwachens, und was hindert mich?

³² Der Lederriemen I, S.22.99

„Was aber ist der Weg der Geduld? Da erträgt einer geduldig Hitze und Kälte, Hunger und Durst und die Belästigung durch Bremsen, Stechmücken, Wind, Sonne und Kriechtiere. Standhaft erträgt er gebässige, unfreundliche Worte sowie aufgestiegene körperliche Schmerzgefühle, beschwerliche, unangenehme und lebensgefährliche. Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld.“ (A.IV.165)

Der Pali-Begriff khanti, Geduld, lässt sich auch übersetzen mit Erdulden, Nachsicht, Toleranz oder Gelassenheit, etwas aushalten, das wir als unangenehm empfinden, ohne sofort in eine Reaktion zu verfallen. Geduld gilt als eine der zehn Vollkommenheiten, eine Eigenschaft, die, wenn vollkommen entfaltet, zum Erwachen führt. Die Gruppe der Vollkommenheiten, darunter auch Freigebigkeit, Tugend und Willenskraft, spielt im späteren Buddhismus, ganz besonders im Mahayana eine große Rolle.

Was Geduld bedeutet erklärt der Buddha in den oben zitierten Worten³³. Um diese Aussagen genauer zu untersuchen, betrachten und untersuchen wir Geduld unter drei Aspekten.

Drei Aspekte von Geduld

Zum ersten geht es um unsere Einstellung und unser Verhalten äußeren Ereignissen, Naturgesetzen gegenüber, Ereignissen wie „Hitze und Kälte, Hunger und Durst und die Belästigung durch Bremsen, Stechmücken, Wind, Sonne und Kriechtiere“.

³³ Vier Wege des Verhaltens II, A.IV.165

Zum zweiten geht es um unsere Reaktionen im Denken, Reden und Handeln auf das Verhalten anderer Menschen uns gegenüber. Wie reagieren wir, wenn wir mit Worten angegriffen werden, mit „gehässigen, unfreundlichen Worten“, wie es oben heißt, wenn wir also beschimpft, herabgesetzt oder heftig kritisiert werden? Und zum dritten geht es um unser Verhalten uns selbst gegenüber. Wenn wir etwa körperliche Schmerzen erfahren, „scharfe, stechende, brennende, beschwerliche, unangenehme und lebensgefährliche.“

Geduld ist eine Herzenseigenschaft, die wir erlernen, entwickeln und entfalten können. Der amerikanische Lehrer der Vipassana-Meditation Joseph Goldstein sagt, Geduld bedeutet, dass wir uns in einem Zustand der Ausgewogenheit befinden, offen entspannt und achtsam, ganz gleich, was geschieht.³⁴ Wir lernen Geduld an einem Ereignis, einer Bedingung, die eintritt. Das kann ein Naturereignis wie Hitze, Regen oder Kälte sein, es kann aber auch das Verhalten eines anderen Menschen oder es können Empfindungen im eigenen Körper sein. Und es geht ebenso voraus ein Willensereignis in uns, eine Absicht. Wir wollen etwas und es geschieht nicht, wir wollen etwas nicht, und es geschieht dennoch. Zwischen diesen beiden Polen der Dualität, Begehren und Abneigung, leben wir im Allgemeinen unser Leben.

Sehen wir uns den ersten Aspekt der Geduld an, unsere Einstellung und unser Verhalten äußeren Ereignissen oder Naturgesetzen gegenüber. Wir haben eine Bergtour geplant und es regnet in Strömen. Wir wollen nach Hause und stehen im Stau. Wir wollen Ruhe und ein anstrengender Besuch steht vor der Tür. Wir jäten Unkraut im Garten, und der Rücken beginnt zu schmerzen. Wir haben Hunger und sitzen im Meeting fest. Wie reagieren wir, auf den Regen zum Beispiel?

Er war mit ziemlicher Sicherheit kein Buddhist, aber einen buddhistisch anmutenden Ausspruch hat der bayerische Volksänger Karl Valentin getan: „Ich freue mich, wenn es regnet. Weil, wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“³⁵ Wie wir reagieren, ob voller Ungeduld

³⁴ Joseph Goldstein, Vipassana Meditation

³⁵ Karl Valentin Museum, München

und Ärger oder gelassen und gleichmütig, hängt davon ab, wie sehr wir unserem vorausgehenden Willen, unserer Absicht glauben, wie sehr wir uns damit identifizieren. Unser Wille ist nicht rein, wie es auch Bhante Seelawansa bei einem Meditationstag hier erklärt hat. Er ist gefärbt von unseren Meinungen und Ansichten.

Und je mehr wir daran anhaften, desto schwerer fällt uns das Loslassen, wenn unsere Pläne und Absichten nicht erfüllt werden, wenn wir nicht so schnell nach Hause kommen, weil wir im Stau stehen, wenn wir die Bergtour nicht unternehmen können, weil es regnet, wenn wir uns nicht zurückziehen können, weil ein Bekannter vor der Tür steht, wenn wir den Hunger nicht sofort stillen können. Geduld bedeutet in so einer Situation, dass wir offen und entspannt bleiben und erkennen, was geschieht. Dazu ist Achtsamkeit nötig. Achtsamkeit ist nicht nur für die Meditation wichtig, wir müssen sie mitnehmen in den Alltag.

Achtsamkeit und Wissensklarheit

Es braucht neben der Achtsamkeit, die erkennt was geschieht, auch die Wissensklarheit, die erkennt warum es geschieht. Mit Achtsamkeit und Wissensklarheit erkennen wir, dass wir etwas wollen, einen Plan haben, eine Absicht, eine Vorstellung wie etwas sein sollte und dass dieser Plan nicht umsetzbar ist, weil andere Faktoren sich manifestieren.

Wenn wir weiter achtsam sind, dann können wir erkennen, wie Abneigung gegen die gegenwärtige Situation aufsteigt. Wir erkennen wie die Abneigung, wenn unsere Machtlosigkeit lange genug andauert und sich die Situation nicht ändert, sich steigert zu Ärger und Zorn, wie wir, wenn wir unsere Beobachterposition verlieren, immer mehr hineingezogen werden in den Ärger und dadurch unsere Entscheidungsfreiheit und Handlungsfreiheit verlieren. Wir verlieren sie, weil der Ärger entscheidet und handelt, nicht der achtsame, nichtidentifizierte und wissensklare Geist.

Ärger, mit Achtsamkeit und Wissensklarheit untersucht, weist auf Identifikation hin. Identifikation mit einem wollenden Ich. Je stärker

unsere Identifikation damit ist, desto schwerer fällt uns das Loslassen, das Akzeptieren der gegenwärtigen Situation. Akzeptieren mit Weisheit bedeutet Einsicht zu haben: „Weise betrachtend erträgt da ein Bhikkhu Kälte und Hitze, Hunger und Durst, und Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren.“³⁶

Er erträgt es, weil er es weise betrachtet, so wie wir unsere Alltagssituationen weise betrachten. Wir betrachten, wie unweise unser Wille oftmals ist, wie getrübt durch Begehren, Ablehnung und Verblendung.

Sind wir so weit gekommen, dann können wir auch versuchen, loszulassen von dieser Vorstellung, wie etwas sein soll. Wir lassen damit auch von unserer Ich-Identifikation zumindest etwas los. Und dann ist es möglich, im gerade vorhandenen Moment offen, entspannt und mit Gelassenheit zu sein. So wie es jetzt gerade ist, so ist es: Es regnet. Wir stehen im Stau. Der Besuch ist da. Wir jäten Unkraut. Hunger ist da.

Vielleicht fallen uns nach einer gewissen Zeit das Erdulden und die Gelassenheit in der Situation wieder schwer. Dann können wir uns die Vergänglichkeit als weiteres Daseinsmerkmal zu Hilfe holen. Die gerade vorhandene Situation ist nicht beständig, sie ist vergänglich wie alle Phänomene. Der Regen wird aufhören, der Stau sich auflösen.

Dieses Verhalten des Erduldens, der Gelassenheit, bedeutet Freiheit. Wir sind frei und unabhängig von äußeren Bedingungen, die ihrem eigenen Gesetz folgen, auf das wir im Moment keinen Einfluss haben. Wir sind aber auch frei gegenüber Emotionen. Wir betrachten, wie sie entstehen und vergehen, ohne dass wir darauf reagieren müssen. Es ist, wie es ist.

Der zweite Aspekt der Geduld bezieht sich auf die Art, wie wir auf das Verhalten anderer Menschen uns gegenüber reagieren: „Von wem da einer beschimpft wird, den beschimpft er nicht wieder, von wem da einer beleidigt wird, den beleidigt er nicht wieder, von wem da einer gescholten wird, den schilt er nicht wieder. Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld.“³⁷

³⁶ Alle Triebe, M.2

³⁷ Vier Wege des Verhaltens I, A.IV.164

Dazu eine beeindruckende Beschreibung einer möglichen Daseinsform in einer der Götterwelten.³⁸ Laut buddhistischer Kosmologie gibt es dort eine Daseinsform, in der die gegenseitige Verbundenheit sehr deutlich sichtbar ist. Wenn nämlich eine dieser Gottheiten auf eine andere, z.B. aus Eifersucht, ärgerlich wird, und auch die andere daraufhin ärgerlich reagiert, so sterben beide, jede durch den Ärger der anderen. Wird aber die zweite Gottheit nicht ärgerlich, so vermag sie die erste vor den tödlichen Folgen ihrer schlechten Gesinnung zu schützen. Der Tod der ersten Gottheit ist also von der Gesinnung, d.h. der Willenshaltung, der zweiten abhängig.

Wir sind in unserem Alltag vermutlich häufig konfrontiert mit einem Verhalten anderer Menschen, das wir nicht gutheißen, das uns nicht gefällt. Vielleicht fühlen wir uns missachtet, geschädigt oder angegriffen. Mit Ärger darauf zu reagieren geschieht dann häufig automatisch, nach lange eingespielten Mustern und Konditionierungen. Woraufhin die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass die andere Person ebenfalls ärgerlich wird. Wenn uns jemand angreift, ärgerlich und zornig, und wir daraufhin ebenfalls mit Ärger reagieren, dann sind wir in diesem Moment tot gegenüber Freundlichkeit, Mitgefühl und Weitherzigkeit. Das ist gemeint, wenn vorhin von den durch ihre Gesinnung sich zugrunde richtenden Gottheiten die Rede war. Wir sind dann beide tot gegenüber Freundlichkeit und liebevoller Güte.

Aber wenn wir freundlich, mitfühlend und klar auf Beschimpfung und Anklage reagieren, dann verpufft oft auch der Zorn des anderen, weil er sich gesehen fühlt. Wir retten damit uns beide.

Oft rechtfertigen wir unseren Ärger mit dem Verhalten des anderen. Aber in Wahrheit kommt der Ärger aus unserem Anhaften an Meinungen, Gedanken und Gefühlen. Hilfreich oder heilsam ist Ärger nicht, weder für uns noch den anderen. In den Lehrreden werden zahlreiche Mittel beschrieben, um Ärger und Groll zu überwinden³⁹. Beispielsweise darüber zu kontemplieren, wozu uns der Ärger nützt. Eine so banale

³⁸ Vier Daseinsformen, A.IV.172, Anmerkung 11

³⁹ Groll und seine Überwindung, A.X.79

Übung, dass wir selbst gar nicht darauf kommen. Wozu nützt uns der Ärger? Haben wir etwas davon? Wenn wir weise nachdenken, dann stellen wir fest, dass Ärger uns überhaupt nichts nützt. Wir ändern nichts an der Situation und verbreiten den Ärger weiter. Wir tragen anstatt zu mehr Freude und Liebe zu mehr Ärger und Groll in der Welt bei. Es gibt schon genug davon, wir müssen nicht noch zusätzlich dazu beitragen. Geduld, Wohlwollen und Gelassenheit sind hilfreiche Reaktionen. Die Meinungen und Ansichten des anderen sind die Meinungen und Ansichten des anderen. Sie sind gefärbt und getrübt von Begehren, Abneigung und Verblendung, ebenso wie unsere Meinungen und Ansichten. Solange wir nicht erwacht sind, sind sie ebenso getrübt und relativ, ebenso wahr und ebenso falsch.

Fünf Mittel zur Überwindung des Grolls

Was tun wir also? Wir bleiben offen und klar, wir sprechen aus unserem Herzen, freundlich und wertschätzend. Wir nehmen unsere eigenen Ansichten und Meinungen nicht so wichtig. Wir bemerken, wenn Ärger aufsteigt, wir bleiben Beobachter und identifizieren uns nicht damit. Ärger ist da, aber es ist nicht mein Ärger, ich bin nicht der Ärger. Er vergeht, wenn wir beobachten, anstatt uns hinein zu begeben.

Ärger und Zorn sind das Gegenteil von Geduld. Um den eigenen Geist wieder zu Ruhe und Klarheit zu führen, empfiehlt der Buddha fünf Mittel zur Überwindung des Ärgers, des Grolls:

„Bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Werken, aber lauteren Wandel in Worten, bei jener Gelegenheit nicht etwa seine Unlauterkeit in Werken zu erwägen, wohl aber seine Lauterkeit in Worten.

Bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Worten, aber lauteren Wandel in Werken, bei jener Gelegenheit nicht etwa seine Unlauterkeit in Worten zu erwägen, wohl aber seine Lauterkeit in Werken.

Bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Werken und in Worten, dessen Herz aber sich von Zeit zu Zeit öffnet und Zuversicht erlangt, bei jener Gelegenheit nicht etwa seine Unlauterkeit in Werken

und Worten zu erwägen, wohl aber soll man daran denken, dass sich sein Herz von Zeit zu Zeit öffnet und Zuversicht erlangt.

Für einen Menschen von unlauterem Wandel in Werken und Worten, dessen Herz sich nicht von Zeit zu Zeit öffnet und Zuversicht erlangt, Mitgefühl, Liebe und Wohlwollen zu empfinden und zu denken: „Ach, dass doch dieser Verehrte seinen schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken aufgeben und einen guten Wandel in Werken, Worten und Gedanken pflegen möchte, auf dass er nicht, beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niedere Welten gerät, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe.“⁴⁰

Wir richten also unseren Blick auf das Positive, das Heilsame in dem betreffenden Menschen und nicht auf das, was wir in unserer Ichgefärbten, relativen Sichtweise als negativ beurteilen. Und wenn wir nichts Positives erkennen können, dann ist der Gedanke hilfreich, dass jeder der Erbe seines eigenen Denkens, Redens und Tuns ist. Jeder ist der Erbe seines Karma⁴¹. Wenn Ruhe und Mitgefühl in unserem Geist sind, dann hat Ungeduld keinen Raum. Die Essenz von Geduld ist, durch nichts aus der Ruhe gebracht zu werden. Das darf nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt werden. Gleichgültigkeit ist kalt und ohne Mitgefühl. In Geduld dagegen schwingt Metta, liebende Güte mit, ebenso Mitgefühl mit den Schwierigkeiten, denen alle Wesen, auch wir, ausgesetzt sind. Damit kommen wir zum dritten Aspekt der Geduld, zu uns selbst, zu dem als mein bezeichneten Körper und Geist.

Körperliche Schmerzen

In den eingangs zitierten Worten heißt es, Geduld bedeute, körperliche Schmerzen, auch stechende und lebensgefährliche, zu ertragen. Dies mag zu der Ansicht führen, jegliche Art von Schmerzmitteln, die unsere hochentwickelte Medizin bereit hält, sei abzulehnen. Das wäre jedoch ein Missverständnis. Unter den vier Bedarfsgegenständen für einen

⁴⁰ Fünf Mittel zur Überwindung des Grolls II, A.V.162

⁴¹ Fünf Betrachtungen für jedermann, A.V.57

Mönch empfiehlt der Buddha neben der Almosenschale, dem Gewand und der Lagerstatt auch die Arznei im Falle einer Krankheit. Das bedeutet, dass wir sehr wohl gegen körperliche schmerzhaft empfindungen etwas tun können und auch sollen, wenn wir die Möglichkeit dazu haben. Ein von Schmerzen gequältes Herz kann sich kaum entfalten.

Vom Standpunkt eines sehr hoch entwickelten Geistes aus fügen wir dem körperlichen Schmerz, indem wir ihn ablehnen und loswerden wollen, einen geistigen Schmerz hinzu. Als einen zweiten Pfeil bezeichnet dies der Buddha.⁴² Ein Erwachter tut dies nicht, er registriert lediglich den ersten Pfeil der körperlichen Empfindung. Aber wir sind Übende, wir befinden uns auf dem Weg, und sollten liebevoll und mitfühlend mit uns umgehen. Es ist hilfreich, wenn wir bei leichten Schmerzen nicht sofort reagieren, sondern erst einmal beobachten, die Empfindung betrachten, ohne ihr bereits das Etikett „Schmerz“ hinzuzufügen. Der Buddha empfiehlt dazu, die Identifikation mit dem Körper und den Empfindungen zu lösen:

„Die Körperlichkeit, ihr Mönche, ist vergänglich, was vergänglich ist, das ist leidvoll, was leidvoll ist, das ist Nicht-Ich, was Nicht-Ich ist, davon gilt: Dies gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“⁴³

Die Identifikation mit dem Körper als Ich und mein lässt sich gut bei der Sitzmeditation beobachten. Jeder von uns hat wohl schon mit Schmerzen beim Sitzen zu tun gehabt, mit Rückenschmerzen oder eingeschlafenen Beinen. Schmerzen bei der Sitzmeditation sind ein geeignetes Übungsobjekt, um klar zu beobachten, welche Empfindung an welcher Stelle gerade vorhanden ist, ohne ihr schon das Etikett „Schmerz, unangenehm, will ich nicht haben“ zu geben, sondern nur beobachten und etikettieren, der Empfindung einen Namen geben.

Wir müssen nicht gleich reagieren, wir können diese Empfindung eine Zeitlang auch nur beobachten und benennen und uns entspannen. Wir können unsere Position nach einer gewissen Zeit immer noch ver-

⁴² Durch einen Pfeil, S.36.6

⁴³ Vergänglichkeit II, S.22.46

ändern, müssen aber nicht sofort auf eine Empfindung reagieren. Ebenso wie wir unsere Unlust beim Unkrautjäten im Garten einfach nur beobachten. Wie fühlt sie sich an? Wo im Körper spüre ich sie? Und weiter, mit Wissensklarheit: was stört mich? Was hätte ich gerne stattdessen? Warum?

Geduld mit uns selbst

Und zuletzt, nach den Aspekten der Geduld gegenüber äußeren Ereignissen, gegenüber dem Verhalten anderer Menschen und den Empfindungen im Körper, noch ein weiterer Faktor der Geduld, nämlich Nachsicht, liebevolle Nachsicht mit uns selbst, Geduld mit der eigenen Ungeduld. Wir sollten nicht ungeduldig werden, wenn wir schon wieder nicht achtsam waren, schon wieder reagiert haben, uns schon wieder identifiziert haben, sondern liebevoll mit uns umgehen. Wir sind Üben-de! Spirituelle Entwicklung braucht Zeit und geschieht allmählich, erfolgt in Stufen:

„Gleichwie das Weltmeer nach und nach tiefer wird, sein Boden sich ganz allmählich senkt, ganz allmählich abfällt und keinen plötzlichen Abgrund bildet, ebenso auch gibt es in dieser Lehre eine stufenweise Schulung, eine stufenweise Ausübung, einen stufenweisen Fortgang und nicht etwa eine plötzliche Erreichung des Höchsten Wissens.“⁴⁴

Ajahn Chah, der weise und berühmte Lehrer der thailändischen Waldklostertradition sagte zu seinen Mönchen: „Ihr werdet das Leiden erkennen, seine Ursache und sein Ende. Aber ihr müsst Geduld haben, viel Geduld und Ausdauer. Nach und nach werdet ihr lernen.“⁴⁵

Ein geduldiger und liebevoller Umgang mit uns selbst ist notwendig, ohne zu kritisieren und zu verurteilen, sondern immer wieder üben, beständig, mit Willenskraft und Ausdauer. Manchmal kann dabei Humor sehr hilfreich sein. Deshalb auch zum Schluss eine kurze Geschichte aus dem Mahayana Buddhismus:

⁴⁴ Das Gleichnis vom Weltmeer, A.VIII.19

⁴⁵ Jack Kornfield, Ein Gespräch mit Ajahn Chah

Der Mönch Asanga zieht sich in eine Höhle zurück und nimmt sich vor, so lange zu meditieren bis Maitreya, der Buddha der Zukunft, ihm erscheint. Voller Eifer bemüht er sich drei Jahre lang. Maitreya erscheint ihm nicht, und auch sonst erfährt er keinerlei tiefere Geisteszustände. Tief frustriert verlässt er nach den drei Jahren seine Höhle. Draußen trifft er einen Mann, der einen dicken Eisenbolzen mit einem Stück Baumwolle reibt.

„Was machst du da?“ fragte er diesen.

„Ich stelle mir eine Nadel her.“

„Aber auf diese Art dauert das doch ewig!“

„Nicht ewig. Aber etwas Geduld muss man schon mitbringen.“⁴⁶

⁴⁶ Erzählt von H. Gunkel, Buddhistische Gemeinschaft Gelnhausen

Gegenwärtiges und Zukünftiges

„Nicht geben wir doch Gegenwärtiges auf und laufen künftiger Zeit nach, künftige Zeit vielmehr geben wir auf und laufen Gegenwärtigem nach.“ (S.4.21)

Heute Abend geht es an Hand eines Beispiels in den Lehrreden um die Gewichtung spiritueller Entfaltung, darum, wie dringlich im eigenen Leben die Entfaltung von Weisheit und Mitgefühl ist. Weisheit und Mitgefühl sind die Basis und die Pfeiler eines gelungenen, eines geheilten Lebens.

Die Lehrrede trägt den Titel ‚Sehr viele‘ und findet sich im Samyutta Nikaya, der Gruppierten Sammlung.⁴⁷ Sie schildert einen Dialog zwischen jugendlichen Mönchen des Buddha und einem alten Brahmanen. Das Thema des Dialogs dreht sich um die Begriffe Gegenwärtiges und Zukünftiges.

Vor dem Hintergrund der Endlichkeit unseres Lebens, der Tatsache des eigenen Todes, der jederzeit eintreten kann, wird die Wichtigkeit und Dringlichkeit einer inneren Entfaltung manchmal sehr deutlich. Vom Dalai Lama ist dazu ein Zitat überliefert: „Wir wissen nicht, was zuerst kommen wird - der morgige Tag, oder das nächste Leben.“⁴⁸

Wie spirituelle Entfaltung bereits in jungen Jahren gelebt werden kann, zeigt sich in dieser Lehrrede. Jugendliche Mönche des Buddha begegnen darin in einem Ort namens Silavati, im Hügelland vor den Bergen des Himalaya, einem alten Brahmanen. Die Mönche üben sich dort in Meditation und Kontemplation, sie, so schildert es der Text, „weilen unermüdlich, eifrig und entschlossen.“ Dies sind übrigens die

⁴⁷ Sehr viele, S.4.21

⁴⁸ Dalai Lama, Tod und Unsterblichkeit im Buddhismus

Standardworte in den Lehrreden, wenn die Geisteshaltung eines sich Übenden, eines Praktizierenden, charakterisiert wird: unermüdlich, eifrig und entschlossen.

Ein Brahmane, beschrieben als alt und krumm, mühselig schnauwend, einen Stock tragend, kommt auf die Mönche zu. Der Text weist darauf hin, dass es Mara ist, der sich in der Gestalt dieses alten Brahmanen verkörpert. Mara personifiziert das Begehren des Weltmenschen, steht für die Verlockung der Sinnesobjekte, für das Anhaften an der Dualität von Ich und Welt.

Er spricht die jungen Mönche an: „Als Knaben habt ihr von der Welt euch abgekehrt, jung, schwarzhaarig, mit glücklicher Jugend begabt, in frühem Alter, ohne euch ergötzt zu haben an den sinnlichen Genüssen. Genießen sollt ihr die menschlichen Freuden, damit ihr nicht das Gegenwärtige aufgibt und künftiger Zeit nachlauft.“

Die Mönche antworten: „Nicht geben wir doch Gegenwärtiges auf und laufen künftiger Zeit nach, künftige Zeit vielmehr geben wir auf und laufen Gegenwärtigem nach.“

Spirituelle Entfaltung als zentrales Element des Lebens wird manchmal mit Alter gleichgesetzt. Wenn wir Karriereziele erreicht haben, wenn die Kinder erwachsen sind oder wir das Berufsleben hinter uns gelassen haben. Wenn wir Zeit dazu haben. Wenn uns jedoch die Endlichkeit des eigenen Lebens dämmert, dann wächst das Interesse an spirituellen Wegen im Allgemeinen an. Wir suchen dann nach Lösungen aus der Endlichkeit, der Vergänglichkeit, und der dadurch oftmals entstehenden inneren Leere und Not.

Dass spirituelles Leben erst im Alter einen gewichtigen und folgenreichen Stellenwert erfährt, ist nichts Neues. Solche Lebenszyklen aus Kindheit, Jugend, Reife und Alter wurden schon früher beschrieben, und oftmals wird darin Weisheit dem Alter zugeordnet. Auch zur Zeit des Buddha und lange davor sind solche Bezüge vorhanden. So erzählt der Buddha einmal über einen weisen und im Dhamma verankerten Herrscher aus längst vergangener Zeit namens Makhadeva, und dessen Begegnung mit dem, was als die Götterboten bezeichnet werden:

Die Götterboten

Nach vielen Jahren rechtschaffener Herrschaft wendet sich König Makhadeva an seinen Barbier: „Wenn du graue Haare auf meinem Kopf siehst, dann sage es mir.“⁴⁹ Nach weiteren vielen Jahren sieht der Barbier graue Haare auf dem Kopf des Königs, schneidet sie ab und legt sie ihm in die Hand. Der König ruft seinen ältesten Sohn: „Lieber Prinz, die Götterboten sind eingetroffen, graue Haare sind auf meinem Kopf sichtbar. Ich habe die menschlichen Sinnesvergnügen genossen, jetzt ist es an der Zeit, nach den himmlischen Sinnesvergnügen zu suchen. Übernimm die Königsherrschaft. Ich werde mir Kopfhaar und Bart abrasieren, die gelbe Robe anziehen und vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen.“

Eine schöne Metapher: graue Haare als körperlich sichtbare Mahnung der fortgeschrittenen Lebenszeit. Als Boten der Götter, der eigenen inneren Welt, der Weisheit. Hier wird spirituelle Entfaltung dem Alter zugeordnet. Anders dagegen das Verhalten der jungen Mönche bei Silavati. Sie haben sich, noch schwarzhaarig, von der Welt abgewandt. Also keine Spur von Götterboten, von grauen Haaren. Und dennoch kehren sie den Verlockungen der Sinnenwelt den Rücken und erklären dem alten Brahmanen: „Zeitlich sind die sinnlichen Genüsse nach dem Wort der Erhabenen, leidvoll, voll Verzweiflung, das Schädliche an ihnen ist überwiegend.“

Der Zusatz „nach dem Wort der Erhabenen“ zeigt, dass es sich dabei noch nicht um eine überweltliche eigene Einsicht eines Erwachten handelt. Aber Vertrauen und bisher gewonnene Einsicht sind so tief, dass kein Zweifel besteht. Es braucht tiefe Einsicht in die Bedingungen des Daseins, um zu erkennen, dass alle Sinnesbefriedigungen nicht das halten können, was sie versprechen, nämlich uns glücklich zu machen. Und meist braucht es auch Zeit, diese Einsicht zu verinnerlichen.

Manche Menschen wenden sich einem spirituellen Pfad nicht deshalb zu, weil sie die Leerheit der Sinnesbefriedigung erkennen, sondern weil

⁴⁹ König Makhadeva, M.83

die Erfahrung von Leid und Verlust sie auf den Weg bringt. Deshalb gilt das Dasein als Mensch mit seiner im Allgemeinen mehr oder weniger ausgewogenen Mischung aus Leid und Glück für am geeignetsten unter allen Daseinsformen für spirituelle Entwicklung.

Tiefe Einsicht und Erkennen der Daseinsbedingungen sind nicht an Lebensalter gebunden. Einsicht in Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Substanzlosigkeit aller Phänomene kann zu jeder Zeit, in jeder Lebensphase erfolgen. Weisheit ist unabhängig von Lebensalter.

Es braucht Bemühen, es braucht Entschlusskraft und Willenskraft. Willenskraft ist eine der fünf geistigen Fähigkeiten⁵⁰, die zu einer transformierenden Kraft entfaltet werden kann. Es braucht ein Gefühl der Dringlichkeit: unermüdlich, eifrig und entschlossen. Wir alle haben einen Geist und ein Herz, das dazu fähig ist. Sonst wären wir nicht hier.

Ratthapala

Dass Weisheit nicht an Lebensalter gebunden ist, zeigt die Lebensgeschichte des Mönchs Ratthapala, welche zweieinhalbtausend Jahre später durch Hermann Hesse Eingang in die Weltliteratur gefunden hat. Auch Ratthapala kehrt dem weltlichen Leben in jugendlichem Alter den Rücken, und wird daher von König Koravya gefragt:

„Einige Leute rasieren sich Kopfhaar und Bart ab, weil sie Verlust durch das Altern, durch Krankheit, oder Verlust von Reichtum oder Angehörigen durchgemacht haben. Sie ziehen die gelbe Robe an und ziehen vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit. Meister Ratthapala hat keinen von diesen Verlusten durchgemacht. Er ist jung, schwarzhäarig und mit Jugendlichkeit gesegnet, in der Blüte seines Lebens, frei von Krankheit und Elend, der Sohn der führenden Familie hier, er hat viele Freunde und Gefährten, Verwandte und Angehörige. Was weiß er oder hat er gesehen oder gehört, dass er vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit gezogen ist?“⁵¹

⁵⁰ Die fünf geistigen Kräfte II, A.V.14

⁵¹ Über Ratthapala, M.82

Ratthapala antwortet, dass er das Dhamma vom Buddha gehört habe: „Das Leben in jeglicher Welt ist instabil, es wird hinweggefegt. Das Leben in jeglicher Welt ist ohne Schutz und ohne Beschützer. Es hat nichts von wirklich eigenem Besitz, man muss alles zurücklassen und weitergehen. Das Leben in jeglicher Welt ist unvollständig, unersättlich, von Begehren versklavt.“ Als er dies „weiß, sieht und hört“, zieht er vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit. Er erkennt die Universalität von Dukkha, ohne persönlich Leid erfahren zu haben.

Das ist Einsicht, tiefe, das eigene Leben von Grund auf verändernde Einsicht. Dukkha ist universell, Vergänglichkeit ist in allem, ist eine Bedingung und Begleiterscheinung jeglichen Daseins.

Gehen wir zurück zu der Begegnung zwischen den jungen Mönchen und dem alten Brahmanen. Der Brahmane hatte ihnen vorgehalten, das Gegenwärtige aufzugeben und künftiger Zeit nachzulaufen. Er wirft ihnen vor, sie würden auf alle sinnlichen Genüsse verzichten, die ihnen doch als junge Menschen zuständen. Sie sollen die Sinneserfahrungen genießen, und nicht einem zukünftigen Glück in jenseitiger Welt, im nächsten Leben, nachlaufen.

Die Antwort der Mönche greift dessen Worte auf und verleiht ihnen einen anderen, einen tieferen Sinn: „Nicht geben wir doch Gegenwärtiges auf und laufen künftiger Zeit nach, künftige Zeit vielmehr geben wir auf und laufen Gegenwärtigem nach.“

Der Brahmane als Verkörperung Maras, des Versuchers, steht auch für die eigene Trägheit und Bequemlichkeit, die stets das Angenehme sucht. Das ist uns vertraut, ist eine Basis unserer modernen Gesellschaft, die uns suggeriert, Glück sei über die Sinne erlebbar. Für die jungen Mönche dagegen sind Sinnesvergnügen durchschaut. Sie haben erkannt, ebenso wie Ratthapala, dass die Befriedigung der Sinne zu immer neuen Wünschen führt.

„Die Gier bleibt immer unbefriedigt in der Welt“ so sagt Ratthapala zum König, oder „keiner in der Welt wird satt an Süchten.“⁵² Auch wir wissen dies, auch wir haben diese Erfahrung und diese Erkenntnis. Wir

⁵² in der Übersetzung von Karl Eugen Neumann

haben oft genug erlebt, dass unser Verlangen nach dessen Erfüllung nur für kurze Zeit gestillt ist. Die Jagd nach angenehmen Sinneserfahrungen ist nicht zu gewinnen. Sie ist endlos. Sie bedeutet Unglück und Leid, sie bedeutet Dukkha. Das ist die Grundaussage des Dhamma, der buddhistischen Lehre. Es ist die zweite edle Wahrheit: Die Ursache allen Dukkhas ist Begehren.

Diese Aussage bedeutet jedoch nicht, dass wir angenehme Sinneserfahrungen nicht genießen dürften. Das wäre ein Missverständnis. Wir können Angenehmes sehr wohl als Angenehmes genießen. Wir sollten nur nicht anhaften an angenehmen Erfahrungen. Sie nicht wiederholen wollen. Wenn eine Sinneserfahrung angenehm ist, so ist sie angenehm und wir können uns darüber freuen, und es damit belassen. Wenn eine Sinneserfahrung unangenehm ist, so ist sie unangenehm, nichts weiter. Beide sind ja ohnehin vergänglich und leer. Es bedarf eines weisen Herzens, angenehme Sinneserfahrungen nicht wiederholen zu wollen, nicht der Illusion von „angenehm bedeute glücklich“ zu verfallen. Glück ist jenseits davon, liegt in tiefen Sammlungszuständen, „abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen,“⁵³ wie es in der Beschreibung der ersten Vertiefung heißt.

Streben nach Gegenwärtigem

Gegenwärtiges ist für die jungen Mönche das Erwachen hier und jetzt. Dem laufen sie nach, darum bemühen sie sich. Sie haben erkannt, dass es nur eine einzige Zeit gibt, in der wir wirklich leben. Hier und Jetzt. In diesem Moment, in diesem Augenblick. Nicht in der Vergangenheit, die existiert nicht mehr, und nicht in der Zukunft, die ist noch nicht gekommen. Sie erklären ihrem Gegenüber: „Im gegenwärtigen Dasein schon wirkend ist diese unsere Lehre, an keine Zeit gebunden.“

Jetzt ist die Zeit, die Daseinsmerkmale zu durchschauen: Alles, woran wir anhaften, ist nicht mein. Der Körper, die Gedanken, die Gefühle, unsere Denksysteme, das Bewusstsein. Diese Einsicht lässt sich nur in

⁵³ Zwei Arten von Gedanken, M.19

der gegenwärtigen, nicht in zukünftiger Zeit gewinnen. Die Vorstellung, sich in Zukunft mehr um das eigene spirituelle Wohl zu bemühen, geht von einer falschen Ansicht aus. Nämlich der Ansicht, es gäbe etwas Festes, etwas Unvergängliches in uns, das sich in zukünftiger Zeit mehr um Spirituelles kümmern würde. Die jungen Mönche haben dies erkannt und sprechen es aus: „künftige Zeit geben wir auf.“ Sie geben jegliches Wiedersein in einem künftigen Leben auf, und sei es ein noch so glückvolles und beseligendes in einer der höchsten Götterwelten oder Bewusstseinszustände, weil kein Dasein erstrebenswert ist. Jedes Dasein, jeder Zustand ist vergänglich.

Sie streben nach Befreiung, für sie ist dieses Leben das letzte Leben. Sie verschieben spirituelles Bemühen nicht auf eine vage unbestimmbare Zukunft. Wir tun das dagegen vermutlich oft: in Zukunft wollen wir regelmäßiger meditieren, oder mehr in den Lehrreden lesen, uns mehr mit unserem Inneren beschäftigen, mehr Liebe und Mitgefühl leben, achtsamer sein. Wir laufen damit Gefahr, unser eigenes Heil auf eine illusionäre, zukünftige Zeit zu verschieben.

Aufgeben von Zukünftigem

Die Mönche meditieren jetzt, sie entfalten in der gegenwärtigen Zeit Weisheit, Liebe und Mitgefühl, bemühen sich jetzt um ihr spirituelles Heil, um Einsicht und Erwachen: unermüdlich, eifrig, entschlossen. Es gibt niemanden, der sich in zukünftiger Zeit um irgendetwas bemühen könnte. Es gibt jetzt einen Körper und einen Geist, all dies ist im nächsten Moment schon wieder anders, andere Gedanken, andere Gefühle, andere Absichten und dadurch bedingt ein anderes Bewusstsein. Körper und die einzelnen Kategorien des Geistes sind Prozesse, nicht Entitäten, fließend, in ständigem Wandel begriffen. Es ist kein fester Kern darin. Wer oder was soll also künftige Zeit erleben?

Rechte Ansicht, der erste und entscheidende Punkt auf dem edlen achtfachen Pfad, bedeutet, die Leerheit und Unpersönlichkeit des Daseins erkannt zu haben. Diese Leerheit oder Ichlosigkeit ist der tiefste

Punkt und der Kernpunkt der buddhistischen Lehre. Ohne diese Einsichten bleiben wir gefangen im Kreislauf unseres Begehrens und unserer Ablehnungen, in der Suche nach Angenehmen und unserer Flucht vor Unangenehmen. Im Kreislauf von Geburt und Tod. Wir sind nicht frei von Kummer, Schmerz, Trauer, Sorgen und Angst.

Alter, Krankheit und Tod sind jedoch nicht persönliches Leid, oder persönliches Unvermögen, sondern universell. Sie sind eine Bedingung des Daseins. Jedes Lebewesen erfährt Alter, Krankheit und Tod. Das spirituelle Leben wird gelebt, um Dukkha zu beenden: „Sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, Dukkha und das Aufhören von Dukkha.“⁵⁴ Es ist ein Aufhören von Dukkha in dieser gegenwärtigen Zeit, durch Aufgeben von dem, was unheilsam ist, und Entfalten von dem, was heilsam ist.

Die Lehrrede endet damit, dass der Brahmane auf ihre Antwort hin die Stirn runzelt, den Kopf schüttelt und sich entfernt. Mara gibt sich geschlagen. Die Mönche gehen zum Buddha und berichten ihm von dieser Begegnung. Der Buddha bestätigt ihre Aussagen.

Ich habe am Anfang davon gesprochen, dass es heute Abend um die Gewichtung spiritueller Entfaltung geht: König Makhadeva und die Götterboten, der Mönch Ratthapala, die jugendlichen Mönche von Silavati. Gegenwärtiges und Zukünftiges. Es ist hilfreich und heilsam, sich die Endlichkeit unseres Lebens vor Augen zu führen, eine Standortbestimmung durchzuführen. Nach den Götterboten zu sehen, wenn sie sich denn schon zeigen, und ihre Aufforderung zu verstehen. Und gleichzeitig nicht auf sie zu vertrauen, wenn sie noch nicht gekommen sind.

Jetzt leben wir, jetzt haben wir einen ausreichend funktionierenden Körper und wachen Geist. Und damit alles, was notwendig ist, um für unser eigenes Heil und damit für das Heil aller Wesen zu wirken.

⁵⁴ Das Gleichnis von der Schlange, M.22

Furcht vor dem Tod

„Es gibt, Brahmane, Sterbliche, die vor dem Tode in Furcht und Angst geraten. Und es gibt, Brahmane, Sterbliche, die vor dem Tode nicht in Furcht und Angst geraten.“ (A.IV.184)

In einer Lehrrede der Angereichten Sammlung wird ein Gespräch geschildert zwischen einem Brahmanen namens Janussoni und dem Buddha.⁵⁵ Thema ist die Furcht vor dem Tod.

Eine Behauptung

Der Brahmane Janussoni taucht in den Lehrreden öfters auf, er wird als wohlhabend und vornehm geschildert, als jemand der sich Gedanken macht über sein Dasein, manchmal falsche Schlüsse zieht, dennoch Vertrauen zum Buddha hat und sich mehrmals an ihn wendet, um ihn zu befragen. Er hat Zuflucht genommen zum Buddha und versucht sein Leben nach der Lehre, dem Dhamma, auszurichten. Dieser Janussoni also begibt sich zum Buddha, begrüßt ihn und, so wird geschildert, setzt sich zu seiner Seite nieder. Offenbar hat er sich schon einige Zeit mit dem Thema auseinandergesetzt, denn er beginnt sofort mit einer für ihn feststehenden Tatsache: „Das behaupte ich, Herr Gotama, das ist meine Ansicht: Keinen gibt es unter den Sterblichen, der nicht vor dem Tode in Furcht und Angst geriete.“

Wenn diese Behauptung wahr ist, wenn tatsächlich alle Sterblichen Angst vor dem Tod haben, dann wird die Furcht und Angst davor gleichsam legitimiert. Damit sind dann auch die eigene Angst und die eigene Furcht unvermeidlich, dann gibt es keinen Ausweg. Dann gibt es

⁵⁵ Todesfurcht, A.IV.184

nichts zu tun, dann kann ich nichts ändern. Dann muss ich aber auch nichts ändern. Der Buddha kommt dieser Behauptung jedoch nicht entgegen, sondern differenziert: „Es gibt, Brahmane, Sterbliche, die vor dem Tode in Furcht und Angst geraten. Und es gibt, Brahmane, Sterbliche, die vor dem Tode nicht in Furcht und Angst geraten.“

Mit dieser Unterscheidung ist es nicht mehr möglich, in der fatalistischen Haltung des Janussoni zu verbleiben. Denn so düster sich die Aussage, dass alle Wesen Angst und Furcht vor dem Tod haben, auch anhört, so schwingt darin auch die Bequemlichkeit des Ausgeliefertseins, der Rechtfertigung, des Nichtstun-Müssens mit. Wenn es aber auch Sterbliche gibt, die keine Angst haben, dann öffnet sich gleichsam eine Tür, und wir müssen eine Entscheidung treffen. Wollen wir weiter Angst haben, oder wollen wir etwas ändern?

Haben wir Angst vor dem Tod? Wenn ja, warum? Um dieses Warum geht die heutige Thematik. Was ist es genau, was uns mit Furcht erfüllt, wenn wir an den Tod denken?

Furcht muss sich nicht deutlich zeigen, sie kann sich auch tarnen mit nicht daran denken wollen, mit Ablenken, mit Thema wechseln, wenn das Gespräch auf den Tod kommt, mit lebensgefährlichen und scheinbar todesverachtenden Aktivitäten. Manchmal sagen wir vielleicht, dass wir vor dem eigenen Tod keine Angst haben, nur vor dem Tod uns nahestehender, geliebter Menschen. Ayya Khema hat einmal gesagt, das mache keinen Unterschied, Angst vor dem Tod sei Angst vor dem Tod.⁵⁶ Wenn wir uns vor dem Tod anderer, geliebter Menschen fürchten, dann haben wir das Phänomen Tod nicht durchschaut.

Janussonis eigene Angst vor dem Tod, die hinter seiner Aussage steht, und die er damit zu rechtfertigen sucht, konfrontiert uns mit uns selbst. Der Tod, das Sterben, und die Angst davor sind zu allen Zeiten eng verknüpft. Sobald das Bewusstsein des eigenen Sterbens im Geist vorhanden ist, ist die Angst davor nicht weit.

Definiert wird Sterben als die Auflösung der Daseinsgruppen oder Bestandteile (Pali: khandha) eines Wesens, also die Auflösung von

⁵⁶ Ayya Khema, Vortragsreihe ‚Ohne Übung kein Fortschritt‘, Kap. Dukkha

Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein⁵⁷. Demnach verlieren wir mit dem Tod all das, wovon wir überzeugt sind, dass es mein ist. Mein Körper, meine Gefühle, meine Wahrnehmung, meine Erfahrungen, mein im Laufe meines Lebens angesammeltes Wissen, mein Bewusstsein.

Sterben läuft völlig dem entgegen, was der Buddha als unseren Daseinstrieb bezeichnet.⁵⁸ Wir wollen da sein, wir wollen sein. Und wenn schon der Körper, an dem wir mehr oder weniger anhaften, stirbt, überlebt dann vielleicht unser Geist? Unser Denken? Unser Wissen? Und wenn auch diese sterben, sich auflösen, dann schaffen wir uns Konstrukte einer ewig dauernden Seele, weil wir wollen, dass etwas von uns überlebt. Weil wir sein wollen, wie auch immer dieses Sein aussehen soll. Dieser Daseinstrieb ist neben den karmischen Faktoren der Grund unseres Verbleibens im Kreislauf von Geburt und Tod.

Furcht und Furchtlosigkeit

In seiner Antwort an Janussoni beschreibt der Buddha, welche Wesen Angst vor dem Tode haben, und welche nicht. Er führt ihn dabei immer tiefer nach innen. Zu Beginn steht das Anhaften an die Sinne und an die dadurch bedingten angenehmen Gefühle, sowie unser Festhalten am Körper. Hier ist Loslassen und Nichtidentifikation das Thema.

Auf der mittleren Ebene bezieht sich die vorhandene oder nicht vorhandene Angst darauf, wie wir unser Leben genutzt haben, was wir getan und unterlassen haben. Sittliches oder ethisches, heilsames und unheilsames Verhalten wird hier angesprochen.

Die tiefste Ebene schließlich beschreibt den Unterschied in unserer Haltung zum Tod danach, ob wir Klarheit gefunden haben oder nicht, ob wir erkannt haben wie die Dinge und Phänomene wirklich sind, oder ob wir in der Illusion der Dualität gefangen geblieben sind. Weisheit ist nun der entscheidende Punkt.

⁵⁷ Die Grundlagen der Achtsamkeit, D.22

⁵⁸ Triebe, S.47.50

„Wer aber, Brahmane, unter den Sterblichen gerät vor dem Tode in Furcht und Angst? Da ist einer bei den Sinnenfreuden nicht frei von Gier und Willensdrang, nicht frei von Zuneigung und Durst, von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: ‚Ach, die geliebten Sinnenfreuden werden mir schwinden, verlieren soll ich die geliebten Sinnenfreuden!‘ Und er jammert, stöhnt und klagt und gerät in Verzweiflung. Ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode in Furcht und Angst.“

Wenn unser Glück unser ganzes Leben lang auf unseren Sinnen basiert, und wir kein anderes Glück kennengelernt haben, dann geraten wir bei der Vorstellung, dass dies enden wird, in Verwirrung und dann ist auch die Angst nicht weit. Wir erfahren die Welt durch unsere Sinne, unsere Sinne sagen uns, dass hier ein Ich ist und dort die Welt, die anderen Menschen. Damit wird durch die Sinneswahrnehmung eine Trennung vorgegaukelt. Das Verlieren der Sinnenfreuden, das hier erwähnt wird, bedeutet auch das Verlieren der scheinbar von uns getrennten Wesen, anderen Menschen, geliebten Menschen, die wir nicht verlieren wollen. Die Vorstellung einer unsterblichen und nur Glück empfindenden Seele geht in die Richtung, angenehme Gefühle festzuhalten, sie auf ewig zu genießen, verfeinert auf einer nichtkörperlichen, einer spirituellen Ebene. Auch mit der nächsten Aussage des Buddha bleiben wir noch auf Ebene des Loslassens:

„Da ist einer beim Körper nicht frei von Gier und Willensdrang, von Zuneigung und Durst, von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: ‚Ach, der geliebte Körper wird mir schwinden, verlieren soll ich den geliebten Körper!‘ Und er jammert, stöhnt und klagt und gerät in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode in Furcht und Angst.“

Der Körper wird ganz sicher sterben, die Vergänglichkeit des Körpers ist deutlich sichtbar, er verändert sich fortwährend. Als Säugling war unser Körper anders beschaffen, anders als Kind und Jugendlicher,

und während wir weiter altern, verändert er sich beständig. Und dennoch: Wenn wir in den Spiegel blicken, dann sagen wir: Das bin ich.

Um dieses Anhaften an den Körper als Ich und mein zu lösen, empfiehlt der Buddha sich die einzelnen Bestandteile des Körpers vor Augen zu führen und zu kontemplieren: „In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Gelenkschmiere und Urin.“⁵⁹

Haben wir dadurch soviel Distanz zum Körper gewonnen, dass unsere Identifikation damit nicht mehr so stark ist, dann ist ein großer Schritt getan in Richtung Angstfreiheit. Bei beiden, den durch die Sinne bedingten angenehmen Gefühlen, und beim Körper geht es um Loslassen. Wenn wir beizeiten gelernt haben, loszulassen, dann haben wir auch keine Angst davor, diese im Moment des Todes zu verlieren. Wir haben sie ja bereits losgelassen.

Mit seinen nächsten Worten erklärt der Buddha, Furcht vor dem Tod hänge davon ab, was wir getan oder nicht getan haben in unserem Leben, ob wir unser Tun als heilsam oder unheilsam ansehen:

„Da hat einer das Tun von edlen, heilsamen, die Furcht der Wesen bannenden Werken versäumt, und er hat Schlechtes getan, hat rohe und gemeine Taten begangen. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: ‚Ach, versäumt habe ich das Tun von edlen, heilsamen, die Furcht der Wesen bannenden Taten, und ich habe Schlechtes getan, rohe und gemeine Taten! Welche Daseinsfährte jenen beschieden ist, die so handelten, eben solche Daseinsfährte werde ich nach dem Tode gehen!‘ Und er jammert, stöhnt und klagt, und gerät in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode in Furcht und Angst.“

Im gegenteiligen Fall der Furchtfreiheit klingt das dann so: „Da hat einer nichts Schlechtes getan, hat keine rohen und gemeinen Taten begangen, sondern er hat edle, heilsame Werke vollbracht, die die

⁵⁹ Die Grundlagen der Achtsamkeit, M.10

Furcht der Wesen bannen. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: ‚Nichts Schlechtes habe ich getan, habe keine rohen und gemeinen Taten begangen, sondern edle, heilsame Werke habe ich vollbracht, die die Furcht der Wesen bannen. Welche Daseinsfährte jenen beschieden ist, die so handeln, eben solche Daseinsfährte werde ich nach dem Tode gehen.‘ Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht und gerät nicht in Verzweiflung. Ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.“

Die Qual des Königs

Wenn wir zurückblicken auf unser bisheriges Leben, dann werden wir sehen, dass wir beides getan haben, Heilsames und Unheilsames. Vielleicht hält es sich die Waage, vielleicht überwiegt eines davon. Sind wir auf einem spirituellen Pfad lange genug unterwegs, dann sollte sich heilsames Handeln vermehrt und unheilsames vermindert haben. Beim Zurückblicken sollten wir uns darüber klar sein, dass wir keine Tat der Vergangenheit ungeschehen machen können.

Schuldgefühle beim Rückblick auf das eigene Leben sind nicht geeignet, die Angst vor dem Tod zu nehmen. Ganz im Gegenteil können Schuldgefühle die Angst noch verstärken. Wie wir mit Schuldgefühlen umgehen können, zeigt ein Gespräch zwischen Ajatasattu, dem König von Magadha und dem Buddha⁶⁰. Ajatasattu hat seinen Vater ermordet und selbst den Thron bestiegen. Bei einer Begegnung mit dem Buddha wird ihm das ganze Ausmaß seiner Tat mit ihren massiven karmischen Folgen schmerzvoll bewusst, und verzweifelt wendet er sich an den Buddha: „Ein Vergehen hat mich überkommen, wie einen Toren, wie einen Irren, wie einen Missratenen, der ich den Vater, den gerechten, wahrhaftigen König, um der Herrschaft willen des Lebens beraubt habe.“ Dieser antwortet ihm: „In der Tat hat dich, großer König, ein Vergehen überkommen, wie einen Toren, wie einen Irren, wie einen

⁶⁰ Der Lohn der Asketenschaft, D.2

Missratenen, der du den Vater, den gerechten, wahrhaftigen König, um der Herrschaft willen des Lebens beraubt hast. Weil du aber nun das Vergehen als Vergehen eingesehen und nach Gebühr bekannt hast, erkennen wir das von dir an. Denn ein Fortschritt ist es, ein Vergehen als Vergehen einzusehen, nach Gebühr zu bekennen und in Zukunft an sich zu halten.“

Heilung

Einsehen, Bekennen, Ändern. Das Unheilsame des eigenen Tuns einsehen und es dann vor uns selbst bekennen. Manchmal ist es hilfreich, dieses Bekenntnis nach außen zu tragen, es jemandem gegenüber zu bekennen, damit Heilung von unseren Schuldgefühlen erfolgen kann. Die Wichtigkeit der Einsicht und des Bekennens vor uns selbst oder einem spirituellen Freund wird hier sehr deutlich.

Was wir in der Vergangenheit gedacht, gesprochen und getan haben ist nicht mehr veränderbar. Wenn wir Schuldgefühle weiter nähren, dann haften wir daran an und Heilung kann nicht erfolgen. Wir bestrafen uns, anstatt liebevoll mit uns selber umzugehen. Wenn wir uns vergeben, dann können wir loslassen und sind offen für die Gegenwart. Den dritten Schritt nach Einsehen und Bekennen formuliert der Buddha mit den Worten „in Zukunft an sich halten“. Gemeint ist Veränderung, statt unheilsam heilsam nach den Tugendregeln zu handeln.

Diese fünf Tugendregeln oder Richtlinien ethischen Verhaltens⁶¹ werden manchmal mit den Anfangsworten „Ich will mich bemühen“ formuliert: Ich will mich bemühen, nicht zu töten, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wird, nicht zu lügen, mit meinem sexuellen Verhalten niemandem zu schaden, keine berausenden Mittel zu mir zu nehmen. Diese Art der Formulierung ist von Metta, liebender Güte, durchdrungen, sie ist liebevoll zu uns selbst, ohne den drohend erhobenen Zeigefinger des „Du sollst“. Dies ist der versöhnende Umgang mit unseren eigenen unheilsamen Taten der Vergangenheit. Einsehen,

⁶¹ Die fünf Sittenregeln, A.V.145

Bekennen, Ändern. Umgekehrt wirkt das Erinnern an das Heilsame, das wir in unserem Leben getan haben, der Angst vor dem Tod entgegen. Heilsame Werke bannen die Furcht der Wesen. Und jeder von uns hat Heilsames gedacht, gesprochen und getan, vermutlich viel mehr als wir, defizitorientiert wie wir oft sind, erinnern. Wenn wir dies erkannt haben, dann können wir liebevoll verzeihend mit uns umgehen und jetzt unser Leben ausrichten auf das für uns und andere Heilsame. Ein Handeln, das weniger von Begehren und Ablehnung geprägt ist, sondern von weisem Erwägen und mitfühlendem Handeln, von Weisheit und Mitgefühl in allem, was wir denken, sprechen und tun.

Um heilsames Tun in uns zu fördern und zu vermehren, ist zudem der Gedanke an den eigenen Tod hilfreich. So hilfreich, dass der Buddha empfiehlt, sich jeden Tag vor Augen zu führen, dass wir sterben werden, dass wir dem Tod nicht entgehen können.⁶²

Schließlich kommt der Buddha in dem Gespräch mit Janussoni nach den Sinnenfreuden, dem Körper und den Taten zum vierten und letzten Punkt seiner Ausführungen, zu Klarheit und Weisheit:

„Da ist einer ein Zweifler, ein schwankender Mensch, nicht zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: ‚Ach, ein Zweifler bin ich, ein schwankender Mensch, nicht zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre!‘ Und er jammert, stöhnt und klagt und gerät in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode in Furcht und Angst.“

Und auch hier wieder das, was zur Furchtfreiheit führt: „Da ist einer kein Zweifler, kein schwankender Mensch, ist zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: ‚Kein Zweifler bin ich, kein schwankender Mensch, bin zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre.‘ Und er jammert nicht, stöhnt nicht und klagt nicht und gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.“

⁶² Fünf Betrachtungen für jedermann, A.V.57

Jetzt sind wir auf der innersten Ebene angelangt, in welcher Furcht und Furchtfreiheit sich darin unterscheiden, ob wir Klarheit gefunden haben oder nicht. Ob wir erkannt haben, wie die Dinge und Phänomene wirklich sind, oder ob wir in der Ich-Illusion verblieben sind, ob wir weise geworden sind oder nicht.

Weisheit bedeutet, die Vergänglichkeit, die Leidhaftigkeit und die Substanzlosigkeit (anicca, dukkha, anatta) in allem zu erkennen. In allem Äußeren ebenso wie in uns selbst. Wir identifizieren uns nicht mehr mit den einzelnen Bestandteilen unseres Wesens, die uns ein beständiges Ich vorgaukeln, weder mit dem Körper, noch den Gefühlen, den Wahrnehmungen, den Willenstätigkeiten, dem Bewusstsein. Dazu brauchen wir einen Geist, der sich sammeln kann. Ein zerstreuter Geist, der sich unkontrolliert mal hierhin, mal dorthin bewegt, kann keine Einsichten haben: „Nur für den geistig Gesammelten eignet sich die Lehre, nicht für den Ungesammelten.“⁶³

Den Geist sammeln wir in der Meditation. Wir üben uns in der Meditation, damit unser Geist, wie es in der Standardformulierung heißt, „geläutert, klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich“⁶⁴ ist.

Dann ist er ein geeignetes Instrument, um zu erleben und zu erkennen, dass alles entsteht, sich verändert und wieder vergeht. Der Körper, die Gefühle, die Wahrnehmungen, die Gedanken, das Bewusstsein. Und wenn alles entsteht und wieder vergeht, gibt es nichts Beständiges. Klarheit bedeutet Furchtlosigkeit. Wenn es nichts gibt, das mein ist, weil es kein Ich gibt, das etwas mein nennen könnte, dann verlieren wir mit dem Tod auch nichts.

Und so lautet die Botschaft des Buddha an Janussoni, dass diejenigen Sterblichen, die bei den Sinnenfreuden frei von Begehren und Verlangen sind, beim Körper frei von Gier und Zuneigung sind, die heilsame Werke vollbracht haben, und Klarheit und Weisheit gefunden haben, vor dem Tod nicht in Furcht und Angst geraten.

⁶³ Die Gedanken eines großen Mannes, A.VIII.30

⁶⁴ An Ghotamukha, M.94

Wir können uns selbst jetzt noch einmal betrachten und uns überlegen, auf welcher dieser Faktoren unsere eigene Angst vor dem Tod, wenn sie denn vorhanden ist, basiert. Haften wir an? An den Sinnen, am Körper, am Geist? An anderen Menschen? Lassen wir vergangenes Tun nicht los? Zweifelnd wir? Fehlt uns die Klarheit?

Janussoni jedenfalls ist tief beeindruckt. Seine Worte sind auch der Schluss dieser Lehrrede:

„Vortrefflich, Herr Gotama! Vortrefflich, Herr Gotama! Gleichwie man, Herr Gotama, das Umgestürzte wieder aufrichtet oder das Verborgene enthüllt oder den Verirrten den Weg weist oder in die Finsternis ein Licht bringt, damit, wer Augen hat, die Gegenstände sehen kann, ebenso hat der Herr Gotama auf mancherlei Weise die Lehre aufgezeigt. So nehme ich meine Zuflucht zum Herrn Gotama, zur Lehre und zur Mönchsgemeinde. Als Anhänger möge mich der Herr Gotama betrachten, als einen, der von heute ab zeitlebens Zuflucht genommen hat.“

Eine mondhelle Nacht

„Der Salawald von Gosinga ist entzückend, die Nacht ist mondhell, die Salabäume stehen alle in Blüte, und himmlische Düfte scheinen in der Luft zu schweben. Welche Art von Bhikkhu könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken?“ (M.32)

Heute Abend scheint der Vollmond über der Stadt und dem Land. Ein Vollmondabend im Frühling. Aus diesem Anlass möchte ich an einen anderen Vollmondabend erinnern, einen, der zweieinhalbtausend Jahre zurückliegt.

Es war ebenfalls zur Frühlingszeit und der Mond war soeben über der nordindischen Hügellandschaft aufgegangen. Eine große Gruppe von Mönchen hielt sich im dortigen Park des Salawaldes von Gosinga auf, in ihrer Mitte ihr Lehrer, der Erwachte, der Buddha. Sechs dieser Mönche oder Bhikkhus, wie die Mönche des Buddha genannt wurden, kamen in diesem Wald zusammen. Sie sprachen darüber, was ein vollkommenes, ein heiliges Leben ausmacht.⁶⁵

Das ist das Thema des heutigen Abends. Was macht ein spirituell vollkommenes Leben aus?

Ein heiliges Leben

Die sechs Mönche, die diese Frage jeweils auf ihre Art beantworteten, waren die beiden Hauptjünger des Buddha, Sariputta und Moggallana, des Weiteren Kassapa, Anuruddha und Revata, ebenfalls langjährige und weithin bekannte Mönche. Und schließlich der langjährige Begleiter und Aufwärter des Buddha, Ananda.

⁶⁵ Die längere Lehrrede bei Gosinga, M.32

An diesem Abend vor zweieinhalbtausend Jahren scheint der Mond hell über den blühenden Bäumen des Waldes. Die sechs Mönche treffen sich in diesem vom Mondlicht erleuchteten Wald. Sariputta wendet sich an Ananda:

„Freund Ananda, der Salawald von Gosinga ist entzückend, die Nacht ist mondhell, die Salabäume stehen alle in Blüte, und himmlische Düfte scheinen in der Luft zu schweben. Welche Art von Bhikkhu könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken?“

Ananda antwortet:

„Freund Sariputta, da hat ein Bhikkhu viel gelernt, erinnert sich an das Gelernte und festigt das Gelernte in sich. Solche Lehren, die gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende sind, mit der richtigen Bedeutung und der richtigen Ausdrucksweise, und die ein heiliges Leben, das äußerst vollkommen und rein ist, betonen - von solchen Lehren hat er viel gelernt, im Gedächtnis behalten, dem Wortlaut nach gemeistert, mit dem Geist erforscht und mit der Anschauung gut durchdrungen. Und er lehrt das Dhamma mit abgerundeten und zusammenhängenden Darlegungen und treffender Ausdrucksweise. Jene Art von Mönch könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken.“

Ananda, ein Vetter des Buddha, ist unter seinen Gefährten und darüber hinaus bei den Menschen in der Gegend für seine feinen und liebenswürdigen Umgangsformen bekannt. Vor allem aber verfügt er über ein hervorragendes Gedächtnis. Er behält alle Worte des Buddha, alle Lehrreden, die er von ihm hört, wörtlich im Gedächtnis und kann sie mühelos wiedergeben. Die Worte „So habe ich gehört“, mit denen die Lehrreden standardgemäß beginnen, beziehen sich auf ihn. Dementsprechend fällt seine Antwort aus. Sariputta stellt fest, dass Ananda seiner eigenen Inspiration entsprechend gesprochen hat. Er stellt nun Revata dieselbe Frage:

„Freund Revata, der Salawald von Gosinga ist entzückend, die Nacht ist mondhell, die Salabäume stehen alle in Blüte, und himmlische Düfte scheinen in der Luft zu schweben. Welche Art von Bhikkhu, Freund Revata, könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken?“

Revata antwortet:

„Freund Sariputta, da erfreut sich ein Bhikkhu an zurückgezogener Meditation, er widmet sich innerer Herzensruhe, vernachlässigt die Vertiefungen nicht, er besitzt Einsicht und wohnt in leeren Hütten. Jene Art von Mönch könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken.“

Über Revata sagt der Buddha, dass dieser besonders befähigt sei, als Waldeinsiedler die Vertiefungszustände in der Meditation zu erlangen.⁶⁶ So wie Ananda spricht auch Revata aus dem heraus, was für ihn wichtig und worauf sein Augenmerk gelegen ist: Die Sammlung des Geistes und Herzens, die Meditation.

Sariputta stellt nun seine Frage der Reihe nach an die restlichen vier Mönche. Jeder von ihnen antwortet gemäß seiner eigenen Inspiration. Anuruddha:

„Freund Sariputta, da überblickt ein Bhikkhu mit dem himmlischen Auge, das geläutert ist und das menschliche Auge übertrifft, eintausend Welten. So wie ein Mensch mit guter Sehkraft, nachdem er zum Palastzimmer hinaufgestiegen ist, eintausend Radfelgen überblicken könnte, genauso überblickt ein Bhikkhu mit dem himmlischen Auge, das geläutert ist und das menschliche Auge übertrifft, eintausend Welten. Jene Art von Mönch könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken.“

Kassapa:

„Freund Sariputta, da ist ein Bhikkhu ein Waldasket und Almosengänger, hat wenig Wünsche, ist zufrieden, lebt abgeschieden und zurückgezogen von der Gesellschaft, und preist all dies, er ist voller Energie, hat Sittlichkeit, Konzentration und Weisheit erlangt und preist deren Erlangen, er hat Befreiung erlangt, das Wissen und die Schauung der Befreiung und preist all dies. Jene Art von Mönch könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken.“

Moggallana:

„Freund Sariputta, da führen zwei Bhikkhus ein Gespräch über das höhere Dhamma und sie befragen einander, und jeder antwortet auf die Fragen des anderen ohne ins Stocken zu geraten, und ihr Gespräch

⁶⁶ Die Spitzen der Jüngerschaft, A.I.24

entwickelt sich dem Dhamma entsprechend. Jene Art von Mönch könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken.“

Nachdem nun jeder der Mönche die Frage auf seine Weise beantwortet hat, wollen sie von ihm selbst wissen, welche Art von Mönch er für geeignet halte. Sariputta antwortet bereitwillig seinen Gefährten:

„Da übt ein Bhikkhu Herrschaft über seinen Geist aus, er lässt es nicht zu, dass der Geist Herrschaft über ihn ausübt. Am Morgen verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Morgen zu verweilen wünscht, am Mittag verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Mittag zu verweilen wünscht, am Abend verweilt er in der jeweiligen Verweilung oder dem jeweiligen Erreichungszustand, in dem er am Abend zu verweilen wünscht. Jene Art von Mönch könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken.“

Nach diesem Gespräch verlassen die Mönche den Wald und gehen zum Buddha. Sie möchten von ihm wissen, wer von ihnen gut gesprochen hat. Sariputta gibt das ganze Gespräch wieder, der Buddha bestätigt jede der Aussagen der Mönche, mit dem Hinweis, dass jeder von ihnen, um richtig zu sprechen, gemäß seiner Art und Neigung und somit gut gesprochen hat. Er fährt fort:

„Höre auch von mir, welche Art von Bhikkhu diesen Salawald von Gosinga schmücken könnte. Sariputta, wenn da ein Bhikkhu von seiner Almosenrunde zurückgekehrt ist, setzt er sich nach seiner Mahlzeit nieder, kreuzt die Beine, richtet den Oberkörper auf, verankert die Achtsamkeit vor sich und fasst den Entschluss: ‚Ich werde diese Sitzhaltung nicht aufgeben, bis mein Geist durch Nicht-Anhaften von den Trieben befreit ist.‘ Jene Art von Mönch könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken.“

Die sechs Mönche und der Buddha beschreiben in ihrer Metapher das, was ein vollkommenes, ein heiliges Leben ausmacht. Das, worauf unsere Praxis heute, zweieinhalbtausend Jahre später, abzielt und wozu wir hier sind. Wie sieht so ein Leben aus? Was ist für uns zu tun, was ist zu entfalten?

Wissen, Meditation, Weisheit

Wissen über das Dhamma erwerben. So wie Ananda, die Lehre hören, sie erforschen und durchdringen. Die Bedeutung bis ins kleinste Detail erkennen. Das, was sie verkündet: ein heiliges Lebens, das vollkommen und rein ist. Wir erfahren das für uns Heilsame der Lehre auf jeder Erkenntnisstufe, am Anfang, in der Mitte und am Ende. Wir behalten die Aussagen im Gedächtnis und erinnern uns daran. Daraus entfaltet sich die rechte Ansicht, die es ermöglicht, über die Lehre zu sprechen, in zusammenhängender und klarer Ausdrucksweise.

Über das Wissen hinaus sammeln wir unseren Geist in der Meditation. Davon spricht der zweite der Mönche, Revata. Auch wir ziehen uns zurück von der Welt mit ihren Sinnesvergnügen und wenden die Aufmerksamkeit nach innen. Die beiden Richtungen der Meditation, Sammlung (samatha) und Einsicht (vipassana), gilt es zu entfalten. Der gesammelte Geist erkennt, wie die Dinge und Phänomene wirklich sind: vergänglich, nicht zufriedenstellend, substanzlos. In den Vertiefungszuständen, den Jhanas, läutert sich das Herz von Begehren und Ablehnungen.

Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfalten wir und verankern diese Herzensqualitäten in uns, so dass sie unser Alltagsleben durchdringen und gestalten. Dazu ist es immer wieder nötig, sich abzuwenden von der Welt, in leeren Hütten zu wohnen, wie es der Mönch Revata genannt hat. Und Freude dabei zu empfinden. Das ist ganz wichtig und wird extra erwähnt: „da erfreut sich ein Bhikkhu an zurückgezogener Meditation.“ Ein spirituelles Leben ist ein heiteres Leben, nicht verbissen und eng, sondern mit offenem und freudvollem Herzen. Ein inneres und äußeres Lächeln.

Durch Sammlung des Geistes und Einsicht erweitert sich unser geistiger Horizont. Er wird unabhängig von sinnlich Erfahrenem. Als himmlisches Auge wird es hier von Anuruddha bezeichnet. Ein geläuterter Blick, der Weltsysteme mit ihren verschiedenen Daseinsformen überblicken kann, der das Kommen und Gehen, das Geborenwerden,

Sterben und Wiedererscheinen der Wesen gemäß karmischer Zusammenhänge deutlich erfasst und bis ins Tiefste durchdringt. Diese Fähigkeit der Weisheit, des himmlischen Auges, ist dabei kein Zweck an sich. Es ist vielmehr eine Fähigkeit, die in unterschiedlicher Ausprägung ein Nebenprodukt spiritueller Entwicklung darstellt.

Dazu gehören auch die übernatürlichen Kräfte. Als Geisteskräfte werden sie in den Lehrreden bezeichnet. Wir können sie auch Wunder nennen, zu denen ein entfalteter Geist fähig ist: „Er geht ungehindert durch eine Wand, als ob er sich durch den freien Raum bewegte, er taucht in die Erde ein und aus ihr auf, als ob sie Wasser wäre, er geht übers Wasser, ohne zu versinken, als ob es Erde wäre, er reist im Lotussitz durch den Raum, wie ein Vogel.“⁶⁷ Diese Kräfte treten nicht bei jedem auf, und sie allein führen nicht zur Befreiung, sie können im Gegenteil zur Gefahr werden, wenn dadurch verursachter Gewinn, Ehre und Ruhm uns zum Hindernis werden, „unser Herz umstricken und zum Anhaften führen.“⁶⁸

Praxis im Alltag

Das Leben als Waldasket und Almosengänger wird von Kassapa hoch gepriesen. Wir müssen nicht Mönch oder Nonne werden, um aus dem Daseinstraum zu erwachen. Aber ein Abwenden von der Welt mit ihren Sinnesverlockungen und Glücksversprechen ist notwendig, ein inneres Waldasketentum sozusagen. Wenig Wünsche und Zufriedenheit, fährt Kassapa fort. Und das haben wir selbst schon oft und deutlich erlebt und erfahren. Wünsche sind Dukkha, Leid, weil selbst ihre Erfüllung nur kurze Zufriedenheit schenkt und neue Wünsche gebiert. Kassapa spricht weiter vom Hervorbringen von Energie. Energie und Tatkraft sind unverzichtbar auf dem spirituellen Weg. Dieser Weg ist ein ganzheitlicher Weg, der im Alltagsleben gegangen wird. Tugend und Ethik in jedem Aspekt sind ein Bestandteil dieses Weges. Das bedeutet,

⁶⁷ Die längere Lehrrede vom Löwenruf, M.12

⁶⁸ Der Angelhaken, S.17.2

wir schützen und bewahren mit unserem Verhalten jedes Leben. Wir sind freigebig und großzügig und sprechen die Wahrheit zur rechten Zeit und in liebevollen Worten. Wir vernebeln unseren Geist nicht mit betäubenden Substanzen, und übernehmen Verantwortung in all unseren Beziehungen. Wir streben nach Befreiung unseres eigenen Geistes und Herzens aus den Hindernissen des Habenwollens und der Ablehnung, der Unruhe, Trägheit und des Zweifels.

Und wir gehen nicht alleine auf diesem Weg, so wie es Moggallana wichtig war, dort im Salawald von Gosinga, zur Vollmondnacht vor zweieinhalbtausend Jahren. Wenn wir nur um uns selbst kreisen, wenn wir uns untereinander nicht austauschen, dann können wir uns leicht verirren in den Gespinsten des Egos, das uns einflüstert, was wir schon alles erreicht haben und wie fortgeschritten wir doch schon sind in unserer spirituellen Entwicklung, schon so gut wie erwacht. Die subtile Fessel des Eigendünkels.

Darum sind wir auch hier, heute an diesem Vollmondabend, in der Gemeinschaft, der Sangha. Ein edler Freund, eine edle Freundin, so wird vom Buddha immer wieder betont, macht das ganze spirituelle Leben aus. Das ist auch das Wertvolle hier. Eine Gemeinschaft, der wir Unterstützung und Motivation sind, und die uns Unterstützung und Motivation ist, durch Zuhören, Austausch und achtsame Gespräche. Moggallana erwähnt dies, wenn er sagt: „Da führen zwei Bhikkhus ein Gespräch über das höhere Dhamma und sie befragen einander, und jeder antwortet auf die Fragen des anderen ohne ins Stocken zu geraten, und ihr Gespräch entwickelt sich dem Dhamma entsprechend.“

Die Herrschaft über den eigenen Geist schließlich wird von Sariputta gepriesen. Das ist die größte und umfassendste Freiheit, deren Wesen fähig sind. Nicht zulassen, dass Gedanken und Gefühle uns beherrschen, sondern zu denken, was wir denken wollen, und fühlen, was wir fühlen wollen. Die Macht der Gefühle über einen von Unwissenheit verblendeten Geist ist umfassend. Als Geistgestalter werden die Gefühle daher bezeichnet.⁶⁹

⁶⁹ Achtsamkeit auf den Atem, M.118

Den eigenen Geist zu meistern bedeutet Freiheit zu jeder Zeit, in jedem Moment. Sariputta nennt exemplarisch dafür drei Zeitpunkte: „Am Morgen, am Mittag und am Abend verweilt er in der Verweilung oder dem Erreichungszustand, in dem er zu verweilen wünscht.“

Nicht aufgeben

Der vielleicht wichtigste Aspekt eines vollkommenen, eines heiligen Lebens wird am Ende vom Buddha genannt: „Wenn da ein Bhikkhu von seiner Almosenrunde zurückgekehrt ist, setzt er sich nach seiner Mahlzeit nieder, kreuzt die Beine, richtet den Oberkörper auf, verankert die Achtsamkeit vor sich und fasst den Entschluss: ‚Ich werde diese Sitzhaltung nicht aufgeben, bis mein Geist durch Nicht-Anhaften von den Trieben befreit ist.‘“

Herz und Geist sind auf das Ziel ausgerichtet, auf das Erwachen. Mit dieser Aussage betont der Buddha, worauf es ankommt. Einen Entschluss zu fassen und danach zu handeln, und sich davon nicht mehr abbringen zu lassen. Weder vom eigenen Geist noch von äußeren Umständen. Vor allem nicht vom eigenen Geist.

Wir haben nun von den sechs Gefährten, Moggallana, Sariputta, Kassapa, Anuruddha, Revata und Ananda und vom Buddha selbst gehört, welche Art Mönch den Salawald von Gosinga schmücken kann, was also ein heiliges, ein vollkommenes und gelungenes Leben ausmacht. Wenn wir dies in unserem Leben entfalten und dementsprechend denken, reden und handeln, dann sind wir Teil derer, die den Salawald von Gosinga schmücken.

„Der Salawald von Gosinga ist entzückend, die Nacht ist mondhell, die Salabäume stehen alle in Blüte, und himmlische Düfte scheinen in der Luft zu schweben. Welche Art von Mensch könnte diesen Salawald von Gosinga schmücken?“

„Wenn es ein Heilmittel gibt, wozu sich Sorgen machen? Und wozu sich Sorgen machen, wenn es kein Heilmittel gibt?“ (Shantideva, Bodhicharyavatara, VI.10)

Dieser Vers von Shantideva aus seinem Text „Bodhicharyavatara, Eintritt in den Weg der Erleuchtung“, verfasst im 8. Jahrhundert und vor allem im Mahayana Buddhismus bekannt, gibt eine Vorstellung von vollkommenem Gleichmut. Die Worte entstammen einem Herzen, das in Einklang ist mit den Naturgesetzen der Vergänglichkeit und der Substanzlosigkeit, ein Herz, das gelassen und heiter ist, voller Weisheit und Mitgefühl mit sich selbst und allen Wesen.

Das Wesen des Gleichmuts

In diesen schlichten, klaren Versen drückt sich das ganze Wesen des Gleichmuts aus, nämlich einerseits ein Handeln, wenn Veränderung möglich ist, wenn es ein Heilmittel gibt. Und andererseits ein Nicht-handeln, ein Akzeptieren und Anerkennen des Nichtveränderbaren, wenn es nämlich gar kein Heilmittel gibt. Kein Hadern im zweiten Fall, kein Verzweifeln, sondern Entspannen und Gelassenheit. Wenn es nichts zu tun gibt, dann tu nichts.

In der buddhistischen Lehre der Entfaltung von Herz und Geist nimmt Gleichmut eine überragende Rolle ein und taucht daher in verschiedenen Aufzählungen auf. Er gilt als eine der zehn Vollkommenheiten⁷⁰ und gehört zu den sieben Erwachungsgliedern.⁷¹ Gleichmut

⁷⁰ Wie viele gibt es? Cp.III

⁷¹ Praktiken, S.46.4

wird unterteilt in weltlich und überweltlich,⁷² er beruht auf Weisheit⁷³ oder meditativem Erleben.⁷⁴ Er gilt neben liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude als die höchste der vier Brahmaviharas, der göttlichen Verweilungen oder Unermesslichkeiten.⁷⁵

Warum ist Gleichmut ein so wichtiger Faktor in der buddhistischen Lehre? Gleichmut, auf Pali *upekkha*, bedeutet in Einklang mit den Bedingungen des Daseins zu sein, sich der Welle der Vergänglichkeit nicht entgegenzustemmen, sondern auf ihr zu surfen, wie es der amerikanische Meditationslehrer Joseph Goldstein formuliert hat.⁷⁶ Mit einem liebenden und mitfühlenden Herz allen Wesen zugewandt sein, ohne irgendetwas festhalten zu wollen, ohne Vergängliches dauerhaft machen zu wollen. Der Gleichmütige erkennt *Dukkha*, das Nichtzufriedenstellende, Leidhafte in allen Phänomenen und hat diese Tatsache vollkommen durchdrungen und verstanden. Er steht den Dingen nicht gleichgültig gegenüber, sondern in einem inneren Gleichgewicht ohne Anhaftung oder Ablehnung. Das Einhalten der Mitte wird es im *Vissuddhi Magga* genannt, wie wir später noch sehen werden.

Als naher Feind des Gleichmuts gilt Gleichgültigkeit. Gleichgültigkeit ist ohne Mitgefühl und Weisheit, ist kalt und leblos. Wer gleichgültig ist, hat sein Herz verschlossen, lässt sich nicht berühren von seinem eigenen Leben und dem der anderen. Als ferne Feinde des Gleichmuts gelten Gier und Hass, sie sind das Gegenteil von Gleichmut.

Wir müssen nicht gleich den vollkommenen Gleichmut eines *Shantideva* entfalten. Gleichmut hat eine große Bandbreite, lässt sich auf der einfachsten bis hin zur tiefsten Erkenntnisebene üben.

Wir können mit dem Naheliegenden beginnen, unseren Sinneserfahrungen. Wir erleben die Welt durch unsere Sinne, wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren und denken. Auf alle diese Erfahrungen reagieren wir, mit Hinwendung und Begehren, wenn das entstandene

⁷² Gereinigt überweltlich, S.36.29

⁷³ Die Entfaltung der Sinne, M.152

⁷⁴ Die Darlegung der Wahrheiten, M.141

⁷⁵ Das Gleichnis vom Tuch, M.7

⁷⁶ Jack Kornfield & Joseph Goldstein, *Einsicht durch Meditation*

Gefühl ein angenehmes ist, und mit Abwendung oder Loswerden wollen, wenn das Gefühl ein unangenehmes ist. Zum Beispiel empfinden wir die melodischen Töne und Klänge eines harmonischen Musikstücks als angenehm, wir wenden unsere Aufmerksamkeit hin, wir lauschen und verweilen. Das schrille Geräusch einer Kreissäge in unmittelbarer Umgebung empfinden wir dagegen als schmerzhaft und störend, wir wenden uns ab.

Wir reagieren also auf Sinneserfahrungen mit Gefühlen, und im nächsten Schritt mit Verlangen oder Ablehnung. Wenn es uns an Achtsamkeit mangelt, bemerken wir diesen Ablauf gar nicht. Das klingt harmlos, wir müssen uns dem als unangenehmen Lärm empfundenen Geräusch der Kreissäge ja nicht aussetzen. Aber dieses Reaktionsmuster bestimmt unser Leben und fesselt uns an die Sinne. Es führt dazu, dass wir ärgerlich werden, oder Gier und Verlangen unseren Blick trüben und einengen.

Wer stört?

Ajahn Chah, der thailändische Meister der Waldklostertradition hat einmal einem seiner westlichen Schüler erwidert, als dieser sich über laut bellende Hunde in der Nachbarschaft beklagte: „Nicht das Geräusch stört dich, du störst das Geräusch.“⁷⁷

Gemeint ist damit, dass wir unsere Aufmerksamkeit dem, was wir als störendes Geräusch, Anblick, Geruch oder Geschmack definieren, zuwenden. Wir lassen uns darauf ein, wir halten fest an dieser Sinneswahrnehmung, wir hängen uns daran und fesseln uns schließlich daran. Das gleiche gilt auch für die als angenehm bewerteten Sinneserfahrungen. Gleichmut zu üben bedeutet, mit Achtsamkeit und Wissensklarheit diese Prozesse zu durchschauen. Und genau hinzusehen, so wie ein Erwachter, der im Abstoßenden das Nicht-Abstoßende wahrnimmt und im Nicht-Abstoßenden das Abstoßende, und dann gleichmütig verweilt. Dieser Blick ist unabhängig von der Anhaftung an Gefühl:

⁷⁷ Ajahn Chah, Der Weg der Mitte

„Falls er wünschen sollte, möge ich in Gleichmut verweilen, achtsam und wissensklar, indem ich sowohl das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeide‘ so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem, achtsam und wissensklar.“⁷⁸

Neben dem, was wir mittels der Sinne erfahren, sind wir in unserem Alltagsleben mit den Gegensätzen des menschlichen Daseins konfrontiert, mit dem, was als die acht Weltgesetze bezeichnet wird, nämlich Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid.⁷⁹ Diese Gesetzmäßigkeiten sind Teil unserer Daseinsbedingungen, wir begegnen ihnen in verschiedenen Verkleidungen jeden Tag. Jemand kritisiert uns oder lobt uns und findet bewundernswert, was wir tun. Wir sagen etwas, von dem wir überzeugt sind, dass es von tiefer Weisheit kündigt und ernten Kopfschütteln und Schweigen. Wir bekommen eine Absage auf unsere Bewerbung oder wir bekommen die Stelle. Ein geliebter Mensch erwidert unsere Liebe oder trennt sich von uns. Acht Weltgesetze. Wie reagieren wir? Mit Angst und Sorge? Mit Ärger und Trotz? Mit Stolz? Wer ist schuld?

„Gleichwie ein Fels aus einem Stück vom Winde nicht erschüttert wird, so können weder Lob noch Tadel erschüttern je den weisen Mensch.“⁸⁰ Weisheit erkennt, dass Lob und Tadel Ansichten und Meinungen entstammen, die ebenso unerleuchtet sind wie unsere eigenen.

Unerschütterlichkeit

Gleichmut im Sinne von Unerschütterlichkeit zu entfalten, kann dann buchstäblich notwendig sein, wenn wir mit Ereignissen konfrontiert werden, die unser bisheriges Leben völlig verändern. Ereignissen, die aufgrund von Bedingungen geschehen, die sich unserer Kontrollierbarkeit entziehen. Krankheit und Tod beispielsweise. In den Lehrreden gibt es wiederholt Berichte von verzweifelten Eltern oder Ehegatten,

⁷⁸ Die Entfaltung der Sinne, M.152

⁷⁹ Menschenkenntnis II, A.IV.192

⁸⁰ Pandita - Der Weise, Dhp.81

deren Kind oder Partner stirbt. Die bekannteste davon ist die Erzählung von Kisa Gotami und den Senfsamen.⁸¹ Oftmals wenden sich diese Verzweifelten in ihrer Not an den Buddha. Die Antworten des Buddha variieren, ermöglichen aber letztlich den Trauernden über die Einsicht der Vergänglichkeit und Ichlosigkeit ein Loslassen und Heil werden. In Versform hört sich das Heil geworden sein so an: „Der Weise, der Besonnene durchschaut die Weltgesetze, erkennt sie als dem Wechsel unterworfen. Erwünschte Dinge quälen ihn nicht mehr und auch bei unerwünschten kommt ihm kein Verdruss.“⁸²

Bevor wir zu dieser Weisheit der Unerschütterlichkeit gelangen, ist bewusste Reflexion notwendig, ein weises Erwägen der Daseinsbedingungen unserer Existenz. Wir wollen festhalten, aber es gibt nichts, das festgehalten werden kann. Wir sind ja selbst nichts Festes, nichts Statisches, sondern Veränderung und Wandlung. Wie wäre es möglich, dass Unbeständiges anderes Unbeständiges festhalten könnte? Dies zu erkennen führt zu dem, was in den Lehrreden als weltlicher Gleichmut bezeichnet wird. Weltlich deshalb, weil dieser Gleichmut noch des Kontemplierens und Erwägens bedarf.

Als überweltlicher Gleichmut gilt hingegen der Gleichmut derjenigen in höherer Schulung, die dieser bewussten Gedankengänge nicht mehr bedürfen, die nicht mehr reflektieren und ihre Reaktionen beobachten müssen. Für sie ist das Dhamma bereits eine unmittelbar erfahrene Wahrheit, und Dukkha, das Leid oder Nichtzufriedenstellende, in allem sichtbar. Sie fühlen Vergänglichkeit in jedem Moment, ohne darüber nachsinnen zu müssen. Sie „surfen gelassen auf den Wellen der Unbeständigkeit“, um noch einmal Joseph Goldstein zu zitieren.

Solange wir Dukkha nicht unmittelbar in allen Phänomenen erblicken, solange wir nicht unumkehrbar eingetreten sind in den Strom des Erwachens, bedarf es der Achtsamkeit und der bewussten Hinwendung in all unserem Erleben, bedarf es des Erkennens unserer Reaktionen.

⁸¹ Kommentar zum Samyutta Nikaya: Samy. Komm. I. 222, ebenso Christina Feldman in „Buddhismus aktuell“ 3/2016

⁸² Die acht Weltgesetze, A.VIII.5

Eine Beschreibung des Gleichmuts findet sich auch im Visuddhi Magga, dem ‚Weg zur Reinheit‘. Der Visuddhi Magga, die älteste und umfangreichste systematische Darstellung des Buddhismus, stammt aus dem 5. Jahrhundert und gilt als Standardwerk zum Theravada Buddhismus. Ihr Verfasser ist der Gelehrte und Kommentator Buddhaghosa, Übersetzer der deutsche Mönch Nyanatiloka.

Darin heißt es: „Das Merkmal des Gleichmuts besteht in Betätigung des Einhaltens der Mitte, sein Wesen im Erkennen der Gleichheit der Lebewesen, seine Äußerung in Stillung von Abneigung und Zuneigung, seine Grundlage im Erkennen der Karmaeignerschaft der Wesen.“⁸³

Achtsamkeit, gepaart mit Wissensklarheit, bringt uns in die Mitte, wie es in dem Text heißt. Das Einhalten der Mitte bedeutet, klar zu bleiben, sich nicht von angenehmen und unangenehmen Sinneserfahrungen, von äußeren Geschehnissen und innerem Begehren und Abneigung aus dieser Wachheit und wissenden Klarheit bringen zu lassen. Wir suchen keinen Schuldigen mehr, wir machen uns keine Sorgen mehr. Vielmehr erkennen wir die Komplexität des Lebens und die Universalität von Dukkha. Wir erleben dadurch die Freiheit unverblendeten Denkens, Fühlens, Redens und Handelns.

Das Wort Ausgeglichenheit weist auf die Metapher einer Waage hin, deren Waagschalen Gier und Hass sich nach keiner Seite neigen. Sie ruhen unbewegt in der Mitte, ungestört und in Balance.

Ein weiterer Aspekt, der uns hilft in einem Konflikt oder Streit Achtsamkeit und Gleichmut zu bewahren, besteht darin, sich folgendes vor Augen zu rufen und sich zu vergegenwärtigen:

Alle Wesen suchen Glück und wollen Leid vermeiden. Das Herz der Wesen unterscheidet sich lediglich in Ausprägungen der gleichen Unwissenheit, im Ausmaß der unheilsamen Wurzeln Begehren, Ablehnung und Verblendung. Erkennen wir die Gleichheit der Lebewesen in ihrem gemeinsamen Bedürfnis nach Sicherheit und Glück, so wachsen Verständnis, Mitgefühl, Metta und schließlich Gleichmut, und heitere Gelassenheit erfüllt das Herz.

⁸³ Vermischte Erklärungen, Vis.IX.5

Des Weiteren können wir darüber kontemplieren, dass es keinen Anfang des Daseins gibt. Anfangslos sind Geborenwerden und Sterben. Können wir erahnen, was dies für die Beziehung zu unseren Mitmenschen, zu allen Wesen bedeutet: „Unbekanntes Anfangs ist dieser Umlauf der Geburten, nicht kennt man einen ersten Beginn bei den Wesen, die, in dem Hemmnis des Nichtwissens, in der Fessel des Durstes gefangen, (von Geburt zu Geburt) umherwandern und umherlaufen. Nicht ist ein Wesen zu finden, das nicht früher einmal Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Sohn oder Tochter gewesen wäre während dieser langen Zeit.“⁸⁴

Fällt es uns immer noch schwer, in einem Konflikt ruhig und besonnen zu bleiben, so ist es hilfreich sich an die Karmaeignerschaft zu erinnern: „Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben.“⁸⁵

Die Folgen dessen, was wir denken, sprechen oder tun, das karmische Ergebnis also, tragen wir. Was jemand anderes denkt, spricht oder tut, diese Folgen trägt der andere. Sich darauf zu besinnen führt dazu, dass wir uns entspannen können, dass wir loslassen können. Loslassen von unserem Rechthaben wollen, unserem Verlangen, unserer Ablehnung, unserem Drang, überzeugen zu wollen.

Die Einsicht der Nichtidentifikation

Wie sich Gleichmut auf hoher Stufe anfühlt, lernen wir in der Meditation. Indem wir, den Geist ausgerichtet auf Ruhe und Sammlung - neben der Einsichtsmeditation (vipassana) die zweite Richtung der Meditation (samatha) - einen Gleichmut erleben, der zwar vorübergehend, jedoch in dem Moment der Vertiefung von nahezu keinem Ich mehr gestört ist. Als viertes Jhana, die vierte von acht Vertiefungen, wird dieser Zustand bezeichnet und gilt ebenfalls als überweltlicher Gleichmut.

⁸⁴ Mutter, S.15.14-19

⁸⁵ Fünf Betrachtungen für jedermann, A.V.57

„Da tritt ein Bhikkhu mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin.“⁸⁶

Dies ist ein Verweilen, in dem nichts mehr vorhanden ist, dass störend wirken könnte. Keine Bewegung, kein noch so subtiler Hauch eines Wunsches. Nur unbewegte Stille.

Solange uns dieser Zugang und dieses Erleben noch nicht möglich sind, bedarf es des täglichen Übens in der Meditation und der Wissenskларheit in unserem täglichen Erleben. Dadurch überwinden wir die Hindernisse der Gier und des Verlangens, des Zorns und der Ablehnung, der Rastlosigkeit und Unruhe, der Trägheit und des Zweifels, um den Geist zu sammeln und einspitzig werden zu lassen. Wir üben uns in der meditativen Entfaltung der höchsten der Brahmaviharas, die als unermessliche Herzensbefreiung gilt:

„Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Gleichmut, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung, auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Gleichmut erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.“⁸⁷

Auf unserem weiteren Weg der Geistesschulung wenden wir uns schließlich dem zu, was wir für unser Ich halten. Wir erforschen die Daseinsgebilde, wir untersuchen Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein. Ist dort irgendetwas zu finden, das als Ich oder mein betrachtet werden kann?

Im Visuddhi Magga liest sich die Antwort darauf so: „Als Gleichmut hinsichtlich der Gebilde gilt es, wenn man in nachdenkender Betrachtung die Gebilde erforscht habend, nichts daran findet, was man als Ich

⁸⁶ Die längere Lehrrede bei Assapura, M.39

⁸⁷ Anuruddha, M.127

oder Mein betrachten könnte, und Furcht und Neigung aufgebend hinsichtlich aller Gebilde gleichmütig verweilt, keinen Anteil mehr daran nimmt.“⁸⁸

Diese Einsicht öffnet das Tor des Erwachens ganz weit. Wenn wir uns nicht mehr identifizieren mit Körper, Gefühlen, Wahrnehmungen, Reaktionen oder Bewusstsein, wenn keine Furcht, keine Neigung, kein Anhaften an irgendetwas mehr vorhanden ist, dann durchschreiten wir dieses Tor, wir lassen die Welt der Dualität und der Trennung hinter uns und erleben eine Freiheit, die unbedingt ist. Eine heitere Gelassenheit und einen Gleichmut, der an keine Bedingungen geknüpft ist, weder daran, dass es ein Heilmittel gibt, noch dass es keines gibt. Wie Shantideva lächelnd voller Weisheit und Mitgefühl spricht:

„Wenn es ein Heilmittel gibt, wozu sich Sorgen machen? Und wozu sich Sorgen machen, wenn es kein Heilmittel gibt?“

⁸⁸ Die Gleichmüterkenntnis hinsichtlich der Daseinsgebilde, Vis.XXI.8

Schützen gute Wünsche vor Unheil?

„Möget ihr beschützt leben, ihr Mönche, nicht unbeschützt! Ohne Schutz, ihr Mönche, lebt man elend.“ (A.X.18)

Der Wunsch nach Wohlergehen, nach Gesundheit und Glück für uns selbst und andere, ist Teil unseres alltäglichen Lebens. Wenn wir zu einer Geburtstagsfeier eingeladen sind, so wünschen wir dem Jubilar Gesundheit, wir wünschen Glück, wir wünschen ein langes Leben. Oder wenn wir einen Krankenbesuch machen, so wünschen wir gute Genesung, gute Besserung, ein baldiges Gesundwerden. Beim Abschied sagen wir „komm gut nach Hause“ und vorm Einschlafen wünschen wir eine gute Nacht, „träum was Schönes“. Einem Hochzeitspaar wünschen wir ein langes gemeinsames Leben, und einem Verstorbenen gedenken wir vielleicht mit dem Wunsch nach einer guten Wiedergeburt. Bei zahlreichen Gelegenheiten verschenken wir gute Wünsche und sind auch deren Empfänger.

Nützt dies etwas? Bewirken unsere Wünsche etwas? Verändern unsere Gedanken und Wünsche etwas zum Positiven? Schenken Wünsche Gesundheit? Schützen gute Wünsche vor Unheil, vor Kummer und Schmerz? Retten unsere Wünsche Leben? Haben unsere Metta-Wünsche eine Auswirkung auf diejenigen, denen wir sie widmen?

Mögen alle Wesen glücklich sein

Keinen Text gibt es im Palikanon, der Sammlung der Lehrreden, Texte und Verse, der so zentral für den Wunsch nach Wohlergehen und Glück für uns selbst und alle Wesen steht wie das Metta Sutta, die Rede über liebende Güte. Das Metta Sutta gehört zu den Parittas, den Schutzttexten. Dies sind kanonische Texte, deren Rezitation Schutz

gegen Krankheit, Tod und mancherlei Gefahren geben soll. Das Metta Sutta ist neben dem Maha-Mangala-Sutta vom großen Heil⁸⁹ das bekannteste und bedeutendste darunter.

Ein Ausschnitt aus dem Metta Sutta lautet: „Was es an Lebewesen hier auch gibt, die schwachen und die starken, restlos alle, mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper, die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob. Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren, die ferne weilen und die nahe sind, Entstandene und die zum Dasein drängen - Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!“⁹⁰

Das ist ein tief empfundener Wunsch für das Glück aller Wesen. Dieser Text war ursprünglich zum Zweck des Schutzes gedacht. Als sich nämlich eine Anzahl seiner Mönche in einem Walde zur Meditation niederließ und dort von den Baumgeistern gestört wurde, gab ihnen der Buddha das Metta Sutta als Schutz oder ‚Harnisch‘, und jene Geister wurden durch die Kraft der Güte von Störern zu Helfern. Schutz bedeutet also nicht, sich abzugrenzen durch innere oder äußere Mauern, durch Grenzbefestigung und Gräben, sondern alle Wesen miteinzubeziehen und für ihr Glück zu wirken.

Wenn jedoch Wesen, die naturgemäß der Geburt, dem Alter, der Krankheit und dem Sterben unterworfen sind, sich wünschen: „O dass wir doch nicht der Geburt, dem Alter, der Krankheit und dem Sterben unterworfen wären, dass uns doch kein Kummer und Jammer und Schmerz bevorstände!“⁹¹, so lautet die deutliche Antwort des Buddha: „Dies lässt sich nicht durch Wünschen erreichen.“

Unser Dasein als Mensch ist wie jede Existenz, egal in welcher Form, untrennbar verbunden mit Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Daran ändert kein Wünschen etwas. Also ist da einerseits der Wunsch nach Wohlergehen, nach Glück, nach Gesundheit und Leben, andererseits das, was sich nicht durch Wünschen erreichen lässt. Dies führt zu der Frage: Schützen gute Wünsche tatsächlich vor Unheil?

⁸⁹ Das Heil, Sn.II.4

⁹⁰ Güte, Sn.I.8

⁹¹ Die Grundlagen der Achtsamkeit, D.22

Die Macht der Schutztexte

Die Frage nach dem Erfolg oder der Wirkung von Schutztexten, von guten Wünschen, beschäftigte auch schon die Menschen zu Buddhas Zeiten. Vor fast zweitausend Jahren wollte der indo-griechische König Milinda von dem buddhistischen Mönch Nagasena wissen, ob diese Schutztexte Leben verlängern können. Die Antwort des Nagasena fällt differenziert aus:

„Nur einem, dem noch Lebensjahre bevorstehen, der noch lebenskräftig ist und auch nicht durch übles Wirken gehemmt ist, nur diesem bietet ein Schutztext Hilfe und Schutz. Und nur ihm zuliebe hat der Erhabene die Schutztexte gelehrt. Ein Mittel oder eine Methode aber, das Leben eines bereits Abgelebten zu verlängern, das gibt es nicht.“⁹²

In diese Richtung zielt auch Ayya Khema, die einmal auf die Frage nach dem Nutzen eines Fahrradhelms geantwortet hat, dass es natürlich vernünftig sei, einen zu tragen. Aber wenn wir glaubten, dadurch vor dem Tod geschützt zu sein, seien wir im Irrtum.⁹³

Nagasena vergleicht: „Ebenso wenig nämlich wie an einem abgestorbenen Baume, das ausgedorrte, leblose, aller Lebenskraft beraubte Holz jemals wieder frisch werden, sprossen oder grünen wird, selbst wenn man tausend Töpfe voll Wasser darüber gießen sollte: ebenso wenig auch, o König, enthält irgend eine Arznei oder Schutzformel das Mittel oder die Möglichkeit, das Leben eines Abgelebten zu verlängern.“

Er zählt drei Umstände auf Seiten des Empfängers auf, unter denen die Schutztexte keinen Schutz gewähren:

Als ersten Umstand nennt er unheilbares Wirken (auf Pali Kamma, besser bekannt in der Sanskritübersetzung Karma). Damit ist gemeint, dass der Schutztext ebenso wie die guten Wünsche ihre Wirkung verlieren, wenn unheilsame Handlungen, Worte und Gedanken dem entgegenwirken: „Der Schutztext, der sich sonst als Schutz für die Wesen erweist, wird durch eigene Übeltat unwirksam gemacht.“

⁹² Die Macht der Schutztexte, Mil 4.2.4

⁹³ Ayya Khema, Vortragsreihe ‚Ohne Übung kein Fortschritt‘, Kap. Dukkha

Als zweiten Umstand nennt er Geistestrübungen (kilesa) wie Gier, Hass, Verblendung, Dünkel, Ansichten, Zweifel, Starrheit, Aufgeregtheit, Schamlosigkeit, Gewissenlosigkeit. Alles, was unseren Geist eng und starr macht, verhindert dass die Energie und Kraft der Schutztexte oder Wünsche einen Eingang finden, einen Zugang in unseren abgeschotteten Geist. Er ist so sehr getrübt, dass selbst das helle Licht der guten Wünsche ihn nicht durchdringen kann.

Als dritter Umstand, unter dem ein Schutztext keine Wirkung entfaltet, gilt Mangel an Vertrauen, kein Vertrauen in den Erwachten, den Buddha, in die Möglichkeit des eigenen Erwachens und den spirituellen Weg dahin. Wenn wir unser spirituelles Potential leugnen und die Augen davor verschließen, sind wir blind und nicht empfängsbereit für die positive heilsame Energie, die uns gesandt wird.

Die Wirksamkeit der Parittas und dementsprechend auch der guten Wünsche hängt offenbar vom Geist desjenigen ab, dem sie gewünscht werden. Der Geist muss weit und offen sein, damit die Kraft der Wünsche einen Ansatzpunkt, einen Wirkpunkt finden kann, er muss fließen so wie die Energie fließend ist.

Was tun wir also, um gute Wünsche empfangen zu können und ihre Wirkung in uns sich entfalten kann? Vorhandene Lebenskraft oder Lebensenergie ist ebenso wie vergangene karmische Faktoren erst mal schwieriger zu beeinflussen. Aber wie sehr der eigene Geist getrübt oder klar ist, ob Vertrauen vorhanden ist oder nicht, dies ist es, worin wir uns üben, warum wir hier sind und unseren Geist schulen.

Andere und uns selbst beschützen

Um es noch komplizierter zu machen: Die Wirksamkeit hängt nicht nur vom Objekt ab, sondern auch vom Subjekt, also dem Wünschenden selbst. Auch hier gilt: je liebender dessen Herz ist, je klarer sein Geist und je weniger getrübt durch Ego und Identifikation mit Körper, Gefühlen, Wahrnehmungen, Reaktionen und Bewusstsein, desto energievoller und weitreichender ist die Wunschenergie dieses Wünschenden.

Mögest du glücklich sein, mögest du gesund sein, möge es dir wohl-
ergehen! Diese Metta Wünsche sind also ebenso bedingt wie alles ande-
re auch, wie jegliches Phänomen, wie jeglicher Prozess. Sie sind in ihrer
Wirksamkeit abhängig von Subjekt und Objekt, vom Geist des Wün-
schenden und vom Geist desjenigen, dem der Wunsch gilt.

Sollten wir also nicht mehr wünschen? Ganz im Gegenteil, wir halten
unsere Wünsche nicht nur aufrecht, sondern wir verstärken sie noch.
Wir wissen ja nicht um das Karma des Betroffenen, wir wissen nicht
wie weit seine Lebensenergie reicht, und wir wissen nicht wirklich, wie
klar oder getrübt sein Geist ist. Und für uns selbst? Auch uns selbst
gelten ja unsere guten Wünsche. Was können wir daher an beschützen-
den Faktoren für uns entwickeln? Wir können ja nicht immer darauf
vertrauen, dass wir gerade im Fokus eines Metta-Wunsches stehen.
Dazu sagt der Buddha: „Möget ihr beschützt leben, ihr Mönche, nicht
unbeschützt! Ohne Schutz, ihr Mönche, lebt man elend.“⁹⁴

Das ist ganz wichtig: Wir können uns selbst beschützen, durch die
Entwicklung von bestimmten Faktoren in unserem Geist. Spirituelles
Wachstum, als Fortschritt im Guten bezeichnet, ist generell ein be-
schützender Umstand. Die einzelnen Faktoren erklärt der Buddha der
Reihe nach seinen Mönchen. Im Folgenden wird das sich wiederholen-
de Wort Mönch durch das Wort Mensch ersetzt:

„Da ist der Mensch sittenrein, er ist vollkommen in Wandel und
Umgang. Das ist ein beschützender Umstand. Ferner ist der Mensch
wissensreich, er ist ein Bewahrer des Wissens und hat sich große
Kenntnisse angesammelt, jene Lehren, die im Anfang vorzüglich sind,
in der Mitte und am Ende, diese Lehren hat er sich häufig angehört,
sich eingepägt, im Geiste erwogen und sie weise verstanden. Auch das
ist ein beschützender Umstand. Da hat ferner der Mensch einen edlen
Freund, einen edlen Gefährten. Er ist der Belehrung zugänglich und
schenkt den Unterweisungen die rechte Achtung, ist tüchtig und eifrig,
versteht sich auf die rechte Weise zu handeln, hat Liebe zur Lehre und
ist freundlich im Umgang. Auch dies sind beschützende Umstände. Er

⁹⁴ Beschützende Dinge, A.X.18

setzt seine Willenskraft ein zur Überwindung der unheilsamen Dinge und zur Gewinnung der heilsamen, er ist standhaft, nicht nachlässig, zufrieden und mit höchster Achtsamkeit und Besonnenheit ausgestattet. Auch dies sind beschützende Umstände. Er ist weise, ausgerüstet ist er mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, der edlen, durchdringenden, zu völliger Leidensvernichtung führenden. Auch dies ist ein beschützender Umstand.“

Noch ein wichtiger Aspekt: Wären wir getrennt voneinander dann wäre alles Wünschen nutzlos. Dass Wünsche Auswirkungen haben zeigt, dass alles miteinander verbunden ist, dass es keine Trennung der Wesen gibt. Damit steigt die Verantwortlichkeit in Bezug auf das, was wir als Wunschenergie hinaus- oder hineinsenden in das universelle Bewusstsein. Im tibetischen Buddhismus gibt es zahlreiche Beispiele von der zerstörerischen Kraft unheilsamer Wünsche. Milarepa beispielsweise, ein tantrischer Meister, der um das Jahr 1100 gelebt und von dem zahlreiche Lieder und Gedichte erhalten sind, hat der Überlieferung nach in seiner Jugend durch die Kraft schwarzer Magie zahlreiche Tode verursacht.⁹⁵ Schwarze Magie ist kraftvolle unheilsame Wunschenergie. Also auch hier gilt es wieder: den eigenen Geist zu entwickeln, freier zu werden von unseren Begierden und Abneigungen, weniger Identifikation und mehr Einsicht zu haben. Dann reicht unsere heilsame Kraft weiter und gleichzeitig haben die guten Gedanken und Wünsche, die uns geschenkt werden, einen reicheren Nährboden.

Und die Art der Wünsche? Welchen Wunsch auch immer jemand haben möge, ob er bei seinen Gefährten beliebt sein will, ob er frei von Angst sein will, ob er die Vertiefungen erreichen will, auch der Wunsch nach Wohlergehen für verstorbene Angehörige bis hin zum Wunsch nach Erwachen, egal wie der Wunsch lautet, die Antwort ist immer die gleiche. Wenn der Betreffende will, dass sie sich erfüllen, dann „soll er die Sittlichkeit erfüllen, sich der inneren Herzensruhe widmen, die Meditation nicht vernachlässigen und Einsicht pflegen.“⁹⁶

⁹⁵ W.Y. Evans-Wentz, Milarepa - Tibets großer Yogi

⁹⁶ Sollte ein Bhikkhu wünschen, M.6

Tugend, Weisheit, Sammlung. Die drei Teile des edlen achtfachen Pfades. Sich darin zu üben, bedeutet, die Wünsche, die man für sich selbst oder für andere hat, erfüllbar zu machen. Die Wünsche und Ziele auf dem spirituellen Weg ändern sich im Verlauf. Ist der Wunsch beliebt zu sein bei Freunden und Verwandten anfangs vielleicht stark, so schwächt er sich mit der Zeit immer mehr ab. Andere Wünsche tauchen auf, nach mehr Ruhe und innerer Stille, nach mehr Mitgefühl und Gelassenheit, nach Erkenntnis und Einsicht, nach Befreiung.

Weil die Identifikation mit einem Ich schwächer wird, weil die Hindernisse Gier und Abneigung schwächer werden, ändern sich Wünsche und Ziele. Wenn am Ende alle Hindernisse sich aufgelöst haben, wenn wir erkennen, dass Leben ein fortwährender Prozess aus Geburt und Tod und erneuter Geburt und erneutem Tod bedeutet, so lösen sich auch alle auf Identifikation beruhenden Wünsche auf, so wie sich die Illusion des Ich auflöst und tiefer Einsicht weicht. Und da sind wir dann auf der absoluten Ebene. Aber noch sind wir auf der relativen Ebene, sind noch mehr oder weniger identifiziert mit unseren Gedanken und Gefühlen, unserer Vorstellung von Getrenntsein von anderen. Wir erleben Trennung statt Einheit.

Und so versuchen wir unsere Angst, die durch das sich getrennt fühlen kommt, zu vermindern. Denn letztlich steckt Angst hinter vielen unserer Wünsche, Angst vor Verlust, Angst vor der Vergänglichkeit, Angst vor Nicht-mehr-sein, vor Vernichtung, unserer eigenen oder derjenigen, die uns nahe stehen. Und so wünschen wir uns manches, das sich beeinflussen lässt durch die Kraft unser Wünsche, und wünschen uns manches, das sich nicht beeinflussen lässt, und erkennen manchmal nicht den Unterschied zwischen beidem.

Wünsche für Verstorbene

In allen Kulturen und Religionen gedenkt man der Verstorbenen. Auch wir tun dies, verbunden mit der Hoffnung und dem Wunsch, dem Verstorbenen möge es wohl ergehen, wie auch immer dieses Wohlergehen

aussehen mag. Janussoni, einen Brahmanen, der in den Lehrreden mehrmals vorkommt, treibt die Frage um, ob das Gedenken an Verstorbene diesen auch nützt, diesen auch zugute kommt:

„Wir Brahmanen, Herr Gotama, spenden Gaben, bringen Totenopfer dar, dabei sprechend: ‚Möge diese Gabe unseren abgeschiedenen Angehörigen und Blutsverwandten zugute kommen!‘ Kommt denn nun wirklich jene Gabe unseren abgeschiedenen Angehörigen und Blutsverwandten zugute?“⁹⁷

Die Antwort des Buddha ist differenziert, es hänge davon ab, wo der Verstorbene wiedergeboren werde: „Die Hölle, das Tierreich, die Menschenwelt, die Himmelswelt, Brahmane, ist ein ungeeigneter Ort, wo dem dort Weilenden die Gabe nicht zugute kommt. Das Reich der hungrigen Geister ist der geeignete Ort, wo dem dort Weilenden jene Gabe zugute kommt.“

Auf den ersten Blick ist nicht leicht zu verstehen, warum ein Unterschied gemacht wird. Vielleicht sind die anderen Bereiche schon zu weit weg, oder haben sich zu sehr verfestigt, so dass damit der Kontakt schwerer möglich ist. Vielleicht hat es mit dem Fragesteller zu tun und der brahmanischen Vorstellungswelt. Wir müssen jedenfalls aufpassen, dass wir dies nicht missverstehen und glauben, es gäbe keine Verbindung zu denjenigen, die in anderen Bereichen wiedergeboren werden. Denn es hängt wiederum vom eigenen Geisteszustand ab. Je geläuterter dieser ist, je mehr Weisheit entfaltet, je weiter das Herz, desto weitreichender unsere Kraft. Und dann sind alle Daseinsebenen zugänglich und erreichbar. Der Buddha konnte sich in jeder dieser Daseinwelten ohne Mühe frei bewegen.

Unsere Metta Meditation, die wir im Anschluss miteinander machen wollen, hat neben dem Ausstrahlen auf die Umgebung, wie alle unsere guten Wünsche, eine ganz wichtige Komponente. Durch diese Übung erweitern wir unseren Geist, vermindern wir die Vorstellung, dass die anderen getrennt von uns sind. Wir lösen die Grenze der Individualität auf und werden offen für das Dasein um uns herum.

⁹⁷ Totenopfer, A.X.177

Wir werden liebevoller und mitfühlender mit uns selbst und allen Wesen. Dadurch wächst die Einsicht, dass Trennung nur ein Konstrukt ist und nicht die Wirklichkeit darstellt.

Wenn diese Einsicht stärker wird im Lauf der spirituellen Entwicklung, dann gehen unsere Wünsche weg von der Ichbezogenheit und konzentrieren sich auf die Brahmaviharas, nämlich Liebende Güte für uns und alle Wesen, Mitgefühl und Mitfreude, und dazu Gleichmut den Dingen gegenüber, die sich als Teil und Bedingung unseres Daseins nicht beeinflussen lassen.

Die Wurzel aller Dinge

„Der Verwirklichte, der vollständig Erwachte, erkennt unmittelbar. Nachdem er unmittelbar erkannt hat, stellt er sich nichts vor, er macht sich nicht Vorstellungen, er macht sich nicht Vorstellungen davon ausgehend, er stellt sich nicht vor ‚Dies ist mein‘, er ergötzt sich nicht daran.“ (M.1)

Die erste Lehrrede der Mittleren Sammlung ist mit dem Titel überschrieben: Die Wurzel aller Dinge. Sie ist eine der grundlegendsten und tiefsten Lehrreden des Buddha. Es geht darin um Erleben und um Wahrnehmung des Erlebten. Es geht um die erste Fessel, darum wie Persönlichkeitsansicht entsteht. Und es geht um die Ursache von Dukkha, allem Leidhaften und Unzulänglichen.

Der Buddha erklärt darin die Kette Wahrnehmung - Konzeptualisierung - Anhaftung. Er beschreibt, wie aus Erleben durch Wahrnehmung eine ganze Reihe von Konzepten und Ich-Vereinnahmungen erfolgt. Dadurch, dass wir unsere Wahrnehmung für wahr halten und überzeugt sind, hinter dieser Wahrnehmung stünde eine objektive Welt, entwickeln wir all unsere Konzepte von Ich und Welt. Am Beginn steht Erleben und am Ende stehen Kummer und Schmerz, Alter, Krankheit und Tod, am Ende steht Dukkha.

Erleben und für wahr nehmen

Allen Wesen ist gemein, dass sie erleben. Menschen, Tiere, Wesen in dunklen, niederen Welten oder göttliche Wesen in lichten, strahlenden Welten, alle erleben. Wir Menschen erleben über unsere Sinne Formen, Töne, Gerüche, Geschmack, Berührung, Gedanken. Dieses Erleben ist unabhängig von Weltanschauung, Wissen, Kultur oder Religion. Erle-

ben ist unmittelbar gefolgt von Wahrnehmung, ist untrennbar von Wahrnehmung. Wahrnehmung heißt auf Pali *sañña* und ist eine der fünf Daseinsgruppen, die wir für ein Ich halten. Für uns sind diese Daseinsgruppen - Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein - Anhaftungsgruppen. Wir haften an unserer Art der Wahrnehmung an. Und diese ist eng verbunden mit Gefühl.

In der Lehrredengruppe über die Daseinsgruppen sagt der Buddha: „Der Weltmensch betrachtet die Wahrnehmung in solcher Weise: Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst.“⁹⁸

Das Wort Wahrnehmung zeigt die ganze Problematik auf. Wir nehmen ein Erleben für wahr im Sinne einer dahinterstehenden Realität. Ein Beispiel: Wir sehen im Frühling einen blühenden Kirschbaum, rosa Blüten im Sonnenlicht. Wir erleben in dem Moment Farben, Formen, wir erleben Geruch. Wir nehmen die Kirschblüten wahr und sind überzeugt, hinter unserer Wahrnehmung existiere ein objektiv vorhandener blühender Kirschbaum, den wir jetzt gerade sehen, berühren, riechen, an dem wir uns erfreuen.

Dadurch, dass wir das tun, sehen wir die Dinge nicht mehr so, wie sie wirklich sind. Wir trennen nämlich in Ich und Welt. Wir interpretieren in unser Erleben, in unsere momentane Erfahrung etwas hinein, was nicht der Wirklichkeit entspricht.

Was laut dem Buddha vorhanden ist, ist unser Erleben, sonst nichts. Wir glauben, dass es eine Realität außerhalb unseres Erlebens und unserer Wahrnehmung gibt, die wir mittels unserer Sinne erleben. Wir glauben dies nicht nur, sondern wir sind überzeugt davon, dass dieser blühende Kirschbaum objektiv existiert. Wir glauben, dass dies die Wirklichkeit ist, und unsere Wahrnehmung diese objektive, an sich bestehende Wirklichkeit lediglich abbildet. Dies ist laut dem Buddha eine falsche Ansicht. Es gibt hinter unserem Erleben keine objektiv und unabhängig bestehende Ebene. Die Quantenphysik ist zweieinhalbtausend Jahre später zu dem gleichen Schluss gekommen: Es gibt keine vom Beobachter unabhängige Wirklichkeit.

⁹⁸ Der Lederriemen II, S.22.100

Zurück zu unserer Lehrrede. Die Wurzel aller Dinge ist Erleben. Der Buddha hält diese Lehrrede, die sich an eine Gruppe von Mönchen richtet, passenderweise zu unserem Beispiel zwar nicht unter einem blühenden Kirschbaum, aber unter einem Salbaum, dessen Blüten eine ähnliche Farbe haben wie unsere Kirschblüten.

Die vier Arten von Menschen

In dieser Lehrrede zeigt er der Reihe nach, wie die vier Arten von Menschen ihr Erleben wahrnehmen und was sie daraus machen. Denn das ist das Entscheidende. Erleben ist bei allen gleich, aber was wir aus dem Erleben machen, macht den Unterschied zwischen Verstrickung und Erwachen. Die vier Arten von Menschen, deren Erleben er beschreibt, sind: ein unachtsamer Weltmensch, einer in höherer Schulung (Strom- eingetretener, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer), ein Arahant, das heißt ein Erwachter, und schließlich der vollständig Erwachte, der Buddha. Der Buddha beginnt damit, dass er beschreibt, wie ein Unerleuchteter, ein Weltmensch, wahrnimmt.

Der Weltmensch

„Ein nicht unterrichteter Weltling, der die Edlen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, nimmt da Erdelement als Erdelement wahr. Nachdem er Erdelement als Erdelement wahrgenommen hat, stellt er sich Erdelement vor, er macht sich Vorstellungen im Erdelement, er macht sich Vorstellungen vom Erdelement ausgehend, er stellt sich vor ‚Erdelement ist mein‘, er ergötzt sich am Erdelement. Warum ist das so? Weil er es nicht vollständig durchschaut hat.“⁹⁹

Statt ‚Erdelement‘ wird manchmal auch übersetzt ‚Festes‘. Dann ist die Aussage vielleicht verständlicher und klarer: „Ein nicht unterrichteter Weltling nimmt da Festes als Festes wahr. Nachdem er Festes als

⁹⁹ Die Wurzel aller Dinge, M.1

Festes wahrgenommen hat, stellt er es sich vor, macht sich Vorstellungen darin, macht sich Vorstellungen davon ausgehend, stellt sich vor ‚Festes ist mein‘, ergötzt sich daran.“

Mit Erdelement oder Festem ist die physische Tastberührung gemeint, eine Form, die sich fest bzw. überhaupt als Tastberührung anfühlt. Im weiteren Verlauf der Lehrrede werden mit dem Wasserelement die Berührung von etwas Flüssigem, dem Feuerelement die Wahrnehmung von Temperatur, und dem Windelement die Wahrnehmung von Bewegung angeführt.

Das Pali Wort für wahrnehmen, das an dieser Stelle steht, *sañjanati*, bezeichnet „nicht das unmittelbare Erkennen der Wirklichkeit entsprechend, sondern die von Unwissenheit geprägte Wahrnehmung des Weltlings, das Für-wahr-nehmen, das einer Konzeptualisierung den Boden bereitet, die die Trennung in Subjekt und Objekt und somit die Ich-Illusion festigt.“¹⁰⁰

Wir nehmen etwas Festes wahr. Zum Beispiel bei Berührung der Kirschblüte die Zartheit der Blütenblätter. Wir machen uns eine Vorstellung davon, das heißt, im Geist entsteht ein Bild davon, dem wir im nächsten Schritt Eigenschaften hinzufügen: Zartheit, leuchtende Farbe, Schönheit. Die Konzeptualisierung schreitet weiter fort, verfestigt sich, indem wir dann Gefühl damit verbinden: angenehm, Freude. Davon ausgehend stellen wir uns Frühling vor, Sonne und Spaziergänge, mit lieben Menschen unter einem blühenden Baum sitzen, erhebende Gespräche. Wir ergötzen uns an diesem Konzept. Aus Unwissenheit machen wir aus der ursprünglichen Wahrnehmung von etwas Festem bestimmte wertende Vorstellungen. Wir entwickeln Konzepte daraus, wir denken, reden und handeln nach diesen Konzepten. Wir teilen ein in Ich und Welt. Ich erlebe die Welt.

Nach den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Wind als physisch Erlebbares zählt der Buddha in dieser Lehrrede alles auf, was überhaupt erlebbar ist. Unsere ganze äußere und innere Welt: alle Wesen, alle Arten von Himmelswesen, meditative Zustände bis hin zu den

¹⁰⁰ Die Wurzel aller Dinge, M.1, Anmerkung 3 (Zumwinkel)

höchsten formlosen Gebieten, alle Arten von Sinneseindrücken, das Erleben von Einheit oder Vielfalt, selbst Nibbana wird nicht ausgeklammert, weil es ebenfalls als ein Konzept vorgestellt wird. Und bei allem Erlebbarem folgt stets der gleiche Passus: „Ein Weltmensch nimmt etwas wahr. Nachdem er etwas wahrgenommen hat, stellt er sich dies vor, macht sich Vorstellungen davon, macht sich Vorstellungen davon ausgehend, er stellt sich vor: dies ist mein, er ergötzt sich daran. Warum ist das so? Weil er es nicht vollständig durchschaut hat.“

Das ist das Kennzeichen des Weltmenschen: Er durchschaut sein Erleben nicht vollständig. Und nicht nur sein Erleben im Außen, auch innere Zustände. Hier weist der Buddha auf die Gefahr hin, höchste meditative Zustände für eine Wirklichkeit an sich zu halten. Das Erleben dieser Zustände ist real, der Zustand an sich als objektiv vorhanden nicht. Einheitserlebnisse bergen die Gefahr, darin hängen zu bleiben. Die Mystiker aller Zeiten erleben tiefe Einheitszustände, aber diese als Vereinigung mit dem Göttlichen oder Brahma beschriebenen Zustände sind nicht das endgültige Ziel. Sie sind vergänglich. So kritisiert der Buddha einmal Sariputta, weil dieser einem Brahmanen lediglich den Weg in die Brahmawelt gezeigt hat, anstatt ihn zur Befreiung zu führen, mit den Worten: „es gibt noch mehr zu tun.“¹⁰¹

Da wir unser Erleben also nicht vollständig durchschauen, entwickeln wir ein wertendes und immer weiter fortschreitendes Konzept. Wir unterteilen ganz selbstverständlich in Ich und die Welt. Wir glauben, beides existiert und haften daran an. Dies wird uns zur ersten Fessel, der Persönlichkeitsansicht.

Der Übende

Was macht im Gegensatz dazu der zweite der aufgezählten Arten von Menschen, der in höherer Schulung, der Übende? „Ein Bhikkhu in höherer Schulung, dessen Geist das Ziel noch nicht erreicht hat, und der noch auf die höchste Sicherheit vor dem Gefesseltsein zustrebt,

¹⁰¹ An Dhanañjani, M.97

erkennt da Erdelement unmittelbar als Erdelement. Nachdem er Erdelement unmittelbar als Erdelement erkannt hat, sollte er sich nicht Erdelement vorstellen, er sollte sich nicht Vorstellungen im Erdelement machen, er sollte sich nicht Vorstellungen vom Erdelement ausgehend machen, er sollte sich nicht vorstellen ‚Erdelement ist mein‘, er sollte sich nicht am Erdelement ergötzen. Warum ist das so? Damit er es vollständig durchschauen möge.“

Das Pali Wort für unmittelbares Erkennen heißt abhijānati. Es bedeutet aus freiem Abstand erkennen, mit richtiger Ansicht erkennen, ohne Konzept. Es bedeutet das, was der Buddha an anderer Stelle zu einem Pilger sagt: „Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes.“¹⁰²

Der Übende, besonders der in höherer Schulung, hat bereits die richtige Sichtweise, die rechte Ansicht, dass das Mein-machen eines Erlebens nicht der Wirklichkeit entspricht, dass es zu Konzepten und Anhaftung führt, zu Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, zu Dukkha. Er tut es dennoch in gewissem Maß, weil er eben noch nicht frei ist von der Ich-Illusion, vom Ich-Dünkel.

Wenn wir gesagt haben, dass das Kennzeichen des Weltmenschen ist, sein Erleben nicht vollständig zu durchschauen, dann können wir vom Übenden sagen, sein Kennzeichen ist, dass er sein Erleben als die Wurzel aller Dinge vollständig durchschauen soll, und bereits auf diesem Weg ist. In der Lehrrede wird wieder alles überhaupt Erlebbares aufgezählt, alles physisch Berührbare, alle Wesen, alle Arten von Himmelswesen, meditative Zustände bis hin zu den höchsten formlosen Gebieten. Alle Sinnesindrücke, das Erleben von Einheit oder Vielfalt. Stets gefolgt von: „Einer in höherer Schulung erkennt unmittelbar. Nachdem er unmittelbar erkannt hat, sollte er sich nichts vorstellen, sich keine Vorstellungen machen, sich keine Vorstellungen davon ausgehend machen, sich nicht vorstellen ‚dies ist mein‘, sollte sich nicht daran ergötzen. Damit er es vollständig durchschauen möge.“

¹⁰² Bahiyo, Ud.I.10.

Der Unterschied des Erlebens zum Weltmenschen liegt im ‚unmittelbar erkennen‘. Beim Weltmenschen hieß es: er ‚nimmt wahr‘. Wo liegt der Unterschied zwischen wahrnehmen und unmittelbar erkennen? Wo liegt der Unterschied, ob wir eine Kirschblüte wahrnehmen oder sie unmittelbar erkennen? Sehen wir genau hin. Sehen wir dazu so hin, wie es der dritte der aufgezählten Menschen tut, der Arahant, der Heilige.

Der Arahant, der Heilige

„Ein Bhikkhu, der ein Arahant ist, mit vernichteten Trieben, der das heilige Leben gelebt hat, getan hat, was getan werden musste, die Bürde abgelegt hat, das wahre Ziel erreicht hat, die Fesseln des Daseins zerstört hat und durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit ist, erkennt da Erdelement unmittelbar als Erdelement. Nachdem er Erdelement unmittelbar als Erdelement erkannt hat, stellt er sich nicht Erdelement vor, er macht sich nicht Vorstellungen im Erdelement, er macht sich nicht Vorstellungen vom Erdelement ausgehend, er stellt sich nicht vor ‚Erdelement ist mein‘, er ergötzt sich nicht am Erdelement. Warum ist das so? Weil er es vollständig durchschaut hat.“

Der Arahant sieht Kirschblüten, er erfreut sich daran, aber er nimmt sie im Geist nicht mit. Er hält sie nicht für etwas objektiv Existierendes. Und sich selbst auch nicht. Er haftet nicht an. Er sieht in den Kirschblüten wie in allen Phänomenen die Vergänglichkeit, die Leidhaftigkeit, und die Substanzlosigkeit.

Vielleicht ist jetzt klarer, was der Unterschied ist. Wenn diese Einsicht in uns sich ausbreitet, dann nähern wir uns der richtigen Sichtweise, dass das Mein-machen eines Erlebens nicht der Wirklichkeit entspricht, sondern zu Konzepten und Anhaftung führt, zur Persönlichkeitsansicht, zu Dukkha.

Der Arahant wird mit vier Kennzeichen beschrieben. Das Kennzeichen des Weltmenschen ist, dass er sein Erleben nicht vollständig durchschaut, des Schülers, dass er auf dem richtigen Weg ist und sein Erleben vollständig durchschauen soll. Die Kennzeichen des Arahant

sind: Er hat die Wurzel aller Dinge, das Erleben, vollständig durchschaut, er ist frei von Begierde durch die Vernichtung der Begierde, frei von Ablehnung durch die Vernichtung der Ablehnung und frei von Verblendung durch die Vernichtung der Verblendung.

Der Buddha

In dieser Lehrrede beschreibt der Buddha schließlich auch das Erleben eines Buddha. Es ist erst mal identisch mit dem Erleben des Arahants, also wieder unmittelbares Erkennen, keine Vorstellungen, keine Konzepte. Der Unterschied zum Arahant liegt darin, dass das Durchschauen aller Phänomene einem Buddha vorbehalten ist und er daher als der vollständig Erwachte bezeichnet wird.

„Der Verwirklichte, vollständig Erwachte, erkennt unmittelbar. Nachdem er unmittelbar erkannt hat, stellt er sich nichts vor, er macht sich nicht Vorstellungen, nicht Vorstellungen davon ausgehend, stellt sich nicht vor ‚Dies ist mein‘, ergötzt sich nicht daran. Weil er es vollständig bis zum Ende durchschaut hat. Weil er verstanden hat, dass Ergötzen (Befriedigung) die Wurzel von Dukkha ist, und dass es mit Werden (als Bedingung) Geburt, und für alles, was geworden ist, Alter und Tod gibt. Daher ist der Tathagata (Buddha) durch die völlige Vernichtung, die Lossagung, das Aufhören, das Aufgeben und Loslassen des Begehrens zur höchsten vollkommenen Erleuchtung erwacht.“

Da wir momentan wohl weder ein Arahant sind noch ein Buddha, sollten wir uns damit nicht weiter beschäftigen. Für uns ist wichtig der Unterschied zwischen ‚für-wahr-nehmen‘ und ‚unmittelbar erkennen.‘

Befriedigung ist die Wurzel von Dukkha

Ein wichtiger Satz taucht hier am Schluss dieser Lehrrede auf: Befriedigung ist die Wurzel von Dukkha, von allem Unzulänglichen, Leidhaften, Nichtzufriedenstellenden. Die zweite edle Wahrheit lautet: die Ursache von Dukkha ist Begehren. Hier nun variiert der Buddha diese

Formulierung um zu: Befriedigung ist die Wurzel von Dukkha. Begehren und Befriedigung des Begehrens sind die zwei Seiten des Verlangens. Befriedigung, von welchen Wünschen auch immer, führt nicht zum Erwachen, sondern hält den Kreislauf von Begehren, Befriedigung, erneutem Begehren, usw. am Leben.

Dabei geht es nicht nur um die Befriedigung sinnlicher Wünsche. Diese Aussage reicht tiefer als nur bis zur sinnlichen Befriedigung. Wir haben selbst erfahren, dass Befriedigung unserer Sinnenwünsche uns kein dauerhaftes Glück schenkt. Jeder Sinnesgenuss hält nur kurz an und muss immer wiederholt werden. Aber der Buddha sagt nicht, die Befriedigung der Sinne ist die Wurzel von Dukkha, sondern er sagt, Befriedigung überhaupt ist die Wurzel von Dukkha. Den Wunsch nach innerer Stille in meditativen Zuständen zu befriedigen bedeutet letztlich Dukkha, weil diese Zustände vergänglich sind. Selbst die beseligendsten und tiefsten formlosen Gebiete und die Stille darin sind vergänglich und damit Dukkha. Der Buddha zielt mit dieser Aussage dahin, über all dies hinauszugehen, zum Erwachen.

Der letzte Satz dieser Lehrrede weicht ab von der Standardformulierung, dass die Bhikkhus entzückt über die Worte des Buddha sind. „Das ist es, was der Erhabene sagte. Aber jene Bhikkhus waren nicht entzückt über die Worte des Erhabenen.“

Die Erklärung dafür ist laut den Kommentaren, dass die Zuhörer, ehemalige gelehrte Brahmanen, mehr an der Theorie interessiert waren und weniger an der eigenen Praxis. Da diese Lehrrede jedoch auf die eigene Praxis abzielt, hätten sie sich in ihrem Dünkel erlappt gefühlt und dadurch ablehnend reagiert. Wie auch immer, diese Mönche sind dennoch in ihrer Entwicklung nicht stehen geblieben. Über sie wird vielmehr berichtet,¹⁰³ dass sie alle nach dem Hören einer weiteren Lehrrede ihre Fessel des Dünkels abstreifen konnten, und erwachten.

¹⁰³ Gotamaka, A.III.126

Vergänglichkeit

„Ob, ihr Mönche, Vollendete in der Welt erstehen oder ob sie nicht erstehen: eine Tatsache bleibt es, eine feste und notwendige Bedingung des Daseins, dass alle Gebilde vergänglich sind.“ (A.III.137)

Dieser Ausspruch des Buddha stammt aus einer Lehrrede der Angereichten Sammlung.¹⁰⁴ Die Tatsache der Vergänglichkeit aller Phänomene, aller Gebilde, wie es hier genannt wird, ist laut dieser Aussage unabhängig davon, welcher Religion oder spirituellen Richtung wir uns zugehörig fühlen, unabhängig von der Kultur in der wir leben, unabhängig von Zeit und Ort und vor allem unabhängig davon, ob wir dies erkennen oder nicht. Egal, ob wir mit der Vergänglichkeit leben oder gegen sie, indem wir versuchen festzuhalten, ist sie laut der Aussage des Buddha eine Tatsache, eine feste und notwendige Bedingung des Daseins.

„Alle Gebilde sind vergänglich.“ Der Pali Ausdruck für Gebilde, sankhara, bedeutet auch Gestaltung, Bildung, Formation und meint zum einen alles Entstandene, Geborene, Gewordene, Zusammengesetzte, alles, was aufgrund einer oder mehrerer Bedingungen entstanden ist, gebildet wurde. Zum anderen hat sankhara eine aktive Bedeutung im Sinne der Tätigkeit des Gestaltens.

In ersterer passiver Bedeutung als Entstandenes oder Zusammengesetztes umfasst sankhara alles von körperlichen bis zu geistigen Vorgängen, von der Außen- bis zur Innenwelt, Sterne und Planeten ebenso wie Gedanken und Gefühle, Meditationszustände ebenso wie Bewusstseinsmomente, Freude ebenso wie Leid. In der aktiven Bedeutung bezieht sich sankhara auf alles, was wir physisch oder mit dem Geist ins

¹⁰⁴ Die drei Merkmale des Daseins, A.III.137

Leben rufen, gestalten. Die beiden passiven und aktiven Aspekte vermischen sich dabei ständig und bedingen einander. Beispielsweise gestaltet der Atem den Körper, Gefühle gestalten den Geist, welcher wiederum unsere Handlungen gestaltet. In der Anapanasati Sutta¹⁰⁵ werden diese Aspekte der Körper- und Geistgestaltung im Detail als Meditationsobjekte benutzt.

Der Beginn des spirituellen Lebens

Die Aussage „alle Gebilde sind vergänglich“, auf Pali „sabbe sankhara anicca“, ist der Beginn des spirituellen Lebens und er ist auch das Ende. Ohne Verstehen und Durchdringen der Vergänglichkeit ist Freiheit von Dukkha, von Leid und aller Unzulänglichkeit, nicht möglich.

Solange wir irgendetwas außerhalb oder innerhalb von uns als dauerhaft ansehen, gibt es keinen Grund für eine spirituelle Suche. Wonach sollten wir auch suchen? Wir glauben ja, wir hätten schon etwas Dauerhaftes, Unvergängliches, Verlässliches gefunden. Aufgrund dieser falschen Ansicht bleiben wir im Kreislauf aus Geburt und Tod gefangen und erleben immer wieder aufs neue Kummer, Leid und Schmerz.

Je stärker wir unser Leben auf Dauerhaftigkeit und Beständigkeit ausrichten, desto stärker empfinden wir Vergänglichkeit als Bedrohung und Feind. Vergänglichkeit führt uns die Vergewichlichkeit unseres Bestrebens vor Augen. Wenn alles vergänglich ist, dann ist Sicherheit nicht zu finden.

Im Visuddhi Magga, einem Kommentar zum Theravada Buddhismus aus dem 5. Jahrhundert wird Vergänglichkeit so beschrieben: „Als Vergänglichkeit gilt jener Dinge Entstehen, Vergehen und Anderswerden, oder das Schwinden jener gewordenen, entstandenen Dinge. Sie verharren nie in derselben Weise, sondern zergehen, indem sie sich von Augenblick zu Augenblick auflösen.“¹⁰⁶ Können wir dem zustimmen?

¹⁰⁵ Achtsamkeit auf den Atem, M.118

¹⁰⁶ Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung, Vis. VIII.3 (Das Vergängliche betrachtend)

Wie ist unsere Erfahrung? Gibt es etwas in unserem Leben, das sich in all den Jahren und Jahrzehnten nicht verändert hat, im Außen oder im Innen? Bleiben Gegenstände immer dieselben oder werden sie spröde, rosten, bekommen Risse oder werden trüb im Lauf der Jahre?

Manche Veränderungen benötigen nur wenige Tage um sichtbar zu werden: Die Schönheit und Frische von Blumen in einer Vase vergehen, in ihrem Verwelken ist Unbeständigkeit deutlich erkennbar. Als Symbol der Vergänglichkeit werden sie daher bei der Vollmond-Puja dargebracht. Andere Veränderungen spielen sich in Zeiträumen ab, die jenseits unserer Lebensdauer liegen und daher nicht unmittelbar erkennbar sind. Und doch wissen wir durch unsere Wissenschaften, dass Berge entstehen und vergehen, dass Kontinente wandern und Sternbilder sich verändern. Deutlich wahrnehmbar ist für uns der Lauf der Jahreszeiten, wir sehen, wie der Winter vergeht und der Frühling sich bemerkbar macht. Wir zweifeln nicht daran, dass der heutige Tag vergeht und eine neue Nacht beginnt, welche wiederum vergeht und einem neuen Tag weicht.

Die eigene Vergänglichkeit

Aber wie ist es bei uns selbst, bei dem, was wir als meinen Körper bezeichnen? Wenn wir Kinderfotos von uns ansehen, und uns dann im Spiegel betrachten, so ist es unmöglich, die Vergänglichkeit zu leugnen. Und dennoch nennen wir den Körper zu jedem Zeitpunkt mein und identifizieren uns zu jedem Zeitpunkt damit.

Wenden wir den Blick vom Körper ab und nach innen, zu Gefühlen, Wahrnehmungen, Reaktionen und Bewusstsein. Erkennen wir die Vergänglichkeit in den Gefühlen? Erkennen wir, wie Gedanken beständig kommen und gehen? Wie unsere Wahrnehmungen bald hier, bald dort sind, nirgends beständig ruhen, sondern von Formen zu Klängen springen, von Gerüchen zu Tastbarem, angezogen oder abgestoßen werden? All diese Faktoren des Körpers und Geistes sind aus Bedingungen entstanden und entstehen immer wieder neu. Sie bleiben nie

gleich, sondern wandeln und verändern sich ständig. Nachdem er bei Benares den Buddha über die vier edlen Wahrheiten reden hört, durchdringt der Mönch Kondañño die tiefste Wahrheit, ihm geht „das lautere, fleckenlose Auge der Lehre auf“ und er erkennt: „Was auch immer dem Entstehen unterworfen ist, ist dem Vergehen unterworfen.“¹⁰⁷

Wenn wir unser Herz entfalten und so genau hinsehen wie Kondañño, finden wir nichts, das nicht aus Bedingungen entstanden ist. Selbst unser Bewusstsein entsteht immer wieder neu aus dem Zusammentreffen der Sinnesorgane mit den Objekten. Wenn wir also nichts finden können, weder außen noch innen, das nicht vergänglich ist, dann bedeutet dies, die Vorstellung eines festen Ichs aufzugeben.

Ein entscheidender Schritt auf dem spirituellen Weg ist, die Vorstellung eines festen Ichs loszulassen. Weil wir aber so sehr an unserem Ich anhaften, wollen wir es nicht verlieren. Beginnt diese Anhaftung im Licht der Vergänglichkeit zu zerbröckeln, so geben wir vielleicht vor, dies zu akzeptieren, gleichzeitig jedoch postulieren wir in unserer Sehnsucht nach etwas Unvergänglichem stattdessen einen mystischen Wesenskern in uns, eine unsterbliche Seele, ohne irgendeinen Anhalt, eine Begründung dafür zu haben, ohne zu wissen, was und wie diese beschaffen sein soll. Diese Sehnsucht ist nicht neu, sie zu stillen haben Menschen zu allen Zeiten versucht.

In der ersten Lehrrede der Längeren Sammlung werden alle nur möglichen Vorstellungen über einen Wesenskern, eine Seele angeführt.¹⁰⁸ Sei sie formhaft oder formlos, wahrnehmend oder nicht wahrnehmend, bewusst oder unbewusst, empfindend oder nicht empfindend, ewig oder zeitlich, endlich oder unendlich. Diese Vorstellungen gründen auf logischen Argumenten, komplizierten Denkmodellen, der Autorität berühmter Meister oder eigener Erfahrungen, die dann zu allgemeingültigen Tatsachen erhoben werden. Einige dieser Theorien und Ideen sind auch heute, zweieinhalbtausend Jahre später, populär und werden als Wahrheit verkündet, so die einer ewigen, unsterblichen, guten Seele.

¹⁰⁷ Vom Vollendeten Gesprochenes, S.56.11

¹⁰⁸ Das Netz der Ansichten, D.1

Der Buddha verwirft all diese Theorien von einem unveränderlichen Wesenskern in uns, wie auch immer wir diesen bezeichnen wollen, als Ich, als Selbst, als Seele, als universelle Einheit, Allheit, Gott, oder wie auch immer. Zu all diesen spekulativ-metaphysischen Ansichten sagt er: „Haben da, ihr Mönche, jene Asketen und Brahmanen mancherlei Glaubenslehren ausgebracht, war es gleichwohl von jenen Asketen und Brahmanen ohne Verständnis, ohne Einblick wahrgenommen.“¹⁰⁹

Einsicht

Wir sind hier, um dieses Verständnis, diesen Einblick zu entfalten. Deshalb meditieren wir, deshalb üben wir uns in Achtsamkeit und Wissensklarheit in jedem Moment unseres täglichen Lebens. Mit Verständnis, mit Einblick, erkennen wir bei sorgfältiger Untersuchung, dass weder außerhalb noch innerhalb von uns etwas zu finden ist, das nicht entstanden ist und wieder vergeht.

Mit dieser Einsicht fällt alle Anstrengung des Festhaltens weg. Wenn wir festhalten, ballen wir die Hand zur Faust, ein beständiger Energieaufwand, eine Abgrenzung gegenüber der Umgebung, ein Aufrichten von Mauern. Wenn wir loslassen, öffnen wir die Hand und sie bleibt offen, ohne Anstrengung, ohne Energieaufwand, ohne Abgrenzung. Loslassen bedeutet zudem, dass wir das loslassen, was uns ohnehin nie gehört hat. Unsere bisherigen Besitzvorstellungen, dass Körper und Geist mein seien, hat sich als Illusion, als falsche Ansicht herausgestellt und ist durchschaut.

Mit der Einsicht in die Vergänglichkeit ist der entscheidende Schritt getan. Der Eintritt in den Strom des Erwachens. „Die zum Stromeintritt führende Einsicht wird häufig als Einsicht in die Vergänglichkeit beschrieben“ schreibt der deutsche Mönch Nyanatiloka.¹¹⁰

Ein Vergleich macht deutlich, warum dies so ist. „Wie bei klarem, wolkenlosem Herbsthimmel die Sonne, sich über die Nebel erhebend,

¹⁰⁹ Das Netz der Ansichten, D.1

¹¹⁰ Nyanatiloka Mahathera, Buddhistisches Wörterbuch, „anicca“

alle Dunkelheit im Luftraum vertreibend, leuchtet, glüht und strahlt: ebenso auch, ihr Mönche, bezwingt die Vorstellung der Vergänglichkeit, wird sie entfaltet und häufig geübt, alle Sinnlichkeits-Gier, sie bezwingt alle Körper-Gier, sie bezwingt alle Daseins-Gier, bezwingt alles Nichtwissen und vernichtet allen Ich-Wahn.“¹¹¹

Was es so schwer macht, der Vergänglichkeit nicht nur intellektuell zuzustimmen, sondern sie in jedem Moment zu fühlen, ist die Wiederholung. Wiederholung suggeriert Stabilität. So wie ein Rotorblatt durch die schnelle Drehung eine Scheibe vortäuscht oder eine in der Dunkelheit im Kreis geschwungene Fackel ein leuchtendes Rad, so täuscht uns die Wiederholung Beständigkeit vor, wo in Wahrheit nur Entstehen und Vergehen ist.

Das beginnt mit unserem Atem, von dem wir überzeugt sind, dass er ständig vorhanden ist, wenn wir uns mit dem Kopf nicht gerade unter Wasser befinden. Was aber tatsächlich geschieht, ist ein Prozess, ist, dass wir einatmen und ausatmen und erneut einatmen und ausatmen. Jedes Mal ein neuer Beginn, ein neues Entstehen einer Einatmung, die sich verändert und vergeht, gefolgt vom Beginn einer Ausatmung, welche ebenso wieder vergeht, immer wieder neu. In der Meditation beobachten wir den Prozess des Atmens sehr genau, und wir erkennen daher diesen Ablauf. Aber im Alltag vergessen wir das wieder.

Wir vergessen auch, dass ebenso wie der Atem auch unsere Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle Prozesse des Entstehens, Veränderens und Vergehens sind. Was vorhanden ist, ist Wiederholung, wie die im Kreis geschwungene Fackel. Ein Gedanke schließt sich an den nächsten an, ein Gefühl folgt dem nächsten, eine Wahrnehmung wird von der nächsten abgelöst, ein Bewusstseinsmoment vom nächsten.

Sind wir nicht achtsam, so sehen wir nur den leuchtenden Kreis und nicht die Abfolge einzelner Momente. Die Vergänglichkeit zutiefst zu akzeptieren und in jedem Moment zu fühlen, bedeutet, die Abfolge einzelner Lichtpunkte zu sehen, und nicht mehr den festen Kreis aus dem Beispiel der rotierenden Fackel in der Dunkelheit.

¹¹¹ Vergänglichkeit, S.22.102

Unsere Sprache trägt dazu bei, aus fließenden Prozessen scheinbar feste, abgegrenzte und unveränderliche Objekte zu machen. Als ihr heute zu Beginn unseres Dienstagabends hierher gekommen seid, habt ihr gesehen, dass ich mich hier vorne hinsetze und so gewusst, Peter hält heute den Vortrag. Schon mit dieser Aussage, mit dieser Wortbezeichnung ‚Peter‘ entfernen wir uns von der Wahrheit, der Wirklichkeit. Das Wort Peter suggeriert etwas Abgegrenztes, Festes, Substanzielles. Etwas tatsächlich Vorhandenes. Worte frieren einen momentanen Ausschnitt ein und verleihen ihm damit eine scheinbare Realität. Solange wir Worte für die Wirklichkeit halten, kreisen wir um das Wort Vergänglichkeit, ohne die dahinter liegende Realität wirklich zu durchdringen. Einsicht ist ohne Worte, Erwachen ist wortlos.

Kein Leben ohne Wandel

In dem eingangs erwähnten Zitat des Buddha „eine Tatsache bleibt es, eine feste und notwendige Bedingung des Daseins, dass alle Gebilde vergänglich sind“ wird darauf hingewiesen, dass Vergänglichkeit notwendig ist. Wir könnten nicht leben ohne Vergänglichkeit. Wenn die Einatmung nicht enden und von einer Ausatmung gefolgt würde, würden wir sterben. Wenn unsere Einsichten sich nicht ändern und wachsen würden, gäbe es keinen spirituellen Weg. Wenn Zellen sich nicht wandeln würden, würde sich aus einer befruchteten Eizelle kein Lebewesen entwickeln.

Wir mögen Vergänglichkeit als negativ empfinden, als etwas, das uns all dessen beraubt, was uns lieb und wichtig ist. Das wäre aber nur eine einseitige Sicht und entspräche nicht deren umfassender Qualität. Nicht nur Freude vergeht, Leid vergeht ebenso. Unser Kummer, unser Schmerz halten nicht an, sie wandeln sich. Selbst der größte Schmerz ist nicht dauerhaft. Vergänglichkeit ist also weder negativ noch positiv, weder Feind noch Freund. Wenn für uns in dem Wort Vergänglichkeit etwas Negatives oder Wehmütiges mitschwingt, dann können wir das Wort Wandel benutzen. Beides sind nur Worte, Finger die zum Mond

zeigen. Sie sind nicht der Mond selbst. Wichtig ist zu erkennen und zu durchschauen, dass Vergänglichkeit und Wandel eine unpersönliche Bedingung nicht nur unserer Existenz, sondern jeglichen Daseins sind.

Einsicht in die Vergänglichkeit verändert unser Leben von Grund auf. Unser Dasein als Mensch wird enden. Aber nicht nur unser Leben wird enden, der Tod unterliegt ebenfalls der Vergänglichkeit. Er ist nicht dauerhaft. Dasein wird von anderem Dasein abgelöst.

Worum also bemühen wir uns in unserem Leben? Welche Ziele haben wir? Wollen wir die begrenzte Zeit unseres Daseins als Mensch dazu verwenden, um Bestätigung zu bekommen, Ansehen, Wohlstand, Einfluss oder Macht? Wollen wir solange wie nur irgend möglich leben und verdrängen den Gedanken an ein Ende?

Oder erkennen wir die Wahrheit, das Dhamma, und wiederholen zweieinhalbtausend Jahre alte Worte: „Warum sollte ich, der ich der Vergänglichkeit unterliege, nach dem Streben, was ebenfalls der Vergänglichkeit unterliegt?“¹¹²

In der buddhistischen Lehre werden drei Merkmale jeden Daseins beschrieben. Ob wir als Mensch geboren werden oder als Tier, als langlebige, Äonen überdauernde Götter existieren oder als lichtferne Geister, für jede dieser Daseinsformen gilt das, worüber wir nun ausführlich gesprochen haben. Sie ist vergänglich. Die beiden anderen Merkmale jeder Existenzmöglichkeit werden daraus abgeleitet, nämlich Dukkha, das Nichtzufriedenstellende, Unzulängliche, Leidhafte. Wenn alles vergänglich ist, dann ist letztlich nichts zufriedenstellend. Und da sich alles in jedem Moment wandelt, ist niemand vorhanden, der sich außerhalb dieser Wandlung befindet. Dies ist das dritte Daseinsmerkmal, die Substanzlosigkeit oder Unpersönlichkeit.

Ohne Erkenntnis der Vergänglichkeit ist kein Erwachen möglich. Die Wichtigkeit dieser Erkenntnis oder Einsicht zeigt sich auch darin, dass die letzten Worte des Buddha vor seinem Tod diesem Thema galten: „Vergänglich sind alle Gebilde, darum strebet ohne Unterlass.“¹¹³

¹¹² nach Die edle Suche, M.26

¹¹³ Zur Erlöschung, D.16.6.5

So schließt sich der Kreis. Mit der Erkenntnis der Vergänglichkeit beginnt das spirituelle Leben und damit endet es auch. Wenn alles erkannt, wenn alles losgelassen und jegliche Illusion aufgegeben ist, wenn Klarheit statt Verblendung alles Wollen und alle Abneigung aufgelöst hat, dann ist das Ende allen Daseins erreicht.

Kein erneutes Entstehen, kein erneutes Werden: „Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.“¹¹⁴

Nibbana wird dies genannt, worüber hinaus es nichts mehr gibt. Es ist das Nicht-Entstandene, Nicht-Gewordene, Nicht-Gestaltete. Es ist kein Gebilde. Es lässt sich nicht beschreiben, es lässt sich nur erleben, aber dann ist niemand mehr vorhanden, der es erlebt. Dies ist das einzige, das außerhalb der Vergänglichkeit liegt.

¹¹⁴ Zwei Arten von Gedanken, M.19

Geboren von jenen, die uns lieb sind

„So ist es, Haushälter, so ist es. Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind von jenen geboren, die uns lieb sind, rühren von jenen her, die uns lieb sind.“ (M.87)

In einer Lehrrede mit dem Titel ‚Geboren von jenen, die uns lieb sind‘ wird erzählt, dass der einzige, geschätzte und geliebte Sohn eines Haushälters stirbt.¹¹⁵ Der Vater ist darüber völlig verzweifelt, er kann weder arbeiten noch essen, er irrt auf dem Leichenfeld umher und ruft: „Mein einziges Kind, wo bist du?“ Sein Schmerz ist überwältigend für ihn, und vielleicht können wir erahnen, wie ihm zumute ist.

Vermutlich gibt es für jeden von uns einen oder mehrere bestimmte Menschen, die wir lieben, mit denen wir vielleicht zusammen leben, deren Glück uns wichtig ist, und deren Anwesenheit uns Sicherheit und Geborgenheit schenkt. Das kann ein Partner sein, das können Eltern sein, Kinder, ein enger Freund oder eine enge Freundin.

Dieser Haushälter, also jemand, der in einem Familienverband lebt, im Gegensatz zu einem Hauslosen, einem Mönch, gelangt schließlich zum Buddha, welcher zu ihm sagt: „Haushälter, deine Sinne sind nicht die von einem, der seinen Geist unter Kontrolle hat. Deine Sinne sind durcheinander geraten.“ Woraufhin dieser bestätigt und meint, wie solle es auch anders sein, da sein einziges geliebtes Kind gestorben sei, und er seither kein Verlangen mehr habe zu arbeiten und zu essen, sondern immer wieder zum Leichenfeld gehe und nach seinem Kind rufe.

In den Lehrreden werden zahllose Begegnungen geschildert zwischen dem Buddha und Menschen, die zu ihm kommen, seien es Mönche oder Laien, Anhänger der Lehre oder Andersgläubige, Bettler, Asketen,

¹¹⁵ Geboren von jenen, die uns lieb sind, M.87

Hausleute, Brahmanen, Könige oder Götterwesen. In diesen Begegnungen zeigt sich immer wieder die Klarheit und Tiefe seines Zuhörens und seiner Rede, aber auch sein psychologisches Geschick, die Menschen dort abzuholen, wo sie sich gerade befinden. Seine Antwort für den Haushälter, der gerade sein einziges geliebtes Kind verloren hat, und der verzweifelt vor ihm steht, lautet:

„So ist es, Haushälter, so ist es. Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind von jenen geboren, die uns lieb sind, rühren von jenen her, die uns lieb sind.“ Das ist alles, mehr sagt er nicht. Der Haushälter protestiert:

„Ehrwürdiger Herr, wer würde denn jemals denken, dass Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung von jenen geboren sind, die uns lieb sind, von jenen herrühren, die uns lieb sind? Ehrwürdiger Herr, Glück und Freude sind von jenen geboren, die uns lieb sind, rühren von jenen her, die uns lieb sind.“

Glück und Freude oder Kummer und Schmerz?

Auch wir erfahren doch offensichtlich Glück und Freude durch die Menschen, die wir lieben, die etwas Besonderes sind für uns, deren Anwesenheit unser Herz öffnet. Der Haushälter ist ungehalten über diese Worte, er missbilligt sie, so heißt es, er steht auf, geht fort und schildert das Ereignis einigen Würfelspielern in der Nähe. Diese stimmen seiner Meinung zu.

Vielleicht sind auch wir irritiert über die Antwort des Buddha, die zwar auf eine tiefe Wahrheit hinweist, aber dennoch so unpassend und ohne Mitgefühl in dieser Situation der Verzweiflung zu sein scheint. Warum also wählt der Buddha diese Art der Antwort? Eine der Geisteskräfte eines Erwachten besteht darin, „das Herz anderer Wesen, anderer Personen zu verstehen und zu erkennen, nachdem er sie mit dem eigenen Herz umfasst hat.“¹¹⁶ Wir können also davon ausgehen, dass der Buddha tief in den Mann hineinblickt und sein Herz genau

¹¹⁶ Die längere Lehrrede an Sakuludayin, M.77

erkennt und daher bewusst diese Art der Antwort wählt. Es wird nicht deutlich erzählt, was aus dem Haushälter geworden ist. Es ist ein kleiner Hinweis enthalten, dass ein Prozess des Nachdenkens in ihm angestoßen wird. Nachdem er nämlich von den Würfelspielern in seiner Ansicht bestätigt wird, heißt es: „Dann ging der Haushälter fort und dachte: ‚Ich stimme mit den Spielern überein.‘“ Er, als ein in großer Verantwortung lebender Vorstand eines Haushaltes mit Familie und Dienern, sagt von sich, er stimme mit in den Tag hinein lebenden Spielern überein, nicht umgekehrt. Sein Satz wirkt sehr nachdenklich.

Die Antwort des Buddha zieht schon damals weite Kreise. Sie spricht sich in der Gegend herum. Der Buddha ist zu der Zeit bereits weithin als Erwachter, als Erhabener bekannt, als ein vollständig Erleuchteter, „vollkommen im wahren Wissen und erhaben im Verhalten.“¹¹⁷

Der Bericht über diese Begegnung mit dem Haushälter gelangt schließlich an den Hof des Königs Pasenadi von Kosala. Pasenadi ist ein Anhänger des Buddha, sie sind gleich alt, in den Lehrreden werden zahlreiche Begegnungen zwischen den beiden geschildert. Im Samyutta Nikaya, den Lehrreden der Gruppierten Sammlung ist dem König ein ganzer Abschnitt gewidmet. Dieser König ist mit Königin Mallika verheiratet, welche ebenfalls häufig in den Lehrreden auftaucht, und die als eine kluge und besonnene Frau geschildert wird, die Zuflucht zum Buddha genommen hat und ihr Leben auf Liebe und Mitgefühl hin ausrichtet. Als König Pasenadi von Kosala von der Geschichte erfährt und sie der Königin erzählt, antwortet diese mit einem Satz, der ihr tiefes Vertrauen in den Buddha widerspiegelt: „Wenn dies vom Erhabenen gesagt worden ist, Majestät, dann ist es auch so.“¹¹⁸

Der König ist ungehalten, vielleicht eifersüchtig, und wirft ihr vor, dass sie dem Buddha immer zustimme, egal was er sage. Woraufhin Mallika den Brahmanen Nalijhanga aussendet, der den Buddha fragen soll, ob er tatsächlich so geantwortet hat. Ihm gegenüber bestätigt der Buddha seine Antwort und diesmal erläutert er sie auch.

¹¹⁷ Über Ratthapala, M.82

¹¹⁸ Geboren von jenen, die uns lieb sind, M.87

„So ist es, Brahmane, so ist es. Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind von jenen geboren, die uns lieb sind, rühren von jenen her, die uns lieb sind. Man kann es mit Hilfe dieser Geschichte verstehen, wieso Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung von jenen geboren sind, die uns lieb sind, von jenen herrühren, die uns lieb sind. Einst lebte genau hier in Savatthi eine bestimmte Frau, deren Mutter starb. Wegen des Todes ihrer Mutter wurde sie verrückt, verlor sie den Verstand und wanderte von Straße zu Straße und sagte: 'Habt ihr meine Mutter gesehen? Habt ihr meine Mutter gesehen?'"

Er schildert dann weiter alle möglichen Beziehungsformen: Frauen und Männer, deren Vater, Mutter, Bruder, Schwester, Tochter, Sohn, oder Partner stirbt und die voller Verzweiflung umherirren und nach den Verstorbenen suchen. Die Formulierung ist dabei immer gleich, die Beziehungsart wechselt. Deshalb seien Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung von jenen geboren sind, die uns lieb sind.

Bedingungslos lieben

Was sagen wir dazu, wir, die wir vermutlich auch einen bestimmten oder mehrere bestimmte Menschen lieben? Stimmen wir dem zu? Sollen wir jetzt nicht mehr lieben, oder jeden mit gleicher Intensität und keinen Unterschied mehr machen?

Liebe ist in der buddhistischen Lehre ein wichtiger Begriff, eine unverzichtbare Herzensqualität, in jedem vorhanden, die es zu entwickeln und zu entfalten gilt. Der Pali Begriff ist uns vertraut, die Dienstagabende beschließen wir regelmäßig mit einer Meditation dazu: Metta, allumfassende Liebe, bedingungslose Liebe, Liebende Güte. Neben dem Mitgefühl, der Mitfreude und dem Gleichmut ist sie eine der Göttlichen Verweilungszustände, der Brahmaviharas.

Diese Liebe, so wird immer wieder betont, ist unpersönlich, sie ist nicht beschränkt auf bestimmte Wesen, sondern umfasst alle Wesen. Wir üben sie an nahestehenden Menschen und erweitern sie schrittweise immer mehr. Der Standardtext dazu lautet:

„Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Liebender Güte, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung, auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Liebender Güte erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.“¹¹⁹

Diese unerschöpfliche, erhabene und unermessliche Liebe gilt also allen Wesen, sie gilt damit aber genauso dem einen oder mehreren Menschen, die für uns etwas Besonderes sind.

Diese Form der Liebe ist ohne Erwartung. Sie ist mit Glück und Freude verbunden. Nämlich für uns selbst, die wir diese Herzensqualität entwickeln und entfalten. Glück und Freude kommen dann aus unserem Herz und Geist, sie sind nicht bedingt durch etwas oder jemanden von außen. Diese Liebe ist unabhängig von äußeren Bedingungen. Sie ist im Herzen desjenigen geboren, der sie entfaltet.

Wenn der Haushälter die Ansicht verkündet, Glück und Freude seien von jenen geboren, die uns lieb sind, so trifft das nur solange zu, solange keine Veränderung entgegen den eigenen Erwartungen, den eigenen Wünschen erfolgt. Der Buddha begibt sich auf dieselbe, relative Ebene der Vorstellung von Ich und Du, und stellt jedoch die Veränderung in den Mittelpunkt: „Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind von jenen geboren, die uns lieb sind, rühren von jenen her, die uns lieb sind.“

Damit weist er darauf hin, dass die geliebten Menschen nicht dauerhaft um uns sein werden. Wenn unser Glück und unsere Freude von äußeren Umständen abhängen, so werden Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung zwangsläufig auftreten. Die tiefere Ebene dahinter, die absolute Ebene, wo es weder ein Ich noch ein Du gibt, wird erst einmal nicht angesprochen. Dieser Satz zeigt auf, dass wir ein Prinzip des Lebens, eine Bedingung des Daseins und jeglicher Existenz, nicht sehen wollen: die Vergänglichkeit.

¹¹⁹ Das Gleichnis vom Tuch, M.7

Wandel

Wir wollen Dauerhaftigkeit und Beständigkeit. Wir wollen, dass die Menschen, die wir als unsere Partner, Eltern, Kinder lieben, dauerhaft sind. Dass sie leben, in dieser Existenz, in diesem Dasein, in dieser Form, sichtbar und mit den Sinnen erfahrbar für uns. Der Buddha weiß um dieses Nicht-Wahrhabenwollen der Vergänglichkeit und fordert uns daher an anderer Stelle auf, jeden Tag darüber zu kontemplieren und uns darüber im Klaren zu sein: „Von allem Lieben und Angenehmen muss ich scheiden und mich trennen.“¹²⁰

Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung erlöschen, wenn wir die Vergänglichkeit, den Wandel aller Dinge und aller Daseinsgebilde nicht nur akzeptieren, sondern so tief durchdringen, dass wir sie in allem fühlen. Wir fließen mit auf ihren Wellen. Wir leben in der Gegenwart, lassen Liebe aus unserem Herz in alle Himmelsrichtungen strahlen, ohne etwas oder jemanden festhalten zu wollen. Ohne Beunruhigung, ohne Sorge, ohne Angst.

Der Wunsch nach Dauerhaftigkeit kollidiert nicht nur mit dem Prinzip der Vergänglichkeit, sondern mit allen Bedingungen der Existenz: Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit, Substanzlosigkeit. Es gibt in der Welt nichts, was tiefes Glück schenken kann, weil eben alles vergänglich ist. Alles ist daher unzulänglich, nicht zufriedenstellend, mit Leid behaftet, Dukkha. Glück ist nur außerhalb der Welt zu finden, und da ist dann niemand mehr, der es findet, weil jegliche Ich-Illusion erkannt und losgelassen worden ist. Dies bedeutet Freiheit, ohne Angst, ohne Sorgen: „Die Angst vor dem Ichverlust ist gerade Angst vor dem Zustand, der angstfrei machen würde.“¹²¹

In Übereinstimmung mit diesen Tatsachen zu leben, bedeutet unserer Art zu lieben eine Qualität hinzuzufügen, die sie unerschöpflich, unermesslich und erhaben macht, wie es im Text über die Brahmaviharas, über Metta lautet.

¹²⁰ Fünf Betrachtungen für jedermann, A.V.57

¹²¹ Hellmuth Hecker, Erläuterung zu M.4

Liebe und Weisheit

Diese Liebe ist nicht mehr anhaftend, nicht mehr erwartend, etwas zurück zu bekommen, sondern hat das Wohl und Glück nicht nur des Menschen im Sinn, auf den sie sich gerade richtet, sondern das Wohl und Glück ausnahmslos aller Wesen. Sie gleicht dem Licht der Sonne, das ohne Unterschied alles erhellt, worauf es scheint.

Je weniger entfaltet wir unser Herz für diese Liebe und Weisheit haben, desto getrübt ist unser Blick. Unsere Liebe ist dann befleckt mit Erwartungen, mit bestimmten Vorstellungen, mit unrealistischen Wünschen. Wenn Veränderung eintritt, die nicht unseren Vorstellungen und Wünschen folgt, wenn Krankheit, Alter und Tod sich zeigen, dann erfüllen „Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung“ unser Herz. Sie trüben unsere Sinne und unseren Geist, wie sie die Sinne und den Geist des Haushälters in diesem Beispiel trüben. Dieser Kummer, Schmerz und diese Trauer sind aber nicht persönlich, sie sind nicht das Eigentum und das gute Recht des Haushälters, weil dessen einziger Sohn gestorben ist, sondern sie sind universell. Sie sind dem Kreislauf der Existenz inhärent.

Nicht persönlich, sondern universell

Auf genau diese Tatsache weist der Buddha den Haushälter hin, indem er auf dessen persönlichen Schmerz eben nicht eingeht. Er fordert ihn stattdessen auf, die Universalität des Leidens, Dukkha, zu erkennen. Deshalb bringt er auch die vielen Beispiele an den Brahmanen Nalijhanga über das Sterben von Müttern, Vätern, Eltern, Partnern und Kindern, die sich in ihrer Formulierung immer wiederholen, weil sich eben der Kreislauf immer wiederholt. Alle diese Beispiele sollen nur eines klarmachen: Dukkha ist universell, nicht persönlich.

Im anfanglosen Kreislauf der Existenz, Samsara, haben wir unzählige Male alle Beziehungsformen durchlebt, haben unzählige Male über den Tod von geliebten Menschen geweint. Es gibt beeindruckende Bilder in

den Lehrreden dafür: „Mehr sind die Tränen, die euch entströmt und die von euch vergossen worden, da ihr, so lange Zeit hindurch (von Geburt zu Geburt) umherwandernd und umherlaufend, über Vereinigung mit Unliebem und über Trennung von Liebem klagt und weint, als das Wasser in den vier großen Meeren.“¹²²

Darauf möchte der Buddha aufmerksam machen mit seiner Aufzählung. Das Leiden wird kein Ende haben, wenn wir uns nicht aufmachen und aus dem kreisenden Rad von Geburt und Tod aussteigen. Wenn wir dies erkennen, haben wir einen großen Schritt getan in Richtung Leidfreiheit, in Richtung Erwachen.

Königin Mallika hat diesen Schritt vollzogen, nachdem der von ihr ausgesandte Brahmane zurückgekehrt ist und von der Erläuterung des Buddha berichtet hat. Sie geht zu ihrem Mann, König Pasenadi und wendet die Beispiele, die der Buddha gegeben hat, auf ihn an:

„Was meinst du, Majestät? Ist Prinzessin Vajiri dir lieb?“ - „Ja, Mallika, sie ist mir lieb.“ - „Was meinst du? Wenn Wandel und Veränderung in ihr stattfänden, würden Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung in dir erscheinen?“ - „Wandel und Veränderung in ihr würden eine Veränderung in meinem Leben bedeuten. Wie könnten Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung in mir nicht erscheinen?“ - „Es geschah in Bezug auf dieses, dass der Erhabene, der weiß und sieht, der verwirklicht und vollständig erleuchtet ist, sagte: ‚Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind von jenen geboren, die uns lieb sind, rühren von jenen her, die uns lieb sind.‘“

Wandel und Veränderung steht hier für schwere Erkrankung und Tod. Nachdem Mallika dem König all die Menschen aufzählt, die er liebt, versteht und erkennt auch er. Er entschuldigt sich symbolisch mit einer Reinwaschung sowohl beim Buddha als auch bei ihr.

Wenn uns die Vorstellung von Wandel und Veränderung, von Krankheit und Tod bei nahen und geliebten Menschen bedrohlich erscheint, dann ist es hilfreich und heilsam, einen Schritt zurück zu treten, und das eigene Leben und dasjenige der geliebten Menschen aus

¹²² Tränen, S.15.3

einem weiteren, einem tieferen Blickwinkel zu betrachten. Aus der Perspektive der Wirklichkeit, nicht unserer Wünsche. Dauerhaftigkeit und Beständigkeit existieren nicht. Es gibt nur Entstehen, Veränderung und Vergehen, nur Prozesse, die gemäß bestimmter Bedingungen ablaufen. Dies schließt uns mit ein.

Wir sind Teil dieses Entstehens und Vergehens, so wie alles um uns entsteht und vergeht. Wir können daher loslassen. Wir lassen unsere Wünsche los, unser Verlangen, unsere falschen Vorstellungen. Wir erleben dann die Wirklichkeit des Seins und fließen als Prozess mit den Prozessen des Lebens mit.

Ohne Sorgen, ohne Angst, sondern unerschütterlich und heiter mit einem Herz, das in Liebe vollständig entfaltet ist.

Karma

„Man hat das Wirken (kamma) zu erkennen, sowie seine bedingte Entstehung, seine Verschiedenartigkeit, sein Ergebnis, seine Aufhebung und den zu seiner Aufhebung führenden Weg.“ (A.VI.63)

Karma ist ein wesentlicher Punkt der buddhistischen Lehre und ist eng verknüpft mit weiteren zentralen Aussagen, der bedingten Entstehung, der Unpersönlichkeit aller Phänomene, der Lehre von der Wiedergeburt und der Betonung der Eigenverantwortung. Karma ist ein Begriff, von dem viele Menschen eine Vorstellung haben, und gleichzeitig mit vielen Missverständnissen behaftet. Heute nähern wir uns dem Thema unter folgenden Aspekten: Was ist Karma? Wie, wann und wo wirkt Karma? Wer ist karmisch Handelnder und wer der Erbe? Und schließlich: Gibt es ein Handeln ohne karmische Wirkung?

Was ist Karma?

Im Pali, der Sprache in welcher der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren gelehrt hat, steht für das Wort Handlung das Wort kamma, besser bekannt in der Sanskrit-Version als Karma. Die Übersetzung mit Handlung ist nicht ganz glücklich und führt zu vielen Missverständnissen. Die exaktere Übersetzung lautet Wirken und bezeichnet den die Handlungen oder Taten bedingenden Willen, die Absicht. Seinen Mönchen erklärt der Buddha: „Den Willen bezeichne ich als das Wirken, denn, nachdem man es gewollt hat, vollbringt man das Wirken in Werken, Worten und Gedanken.“¹²³

¹²³ Die durchdringende Darlegung, A.VI.63

Karma ist der Wille, die Absicht, die jeden unserer Gedanken, unserer Worte und Taten bedingt. Jeder unserer Gedanken, Worte und Taten hat Folgen, welche als vipaka bezeichnet werden. Der Begriff kamma-vipaka, häufig mit der Metapher von Saat und Frucht umschrieben, zeigt die enge Verbindung beider. Karma ist die Saat, die Bedingung, jedoch nicht für ein zwangsläufiges, sondern für ein mögliches Ergebnis. Das bedeutet, karmische Folgen sind nicht starr, sondern ein dynamischer stets sich wandelnder Prozess. Karma ist nicht ein statisches Konzept von mechanischer Ursache und Wirkung, sondern ein sich ständig verändernder Bedingungs-zusammenhang.

Die Resultate sind zudem nicht linear abhängig von den Ursachen, sondern verflochten wie das Netz einer Spinne. Der Buddha warnt in diesem Zusammenhang davor, falsche Schlüsse zu ziehen und gegenwärtige Umstände zu vereinfacht auf scheinbar offensichtliche Ursachen zurückzuführen: „Die Wirkung der Taten (kamma-vipaka) ist etwas Unerfassbares, worüber man nicht nachdenken sollte, und worüber nachdenkend, man der Verstörung anheimfallen möchte.“¹²⁴

Allzu leichtfertig und ohne Mitgefühl wird sonst Schmerz und Leid, das jemand gerade erfährt, demjenigen selbst angelastet, so als sei derjenige selbst schuld an seiner Situation. Die Gefahr ist dann groß, dass wir verurteilen, uns abwenden und unser Herz verschließen.

Karma ist unpersönlich, d.h. es steht kein wie auch immer bezeichnetes Wesen dahinter, welches in Kategorien von Schuld und Sühne zuteilt. Mit jedem Gedanken, jedem Wort und jeder Tat beeinflussen und verändern wir selbst die Bedingungen. Niemand sonst.

Wie wirkt Karma?

„Man hat das Wirken zu erkennen, sowie seine bedingte Entstehung, seine Verschiedenartigkeit, sein Ergebnis, seine Aufhebung und den zu seiner Aufhebung führenden Weg.“¹²⁵ So empfiehlt es der Buddha in

¹²⁴ Die vier unerfassbaren Dinge, A.IV.77

¹²⁵ Die durchdringende Darlegung, A.VI.63

der Terminologie der vier edlen Wahrheiten. Wir müssen also einen Zusammenhang erkennen zwischen dem was wir denken, sprechen und tun und den möglichen Auswirkungen.

Das ist gar nicht so selbstverständlich, denn damit werden zwei Faktoren automatisch ausgeschlossen. Nämlich Zufall als Eintreten von Ereignissen ohne kausalem Zusammenhang, und Schicksal als eine Art höhere Macht, die ohne unser Zutun unser Leben beeinflusst. In der buddhistischen Sichtweise der spirituellen Entfaltung gibt es keinen Zufall und kein Schicksal. Haben wir Karma als verbindende Kraft aller Phänomene erkannt, dann übernehmen wir selbst die Verantwortung für unser Leben.

Wir achten auf unsere Gedanken, weil sie Folgen haben für unser Bewusstsein, für die Färbung unserer Sicht auf uns selbst und die Welt. Als unheilsam erkannte Gedanken führen wir nicht weiter, wir lassen zudem Unheilbares gar nicht erst aufsteigen. Heilsame Gedanken bringen wir hervor und entfalten das Heilsame in uns immer weiter. Als rechte Anstrengung wird dies bezeichnet, einem unverzichtbaren Faktor des edlen achtfachen Pfades.

Wir achten auf unsere Worte, wir sprechen die Wahrheit, auf eine klare, freundliche, wesentliche und nicht hintertragende Weise, mit einem liebenden Herzen, frei von unheilsamen Geisteszuständen wie Begehren oder Ablehnung. Die rechte Rede.

Unser Handeln basiert wissensklar auf dem Einhalten der fünf Tugendregeln: Wir schützen und bewahren jegliches Leben, wir eignen uns nichts an, was uns nicht gegeben wird, wir leben Großzügigkeit und Freigebigkeit und übernehmen Verantwortung in all unseren Beziehungen, mit einem klaren Geist, frei von betäubenden Substanzen.

Karma ist, wie wir erkannt haben, der Wille, der jeden unserer Gedanken, unserer Worte und Taten bedingt. Dieser Wille, diese Absicht ist wiederum bedingt entstanden und entsteht in jedem Moment neu, nämlich aus der Verblendung, aus der Unwissenheit des eigenen Geistes, der von Begehren und Ablehnung getrübt ist und nicht erkennt, wie die Dinge und Phänomene wirklich sind.

Die Art, wie wir mit Sinneserfahrungen umgehen, zeigt das Ausmaß dieser Unwissenheit und bedingt unsere Absichten. Über unsere Sinne erleben wir die Welt. Wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren und denken. Jeder Sinneskontakt hat ein Gefühl zur Folge. Ist dieses Gefühl angenehm, entsteht Begehren danach, wir wollen es verlängern oder wiederholen. Das Begehren kann so stark sein, dass wir uns vollständig damit identifizieren. Unser Blick ist getrübt, unsere Gedanken kreisen um die Befriedigung, unser Handeln ist daraufhin ausgerichtet.

Die Gedanken der Gier besitzen eine starke Energie. Die Menschen um uns reagieren auf unsere Worte und Taten. Das gleiche gilt für Gedanken der Ablehnung, des Ärgers. Wenn wir verärgert und wütend sind, werden wir Worte des Ärgers von uns geben, auf die Menschen ebenfalls mit Ärger reagieren. Wir verbreiten Ärger um uns, wir strahlen unheilsame Geisteszustände aus, die wieder zu uns zurück kommen.

„Den Dingen geht der Geist voran, der Geist entscheidet.“¹²⁶ So lautet der erste Vers im Dhammapada, einer der ältesten Spruchsammlungen im Palikanon. Und weiter heißt es dort: „Kommt aus getrübtm Geist dein Wort und dein Betragen, so folgt dir Unheil, wie dem Züchtler folgt der Wagen. Entspringen reinem Geist dein Wort und deine Taten, folgt das Glück dir nach, unfehlbar wie dein Schatten.“

So wie unser Geist in diesem gegenwärtigen Moment ist, so erleben wir die Welt. Und so beeinflussen wir wiederum die Welt. Mit welchem Geisteszustand handeln wir also? Weise oder verblendet? Was wir aussenden, empfangen wir. Wollen wir Metta, liebende Güte aussenden, oder unseren Ärger, unsere Gier und Abneigungen?

Der brahmanische Student Subha fragt: „Meister Gotama, was ist die Ursache und Bedingung dafür, dass man unter den menschlichen Wesen schlechtergestellte und bessergestellte sieht? Denn man sieht kurzlebige und langlebige Menschen, kränkliche und gesunde, hässliche und schöne, Menschen ohne Einfluss und einflussreiche, arme und reiche, von niedriger und hoher Geburt, dumme und weise.“¹²⁷

¹²⁶ Spruch-Paare, Dhp.1

¹²⁷ Die kürzere Darlegung zu den Handlungen. M.135

Die Antwort des Buddha ist sehr bekannt und wird oft zitiert. Sie weist deutlich auf die eigene Verantwortung hin. Sie ist eine der fünf täglichen Betrachtungen über die zu kontemplieren der Buddha jedem ernsthaft Praktizierenden nahelegt: „Die Wesen sind die Eigentümer ihrer Handlungen, Erben ihrer Handlungen, sie entspringen ihnen, sind an sie gebunden, haben in ihnen ihre Zuflucht. Es ist die Handlung, die die Wesen in schlechtergestellte und bessergestellte unterscheidet.“¹²⁸

Dabei ist wichtig, dass die empfohlene Kontemplation sich auf uns selbst bezieht, auf das eigene Leben, darauf, unsere Handlungen zu überdenken und mit Wissensklarheit zu untersuchen. Sie auf andere Menschen anzuwenden, und zu sagen, du bist selbst Schuld an deiner unglücklichen Situation, du erntest nur, was du gesät hast, ist nicht angebracht und verhärtet unser Herz. Angebracht sind stattdessen Liebe, Unterstützung und Mitgefühl.

In Bezug auf die Karmawirkung erklärt der Buddha weiter, dass die gleiche Tat bei zwei Menschen unterschiedliche Auswirkung haben kann. Eine heilsame Tat zieht nicht automatisch eine heilsame, sich manifestierende Wirkung nach sich. Ebenso zieht eine unheilsame Tat nicht automatisch eine zu erlebende unheilsame Wirkung nach sich. Als Erklärung dient ein Gleichnis:

„Was meint ihr wohl, ihr Mönche: gesetzt, es würde ein Mensch einen Klumpen Salz in eine kleine Tasse voll Wasser werfen, würde da wohl das wenige Wasser in der Tasse durch jenen Salzklumpen salzig und ungenießbar werden?“ - „Gewiss.“ - „Wenn aber ein Mensch einen Klumpen Salz in den Gangesstrom wirft, was meint ihr da, o Mönche, würde dann das Wasser des Gangesstromes durch jenen Salzklumpen salzig und ungenießbar werden?“ – Das wohl nicht.“¹²⁹

Der Klumpen Salz, so erklärt der Buddha, steht für ein kleines Vergehen. Die Tasse voll Wasser symbolisiert einen Menschen, der weder Einsicht noch Sittlichkeit entfaltet hat und dessen Geist zur Ruhe nicht fähig ist. Umgekehrt steht der Gangesstrom für einen Menschen, der

¹²⁸ Fünf Betrachtungen für jedermann, A.V.57

¹²⁹ Die Karmawirkung, A.III.101

Weisheit und Sittlichkeit entfaltet und den Geist zu Sammlung und Ruhe gebracht hat. Im ersten Fall können wir dem Unheilsamen nichts entgegensetzen, die Waagschale aus heilsam Gewirktem ist nahezu leer. Es braucht daher nicht viel, um die Waage in die andere Richtung zu senken. Im zweiten Fall besteht ein Übergewicht an heilsamen Tendenzen, so dass das Gewicht des kleinen Vergehens nicht zum Tragen kommt.

Dies ist entscheidend für eine spirituelle Entwicklung. Würde jede unheilsame Tat unter allen Umständen automatisch unheilsame Wirkung nach sich ziehen und diese sich in jedem Fall manifestieren, dann wäre Erwachen nicht möglich. Dann wäre dem mehrfachen Mörder Angulimala im selben Leben ein Erwachen nicht möglich gewesen, sondern seine Taten hätten auf jeden Fall zu einer Wiedergeburt in ungünstigen Bereichen geführt.¹³⁰ So aber verändern und beeinflussen wir in jedem Moment die Umstände, unter denen eine karmisch wirkende Tat sich manifestieren kann. Ist der Boden nicht mehr gegeben, auf dem die Saat aufgehen kann, dann manifestiert sie sich nicht mehr.

Wann und wo wirkt Karma?

„Das Wirken hat dreierlei Ergebnis: entweder in diesem Leben, oder im nächsten oder in einem späteren.“¹³¹ Mit dieser Aussage ist Karma mit einem anderen zentralen Punkt der Lehre eng verknüpft, dem der Wiedergeburt. Das Wort Wiedergeburt ist eine missverständliche Übersetzung des Paliwortes patisandhi. Eine genauere Übersetzung ist Wieder-verbinding und weist darauf hin, dass sich wandelnde materielle und geistige Faktoren vorübergehend zusammenkommen.

Wie immer wir dazu stehen mögen, ob wir Wiedergeburt oder Wieder-verbinding begrüßen oder ablehnen, oder erst einmal so stehen lassen, sie ist ein zentraler Punkt im Dhamma, der Lehre des Buddha. Sie ist Teil der Erleuchtungserfahrung. In seiner Nacht des Erwachens

¹³⁰ Über Angulimala, M.86

¹³¹ Die durchdringende Darlegung, A.VI.63

entfaltet sich dem Buddha als erstes wahres Wissen die Erinnerung an zahllose frühere Leben: „Ich erinnerte mich an viele frühere Leben, an eine Geburt, zehn Geburten, hundert Geburten, tausend Geburten, hunderttausend Geburten: Dort wurde ich so genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne, und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich woanders wieder, auch dort wurde ich so genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, solcherart war meine Nahrung, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne, und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich hier wieder.“¹³²

Als zweites Wissen erkennt der Erwachende wie die Wesen je nach ihren Taten sterben und wiedererscheinen. Das Wissen von Karma: „Ich sah mit dem Himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, die Wesen sterben und wiedererscheinen, niedrige und hohe, schöne und hässliche, in Glück und Elend. Ich verstand, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern.“

Wenn wir unser Dasein auf dieses Leben hier begrenzen, so begrenzen wir Erfahrung und Einsicht. Nicht jede karmische Aktivität kommt in diesem Leben zur Wirkung:

„Eine Tat, die aus Gier, Hass oder Verblendung getan wurde, aus Gier, Hass oder Verblendung entsprungen, durch Gier, Hass oder Verblendung bedingt, durch Gier, Hass oder Verblendung entstanden ist - solche Tat wird dort zur Reife gelangen, wo immer die betreffende Person wiedergeboren wird, und wo immer jene Tat zur Reife gelangt, dort eben wird einem die Frucht jener Tat zuteil, sei es in diesem, sei es im nächsten oder einem späteren Leben.“¹³³

Karma reift und manifestiert sich also dort, wo der Betreffende gerade sein momentanes Dasein durchläuft, als Mensch, göttliches Wesen, Tier oder lichtfernes Wesen in der Dunkelheit. Auf der anderen Seite kann auch die Art der Daseinsform durch Karma bestimmt sein:

¹³² Zwei Arten von Gedanken, M.19

¹³³ Die drei Entstehungsgründe der Taten, A.III.34

„Es gibt ein Wirken, das in der Hölle reift, es gibt ein Wirken, das im Tierschoße reift, es gibt ein Wirken, das im Gespensterreiche reift, es gibt ein Wirken, das in der Menschenwelt reift, es gibt ein Wirken, das in der Götterwelt reift.“¹³⁴

Im Allgemeinen ist es nicht eine einzelne Handlung, welche die künftige Daseinsform bestimmt, sondern die Summe unserer Handlungen. Im Palikanon werden zwar Einzeltaten erwähnt, die so ausgeprägt unheilbar sind, dass selbst ein Gangesstrom voller heilsamer Taten dies nicht aufwägen kann, und die unweigerlich ein Dasein in niederen Welten nach sich ziehen. Darunter fallen der Mord an den Eltern oder Erwachten oder die Spaltung der Mönchsgemeinde, der Sangha.¹³⁵

Manchmal wird auch gesagt, der Geisteszustand im Moment des Sterbens sei entscheidend für den weiteren Fortgang. Dies wird vor allem im tibetischen Buddhismus betont.¹³⁶ Andererseits bürdet dies eine große Last auf, wer weiß schon in welchem momentanen Zustand der eigene Geist bei einem plötzlichen Tod ist. Auch den Sakkerfürst Mahanamo beunruhigt dies und er wendet sich daher an den Buddha:

„Dieses Kapilavatthu blüht und gedeiht, ist volkreich, wimmelnd von Menschen im Gedränge. Wenn ich da den Erhabenen aufgesucht habe oder die Mönche, die ihren Geist entfalten, und ich kehre abends wieder nach Kapilavatthu zurück, dann begegne ich Strömen von Elefanten, Rossen, Wagen, Karren und Menschen. Zu einer solchen Zeit ist meine Achtsamkeit, die auf den Erwachten, die Lehre, die Jüngerschaft gerichtet war, vergessen. Da denke ich: ‚Wenn ich zu einer solchen Zeit sterben würde, was wäre meine Fährte, wie ginge es mit mir weiter?‘“¹³⁷

Diese Situation ist uns wohl nicht fremd. Die Objekte haben sich geändert, die Situation ist die gleiche: Gedränge, Lärm, Stress, Zeitdruck. Auch wir vergessen dann häufig die Achtsamkeit. Die Antwort des Buddha ist daher, wie die ganze Lehre, zeitlos und gilt auch uns.

¹³⁴ Die durchdringende Darlegung, A.VI.63

¹³⁵ Unheilbar, A.V.129

¹³⁶ S. Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben

¹³⁷ Mahanamo I, S.55.21

„Fürchte dich nicht, Mahanamo. Frei von Bösem wird dein Tod sein, du wirst kein böses Ende nehmen. Wessen Herz lange Zeit in Vertrauen voll entfaltet wurde, in Tugend, in Erfahrung, in Zurücktreten, in Weisheit, dessen Herz steigt aufwärts, geht nach oben.“

Die Summe unserer Willenshandlungen ist entscheidend, unsere Tendenzen und Gewohnheiten, auch für den Geisteszustand im Moment des Todes. In dem Maße, in welchem wir unseren Geist entfalten oder nicht entfalten, wurzelt unser weiteres Denken und Verhalten. In einem bekannten Zitat, das wechselweise dem jüdischen Talmud oder buddhistischen Quellen zugeschrieben wird, aber tatsächlich wohl von dem im 19. Jahrhundert lebenden englischen Schriftsteller Charles Reade stammt, wird dieser Bedingungs-zusammenhang deutlich gemacht:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“¹³⁸

Statt Schicksal können wir auch sagen, unsere Gewohnheiten bestimmen unser zukünftiges Sein, den Ort, das heißt die Daseinsform, und die Umstände, also günstige oder ungünstige in der jeweiligen Daseinsform, dem jeweiligen Ort.

Als Mensch geboren leben wir jetzt in der für Erwachen am geeignetsten Daseinsform. Wir erleben Leid, das uns nach Lösungen suchen lässt, und andererseits auch Freude und Positives, um nicht mutlos und verzweifelt zu resignieren. Die Umstände hier in Wohlstand, Freiheit und Sicherheit, dazu ein Geist mit wenig Staub auf den Augen – sonst wären wir nicht hier – sollten wir nutzen. In einem eindringlichen Vergleich weist der Buddha auf die Seltenheit und Kostbarkeit einer Geburt als Mensch hin: So selten, wie eine alle einhundert Jahre aus dem Meer auftauchende einäugige Schildkröte mit ihrem Kopf genau in eine einzelne treibende Reuse gerate, so selten sei die Geburt als Mensch.¹³⁹

¹³⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Reade

¹³⁹ Das enge Loch III, S.56.48

Wer ist karmisch Handelnder und wer ist der Erbe?

Wir sind die Handelnden durch die Absicht hinter unseren Gedanken, Worten und Taten. Wir sind auch die Erben. Dabei ist aber wichtig, zu erkennen, dass derjenige, welcher handelt, ebenso wie derjenige, der das Resultat erfährt, nicht eine feste Entität ist, sondern eine sich ständig wandelnde Zusammenballung von körperlichen Vorgängen, Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen und Bewusstseinsmomenten, ein Prozess des Entstehens und Vergehens. Das bedeutet, derjenige, der die Wirkung unserer gegenwärtigen karmischen Aktivität erfährt, ist eine zu diesem Zeitpunkt gerade bestehende Zusammenballung oder Wieder-Verbindung aus körperlichen und geistigen Faktoren.

Wir bezeichnen uns immer als Ich, gestern, heute und morgen, weil wir nicht genau genug hinschauen. Würden wir genau genug hinschauen, dann würden wir erkennen, dass es keine feste, unveränderliche Substanz namens Ich gibt. Wenn die karmische Wirkung zeitnah zur Ursache eintritt, haben wir kein Problem zu sagen, ich bekomme jetzt den Ärger zurück, den ich soeben ausgesendet habe.

Findet diese Wirkung oder Manifestation nicht mehr in diesem Leben statt, sondern in einem nächsten, so lautet eine häufig gestellte Frage, die vor zweitausend Jahren schon der König Milinda an den Mönch Nagasena richtete: „Derjenige, der wiedergeboren wird, ist dies wohl derselbe (wie derjenige, der stirbt) oder ein anderer?“¹⁴⁰ Oder mit anderen Worten: Ist der Erbe von Karma derselbe wie der Verursacher oder ist es ein anderer? Nagasena antwortet dem König: „Weder derselbe noch ein anderer.“

Als Vergleich dient die Flamme einer brennenden Öllampe, die in der ersten Nachtwache nicht dieselbe ist wie in der zweiten oder dritten Nachtwache, aber auch keine andere. Sie bedingen einander vielmehr. In derselben Weise bedingt unser jetziger Geisteszustand unser künftiges Sein, in jedem Moment. Der nächste Moment ist bedingt durch den gegenwärtigen. Das gilt ebenso, wenn der nächste Moment nicht mehr

¹⁴⁰ Wiedergeburt, Mil.2.2.1

in diesem, sondern bereits in einem nächsten Leben liegt. Wir entscheiden jetzt, in diesem Augenblick, welche karmischen Samen wir pflanzen, für uns selbst und unsere Umwelt. Übernehmen wir Verantwortung oder suchen wir weiterhin nach Schuldigen?

Gibt es Handeln ohne karmische Wirkung?

Karma versiegt, wenn keiner der Entstehungsgründe, wie es genannt wird, mehr vorhanden ist. Kein Begehren, keine Abneigung, keine Verblendung. Solange unsere Absichten aus einem Ich heraus bedingt sind, solange zeugt diese Absicht ein Resultat. Der Übersetzer, Autor und Angehörige des buddhistischen Triratna Ordens, Rüdiger Dhammaloka Jansen bringt dies sehr eingängig auf den Punkt, wenn er einem seiner Bücher den Titel gibt: „Säe eine Absicht, ernte ein Leben.“¹⁴¹

Um es positiv auszudrücken: Wenn unser Geist frei ist von Ich-bedingtem Wollen und Abneigungen, und erkannt hat, wie die Dinge und Phänomene wirklich sind, nämlich in Wandlung begriffen, nicht zufriedenstellend, ohne Substanz, dann kommt auch karmische Aktivität zum Erliegen.

Karma braucht ein Ich. Ist die Vorstellung von einem Ich aufgelöst, also die Unwissenheit, so entstehen keine karmischen Formationen (sankhara) mehr. Damit kommt die Kette der bedingten Entstehung (paticcasamuppada) zum endgültigen Stillstand.

„Eine Tat, die aus Gierlosigkeit, Hasslosigkeit oder Unverblendung getan wurde, die daraus entsprungen, dadurch bedingt und entstanden ist, solche Tat ist - insofern Gier, Hass und Verblendung geschwunden sind - überwunden, entwurzelt, gleich einer Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und keinem Neuentstehen mehr unterworfen.“¹⁴²

Da unser Handeln als nichterwachte Wesen von mehr oder weniger Verblendung gefärbt ist, gleichen unsere Taten nicht so sehr einer entwurzelten Fächerpalme, sondern eher einem Bumerang. Deshalb üben

¹⁴¹ Rüdiger D. Jansen, Säe eine Absicht, ernte ein Leben

¹⁴² Die drei Entstehungsgründe der Taten, A.III.34

wir Sammlung und Einsicht. Deshalb kommen wir hier zusammen, an den Dienstagabenden im buddhistischen Zentrum, um den Bumerang fallenzulassen, den wir schon so oft geworfen haben, und der doch immer nur zu neuem Leid, neuem Dukkha führt.

Das Ziel ist der erwachte Geist, der voller Liebe und Mitgefühl tut, was zu tun ist. Ohne Ich und Mein.

„Nicht findet man der Taten Täter, kein Wesen, das die Wirkung trifft, nur leere Dinge zieh'n vorüber: Wer so erkennt, hat rechten Blick.“¹⁴³

Das ist das Ende von Karma.

¹⁴³ Unpersönliches Wirken, Vis. XIX.7

Weises Erwägen

„Weil du nicht weise erwogen, bist du trunken von (üblen) Gedanken, gib auf das Nichtweise und erwäge weise Buddha, Dhamma und Sangha. Dann wirst du zu Wonne gelangen, zu Glück und Freude ohne allen Zweifel, und reich an Wonnen wirst du dem Leiden ein Ende machen.“ (S.9.11)

Diesen Vers spricht ein Himmelswesens zu einem in unheilbaren Gedanken verlorenen Mönch,¹⁴⁴ vor zweieinhalbtausend Jahren gesprochen aber im Grunde zeitlos. Sie gelten auch heute, sie gelten auch für uns hier: „Erwäge weise und reich an Wonnen wirst du dem Leiden ein Ende machen.“

Weises Erwägen, manchmal auch als gründliche Aufmerksamkeit bezeichnet, oder den Dingen auf den Grund gehen, ist ein wichtiger, ja notwendiger Begriff in der buddhistischen Geistesschulung. Weises Erwägen hat Achtsamkeit zur Bedingung und ist nahe verwandt mit Wissensklarheit. Was bedeutet nun weises Erwägen?

Viele unserer Denkmuster, unserer Verhaltensmuster sind reaktiv. Jemand sagt etwas zu uns, und wir reagieren, mit Zustimmung oder Ablehnung, mit Freude oder Ärger. Wenn wir erkennen, dass uns diese Reaktionsmuster nicht glücklich machen, dass sie einem Schema folgen, dann beginnen wir, unser Verhalten genauer zu betrachten. Und damit sind wir schon auf dem Weg zu weisem Erwägen.

Denn damit beginnt es: mit Achtsamkeit und Innehalten, mit Verzögerung. Statt sofort zu reagieren betrachten wir, was in diesem Moment gerade geschieht. Weises Erwägen ist nicht analytisch-intellektuelles Nachdenken. Es beruht nicht auf logischen und gedanklich analysierten

¹⁴⁴ Nicht reiflich, S.9.11

Verstandesentscheidungen. Der Verstand, der Intellekt ist nicht das geeignete Instrument dazu. Weises Erwägen findet in einem meditativen Geist statt. Es ähnelt mehr der Kontemplation, es findet in einem gesammelten und ruhigen Geist statt. Im Herz, nicht im Kopf.

Der Pali-Ausdruck für weises Erwägen ist *yoniso manasikara*. Der Wortstamm *Yoni* bedeutet weiblicher Schoß oder Gebärmutter, der Ort, von dem das Leben ausgeht, der Urgrund. *Manas* bezeichnet das Denken oder Vermeinen, *kara* heißt machend oder herstellend. *Yoniso manasikara* ist demnach eine vom Grund der Erscheinungen her kommende Geistestätigkeit, es bedeutet die Dinge vom Grund her zu denken. Weniger sperrig ausgedrückt: sie weise erwägen.

Weises Erwägen führt zu Einsicht. Zur Einsicht, warum wir in diesem Moment genau so denken, sprechen und handeln, wie wir gerade denken, sprechen und handeln, und zu der Einsicht, dass wir auch anders denken, sprechen und handeln können. Auf eine Art, die uns und andere glücklich und frei sein lässt.

Denn darum geht es in der Geistesschulung, den eigenen Geist zu entfalten. Von einem engen, begrenzten und ichzentrierten Geist hin zu einem unbegrenzten, von Weisheit und Mitgefühl durchdrungenen, heiteren und unerschütterlichen Geist. Einem grenzenlosen Geist, einem grenzenlosen Herz.

Fundament für diese Geistesschulung, für die Herzentsfaltung, ist unter anderem eine Lebensführung, die anderen nicht schadet, die vielmehr hilfreich, wohlwollend, liebevoll und freigebig zur Seite steht. Ethisches Verhalten, wie in den fünf Tugendregeln¹⁴⁵ ausgedrückt ist: Leben schützen und bewahren, nur nehmen, was gegeben wird, die Wahrheit sprechen, Verantwortung in den eigenen Beziehungen, einen wachen und klaren Geist kultivieren.

Ein weiteres Fundament für die eigene Geistesschulung ist die Entwicklung eines Geistes, der sich sammeln kann, der konzentriert bei einem gewählten Objekt bleibt. Daher braucht es die Übung der Meditation. Erst ein gesammelter Geist ist zu weisem Erwägen fähig.

¹⁴⁵ Die fünf Sittenregeln, A.V.145

Weises Erwägen im Alltag

Was bedeutet nun weises Erwägen für unseren Alltag? Unser waches Leben findet täglich statt, von morgens bis abends. Die Zeiten der formalen Meditation auf dem Sitzkissen sind Pausen vom Alltag, in denen wir uns üben für den Alltag. In unserem täglichen Leben sind wir nicht zurückgezogen vom außen, sondern es strömen ununterbrochen Sinneseindrücke auf uns ein. Wir sehen Dinge, die schön oder abstoßend sind, wir hören Klänge, die wohlklingend oder disharmonisch sind. Wir riechen angenehme Düfte oder wir sagen ‚es stinkt‘. Uns schmeckt das Essen im Restaurant hervorragend oder es fehlen die Gewürze. Wir berühren ein glattes, den Sinnen schmeichelndes Objekt oder ziehen die Hand von der rauen Oberfläche zurück. Und schließlich unsere Gedanken, die uns bestätigen und zufrieden machen, oder die dazu führen, dass wir beschließen, dem anderen jetzt aber endlich die Meinung zu sagen. All dies ist aber nicht Weisheit. Der Buddha sagt dazu:

„Wer über ein anziehendes Objekt unweise nachdenkt, in dem kommt die unaufgestiegene Sinnenlust zum Aufsteigen, und die aufgestiegene Sinnenlust erlangt Wachstum und Entwicklung. Wer über ein abstoßendes Objekt unweise nachdenkt, in dem kommt der unaufgestiegene Hass zum Aufsteigen, und der aufgestiegene Hass erlangt Wachstum und Entwicklung.“¹⁴⁶

Weises Erwägen findet nicht statt, wenn wir Dinge sehen, die schön oder abstoßend sind. Denn die Dinge, die wir sehen, sind wie sie sind. Sie bestehen aus Farbe und Form. Schönheit oder Hässlichkeit fügen wir hinzu. Und nachdem wir sie hinzugefügt haben, reagieren wir auf sie mit Verlangen, mit Sinnenlust, wie der Buddha es bezeichnet hat, oder mit Ablehnung bis hin zu Hass. Wir sehen beispielsweise eine Person, die wir als sehr attraktiv und anziehend bezeichnen und intensiv ruht unser Blick auf ihr. Wir beobachten sie, vielleicht steigen Begehren und Verlangen auf, vielleicht wird uns unser Alleinsein deutlich,

¹⁴⁶ Die fünf geistigen Hemmungen, A.I.2

unsere Sehnsucht nach Begegnung oder einem Partner. Und schon fühlen wir uns frustriert und unglücklich. Oder wir sehen unseren Nachbarn, mit dem wir schon lange und immer wieder Ärger haben, wie er gerade fröhlich lachend aus dem Hausflur tritt. Freuen wir uns mit ihm? „Der Feind ist über des Feindes Glücksfälle nicht erfreut“¹⁴⁷ heißt es über die Folgen der Gehässigkeit, und wir können dies in dem Moment vermutlich bestätigen.

Bei allen weiteren Sinneserfahrungen gilt dies ebenfalls. Die Sinnesobjekte sind wie sie sind, nämlich neutral, und wir selbst fügen ihnen ein Etikett hinzu, das Etikett angenehm oder unangenehm, je nach den Gefühlen, die sie in uns erwecken. Aber bei genauer Betrachtung, bei weisem Erwägen, sind Töne nur Töne. Melodisch oder disharmonisch, angenehm oder unangenehm fügen wir aufgrund unserer Konditionierungen hinzu. Ebenso tun wir dies beim Erleben von Düften, Geschmack, Berührungen, Gedanken.

Das Problem des Etiketts ist, dass wir es dabei nicht belassen, sondern in eine Reaktion gehen. In Verlangen nach Wiederholung und Habenwollen, wenn das entstandene Gefühl angenehm ist, oder in Ablehnung und Loswerden wollen, wenn es unangenehm ist. Und so werden wir von unserem reagierenden unweisen Geist hin- und hergeworfen zwischen diesen beiden Polen. Freiheit, die wir eigentlich suchen, ist dies nicht. Wenn wir frei sein wollen, unabhängig von Sinnesindrücken, dann ist weises Erwägen ein wunderbares Werkzeug.

Und dann sieht das Beispiel so aus: Wieder sehen wir eine Person, die sehr attraktiv und gutaussehend ist, unser Blick ruht auf ihr, wir freuen uns über den Anblick. Und diese Freude ist nicht gefolgt von Begehren und Verlangen, ist nicht gefolgt von Geschichten, die wir uns über unser Alleinsein erzählen, über Sehnsucht nach Begegnung oder einem Partner, sondern die Freude über den Anblick, über die Schönheit, lässt unseren Geist heiter werden, weit und offen, so dass er sich einen Moment später über das Lachen des Nachbarn mitfreut. Je öfter wir innehalten, ehe wir mit unseren Denk- und Verhaltensmuster reagieren,

¹⁴⁷ Die Folgen der Gehässigkeit, A.VII.60

desto öfter wird uns das wieder gelingen. Wir bahnen sozusagen unsere Gewohnheiten um, sodass weises Erwägen in jeder Situation vorhanden ist und zu einer Selbstverständlichkeit wird.

Vom Überwinden der Triebe

In einem Gespräch mit seinen Mönchen im Jeta Hain sagt der Buddha: „Wenn jemand weise erwägt, entstehen Triebe nicht, und bereits entstandene werden überwunden.“¹⁴⁸

Der Ausdruck Triebe ist in der buddhistischen Terminologie anders als in der Definition der Psychoanalyse. Hier werden unter Triebe (asava) vier Strömungen oder innere Einflüsse verstanden, nämlich der Sinnlichkeitstrieb, der Werdens- oder Daseinstrieb, der Ansichtstrieb und der Unwissenheitstrieb. Wie nun überwinden wir diese einzelnen Triebe mittels weisem Erwägen?

Der Sinnlichkeitstrieb, also das fortwährende Greifen nach Sinnesindrücken, nach angenehmen sinnlichen Erfahrungen, löst sich auf, wenn wir weise betrachten. Wir erkennen die Aussichtslosigkeit unseres Strebens nach nur angenehmen Sinneserfahrungen. Sinneserfahrungen sind immer eine Mischung aus angenehmen und unangenehmen. Und wir erkennen, dass wir durch die Sinne kein dauerhaftes Glück finden können. Sinneserfahrungen sind von kurzer Dauer und müssen immer wiederholt werden. Der Geschmack des Essens ist nur solange vorhanden, solange wir es auf der Zunge haben. Die Berührung eines anziehenden Körpers schenkt nur angenehme Gefühle, solange sie andauert.

Mit weisem Erwägen, so sagt der Buddha, entstehe auch der Daseinstrieb nicht, und der bereits in uns vorhandene werde überwunden. Dies nachzuvollziehen fordert noch genaueres, gesammeltes und tieferes Hinsehen. Wir wollen leben, wir wollen vorhanden sein, wir wollen da sein, wir wollen jemand sein. Wir identifizieren uns mit einem Ich, mit einem Körper, mit Gefühlen, Wahrnehmungen, Reaktionen und Gedanken, die wir als mein bezeichnen. Der daraus entstehende Wille

¹⁴⁸ Alle Triebe, M.2

nach Sein ist die Ursache unseres Wiederseins, unseres fortdauernden Kreislaufs im Rad aus Geburt, Tod und erneuter Geburt. Weises Erwägen bedeutet, nach den Identifizierungen zu fragen: Welche Antworten gebe ich auf die Frage ‚wer bin ich?‘, und dann all unsere möglichen Antworten zu hinterfragen: ‚Bin ich das wirklich?‘ Oder sind es Bezeichnungen ohne festen Kern? Weises Erwägen bedeutet, die Identifizierungen zu erkennen als Schein und ohne Substanz und frei davon zu werden. Wenn meine Identifizierungen keinen substanziellen Kern haben, dann ist niemand vorhanden, und dann will auch niemand da sein. Der Daseinstrieb löst sich auf.

Der Ansichtstrieb zeigt sich darin, dass wir Ansichten und Meinungen zu beinahe allen Dingen und Phänomenen haben, die uns begegnen. Wir stimmen zu, wir lehnen ab, wir finden etwas gut oder schlecht. Wir kommentieren innerlich und urteilen äußerlich. Wir schlagen die Zeitung auf, lesen einen Artikel über neue Unruhen in nahen Ländern und haben sofort eine Meinung dazu. Jemand erzählt von einem missglückten Ausflug am Wochenende und wir denken, bei der Wettervorhersage konnte das ja nichts werden. Wir haben eine Meinung über uns selbst, und manchmal ist diese nicht sehr wohlwollend. Oder hier in der Theravada Gruppe am Dienstagabend sagt jemand etwas, und wir denken, dass dies aber eine seltsame Ansicht ist. Wir haben eine andere Meinung dazu, eine, die womöglich richtiger ist. Wir äußern Ansichten über den Buddha und darüber, was in den Lehrreden gemeint ist, Ansichten über uns selbst und über die Welt, über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Das Problem dabei ist, dass unsere Meinungen und Ansichten auf unserem gegenwärtigen, mehr oder weniger entwickelten Geist beruhen. Sie sind damit immer nur relativ. Der Buddha lehnt alle unsere möglichen Ansichten ab. Mit der Begründung, dass sie von einem Ich ausgehen, welches diese Meinung und Ansicht hat. Können wir dies nachvollziehen, dann sind wir zurückhaltender mit unseren Ansichten und erkennen weise erwägend ihre Relativität. Wir erkennen, dass andere, gegenteilige Ansichten ebenso begründet sind wie unsere eigenen,

ebenso wahr und ebenso falsch. Mit dieser Erkenntnis können wir uns entspannen, wir müssen unsere Sichtweise nicht verteidigen, müssen nicht überzeugen. Wir vermeiden Streit und fördern Freundschaft. Mit dieser Einsicht wird der Ansichtstrieb allmählich überwunden.

Der letzte der aufgezählten Triebe, der Unwissenheitstrieb, ist zugleich der letzte, der sich auf dem Weg der spirituellen Entwicklung auflöst. Dazu ist es nötig, dass wir die Unbeständigkeit aller Phänomene erkennen, ihre Vergänglichkeit, ihr Entstehen und Vergehen aufgrund bestimmter Bedingungen. Wir erkennen, dass aufgrund ihrer Vergänglichkeit alle Dinge, Erscheinungen und Phänomene nicht zufriedenstellend sein können, dass sie Dukkha, unzulänglich, sind.

Wir hören auf, nach Besitz zu streben, der nicht dauerhaft ist, wir richten uns darauf aus, mit den Wellen der Unbeständigkeit mitzufließen. Der amerikanische Meditationslehrer Joseph Goldstein hat, wie schon einmal erwähnt, dazu gesagt: „Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.“¹⁴⁹

Wenn wir die Vergänglichkeit aller materiellen Dinge, aller Gefühle, aller Gedanken, aller geistigen Aktivitäten und daraus folgend ihre Unzulänglichkeit erkennen, sie fühlen und tief durchdringen, dann sind wir bei den tiefsten Dingen angelangt. Unsere innere, spirituelle Entwicklung nähert sich dem Wissen, und Unwissen löst sich langsam auf. Mit weisem Erwägen wird der Unwissenheitstrieb überwunden. Um dorthin, zu Weisheit und Mitgefühl, zu wachsen, gibt es weitere Hilfsmittel.

Fünf Tatsachen

Wenn wir uns verirren in unserem Streben nach Glück, wenn wir zu viel Gewicht legen auf bestimmte Bedingungen, die vorhanden sein sollen, dann ist es hilfreich, diese festen Tatsachen weise zu erwägen:

„Fünf Tatsachen sollte jeder öfters bei sich erwägen, sei es Mann oder Frau, Hausner oder Hausloser: ‚Dem Altern bin ich unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen. Der Krankheit bin ich unterworfen,

¹⁴⁹ Jack Kornfield & Joseph Goldstein, *Einsicht durch Meditation*

kann der Krankheit nicht entgehen. Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen. Von allem Lieben und Angenehmen muss ich scheiden und mich trennen. Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, ihnen entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben' - das sollte jeder öfters bei sich erwägen, sei es Mann oder Frau, Hausner oder Hausloser.“¹⁵⁰

Wenn uns klar ist, dass auch wir altern werden, und dass dies ja bereits in jedem Moment geschieht, dass wir krank werden, dass wir sterben werden, dass wir alles loslassen müssen, was uns jetzt so lieb ist, und dass unser Denken, Sprechen und Handeln Auswirkungen hat, dann richten wir unsere Art zu leben daran aus. Diese heilsame Ausrichtung bestimmt jeden Moment unseres Lebens, bestimmt unseren Alltag. Wir leben in jedem Moment achtsam, mitfühlend und wissensklar. Wir wissen, was gerade geschieht, wo wir uns gerade identifizieren, was in unserem Geist vorgeht. Wir entscheiden frei, ob es gerade hilfreich ist zu handeln. Wenn ja, handeln wir wissensklar. Die Wissensklarheit folgt sozusagen dem weisen Erwägen und ist eng verwandt damit. Wissensklarheit bedeutet, unser geplantes Sprechen und Handeln in vierfacher Hinsicht zu untersuchen:

Was ist der Zweck meines Handelns? Welches Mittel setze ich ein und ist dies angemessen und geeignet? Ist es wirklichkeitsgemäß, frei von Verblendung? Ist es im Einklang mit dem Dhamma, der Lehre?

Weise unser Denken, Sprechen und Handeln zu erwägen führt dazu, dass wir ein spirituelles Leben führen, ein gelassenes und heiteres Leben, ein Leben, das mitfühlend mit allen Wesen ist. Ein gelungenes Leben, das dem Vers des Himmelswesens Wirklichkeit verleiht:

„Erwäge weise und reich an Wonnen wirst du dem Leiden ein Ende machen.“

¹⁵⁰ Fünf Betrachtungen für jedermann, A.V.57

Das Ende der Welt

„Durch Gehen kann man nie gelangen, bis an das Ende dieser Welt, doch ohne dies erreicht zu haben, wird man vom Leiden immer frei.“ (A.IV.45)

Dieser Vers fasst eine Lehrrede aus der Angereichten Sammlung zusammen. In ihr sprechen ein Himmelswesen namens Rohitassa und der Buddha über das Ende der Welt.

Das Gespräch findet zu fortgeschrittener Nachtzeit im Jeta-Hain bei Savatthi statt. Der himmlische Geist Rohitassa, so wird geschildert, erhellt mit seiner strahlenden Schönheit den ganzen Hain. Er wendet sich mit einer Frage an den Buddha:

„Ist man wohl imstande, o Herr, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden?“¹⁵¹

Der Buddha antwortet: „Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden.“

Rohitassa ist zufrieden über diese Antwort, denn sie bestätigt ein früheres Erleben: „Einst, in einer früheren Geburt, da war ich ein Einsiedler, Rohitassa mit Namen, und magiegewaltig konnte ich durch die Lüfte schreiten. Derart war meine Geschwindigkeit, dass ich in der Zeit, die ein geübter Bogenschütze braucht, um mühelos über den Schatten einer Palme hinweg zu schießen, einen Schritt zurücklegte, der so groß war, wie das östliche Meer vom westlichen entfernt ist. Solche Geschwindigkeit besitzend kam mir der Wunsch, durch Gehen das

¹⁵¹ Rohitassa, A.IV.45

Ende der Welt zu erreichen. Und in der [mir verbliebenen] Lebenszeit von hundert Jahren, bloß abgesehen von der Zeit für Essen und Trinken, für Schlaf und Rast, da wanderte ich hundert Jahre hindurch und starb auf dem Wege, ohne jedoch das Ende der Welt erreicht zu haben. Wunderbar ist es, wie da der Erhabene so richtig gesagt hat: „Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden.“

Der Buddha bestätigt diese Aussage noch einmal, dass man durch Gehen das Ende der Welt nicht erreichen könne, und fährt dann fort: „Doch nicht kann man, sage ich, o Freund, ohne der Welt Ende erreicht zu haben, dem Leiden ein Ende machen.“

Das Ende der Welt wird hier angesprochen. Für den sich auf den Weg dorthin machenden Einsiedler Rohitassa ist es ein existierender Ort, außerhalb von ihm selbst gelegen. Für den Buddha ist das Ende der Welt, ebenso wie der Anfang im Menschen enthalten: „In eben diesem klaftherohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.“

Dukkha

Beiden gemeinsam ist das Wissen über die Bedeutung des Endes der Welt, nämlich, dass es dort weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Entstehen noch Vergehen. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind verbunden mit Kummer und Schmerz, mit Vergänglichkeit, mit Leidhaftigkeit, vor zweieinhalbtausend Jahren ebenso wie heute. Auf Pali, der Sprache, in welcher der Buddha gelehrt hat, wird all dies Schmerzliche und Leidhafte, Unzulängliche und Nichtzufriedenstellende als Dukkha bezeichnet. Was beide, Rohitassa und der Buddha, klar wissen und aussagen, ist, dass die Welt Dukkha ist und das Ende der Welt Nicht-Dukkha. Auch dafür, für das Leidfreie, das Unvergängliche, da, wo weder Entstehen noch Vergehen ist, gibt es ein Wort: Nibbana.

Als „Ungeborenes, Ungewordenes, Ungeschaffenes, Unzusammengesetztes“¹⁵² wird es im Udana, dem Buch der Aphorismen, bezeichnet. Die Welt ist Dukkha, das Ende der Welt ist Nibbana. Über dieses Wissen, diese Weisheit, verfügt also auch Rohitassa.

Und das ist ein großer Schritt auf dem spirituellen Weg, zu wissen, dass die Dinge der Welt Dukkha sind. Dass die Welt mit ihren Sinnesbefriedigungen, mit ihren Glücksversprechen und Ich-Illusionen nicht dauerhaft glücklich machen kann. In der Welt verwenden wir viel Energie auf das Suchen nach angenehmen Sinneserfahrungen, von denen der Buddha sagt, dass sie „erwünscht, begehrt, angenehm und liebenswert sind, mit Sinnesgier verbunden und Begierde hervorrufen.“¹⁵³ Wir bezeichnen diese Sinneswahrnehmungen als meine Wahrnehmung, diesen Körper als meinen Körper, Gefühle und Gedanken als meine Gefühle und Gedanken.

Wir hegen unsere Ansichten und Meinungen, an denen wir festhalten, und die wir verteidigen gegen gegenteilige Meinungen. Wir haften an Gewohnheiten an, die uns Beständigkeit suggerieren, wo es keine Beständigkeit gibt. Selbst wenn wir da schon etwas loslassen, so hält sich hartnäckig die Vorstellung eines eigenen individuellen Bewusstseins, die Illusion eines Ichs, das all dies loslässt. All dies, die Welt, entsteht in unserem Geist, aufgrund von Unwissenheit, falscher Sichtweise, falscher Ansicht.

Wenn wir aufhören, anzuhaften an dieser falschen Vorstellung, und richtige Ansicht, das erste Glied auf dem edlen achtfachen Pfad, entfalten, dann beginnt die Welt für uns zu verblassen. Wir richten unseren Blick dann weg von der Welt auf das Ende der Welt, auf das Erwachen. Am Ende der Welt, so sagt der Buddha, gibt es „weder Geburt, noch Altern und Sterben, weder Erstehen noch Abscheiden.“

Am Ende der Welt gibt es kein Leiden mehr, keinen Schmerz und keinen Kummer, keine Sorgen und Ängste, kein Dukkha. Rohitassa in seinem früheren Leben als Einsiedler wusste, dass es diesen Ort gibt,

¹⁵² Nirvana, Ud.VIII.3

¹⁵³ Die edle Suche, M.26

oder zumindest ahnte er es. Er weiß noch nicht, dass dieser Ort im Menschen selbst liegt. Er glaubt, er kann ihn außerhalb finden. Also macht er sich auf den Weg, diesen, so wie er glaubt, weit entfernten Ort zu erreichen, mit dem Mittel, das ihm am geeignetsten dazu erscheint, seine übermenschliche Geschwindigkeit.

Die Suche

Wir verfügen heute, zweieinhalbtausend Jahre später, ebenfalls über eine magiegleiche Geschwindigkeit. Wir benutzen Autos und Flugzeuge, um an Orte zu reisen, die uns Leidfreiheit und Glück schenken sollen. Das kann eine tropische Insel sein, wo immer die Sonne scheint und das Meer warm und türkisfarben ist. Wo wir uns endlich um nichts mehr kümmern müssen, und ganz da sein können, in Harmonie mit uns selbst, mit unserem Partner oder unserer Familie. Es kann auch eine einsame Hütte in den Bergen sein, wo endlich die Stille und der Frieden herrscht, den uns der Arbeitsstress im Alltag verwehrt. Selbst Meditationszentren können als Sehnsuchtsorte dienen, wo tiefe Sammlung und erleuchtende Erkenntnisse auf uns warten. An all diesen Orten soll Frieden sein, Harmonie, Glück. An diesen Orten sind wir dann zufrieden, gelassen und glücklich, ohne Dukkha.

All dieses Reisen ist nicht falsch, wir können das gerne tun. Diese Orte können vielleicht sogar heilsame und hilfreiche Umgebungen darstellen für die eigene Herzentsfaltung. Wir sollten uns nur klar sein, dass dort nicht automatisch das Glück auf uns wartet. Glück und Leid liegen in uns. Dukkha, die Welt, deren Ende wir suchen, ist in uns. Ein physisch erreichbarer Ort der Leidfreiheit existiert nicht.

Ayya Khema, die weise Nonne und Meditationslehrerin, drückt dies treffend und prägnant aus, wenn sie sagt: „Dukkha kommt immer mit.“¹⁵⁴ In uns ist die Welt. Wir können vor uns selbst nicht davonlaufen, wir können nicht irgendwo hinlaufen, hinfahren oder hinfliegen, weil wir uns selbst und damit Dukkha immer mitnehmen. Alter,

¹⁵⁴ Ayya Khema, Vortragsreihe ‚Ohne Übung kein Fortschritt‘, Kap. Dukkha

Krankheit und Tod, Kummer und Schmerz, Unzulänglichkeit und Nichtzufriedenstellendes kommt immer mit. Rohitassa ist hundert Jahre lang unterwegs, er geht Tag und Nacht und stirbt dennoch, ohne die Erleuchtung erreicht zu haben, ohne aus dem Daseinstraum erwacht zu sein. Sein Mittel war dazu nicht geeignet. So wie Rohitassa stirbt, ohne das Ende der Welt auch nur gesehen zu haben, ohne sein Ziel der Leidfreiheit erreicht zu haben, so sterben auch wir, wenn unsere Mittel untauglich sind.

Welche Mittel wenden wir an, um zu erwachen, um weise zu werden? Wir sind heute Abend hier, wir teilen eine Gemeinschaft, eine Sangha. Das ist schon mal ein sehr gutes Mittel. Vielleicht sind wir achtsam in unserem Alltag, ebenfalls ein taugliches Mittel. So wie die regelmäßige Meditation, die Sammlung des Geistes es ist.

„Nicht ist man imstande, sage ich, o Freund, durch Gehen das Ende der Welt zu kennen, zu sehen oder zu erreichen.“ Diese Formulierung als sich steigernde Dreiteilung ‚kennen, sehen, erreichen‘, macht deutlich, dass mit untauglichen Mitteln das Erwachen nicht einmal erkennbar ist, geschweige denn gesehen und schon gar nicht erreicht werden kann. Wir müssen also als erstes unser Ziel kennen.

Kennen, sehen, erreichen

Was ist unser Ziel in diesem Leben? Wollen wir es angenehm haben? Wollen wir möglichst lange und gesund leben? Wollen wir Sicherheit für uns selbst und für die uns nahe stehenden Menschen? Wollen wir anderen Menschen helfen bei dem, was wir für richtig und wahr halten? Wollen wir berufliche Ziele erreichen? Wollen wir anerkannt sein?

Oder haben wir die Vergänglichkeit in allen Dingen und Phänomenen bereits so tiefgreifend erkannt, dass wir, die wir der Vergänglichkeit unterliegen, nicht länger nach dem streben, was ebenfalls der Vergänglichkeit unterliegt: „Warum suche ich, wenn ich selbst der Geburt, dem Altern, der Krankheit und dem Tod, dem Kummer und der Befleckung unterworfen bin, das, was ebenfalls der Geburt, dem Altern, der

Krankheit und dem Tod, dem Kummer und der Befleckung unterworfen ist? Angenommen, ich suche die ungeborene höchste Sicherheit vor dem Gefesseltsein, Nibbana, weil ich die Gefahr in dem, was der Geburt, dem Altern, der Krankheit und dem Tod, dem Kummer und der Befleckung unterworfen ist, erkannt habe.“¹⁵⁵

Die höchste Sicherheit vor dem Gefesseltsein ist das Ende der Welt. Wenn dies unser Ziel ist, dann haben wir bereits erkannt, dass wir Glück nicht außerhalb von uns selbst finden können, und auch nicht in dem, was wir für unser Ich halten, in Gefühlen und Gedanken, in Wahrnehmungen und geistigen Konstrukten oder im Bewusstsein. Nibbana ist jenseits davon.

Der zweite Schritt ist das Sehen des Ziels. Dies geschieht auf dem Weg, dem spirituellen Praxisweg der Herzentsfaltung und Geistes-schulung. Es ist der Moment, wenn wir beginnen, die Dinge und Phänomene so zu sehen wie sie wirklich sind, und nicht, wie wir sie gerne hätten, nämlich vergänglich, nicht zufriedenstellend, substanzlos. Der Haushälter Upali erlebt diesen Moment so:

„Gerade so, wie ein sauberes Tuch Färbemittel gleichmäßig aufnehmen würde, so erschien auch im Haushälter Upali die fleckenlose, reine Schau des Dhamma: ‚Alles, was dem Ursprung unterworfen ist, ist dem Aufhören unterworfen‘. Da sah Upali das Dhamma, erlangte das Dhamma, erkannte das Dhamma, drang in das Dhamma ein, ließ den Zweifel hinter sich, wurde frei von Verwirrung, erlangte Selbstvertrauen und wurde in der Lehre des Lehrers von anderen unabhängig.“¹⁵⁶

Der dritte und letzte Schritt nach dem Kennen und Sehen des Ziels ist schließlich das Erreichen des Ziels, Nibbana, das Erwachen. Sein eigenes Erwachen schildert der Buddha so:

„Als mein konzentrierter Geist auf solche Weise geläutert, klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich war, richtete ich ihn auf das Wissen von der Vernichtung der Triebe. Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

¹⁵⁵ Die edle Suche, M.26

¹⁵⁶ An Upali, M.56

„Dies ist Dukkha, dies ist der Ursprung von Dukkha, dies das Aufhören von Dukkha und dies der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.“ Ich erkannte unmittelbar: „Dies sind die Triebe, dies ist der Ursprung der Triebe, dies ist das Aufhören der Triebe, dies ist der Weg, der zum Aufhören der Triebe führt.“ Als ich so wusste und sah, war mein Geist vom Sinnestrieb befreit, vom Werdenstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Als er so befreit war, kam das Wissen: „Er ist befreit.“ Ich erkannte unmittelbar: „Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.“¹⁵⁷

Kennen, Sehen, Erreichen des Ziels, dies ist die Reihenfolge auf dem spirituellen, allmählich sich im eigenen Herzen entfaltenden Weg.

Zurück zu dem nächtlichen Gespräch zwischen dem Buddha und Rohitassa. Soviel war bereits klar, dass Nibbana als Ende der Welt nicht außerhalb zu finden, sondern im Menschen ist: „Das aber verkünde ich, o Freund: in eben diesem klafferhohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.“

Die Welt, das ist alles, worauf wir uns stützen, worauf wir unsere Persönlichkeit aufbauen: unsere Meinungen und Ansichten, unsere Gewohnheiten und Rituale, der Körper und geistige Aktivitäten wie Gefühle, Wahrnehmungen, Ideen, Gedanken und Bewusstsein, die fünf Wesensbestandteile oder Daseinsfaktoren. In uns ist auch die Entstehung der Welt, so sagt der Buddha. Wie entsteht die Welt in uns?

Der Buddha hat sehr ausführlich darüber gelehrt. Ein ganzes Buch innerhalb der Gruppierten Sammlung¹⁵⁸ widmet sich diesem Thema der ursächlichen oder bedingten Entstehung. Die Welt in uns entsteht aufgrund von Unwissenheit. Diese Unwissenheit trübt unseren Blick und lässt uns die wahre Natur der Dinge und Phänomene nicht erkennen. All unser Wirken und Gestalten ist bedingt durch diese Unwissenheit. Wir erschaffen uns über unsere Sinne eine Welt, die wir für objektiv

¹⁵⁷ Die längere Lehrrede an Saccaka, M.36

¹⁵⁸ Von den Ursachen, Nidana Samyutta, S.12

existierend, für wahr halten. Wir verbinden unsere Sinneserfahrungen mit Gefühlen, nämlich angenehmen, unangenehmen, und neutralen.

Wir wollen die angenehmen wiederholen und die unangenehmen loswerden. Dies wird uns zur Gewohnheit, an der wir anhaften und die uns selbstverständlich erscheint. Wir bilden Meinungen dazu, und erschaffen uns Konzepte. Damit stärken wir die Vorstellung eines Ichs, das all dies erlebt und wir identifizieren uns vollkommen mit dieser Vorstellung. Sie wird uns zur Wahrheit: Ich erlebe die Welt.

Die Welt ist in uns entstanden und entsteht immer wieder aufs neue, von Moment zu Moment, weil unsere Denkgewohnheiten uns zu festen, nicht-hinterfragten Mustern geworden sind. Dies ist Samsara, ein sich bis ins Unendliche fortsetzender Prozess, verbunden mit immer neuem Leiden: „Ohne das Ende der Welt erreicht zu haben, wird man vom Leiden nimmer frei.“

Das Ende der Welt beginnt mit dem Verblassen der Welt, wenn wir innehalten in unseren Denkgewohnheiten und Vorstellungsmustern. Wenn wir sie hinterfragen und beobachten, wie das Vereinnahmen und Mein-machen geschieht. Wenn wir untersuchen, wo denn da ein Ich sein soll. Wenn wir Weisheit entfalten, löst sich die Unwissenheit auf. Wir müssen nach dem Ende der Welt, nach dem Erwachen nicht blind suchen, wir sind nicht allein. Der Buddha und zahlreiche Wesen vor und nach ihm sind diesen Weg, diesen Pfad, bis zum Ende gegangen. Eben diesen Pfad verkündet der Buddha dem Rohitassa als das taugliche Mittel zum Ende der Welt, den edlen achtfachen Pfad.¹⁵⁹

Der edle achtfache Pfad

Die Glieder des edlen achtfachen Pfades sind rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.

Also Entfaltung von Weisheit, welche die Bedingung von Ursache und Wirkung erkennt, die Vergänglichkeit aller Phänomene und die

¹⁵⁹ Die großen Vierzig, M.117

Substanzlosigkeit darin durchdringt, ein auf liebende Güte und Mitgefühl hin ausgerichtetes Leben, das andere Wesen schützt und bewahrt. Ein ethisch einwandfreies Verhalten in allem, was wir sprechen und tun. Einen Lebenserwerb pflegen, der keinem Wesen Schaden zufügt, und Verantwortung in all unseren Beziehungen, beständige Achtsamkeit und Wissensklarheit in jedem Aspekt unseres Lebens. Und Sammlung des eigenen Geistes in der Meditation, um den Geist zu einem, die Wahrheit erkennenden und durchdringenden, Werkzeug zu entfalten. Dies ist der edle achtfache Pfad zum Ende der Welt, zum Erwachen.

Die Lehrrede endet mit folgendem Vers: „Daher ein weiser Weltenkenner, der, heilig, hin zum Ende kam, der, still geworden, um das Weltenende weiß, verlangt nicht mehr nach dieser Welt und jener.“

Solange wir als Menschen noch auf dem Weg sind, mag das Dasein in einer der strahlenden und leuchtenden Himmelswelten verlockend erscheinen. Ein Dasein, das nicht mehr von Schmerz und Kummer berührt wird, das tiefen Meditationszuständen gleicht, ein beseligendes, unabhängig von Sinneseindrücken bestehendes Glück. Ein Dasein, in dem Wahrnehmung nicht mehr nach außen, sondern nur mehr nach innen gerichtet ist. Ein beglückendes, stilles In-sich-Ruhen, wo Veränderung nicht feststellbar ist, weil der beseligende Zustand über unvorstellbar lange Zeit andauert.

Der Erwachte verlangt nicht mehr danach, weil der weise Weltenkenner erkannt hat, dass auch diese Daseinsformen vergänglich sind. Sie mögen über Äonen andauern, unvergänglich sind sie nicht. Es ist ein angenehmes Verweilen im Kreislauf der Existenzen, aber immer noch gefangen in diesem Kreislauf, nicht wert, danach zu streben. „Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.“¹⁶⁰ Der Erwachte, der Heilige, ist zum Ende gekommen. Es gibt für ihn keine Fortexistenz mehr. Das Ende der Welt.

¹⁶⁰ Die längere Lehrrede an Saccaka, M.36

Abkürzungen:

A	Anguttara Nikaya, die Angereihten Lehrreden
D	Digha Nikaya, die Längeren Lehrreden
M	Majjhima Nikaya, die Mittleren Lehrreden
S	Samyutta Nikaya, die Gruppierten Lehrreden
Dhp	Dhammapada
Ud	Udana
Sn	Sutta Nipata
Mil	Milindapañha, Die Fragen des Königs Milinda
Vis	Visuddhi Magga, Kommentar von Buddhaghosa
Kh	Khuddaka-Patha, Kurze Texte
Cp	Cariya-Pitaka, Lebenswandel

Anmerkungen:

Die zitierten Lehrreden wurden teilweise gekürzt, die Schreibweise der Palibegriffe meist ohne Sonderzeichen vereinfacht wiedergegeben.

Umfangreiche Teile des Palikanon sind online verfügbar unter www.palikanon.com. Informationen zu Meditation und der buddhistischen Lehre auch auf der Website der Theravada Gruppe Salzburg unter www.theravada-salzburg.at

Der leichten Lesbarkeit willen, wurde die männliche Form der Anrede beibehalten. Alle Aussagen gelten unabhängig von Geschlecht.

Herzlichen Dank an Karin Wohlgemuth und Patricia Müller für das Korrekturlesen der Texte.
