

Die vier Edlen Wahrheiten – Ein Vorwort

Ich bin, seit ich mich 1987 dem Buddhismus zuwandte, nicht müde geworden, mir die erste Lehrrede, die der Buddha einst nach seiner Erleuchtung seinen ersten fünf Schülern gegeben haben soll, immer wieder zu Gemüte zu führen. Diese, auch die „Vier edlen Wahrheiten“ genannt, sind nun mal der Ausgangspunkt für jede buddhistische Betrachtung. Das faszinierende an den vier „Wahrheiten“ ist, dass man sie von vielen Standpunkten aus betrachten kann. Dass sie eine große Anzahl von Facetten bieten, die es wert sind überlegt zu werden. Und sich auch im alltäglichen Leben jederzeit bewahrheiten.

Die, wenn man so will, der Diagnose und Vorgehensweise eines guten Arztes gleichen. Ein Arzt, der den leidenden Menschen vor sich hat und versucht zu helfen. Und so, wie ein Arzt seinem Patienten gegenübertritt, so diagnostiziert der Buddha unser Leben:

Die erste Wahrheit vom Leiden betrachtet nüchtern und mit einer geradezu unpersönlichen Distanz das Grundproblem, die eigentliche „Krankheit“ aller fühlenden Wesen, das Leiden an sich.

Die zweite Wahrheit von der Ursache dieses Leidens untersucht, was zum Leiden führt, findet den „Infektionsherd“ und benennt die Ursache.

Die dritte Wahrheit vom Aufhören des Leidens zeigt auf, dass es ein Ende dieses Leidens geben kann, die völlige Befreiung von Leiden.

Die vierte Wahrheit vom Weg, der zur Beendigung des Leidens führt erläutert die Therapie zur Heilung, besser gesagt, zur Befreiung.

Ohne diese vier Wahrheiten zu durchdringen oder zumindest kontempliert zu haben, wie soll es denn klappen mit der Erleuchtung? Weil meine Lehrer diese Vier Edlen Wahrheiten für fundamental wichtig für ein Verständnis des eigenen Geistes halten, möchte ich sie in diesem kurzen Beitrag einmal, aus meinem sehr beschränkten Geisteszustand heraus und so knapp wie möglich, beleuchten.

Uwe Spille

Villingen, im Mai 2017

Die Erste Edle Wahrheit

„Dies nun ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt von Liebem ist Leiden; etwas dass man sich wünscht, nicht zu bekommen, ist Leiden; kurz: die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden“

(aus dem Dhamachakapavattana Sutra).

Ein solch schöner Satz, nicht wahr?

Unmissverständlich, einfach, klar, elegant. Und so wahr. Oder etwa nicht? Diese „Wahrheit“ berührt ganz fundamental unsere Erfahrung in diesem Leben.

Dann schaue ich doch einfach jede einzeln aufgeführte „Leidensform“ einmal genauer an.

Geburt

Na, wird eine Geburt nicht mit allem Tamtam gefeiert? Freuen sich nicht Eltern und Freunde über jeden neuen Erdenbürger? In Deutschland, ja, sicher.

Zumindest die meisten Kinderlein, die da im Anmarsch sind werden erwünscht. Außer die rund 100.000, die in Deutschland vorzeitig abgetrieben werden.

Aber wie ist das im Hinterland von Somalia für eine Frau, die schon vier Mäuler zu stopfen hat und nicht weiß, woher sie was zu fressen bekommen soll, um ihren eigenen erschöpften, ausgemergelten Körper noch die Milch abzupressen für das neue Kind? Das zudem einer Vergewaltigung entsprungen ist?

Wie ist das für eine Frau auf dem Straßenstrich von Mumbai, die bis kurz vor die Entbindung die Freier bedienen muss und nach der Geburt von dem bisschen, was übrigbleibt nun noch ein weiteres Kind durchfüttern soll?

Dieses Kind höchstwahrscheinlich dann, wenn es drei ist und männlich an irgendeinen Kellerlochfabrikanten verkauft, wo es dann über Jahre irgendwelchen Firlefanz für westliche Yogaboutiquen fertigen muss. Und wenn es weiblich ist, bald schon pädophilen Freiern zur Verfügung gestellt wird?

Oder als Kind auf einem Flüchtlingsboot über'm Mittelmeer gekentert und als Fischfutter geendet?

Ich weiß, das sind unbequeme Betrachtungen, die so gar nicht in die üblichen Gedankenmuster passen wollen. Aber in den meisten Fällen menschlicher Geburt ist diese nur der Anfang von Leiden.

Man kann jedoch über die menschliche Geburt hinaus denken, realistisch. Hundertausende geborene Kälber und Ferkel, die zu Kalbsschnitzel und Spanferkel werden, Millionen Hühnchen jährlich, die sofort nach dem Schlüpfen, also nach der Geburt, aussortiert und geschreddert werden. Geburt betrifft, vom „buddhistischen“ Standpunkt rein körperlich betrachtet, alle Möglichkeiten des geborenwerdens. Und da zählen alle dazu, seien es Geburten aus einem Schoss, einem Ei, aufgrund von Wärme und Feuchtigkeit oder, wie es so schön heißt, "wundersame" Geburten.

Und nicht zu vergessen die Gendiagnostik unserer ach so glorreichen Medizintechnik, die es ermöglicht, dass man befruchtete Eizellen mit Trisomie-21, dem so genannten Down-Syndrom, direkt nach der Zeugung aussortieren kann.

Und für den, der da geboren wird selbst, wie ist das mit dem Leiden?

Der Vorgang der Geburt ist ausgesprochen schmerzhaft. Jede Frau, die das erlebt hat kann ein Lied davon singen. Und für den, der da durch den Geburtskanal diesen paradiesisch anmutenden Aufenthaltsort der Fruchtblase zwangsweise verlassen muss ist dieses Erlebnis nicht minder schmerzlich, auch wenn es vortrefflich verdrängt wird. Nur wenige, sehr geistesklare Menschen können sich an diese Zeit erinnern.

Ich persönlich kann dies nicht.

Meine Erinnerung reicht zurück bis zum achten Lebensmonat.

Hier setzen die ersten Bilder und Eindrücke ein.

Ohnmacht, Hilflosigkeit, nichts tun zu können, nur schreien, eine Umgebung wahrnehmend, Licht und Dinge, die Angst machen, Geborgenheit an der Brust, Satttheit, Müdigkeit.

Diese „reine“ Wahrnehmung von Geschehnissen war schon damals genau dieselbe wie heute, da ist kein Unterschied.

Dass ich mich jedoch nicht erinnern kann an meine Geburt heißt nicht, dass ich damals nichts wahrgenommen habe. Meine Mutter erzählt heute noch, ich sei gleich von Beginn ziemlich dickköpfig gewesen.

Und wer selbst Kinder hat wird bestätigen, dass da nicht ein „unbeschriebenes“ Blatt oder ein charakterloses Wesen zur Welt kommt sondern ein vollständiger, zu allen Gefühlsregungen fähiger Mensch.

Wie sonst könnte diese Wahrnehmung weiter wirken, wenn sie nicht vom ersten Moment des Werdens vorhanden wäre?

Nichts geschieht ohne Ursache.

Und auch Leiden hat Ursachen.

Eine dieser Ursachen ist Geburt.

Und Geburt ist Leiden.

Wie wahr.

Es ist der Anfang allen weiteren Leidens in einem neuen Körper.

Und da haben wir noch nicht mal über die „Geburt“ von geistigen Ereignissen gesprochen.

Aber das ist ein anderes, weit tiefgründigeres Thema, das ich hier gar nicht angehen will.

Altern

Es ist die zweite Art des Leidens, die Buddha in seiner Ersten edlen „Wahrheit“ beschreibt.

„Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, ...“

Altern klingt nach Kukident, Pflegestufe und Rentenbescheid, riecht nach gebrauchten Inkontinenzeinlagen, ungewaschenen Stützstrümpfen und Altersheim und fühlt sich an wie Cellulite im Endstadium.

Doch Altern beginnt früher, von Geburt an, nur ist einem das noch nicht wirklich bewusst. Erst ist man Baby, wird zum Kind, das Kind altert, wird zum Pubertier, dann erwachsen vielleicht. Später kommt man in die midlife crises und wird schließlich „Best-Ager“, „Silver Ager“ oder gehört gar zur „Generation Gold“. Und wehe, man sagt zu einem 70-jährigen, er oder sie sei alt.

Tatsache ist jedoch, dass mit 66 Jahren das Leben zwar nicht vorbei sein muss aber doch auf der Zielgeraden eingebogen ist. Und auf dem gesamten Weg bis hin zum Tod wird man alt.

Egal wie man es dreht und wendet, wie viele Fitnessstudios man durchlaufen, Schönheitsoperationen erlitten oder Scheidungen mit anschließender Heirat eines jüngeren Partners durchlebt hat.

Lange lebt man in der Illusion der Jugend.

Und das ist die Krux am Altwerden, das man es nicht bemerkt, bis es zu spät ist. Und die moderne Medizin gaukelt einem vor, dass alles easy und fit ist.

Zeit scheint ein unendlich dehnbares Gut zu sein.

Und nie schien es so einfach und toll, alt zu werden wie heute.

Die Apothekenzeitschrift ist voll mit glücklichen alten Menschen.

Die Werbung zeigt Senioren mit strahlendem Gebiss und freundlichen Falten.

Gegen Blasenschwäche macht man Beckenbodentraining, bei Reizdarm hilft Resadil und Viagra macht auch den schlappsten Pullermann wieder prall und dauersteif, damit Mutti sich nicht umsonst die eingetrocknete Muschi mit feinstem Rosenöl aufbrezeln muss. Die Rente ist sicher und Janis Joplin krächzt immer noch auf´m Musikkanal "Oh Lord won´t you buy me...".

Doch wenn ich meine Eltern, alte Freund oder Verwandte anschau, sehe ich eine drastische, realistische Variante von Alter.

80, 85, 90 Jahre, vielfach schon weniger Jahre lassen den Körper sprichwörtlich zu einem Wrack werden. Nichts geht mehr ohne Rollator, Rollstuhl oder zumindest einer Gehhilfe.

Und wer noch ohne all das vor sich hin schlurfen kann, der tut dies mit einiger Mühe.

Hörgeräte und Brillen sind dann zwar eine feine Sache, zeigen aber drastisch, dass die Sinne nicht mehr taugen.

Währenddessen irren zwei Millionen demente Menschen verwirrt durch Eigen- und Pflegeheime, halten Angehörige auf Trab und bringen diese an den Rand des eigenen Wahnsinn und bescheren der Pharmaindustrie Einnahmerekorde und den Pflegekassen Notstände.

Ich selbst bin heute, im April 2017, schon 56 Jahre alt.

Als ich 20 war habe ich nicht einmal daran geglaubt, jemals so alt zu werden.

Mit 30 erhielt ich meinen ersten Rentenbescheid, den ich achtlos wegwarf.

Mit 40 hatte ich kleine Kinder, die mich das Altwerden vergessen ließen.

Mit 50 gratulierten mir Menschen freudestrahlend zum „Halben erreichten Leben“ - als würde ich glatt 100 werden.

Als wäre das Erreichen des 50. Lebensjahres eine großartige Leistung und ein Grund zur Freude.

Und nun sind schon wieder sechs Jahre vergangen.

Als meine Mutter mit 85 im letzten Jahr einen Herzinfarkt erlitt, war sie schockiert. Und der Meinung, sie hätte ein ewiges Recht darauf, sich fortzubewegen, wie es ihr beliebt.

Mein Vater, 81, hadert mit dem Gehör und der Kälte des Winters, hat Angst vor vereisten Gehwegen und trauert einer vergangenen Zeit nach.

Ein Freund in den 70-ern geht wöchentlich zum Arzt und glaubt es werde „irgendwie doch wieder besser mit der Scheissbeweglichkeit, wenn ich die richtigen Medikamente bekomme“.

Eine Bekannte, Mitte 50, ist überzeugt davon, dass wenn sie im Superengen Minirock und tiefen Ausschnitt herumläuft, aussieht wie Miley Cyrus auf der Abwrackbirne.

Und der Buddha selbst beschrieb seinem getreuen Diener Ananda kurz vor dem Dahinscheiden als 80-jähriger, sein Körper gleiche „einem Karren, der nur noch von Stricken zusammen gehalten wird“, das Alter allgemein als unerfreulich.

Und ich?

Ich tue immer noch so, als wäre ich 20, hätte alle Zeit der Welt und beschäftigte mich mit lauter unsinnigem Zeug.

Sehe nicht die Vergänglichkeit in jedem Moment.

Diese Unbeständigkeit, die erst „Alter“ konkret werden lässt.

Wahrlich, leidvoll, das Ganze.

Krankheit

„Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden,...“

Fast jeder von uns kennt dieses Leiden, das der Buddha in seiner Lehrrede zur ersten Edlen Wahrheit nur mit einem Wort beschreibt, aus eigener Erfahrung.

Die Geburt haben wir vergessen, das Alter verdrängen wir so lange wie möglich - doch Krankheit ist dagegen etwas, das uns hartnäckig verfolgt. Und immer wieder unangenehm dicht auf die Pelle rückt. Ein schöner Spruch besagt, dass nur der gesund ist, der noch nicht beim Arzt war und eine Diagnose gestellt bekommen hat.

Tatsächlich sind aktuelle Studien zum Thema „Vorsorgeuntersuchungen“ zu dem Schluss gekommen, dass diese so gut wie gar nichts bringen. Zumindest ändern sie nichts an der Sterblichkeitsrate. Die Studie kommt zum Schluss, dass es völlig egal ist, ob man nun weiß, dass man Krebs oder irgendwas hat oder nicht.

Im Gegenteil.

Je mehr solche Vorsorgeuntersuchungen gemacht werden, so zeigen die Studien, desto mehr Diagnosen werden gestellt und häufig unnötige Operationen und Behandlungen durchgeführt. Weil plötzlich festgestellt wird, dass sich die Prostata verändert, der Darm nicht ganz sauber oder die Halsschlagader verkalkt und bei manchen Menschen gar das Gehirn nicht mehr vorhanden ist.

Dafür läuft aber unsere Gesundheitsmaschinerie wie geschmiert. Ich stelle mir einmal das Leben zur Zeit des Buddha vor.

Das Nordindische Tiefland, feucht, heiß, von Dschungeln begrünt, Moskitoverseucht, Malaria allenthalben, Leprakranke schleppten sich durch die Orte, Frauen sterben am Kindbettfieber, man lebte ohne Pflegestufe oder Dekubitusprophylaxe, wer mit 40 noch alle Zähne im Mund hat ist ein lebendes Wunder.

Man stirbt an Tetanus, Tollwut, Blutvergiftung, Schlangenbissen oder krepierete an einem Darmverschluss und verdrecktem Wasser. Kinder sterben häufig entweder gleich nach der Geburt oder an dem, was heute als „Kinderkrankheiten“ allenthalben verharmlost wird. Der Segen einer Impfung gegen Pocken, Diphtherie oder Kinderlähmung soll erst 2.400 Jahre später Menschenleben retten und für die Fast-Ausrottung von etlichen Geiseln der Menschheit sorgen, die in diesem Indien 600 Jahre vor Christus Angst und Schrecken verbreiten. Man kann sich lebhaft vorstellen, wie damals Menschen mit der alltäglichen Bedrohung durch Krankheit leben mussten. Dass Cholibakterien und Retroviren, die wir heute unter dem Mikroskop entlarven können mangels Wissen als "böse Geister und Dämonen" bezeichnet wurden. Und dementsprechend Schamanen und Geistheiler Hochkonjunktur hatten. Ayurveda war für die Menschen medizinische Stütze und keine Kur für hochsensible laktoseunverträglichkeitsgetestete Yogadamen aus dem Westen. Und heute?

Wer im Jemen, in Burkina Faso, Elfenbeinküste, in Nigeria, Bangladesch, Turkmenistan und einer großen Zahl weiterer Länder über alle Kontinente (außer der Antarktis und Australien) verteilt lebt und zu den sechs Milliarden Menschen (80 Prozent der Weltbevölkerung) gehört, die von weniger als zehn Dollar am Tag leben müssen und für die der Besuch eines Arztes purer Luxus ist, für die der Schamane und Geistheiler immer noch erste Anlaufstelle ist, dem geht es nicht viel anders als den Menschen zu Buddhas Zeit.

Jeden Tag, jeden verdammten Tag auf diesem Erdball sterben 20.000 Kinder unter fünf Jahren an den Folgen von durchfallbedingten Erkrankungen aufgrund verseuchten Wassers, wegen Mangelernährung, an Malaria oder krepieren, weil wie in Kathmandu, Nairobi oder Ougadougou eine extreme Luftverschmutzung das Atmen zur Qual macht an Lungenentzündung.

In der Zeit, in der man diesen Artikel liest sind wieder 100 Kinder gestorben an Krankheiten, die bei uns nicht mehr vorstellbar sind.

Ach ja, genau, ich lebe ja in Deutschland.

Ich habe eine kleine Versicherungskarte, die mir und meinen Kindern eine medizinische Vollversorgung garantiert.

Abgesehen von einigen luxuriösen Ersatzleistungen wie Zahnimplantate mit Keramikverblendung oder Brillen mit Selbsttönung und Gleitsichtfaktor, die ich selbst bezahlen muss, darf ich mich auf eine hochtechnisierte Medizinindustrie verlassen.

Das beschützt mich jedoch nicht vor dem Krankwerden.

Wobei ich bisher „Glück“ gehabt habe.

Im Leben eine Grippe, eine Blinddarmentzündung, eine überschaubare Anzahl Erkältungen, ein wenige Lippenherpes, einige Pilzzuchten an den Füßen und ein leidlich hoher Cholesterinwert lassen mich kerngesund erscheinen.

Wobei ich dem obigen lustigen Spruch verinnerlicht habe, nachdem nur der Gesund ist der keine Diagnose hat und ich daher die letzten Jahre außer den Zahnarzt keinen Mediziner zu Gesicht bekommen habe, Vorsorgeuntersuchungen für ein Märchen halte und um Krankenhäuser außer aus Besuchsgründen einen großen Bogen mache.

Doch wenn ich auf die Menschen schaue, die ich kenne, sei es in Realität oder nur über das Internet, dann sehe ich eine Menge Krankheit.

Seien sie körperlicher oder geistiger Natur.

Krankheiten, von denen ich noch nie im Leben gehört habe und deren Auswirkungen ich mir gar nicht vorstellen kann oder will.

Ich denke an diese Menschen und hoffe auf Besserung für sie und ihre Lieben.

Die mir jedoch auch immer wieder deutlich machen, dass Krankheit etwas ist, das mich begleitet wie ein Schatten.

Das Krankheit ständig droht und ich für jeden Tag, an dem ich „gesund“ scheine, dankbar sein kann.

Zutiefst dankbar und glücklich, bereit etwas zu tun, um aus diesem und den anderen Leiden schnellst möglichst herauszukommen.

Zumindest der Vorsatz ist gemacht.

Tod

Die Wahrheit vom Leiden beinhaltet natürlich auch das, wovor wir uns, meist uneingestanden und verdrängt auf psychologische Nebenschauplätze, am meisten fürchten:

"Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden; ..."

Spitzfindig könnte man nun sagen: „Der Tod ist doch gar kein Leiden. Denn wenn ich tot bin, dann leide ich nicht mehr, dann hat das Leiden ein Ende. Darum wäre es doch besser, vom Sterben zu sprechen“.

Nun, der Buddha sprach nicht vom Sterben, er sprach vom Tod. Denn der hat verschiedene Facetten, die lohnenswert sind, betrachtet zu werden.

Zum Einen haben wir den Tod des Körpers, den Abschluss in der bedingten körperlichen Existenz, die nun mal zusammengesetzt ist.

Alles, was zusammenkommt muss sich irgendwann trennen.

Alles was zusammengesetzt ist, zerfällt wieder in seine Bestandteile.

Und jedes dieser Bestandteile ebenfalls wieder und so weiter und so fort.

Biologisch betrachtet finden Sterben und „Tod“, Entstehen und „Geburt“ jeden Augenblick in meinem Körper statt.

Zellen zerfallen und erneuern sich, ganze „Bautrupps“ befinden sich in meinen Blutbahnen und besorgen ständig Renovierungsarbeiten an der organischen Substanz, die man da als „Körper“ bezeichnet.

Zellen im Darm erneuern sich innerhalb weniger Tage, in der Lunge dauert es rund eine Woche, wenn man nicht gerade Raucher ist - bei denen kann die Erneuerung der für die Atmung relevanten Zellen bis zu einem Jahr dauern.

Rote Blutkörperchen benötigen dazu rund vier Monate und die Knochenzellen ganze 20 bis 25 Jahre. Und die frühere These, dass sich Nervenzellen im Gehirn und zentralen Nervensystem nicht erneuern, wurde in den letzten Jahren revidiert.

Außer bei manchen besonderen menschlichen Exemplaren.

Man befindet sich so gesehen in ständigem Totenkampf, stirbt geradezu „Nachhaltig“, wie man es mit einem ökologischen Schlagwort bezeichnen könnte.

Auch unsere Ideen, Meinungen und Konzepte befinden sich so in einem beständigen Wandel, sterben vor sich hin und erneuern sich wieder oder werden gänzlich neu aufgebaut.

Noch drastischer ist das mit den Gefühlen und Empfindungen. Die Dichtkunst ist voller bildhafter Beschreibungen von verstorbenen Lieben, begrabenen Hoffnungen und vergangenen Träumen.

Das „wirkliche“ Sterben jedoch geschieht, unausweichlich. Manchmal mit Vorahnung, auch mit Vorhersage, häufig ohne Vorwarnung, manchmal erwünscht, selten freudig erwartet, meist gefürchtet.

So gesehen sitzen wir alle im Vorzimmer des Todes.
Der Tod ist der Endpunkt.

Für diesen Körper, für dieses Erleben, für dieses „Ich“, für dieses „Selbst“.

Ich werde aufhören zu existieren, alles was ich bis zu diesem Zeitpunkt war, was mich ausmachte wird sich auflösen, irgendwann selbst mein Namen verschwunden sein und jede Erinnerung daran, dass es mich gab. Der Tod scheint gnadenlos.

Nicht nur weil er mich selbst ereilen wird.

Das wäre vielleicht noch erträglich, darauf kann man sich vielleicht noch ein wenig vorbereiten.

Doch was, wenn er andere trifft?

Tod ist Leiden...

Als mein Bruder vor 15 Jahren starb, erreichte mich die Nachricht nachts um zwei Uhr. Er war in den Urlaub gefahren und kam einfach nicht wieder. Starb an einer Lungenembolie, weil er sich eine Verstauchung im Bein zugelegt hatte. Und ihm niemand eine Tromboosespritze gesetzt hatte.

Vor zwölf Jahren starb mein bester Freund. Ein Hirntumor hatte ihn innerhalb von sechs Monaten hingerichtet, eine andere Freundin raffte es vor zwei Jahren dahin. Ihr Sterben war alles andere als angenehm zu verfolgen, der körperliche Verfall erschreckend.

Ich bedauere es zutiefst, dass ich die letzten Stunden nicht bei meinen Freunden war.

Der Tod tritt manchmal so schnell ein, dass keine Zeit bleibt, sich zu verabschieden. Wie bei meinem Bruder.

Wie muss es den Menschen gegangen sein, als sie Ende März 2015 die Nachricht erfuhren, dass ihre Liebsten von einem Selbstmörder mittels Flugzeug an eine Felswand geknallt wurden? Welches Leiden...

Wissen die Angehörigen der 900 ertrunkenen Bootsflüchtlinge im Mittelmeer vom 19. April 2015 überhaupt, dass ihre geliebten Menschen nicht mehr am Leben sind?

Oder sind sie vielleicht selbst gerade ums Leben gekommen, in Syrien, Eritrea, im Irak, Sudan oder im Jemen, woher ihre geliebten Menschen auch alle gekommen sein mögen, voller Hoffnung?

Der Tod ist allgegenwärtig.

Und vielfältig ist der Prozess, bis er sich vollzogen hat.

Über 3.600 unterschiedliche Todesarten listet die Statistik für die im vorletzten Jahr gestorbenen 870.000 Menschen in Deutschland auf. Wer glaubt, friedlich im Bett sterben zu können, kann darauf nur bedingt hoffen.

Viel häufiger sind die Todesarten durch Herz- Kreislaufkomplikationen, Krebs oder langsames Siechtum.

Nur jeder zehnte verstirbt „friedlich“, wie es für einen solchen Fall in den Todesanzeigen so schön gesagt wird.

Und das Schlimmste:

Niemand kann einem sagen, wann der Tod eintreten wird. Schlimm darum, da es einen in Sicherheit wiegt, dass man ja „noch Zeit hat“.

Und so rennt man Dingen hinterher, die für die Zeit, wenn es an's Sterben geht, so ganz und gar nicht von Nutzen sind.

Sicher, da hat man eine Patientenverfügung verfasst, eine Vorsorgevollmacht erstellt, ein Testament aufgesetzt und die Bankvollmacht erteilt.

Man hat schon seine eigene Grabrede verfasst und verfügt, welche Musik zur Andacht gespielt werden soll, Unheilig und Grönemeyer in der Dauerschleife, bis die Urne, der Sarg sich ins Loch gesenkt hat und die Papiertaschentücher trotz Durchniesgarantie tränennass in Fetzen geflogen sind.

Doch was nützt es?

Den Angehörigen erspart es leidige Diskussionen, sicher - alles ist geregelt, so wie es sich gehört.

Doch der Buddha sagte nicht umsonst, Tod ist Leiden.

Er sprach nicht vom „Sterben“. Sondern ausdrücklich vom Tod. Er wusste wohl schon warum. Wir werden es sehen, wenn es so weit ist.

Hoffentlich gut vorbereitet.

Ungeliebtes und Geliebtes

„Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt von Liebem ist Leiden;...“

Wie man es dreht und wendet, ständig gibt es Leiden.

Dieser Buddha war wohl ein rechter Miesepeter, ein Schwarzseher, ein Pessimist, gut geeignet als Coach für eine Selbsthilfegruppe á la „Anonyme Suizidale“.

So oder ähnlich kann es einem „normalen“, auf das „Ich“ fixierten Menschen in den Kopf kommen, der diese Zeilen liest.

Doch verlässt man einmal die „Ich-Perspektive“ und betrachtet diese Darstellung einfach von dem Standpunkt des „Wie-die-Dinge-sind-Beobachters“, kommt man zu einem anderen Schluss.

Zu dem, dass der Buddha eine zeitlose, geradezu moderne, psychologisch allgemein gültige Aussage getroffen hat.

Ob man nun Inder, Deutscher, Inuit, Amerikaner oder Angehöriger einer Papua-Neuguinea Stammesgesellschaft ist, Mann, Frau oder Zwischendrin, auf alle lassen sich diese Aussagen herunterbrechen.

Ich selbst habe von den ersten vier „Leiden“, Geburt, Alter, Krankheit und Tod, die im Einzelnen in der ersten Edlen Wahrheit beschrieben werden, keine direkte Auswirkung zu spüren bekommen, die mir dauerhaft in Erinnerung geblieben ist.

Die Geburt vergessen, dass Alter mir selbst bisher erfolgreich als Jugendlichkeit verkauft, Krankheit nur nebenbei erlebt, der Tod ein Abstraktum, intellektuell abgehandelt.

Ich könnte also mein Leben bequem vor mich hin leben, den Buddha einen guten Mann sein lassen und denken, na ihr Buddhisten, macht euch mal schön einen Kopf und Probleme, wo es ja eigentlich gar keine gibt.

Aber da ist die Aussage des Buddhas, die alles wieder über den Haufen schmeißt, weil ich sie tagtäglich erfahren darf, muss, kann - wenn ich will, wenn ich mich dieser „Wahrheit“ stelle.

Die ich aber doch häufig so behandle und verdränge, dass sie irgendwann in psychologischen Problemen oder körperlichen Krankheiten ausartet, für Streit sorgt oder mich zum Kotzbrocken werden lässt.

Ungeliebtes und Geliebtes.

Ich möchte mit dem Thema „Getrennt von Liebem“ beginnen.

Man denkt automatisch an Familie, Freunde, den geliebten Menschen, den Hund, die Katz', den Hamster an die man sein Herz hängt. Die, wenn sie verloren gehen, einen in größte Verwirrung stoßen können. Sicher ist auch das gemeint, natürlich.

Es ist das wahrnehmbar heftigste Leiden, weil es uns von dem lebenden Wesen das wir lieben trennt.

Doch beginnt das Leiden des „Getrennt von Liebem“ schon auf einer Ebene, die so profan klingt und doch so existenziell wichtig ist.

Ich sitze auf dem Klo.

Eine einfache Situation, wie ich sie täglich mehrfach erlebe.

Ich stelle fest, kein Klopapier. Dumm gelaufen, wenn ich Glück habe ist jemand im Haus, der schnell in den Keller rennt und mir welches holt.

Ansonsten, nun ja, wie die Situation halt ist, unangenehm eben.

Und genau in diesem Moment ist mir das Klopapier so lieb, so wichtig.

Und ich bin getrennt davon.

Wie gesagt, profan.

Ich habe Menschen erlebt, mit denen ich in Katmandu war, die nach drei Tagen völlig durchdrehten ob des Müll und Dreck, ob der Tatsache, dass man hin und wieder kein gemütliches Klo vorfindet mit hübschem Klopapier, dass Menschen eben mal in den Busch um die Ecke gehen und ihre linke Hand zum Hinternputzen nutzen. Unvorstellbar für manche Menschen und ein echtes Problem.

„Getrennt von Liebem“.

Kein Schwarztee, Kaffee zum Frühstück? Wo ist die geliebte Salzbutter aufs Brötchen? Wer hat mein glutenfreies Brötchen und den laktosearmen Käse gefressen? Wer hat meine Lieblingstasse genommen, wer von meinem Tellerchen gegessen, wer sitzt auf meinem Stammplatz in der Kneipe und wo ist das letzte Bier hingekommen, das ich mir extra in den Kühlschrank zurückgelegt habe?

„Getrennt von Liebem“.

Warum kann ich nachts nicht gut schlafen? Wieso tun mir die Knie nur weh und wann hört es wieder auf? Wo ist meine gute Laune hin, wie bekomme ich wieder dieses wunderbare Glückseligkeit in meinen Geist durch die Meditation, wie diese großartige Klarheit, die ich schon hatte, warum gelingt es mir nicht, eine halbe Stunde ruhig auf dem Kissen zu hocken wie früher, was läuft da schief?

„Getrennt von Liebem“... jedes Mal, wenn ich mich angekratzt fühle, mir etwas gegen den Strich geht, ich mich provoziert fühle oder an etwas „hängenbleibe“... dann bin ich getrennt von „Lieberm“.

„Vereint sein mit Unliebem“.

Wie viele Menschen kenne ich, die so ungern zu ihrer Arbeit gehen? Tag für Tag sich zu einer Tätigkeit schleppen, deren Sinn sich ihnen nicht mehr erschließt. Die allerdings die Konsequenz einer Kündigung scheuen, sei es aus familiären oder finanziellen Gründen. Die ein „Vereint sein mit ungeliebter Arbeit“ einer Unsicherheit vorziehen.

Wie viele Menschen kenne ich, die es mit einem Menschen aushalten, der ihnen nicht gut tut, dem sie nicht gut tun, die sich gegenseitig die Hölle auf Erden bereiten? Und die sich nicht trennen können, da sie diese „Unliebe“ einer Einsamkeit vorziehen, die noch „unlieber“ scheint.

Wie oft erklären mir Frauen, dass sie zu dick, zu faltig, zu unansehnlich sind und sich nicht wohlfühlen in ihrem Körper.

In diesem ungeliebt gewordenen Ding, dass bedingt durch Alter und Veränderung nicht mehr den Vorstellungen von früher entspricht. Was geschieht da, wenn Wünsche und Träume sich nicht erfüllen. Wenn das Gegenteil von dem eintritt, was man sich vorgestellt hat für das eigene Leben.

Kein Wunder, dass ich eifersüchtig, ungeduldig, zornig oder grantig werde, wenn meine Frau mir nicht genug Aufmerksamkeit widmet, meine Tochter mich nicht beachtet, mein Sohn mir eine pampige Antwort gibt, ein Freund sich nicht meldet, die Supermarktkassiererin nicht schnell genug arbeitet, ein ausgemachter Idiot mir über den Weg läuft und ein Volltrottel mir die Vorfahrt nimmt.

Dass meine Stimmung in den Keller geht wenn ein Arbeitskollege mich schneidet, der Chef mich anraunzt, ein Bekannter mich kritisiert, meine Facebook Einträge nicht genügend geliked werden und ich krampfhaft darüber nachdenke, warum ich nicht bekomme, was mir zusteht, warum mir etwas geschieht, das ich nicht mag, warum ich Dinge tun soll, die mir nicht passen.

Ich „liebe“ so vieles, hänge an allem Möglichen. Ich „hasse“ so vieles, lehne alles Mögliche ab.

Oh Buddha, schmeiß Hirn runter.

Wünsche und Anhaftungsgruppen

(Schlussbetrachtung der ersten Edlen Wahrheit)

Ich möchte die erste Edle Wahrheit des Buddha noch einmal komplett zitieren:

„Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt von Liebem ist Leiden; etwas dass man sich wünscht, nicht zu bekommen, ist Leiden; kurz: die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden“.

Wünsche

Es ist wie es ist. Sobald man sich etwas wünscht hat man ein Problem. Entweder der Wunsch geht in Erfüllung. Dann ist man eine Weile zufrieden doch schon, meist noch während der „Zufriedenheit“ kommt der nächste Wunsch.

Wie nach einem erfüllenden Essen mit Dessert der Wunsch nach einem Espresso, Grappa oder einer Zigarette.

Oder aber der Wunsch geht nicht in Erfüllung, dann ist man gefrustet.

Und produziert sofort dennoch den nächsten Wunsch um der Frustration zu entgehen.

Eine endlose Kette, die niemals ein Ende findet.

Wer ist schon „wunschlos glücklich“?

Wenn dieser Zustand eintreten würde, dann wäre das super.

Aber tritt dieser Zustand ein?

Und wenn ja, wie lange dauert er an?

Ich habe es nicht erlebt, dass ich dauerhaft „glücklich“ bin.

Sonst würde ich wohl nicht diesem Text schreiben.

Dieses „Wünschen“ hängt mit den so genannten fünf „Anhaftungsgruppen“ zusammen.

Denn ein Wunsch ist per se eine Anhaftung. Und ein Wunsch kann sich nur aufgrund des Vorhandenseins der Anhaftungsgruppen bilden, dem Vorhandenseins einer gewaltigen Täuschung, dass diese Gruppen ein „Selbst“ bilden.

Sei es der verborgene Wunsch, sich zu manifestieren, der zur Geburt führt.

Der Wunsch nach Jugend und Gesundheit, der Wunsch nach Unsterblichkeit und Dauerhaftigkeit, der Wunsch nach angenehmen Zuständen und der Vermeidung von Unangenehmen.

Oder auch nur der Wunsch, sich etwas zu wünschen.

Denn es gibt Menschen, die, wenn sie sich nichts mehr wünschen, in ein Loch fallen, glauben, eine Depression zu haben.

Die fünf Anhaftungsgruppen

Genau deshalb schließt der Buddha in seiner ersten Wahrheit mit dem Fazit:

„Die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden“.

Aus ihnen entspringen alle Wünsche, alle Leiden. Oder genauer gesagt: Aus der Tatsache, dass diese Anhaftungsgruppen sich als ein wahrhaftes, eigenständiges, dauerhaftes Selbst zu manifestieren scheinen.

Erst wenn diese Selbsttäuschung überwunden ist, hört Leiden auf. So einfach ist das. Und so unendlich schwer.

Aber langsam, der Reihe nach.

Die fünf Gruppen sind im Einzelnen:

Form, Gefühl, Unterscheidung, Gestaltungen und Bewusstsein.

Unter „Form“ fällt alles, was mit der materiellen Welt gleichgesetzt wird. Dazu zählen die Elemente - also auch dieser Körper, mit dem man gesegnet (oder geschlagen) ist.

Die weiteren vier Gruppen sind rein geistiger Natur:

„**Gefühl**“ beschreibt aus der buddhistischen Sicht den allerersten Impuls auf einen Kontakt. Angenehm, unangenehm oder neutral. Also nicht „Emotionen“, die man eher in die Gestaltungsgruppe einordnet.

„**Unterscheidung**“ benennt, teilt ein, kategorisiert, schubladisiert.

„**Gestaltungen**“ (manchmal auch Wirkkräfte oder karmische Impulse genannt) sind gewohnheitsmäßige Muster, Tendenzen, Routinen, karmische "Samen" die angelegt sind und zur Reife kommen, sobald die Umstände es erlauben.

„**Bewusstsein**“ wird noch einmal unterteilt in die sechs Bewusstseinsarten, die da wären:
Sehbewusstsein, Hörbewusstsein, Riechbewusstsein, Geschmacksbewusstsein, Tastbewusstsein, kognitives oder „Geist“Bewusstsein.

Diese Einteilung in fünf „Haufen“ ist natürlich nur eine konzeptuelle. Aber sie hilft ungemein, um die Täuschung, um die es geht, nach und nach durchschauen zu können.

Die Täuschung, dass da wahrhaftig ein „Selbst“ vorhanden ist. Die "Selbst" Täuschung, die beständig zu Leiden führt.

Unausweichlich.

Ohne Ende.

Damit wäre die „Erste Edle Wahrheit“ abgehandelt in einer sehr knappen und hoffentlich verständlichen Form.

Die zweite Edle Wahrheit

Verlangen

„Dies nun ist die edle Wahrheit vom Entstehen des Leidens; Es ist dieses Verlangen, das zu neuem Dasein führt und von Freude und Begierde begleitet ist, das überall nach Vergnügen sucht, nämlich das Verlangen nach sinnlichem Vergnügen, das Verlangen nach Dasein, das Verlangen nach Vernichtung“.

Mit diesen Worte hat der Buddha die zweite edle Wahrheit dargelegt.
Sehr einfach und klar, nicht wahr?

Stellte er mit der ersten edlen Wahrheit die Tatsache des Leidens in den Fokus der Betrachtung so forderte er mit dieser zweiten Aussage dazu auf, nach den Ursachen für dieses Leiden zu forschen.

Und er gibt dabei sogleich eine unbequeme Antwort.
Sie findet sich nirgendwo anders als im eigenen Erleben.

Es gibt kein Leiden „da draußen“, keine Qual, die mir von „Anderen“ beigestügt wird, keine „Strafe“, die mir irgendwer auferlegt als „Sühne“ für meine Missetaten.

Einzig mein Verlangen ist es, das mich in ein vermeintliches Verderben stürzt, nichts und niemand anderes.

Ohne Verlangen kein Leiden.

Ganz einfach.

Doch worin liegt dieses Verlangen begründet?

Ich habe es in der Betrachtung der ersten Edlen Wahrheit schon beschrieben, der Buddha hat darin den Hinweis gegeben. Es ist in den fünf Anhaftungsgruppen zu suchen.

Wir erinnern uns, es sind Form, Gefühl, Unterscheidende Wahrnehmung, Gestaltungen (Gewohnheitsmuster) und Bewusstsein.

Solange diese fünf Gruppen als etwas tatsächlich eigenständig existentes, als eine Einheit, als etwas Dauerhaftes wahrgenommen werden, ist auch Verlangen automatisch vorhanden und beständig, ohne Ende, ohne Unterbrechung, ohne Chance überwunden zu werden.

Es ist dieses „Verlangen nach Dasein“, das nach „Mehr“ ruft.

Dass man Durst oder Hunger bekommt, dass man Langeweile verspürt oder Frustration, dass man Ärger und Stolz empfindet, sich verliebt und freut, hasst, zweifelt und eifersüchtig wird.

Dieses Verlangen beruht auf einem „Selbst“, das instinktiv erlebt wird, dass sich als etwas Dauerhaftes wahrnimmt.

Und das der Buddha letztlich als „Nicht-Selbst“ identifizierte.

Da dieses „Selbst“ natürlich etwas Vergängliches, Unbeständiges ist und deshalb nicht wirklich existent.

Denn, betrachten wir es einmal logisch, ein „Wahrhaftes Selbst“ müsste ja dauerhaft, unabhängig und nicht zusammengesetzt sein, oder?

Wahrhaftes Selbst?

Weit gefehlt, es ist nur diese Täuschung, entstanden aus der Anhaftung an die fünf genannten „Haufen“, Skandhas, wie man sie im Sanskrit nennt.

Und um diesem Selbst auf den Leim zu gehen braucht es keinen menschlichen Intellekt.

Auch die niedrigsten Tiere nehmen ein solches „Selbst“ als wahrhaft existent an. Sie weichen Dingen aus, die bedrohlich sind und wenden sich angenehmen Zuständen zu. Wünsche formulieren sich auf einer sehr einfachen Ebene, Gedanken, die nicht im menschlichen Sinne in Worte erfolgen, sich dennoch formulieren, auf unterschiedlichsten Ebenen.

Der Moskito will Blut trinken, weiß genau wo dieses zu finden ist, der Mistkäfer fährt auf Scheiße ab und findet, was er will, die Honigbiene giert nach Blütenpollen und kann sogar komplizierte Wegbeschreibungen in Form von Tänzen an Kolleginnen geben. Und alle gemeinsam wissen sich gegen Feinde zu wehren oder fliehen eine Bedrohung.

Um beim Menschen zu bleiben, der nicht anders handelt als ein Mistkäfer, allerdings auf einer etwas komplizierteren Ebene, es geht bei der Täuschung „Selbst“ nicht um die „Person“.

Person ist ein schönes Wort, kommt es doch aus dem lateinischen, „Persona“, und bezeichnet die „Maske“ des Schauspielers.

Und das trifft es doch großartig.

Denn mein Name Uwe, meine „Persönlichkeit“, die ich empfinde, mein „Charakter“, meine Geschichte ist ebenfalls etwas zusammengesetztes, abhängig Entstandenes.

Und eigentlich leicht zu durchschauen, eine Maske eben, die man als Schauspieler in diesem Dasein braucht. Für den Umgang mit anderen, mit meiner Welt.

Doch meist vergesse ich, dass diese Person eine Maske ist und ich identifiziere mich auch damit.

Und damit geschieht doppeltes Leiden denn:

Das als „wahrhaft“ angenommene „Selbst“ um das es bei „Leiden“ geht, ist ein hartnäckiger Irrtum, der sich nicht so schnell auflösen lässt.

Albtraumhaft.

Und solange dieses nicht aufgelöst ist, nicht erlöst, nicht überwunden, nicht erkannt, solange werde ich an dem ebenso albtraumhaften Leiden von Geburt, Alter, Krankheit, Tod, an Geliebtem und Ungeliebtem und Erwünschten leiden.

Sinnliches Vergnügen

„Dies nun ist die edle Wahrheit vom Entstehen des Leidens; Es ist dieses Verlangen..., nämlich das Verlangen nach sinnlichem Vergnügen,...“.

Ich wache auf. Öffne die Augen, taste nach dem Lichtschalter. Ein fader Geschmack im Mund, die Blase drückt, ich spüre das Verlangen zur Toilette zu gehen und Wasser zu trinken. Stehe auf, die Treppe hinunter, Wasser lassen, Wasser trinken, oh, wie gut, angenehm befreiend, angenehm erfrischend.

Jetzt einen Kaffee, Wasser aufgesetzt, Kaffeebohnen mahlen, der feine Geruch des zerbröselnden Kaffeemehls kitzelt in der Nase und erhöht die Freude auf die erste Tasse. Das Wasser brodeln, es hört sich gut an, ich mag dieses Geräusch, das Warten auf das Setzen des Kaffees wird verkürzt durch den Gang zum Briefkasten, wo die Tageszeitung wartet, dann lesen, die Bedeutung der Worte dringen ins Bewusstsein, der erste Schluck Kaffee, hm, köstlich...

Es ist genau dieses „Verlangen nach sinnlichem Vergnügen“, das der Buddha als Ursache für das Entstehen des Leidens benennt. Selbst wenn es so dermaßen profan, so harmlos überkommt wie die oben beschriebene Szene.

Dabei könnte man doch annehmen, alles ist gut, was soll daran so schrecklich sein an dem, was man tagtäglich tut, wie immer eine gewöhnliche morgendliche Handlung eben aussieht, die man tut weil man sie gewohnt tut,

Ohne die aber... ja was?

Ohne die etwas fehlen würde?

Ich schalte das Radio an. Meine Lieblingsmusik, ich mag den Rhythmus, ich beginne mit der Melodie zu schaukeln. Der Toaster arbeitet, der Geruch von gebackenem, hm, Appetit, mir läuft das Wasser im Mund zusammen, Erdnussbutter, Honig, Marmelade, ein gutes Müsli, eine weitere Tasse Kaffee, die Zeitungslektüre beenden. Jetzt unter die Dusche, das warme Wasser über den Körper prasseln lassen, ein Zitrus-Ingwer

Shampoo verbreitet angenehmen Duft im ganzen Badezimmer, Zähne putzen mit der guten Dontodent Kräuterzahncreme, innen und außen sauber und gut...

Was soll daran bitteschön falsch sein?

Dieser Buddha muss ziemlich bekloppt sein, darin die Ursache für unser Leiden zu sehen.

Doch betrachten wir es doch mal genauer.

Denn all dies geschilderte Erleben ist für mich selbstverständlich. Ich sehe darin etwas „normales“, „gewöhnliches“.

Doch genauer betrachtet sind es Vorgänge, die alles andere als normal oder gewöhnlich sind.

Denn sie benötigen zuallererst eine unendliche Vielzahl von Bedingungen, die zusammen kommen müssen, damit es überhaupt so geschehen kann. Aber dazu gleich mehr.

Denn das ist nicht das eigentliche „Problem“.

All diese Vorgänge sind nur dem Verlangen nach sinnlichem Vergnügen geschuldet.

Schon das Schlafen war, über das existentielle grundlegende Bedürfnis nach körperlicher Erholung, ein Verlangen nach Vergnügen. Dem Vergnügen, in ein Bett zu liegen, eingekuschelt in eine warme Decke, stundenlanges Versunkensein in einen Zustand zwischen Bewusstlosigkeit und Traum.

Nicht umsonst sollten die Schüler Buddhas nicht mehr als unbedingt nötig schlafen. Hinlegen, schlafen, sobald man aufwacht sofort aufstehen, um sich der Meditation zu widmen.

Schlaf gilt in dieser Hinsicht als Mittel zum Zweck, den Körper zu erholen, mehr nicht.

Im Gegenteil zu mir, der im Schlaf viel mehr sieht.

Dazu kommen nun all die Selbstverständlichkeiten, denen ich unterliege. Fatalerweise.

Denn aufzuwachen aus dem Schlaf ist nicht gewöhnlich.

Es signalisiert vielmehr, dass ich noch nicht tot bin, dass ich wieder einen Tag mehr leben kann. Dass, wenn man es auf den Punkt bringen will, wieder eine Geburt stattgefunden hat. Was mir aber nicht bewusst ist.

Den Lichtschalter suchen und das Licht anmachen, früh am Morgen, welch ein Luxus. Ich habe das Vergnügen, über eine funktionierende Stromquelle zu verfügen. Doch ich habe es vergessen, ich nehme das als selbstverständlich, mein gutes Recht, fast gottgegeben.

Was, wenn diese Lichtquelle wegfiel?

Toilette?

Für mich kein Vergnügen sondern Normalität. Doch ein solches Ding wie ein Wasserklosett ist ein tolle Ding, oder? Und das Verlangen nach einer funktionierenden Toilette, vor allem dem Klopapier, dessen Herstellung ebenfalls ein komplexes System der Abhängigkeiten braucht ist ganz "normal". Frisches Wasser aus der Leitung, Kaffee machen, Zeitung lesen... alles ganz normal, gewöhnlich?

Tatsächlich ein hochkomplexes Zusammenspiel von unterschiedlichen Faktoren, die perfekt zusammen wirken müssen, damit das erwartete Ergebnis eintritt, ich mein ganz persönliche Form des „Vergnügens“ erleben kann.

Ein Vergnügen, das ich schon gar nicht mehr so als solches definiere, da es schlicht „normal“ geworden ist.

Genau aus diesem Grund wollte der Buddha von seinen Schülern das Reduzieren dieser „Vergnügungen“. Denn auch vor 2.600 Jahren unterlagen die Menschen „Selbstverständlichkeiten“. Und für eine solche „Reduzierung“ gibt es einen Grund, der nicht in Masochismus begründet liegt. Sondern in der klaren Bewusstwerdung dieses Verlangens.

Essen ist ein grundlegendes, existentielles Verlangen. Das gestillt werden

muss, um das körperliche Überleben zu gewährleisten.
Doch kann es auch ein Verlangen nach Vergnügen werden.

Grund genug für den Buddha also, seine Schüler anzuweisen, Essen ohne Anhaftung, Begierde oder Ablehnung zu sich zu nehmen. Und dann auch nur in einem gewissen Zeitrahmen.

Das ist Geistesschulung pur, eine Möglichkeit, das Verlangen, die Vorlieben und Abneigungen zu erkennen und zu eliminieren.

Essen ist notwendig, natürlich, lebenswichtig. Mehr jedoch nicht.

Dieses „Verlangen nach sinnlichem Vergnügen“ entwickelt mit den Jahren, die man lebt geradezu eine Eigendynamik, wird irgendwann zu einem solch persönlichen Wesensmerkmal, dass es schwer ist, dieses überhaupt noch als Verlangen zu identifizieren.

Verlangen wird zu „Normalität“.

Wird zu:

... äh, wieso, ich tue das doch immer, das ist doch völlig normal, da ist doch nichts dabei, das muss doch so sein, daran ist doch weiß Gott nichts außergewöhnliches, schon gar kein Leiden, im Gegenteil, wenn es nicht geschieht, wenn ich es nicht tue, wenn ich das nicht bekomme... dann leide ich doch erst wirklich!

Das „Verlangen nach sinnlichem Vergnügen“ ist seit der Verbreitung von Smartphones und Internet besonders eindrücklich zu beobachten.

Wie oft wird nach dem Smartphone gegriffen und WhatsApp geprüft, die Mailbox geöffnet, die Einträge auf Facebook gelesen?

Schnell noch was abgerufen, hier noch eine Nachricht geschickt, da noch ein Bild gepostet, ein Video abgerufen und ein Freund angerufen.

Ganz Geschickte schaffen es, mit dem einen Telefon mit einem Freund zu sprechen und mit dem anderen Smartphone auf dem Tisch die Mails zu öffnen. Geht fantastisch.

Reden und Texten ohne Ende oder Sinn...

Warum wohl sollten die Mönche auf des Buddhas Geheiß ihre Redetätigkeit auf das Wesentliche reduzieren?

Reden ist nichts anderes als das Ausleben eines sinnlichen Verlangens nach Vergnügen, dem Vergnügen der Kommunikation und dem Fliehen aus dem Gefühl der Einsamkeit.

Denn auch das Zusammensein mit anderen geschieht überwiegend aufgrund des Verlangens nach Vergnügen.

Und wenn man zur Arbeit gezwungen ist, mit unmöglichen Arbeitskollegen und Chefs zusammen sein zu müssen, dann hat man eben das Verlangen nach Flucht aus diesem Zustand.

Ein einfaches Experiment.

Wenn man mal einen Tag frei hat.

Man tut, vom Aufstehen bis zum ins Bett gehen, einmal nichts von dem was man sonst immer tut.

Außer scheißen, pissen, atmen, etwas sehr einfaches essen und Wasser trinken.

Ansonsten sitzt man auf einem Stuhl.

Und tut nicht. Ist nur anwesend und schaut, was sich tut.

Das Smartphone ausgemacht, Radio abgeschaltet, Zeitung im Briefkasten gelassen, Kaffee nicht getrunken, Lieblingsmüslie nicht gegessen, Schokolade im Schrank gelassen, Meditationskissen nicht genutzt, Buch nicht angerührt, Yoga nicht gemacht, Gitarre nicht gespielt, beim Klingeln an der Tür nicht geöffnet, Pizza nicht gebacken...

Nein? Zu schwierig?

Verständlich, in Geheimdienstkreisen spricht man in diesem Zusammenhang von "Folter".

Nun gut, einen Vormittag von 6 bis 12 oder einen Abend lang, zwischen 18 und 24 Uhr.

Auch nicht?

Okay, eine Stunde.

Dann halt 20 Minuten...

Was geschieht?

Genau beobachten. Was geschieht?

Aha. So ist das also.

Dieses Verlangen nach Vergnügungen findet immer einen Ausweg.

Immer ein neues Vergnügen.

Und wenn es darin besteht, eine unendliche Langeweile zu erschaffen.

Hauptsache, man ist beschäftigt.

Dasein und Vernichtung

„Dies nun ist die edle Wahrheit vom Entstehen des Leidens; Es ist dieses Verlangen, ..., das Verlangen nach Dasein, das Verlangen nach Vernichtung“.

Mit dem „Verlangen nach Dasein und Vernichtung“ beschreibt Buddha unsere starre und übermächtige Gewohnheit, alles in Konzepte, Begrifflichkeiten und Schubladen zu packen und damit greifbar zu machen.

Insbesondere dieses „Selbst“, das sich ja tatsächlich als etwas eigenständiges erfährt und das auch genau so begreifen will.

Buddha beschreibt damit das "Greifen nach einer dauerhaften Existenz". Paradoxerweise entsteht durch dieses Greifen auch die andere Seite der Medaille; die Gewohnheit, die Erkenntnis zu verweigern, dass da eben nichts dauerhaft existent ist.

Auf der einen Seite will man alles in eine Schublade, ein Konzept, in eine darstellbare, übersichtliche Welt bringen. Ein "Dasein" herstellen.

Auf der anderen Seite will man auf keinen Fall etwas von der wahren Natur der Erscheinungen wissen, von diesem „Leersein“ des eigenen Selbst, diesem traumhaften Erleben.

Denn „Wer“ soll es letztlich sein, der begreift und erkennt?

Wenn da eigentlich nirgends ein „Selbst“ ist, das begreift?

Das ist ein für dieses „Selbst“ unlösbares Paradox.

Zwar weiß dieses trügerische Selbst auf einer sehr subtilen Ebene um dieses „Nicht-Selbst“.

Da dies aber nicht zu begreifen ist, sucht es verzweifelt nach „Daseinsmöglichkeiten“.

Und mit diesem Verlangen nach „Dasein“ „vernichtet“ es gleichzeitig den Zugang zur Erkenntnis.

Wir nennen diese beiden extremen Sicht- oder Verhaltensweisen in unserem Sprachraum auch „Eternalismus“ und „Nihilismus“.

Eternalismus (aus dem lateinischen „ewiglich“) geht davon aus, dass etwas „Ewig“ existiert, dauerhaft und tatsächlich.

Das Gegenteil davon ist der Nihilismus, dass „Nichts“ von allem letztlich vorhanden ist. Und lustigerweise können sich beide gegenseitig bedingen, gar verstärken, wenn man nicht aufpasst.

Dabei ist der Eternalismus noch relativ einfach zu durchschauen.

Der Nihilismus jedoch ist ein grauenhafter Zustand.

Denn er trägt, so kann man es vielleicht etwas drastisch ausdrücken, tatsächlich den Geruch von „buddhistischem“ Verständnis von Leerheit.

Aber dieser Geruch entpuppt sich bei genauer Betrachtung als nichts anderes als parfümierte Scheiße.

Was der Buddha als „Richtige Ansicht“ erläutert wird von Nihilisten entweder in wesentlichen Punkten oder gar insgesamt verneint und abgelehnt.

Sinn und Werte für etwas, das „nachhaltig“ oder gar „befreiend“ wirken könnten, verlieren jede Bedeutung.

Diese Haltung kann offenkundig oder sehr subtil geschehen, muss nicht in „Pessimismus“ geäußert werden.

Meist kommt diese Gesinnung sogar hochphilosophisch daher und scheint logisch. Dazu gehört beispielsweise auch die Ansicht zu sagen, nach diesem Leben sei eben „nichts“ mehr und nur dieses Leben zählt.

Doch das hat der Buddha selbst so niemals gesagt.

Im Gegenteil, hat er doch häufig von den „Erscheinungsweisen der Wesen nach ihrem Tod“ gesprochen.

Man lese nur, als ein Beispiel unter vielen, das Majjhima Nikaya 41, in dem er den Brahmanen (einer Gruppe von hochgeschulten Gelehrten) von Sala dezidiert erläutert, in welche Zustände heilsame und unheilsame Verhalten die Wesen führt.

Warum genau die Wesen in hohe und niedere, in arme und reiche Geburten verfallen.

Und in seinen Beschreibungen des eigenen Erwachens spricht er klar von der Einsicht in all seine früheren Leben.

Auf der anderen Seite, um nun den Eternalisten, den Ewigkeitsgläubigen unter den Wiedergeburtstheorien den Wind aus den Segeln zu nehmen, verweigerte der Buddha ganz eindeutig Aussagen zu einem „Leben nach dem Tode“.

Auch Antworten auf die Frage nach dem „ob Geist und Körper eines oder verschieden seien“ und ob „Die Welt ewig sei oder nicht“ verweigert er konsequent.

Es ist vertrackt - wie man es dreht und wendet, der Buddha gibt kein „Entweder oder“ in diesen Fragen. Sondern ein „sowohl als auch“. Was dem normalen, logischen Verstand völlig zuwider ist.

Denn das Verlangen, alles zu verdinglichen ist eben enorm und hartnäckig. Und genau diesem Verlangen verweigert sich die buddhistische Lehre hartnäckig.

Verdinglichen wir alles auf eine wahrhafte, unabhängige und dauerhafte

Weise, dann glauben wir ernsthaft, dass unser Körper, die Gefühle, die Unterscheidungen, Gewohnheitsmuster und unser Bewusstsein ein wahres Selbst bilden.

Genau gegen diese eigene Angewohnheit muss man sich zur Wehr setzen. Und diese erste Kategorie der Verdinglichung zumindest ansatzweise zu durchschauen, als Selbsttäuschung, ist schon ein echter Erfolg. Und wer diese Verdinglichung auf der Ebene des Selbst komplett überwunden hat, der erlangt Befreiung von der Ich-Illusion. Aber das ist noch nicht tiefgründig genug. Man kann diese Verdinglichung nämlich auf die Spitze treiben. Wenn man nicht ernsthaft den Weg der individuellen Befreiung, wie diese Vorgehensweise genannt wird, beschreitet und nur in Konzepten kleben bleibt, dann wird das Ganze ziemlich haarsträubend.

Dann glaubt man allen Ernstes an Karma, Wiedergeburt, Höllen, Himmel, Geister, Dämonen, Götter und ja, tatsächliche Erleuchtung.

Diese zweite Kategorie der Verdinglichung, insbesondere den Umgang damit und die Befreiung hiervon hat der Buddha in der Ersten Drehung des Rades, in der es um die individuelle Befreiung geht, nur angedeutet. Wie im Sattipatthana Sutra, wo er in einem sehr einfachen, kurzen Satz darüber spricht:

„Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an“.

Genau das ist es. Haftet an nichts in der Welt an.

Doch wer ist dazu fähig?

Es ist also die Gewohnheit, an allem anzuhafte, die uns leiden lässt. Sei es an der Ewigkeit oder an der Nichtsheit.

Nicht das, was da angeblich ständig in Erscheinung tritt ist das Problem. Das äußerte auch Shantideva, ein großer buddhistischer Denker. "Wer erschafft die glühenden Böden der Höllenbereiche und wer die himmlischen Zustände? Dieser Geist". Wie Recht er hatte.

Die Dritte Edle Wahrheit

Vom Aufhören des Leidens

„Dies nun ist die edle Wahrheit von der Beendigung des Leidens. Es ist das restlose Verlassen und Aufhören, das Aufgeben, der Verzicht, das Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens, des Verlangens“.

So beschrieb es der Buddha. Ganz einfach, nicht wahr?

Verblasst das Verlangen, hört das Begehren auf, dann gibt es kein Leiden mehr.

Keine Wünsche, keine Leiden, keine Probleme.

Aber ist das nicht der Albtraum für die Konsumgesellschaft, für die Wirtschaft, den Einzelhandel?

Deshalb wird alles versucht, die Wünsche ständig anzustacheln.

Genial zu beobachten bei der Mediamarktwerbung.

Vor wenigen Jahre erst eine groß angelegte Kampagne „Ich bin doch nicht blöd“ und dann „Wer will, der kriegt“. Genau so ist das. Dabei wäre es doch eigentlich ganz einfach, nicht wahr? Kein Verlangen, kein Leiden...

Ein einfaches Beispiel wie das funktioniert:

Wer süchtig nach Nikotin ist, wird ein Problem oder Leiden haben, wenn er keine Zigaretten hat. Einfachste Lösung ist natürlich, dem Verlangen nachzukommen, Zigaretten zu besorgen und zu qualmen. Schwierig ist es, die Sucht an sich zu überwinden und mit dem Rauchen aufzuhören. Das Verlangen, die Sucht danach bleibt meist erst einmal eine Weile oder lange Zeit bestehen.

Wer es jedoch geschafft hat, dieses Verlangen komplett zu überwinden, leidet nicht einmal mehr, wenn jemand neben ihm raucht. Außer er ist ein fanatischer Nichtraucher geworden. Dann hat er halt statt nur einem Problem mit sich selbst (weil er hat ja tatsächlich sein Verlangen nicht überwunden sondern nur auf andere „exportiert“) noch ein zusätzliches mit anderen, die diesem Verlangen nachgeben - mit den Rauchern.

Sucht, egal welcher Art und wie stark ist nur ein etwas extrem wahrgenommener Ausdruck des Anhaftens an eine als äußerlich wahrgenommene Welt.

In diesem Fall des Rauchers an die Welt des Rauchens.

Und natürlich leiden Fixer, Kokser, Raucher, Alkoholiker, Spieler, Workaholics, Gesundheitsapostel, Nahrungsfetischisten, Helfersyndromiker und ähnliche Menschen wie ich selbst mehr oder weniger eingestanden unter ihren Süchten und Abhängigkeiten.

Dennoch ist da eigentlich nur eine einzige Sache, die Probleme macht.

Nicht die Zigaretten, Schnäpse, Drogen, Klamotten, Tablets, Spiele, Steaks, Chips, Autos, Häuser, Geld und Bodymassindexes...

Es ist die Anhaftung an die äußere Welt, an das, was man vermeintlich außen wahrnimmt, verdinglicht und für begehrenswert hält.

Wenn von „Verblassen“ die Rede ist, dann drückt es exakt aus, was geschieht, wenn man auf dem Weg ist.

Je mehr man sich mit der Analyse des Leidens und der Ursache des Leidens, also den beiden ersten edlen Wahrheiten beschäftigt, desto mehr „Verblasst“ diese Faszination an der „Welt“ die einen umgibt.

Nicht, dass man kein Interesse mehr hätte an dem was geschieht, dass man zu einem gefühllosen Monster würde.

Aber man durchschaut doch immer mehr, wie dieses Verlangen und Begehren NACH dieser Welte eben zu Leiden führt. Dieses Durchschauen kühlt gewaltig ab, diesen so heißgelaufenen inneren Motor, der einen ständig antreibt, mehr und mehr haben zu wollen und erleben zu müssen.

Mit dem „Aufhören“ des Verlangens ist dann schlicht und ergreifend der Umstand gemeint, wenn man einfach nicht mehr will. Höher, weiter, schneller.

Wenn sich die Sache des Begehrens in Luft aufgelöst hat.

Das ist dann aber kein Prozess des „Wollens“.

Es geschieht einfach.

Wenn allerdings jemand sagt, „Ich will nicht mehr leben, alles ist sinnlos“, dann hat das mit dem „Aufhören“ in diesem Sinne nichts zu tun.

Das ist das komplette Gegenteil des Verblässens oder gar Aufhörens von Verlangen.

„Ich will nicht mehr“ hat dann die extremste Form der Sucht angenommen.

Die extreme Ich-Sucht.

Man hält sich für so einzigartig und nimmt sich so wichtig, dass man sich auslöschen möchte.

Dabei weiß dieses „Selbst“ intuitiv ganz genau, dass es nicht loskommt von sich „Selbst“.

Denn es ist ja dieser ungeheure „Klebstoff“, die Illusion, dass da ein wahrhaftes, dauerhaftes, eigenständiges Selbst ist, der dieses Gefühl, im Leiden verhaftet zu sein, aufkommen lässt.

Und mit genau diesem Klebstoff begeht jemand dann Selbstmord.

Welcome to Samsara...

Gib auf

„Dies nun ist die edle Wahrheit von der Beendigung des Leidens. Es ist das restlose Verblässen und Aufhören, das Aufgeben, der Verzicht, das Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens, des Verlangens“.

Verblässen und Aufhören sind also die Stationen auf dem Weg zum Beenden des Leidens. Sie sind das, was man erleben kann. Wenn man will.

Was hat es nun aber mit den in dieser dritten edlen Wahrheit folgend beschriebenen Vorgehensweisen auf sich die da lauten:

Aufgeben, Verzichten, Loslassen, Zurückweisen

In den ersten beiden „Wahrheiten“ wird das Leiden so sehr bis zum „Geht-nicht-mehr“ durchdekliniert, dass es auch dem hartnäckigsten Realitätsverweigerer klar werden sollte, dass dieser samsarische Kreislauf weder angenehm noch erstrebenswert ist.

Diese Wahrheiten sollen dazu dienen, unsere lieb gewordenen Gewohnheit zu zerstören.

Die Gewohnheit, uns kuschelig in diesem Daseinskreislauf, „Samsara“ genannt, einzurichten.

Und zu erkennen, dass es sich bei Samsara tatsächlich um ein regelrechtes Katastrophengebiet handelt.

Warum ich Samsara als ein Katastrophengebiet bezeichne?

Nun, wenn man ehrlich hinschaut und sein Mitgefühl nicht nur auf die Menschen und Wesen ausrichtet, die einen interessieren oder zu denen man einen Bezug hat, dann erkennt man in schockierender Direktheit, dass ständig Katastrophen stattfinden, dass sie Tag für Tag, Stunde für Stunde, ja geradezu jeden Moment zu beobachten sind.

Und zwar überall.

Seien es die Hungergebiete im Mittleren Afrika, zerbombte Städte in Syrien oder in der Ukraine, wo Menschen nicht wissen, wie sie den Tag überleben sollen, um nur einige wenige zu nennen.

Oder seien es Millionen von kleinen Lebewesen auf der Wiese nebenan, die ihren Lebensraum oder gar ihr Leben verlieren, weil gerade eine Planier Raupe den nächsten Supermarktparkplatz vorbereitet.

Fühlende Wesen sind, unabhängig davon, welchen intellektuellen Status oder welche Form sie haben, fühlende Wesen.

Und sind darüber hinaus, wenn man den unendliche Leben umfassenden Maßstab der buddhistischen Sichtweise anlegt, alle irgendwann in irgendwelchen Leben unsere Mütter gewesen.

Genügend Gründe also, um permanent über das Leiden zu reflektieren, gibt es also.

Aber zurück zu der „schlechten“ Botschaft der zwei Ersten Wahrheiten, die die Ausgangslage für das Leiden beschreiben.

Sie bereiten eigentlich nur den Boden für die Saat der Befreiung.

Mit der Betrachtung dieser Wahrheiten geschieht, wenn man so will, ein „umpflügen“ unseres staubtrockenen Bodens der lieb gewordenen Sichtweise der „Ichbezogenheit“.

Diesen mitgefühllosen, steinharten Acker unserer Ichbezogenheit aufzubrechen und zu lockern gilt es.

Dieses „Umpflügen“ muss oft geschehen, nicht nur einmal, muss immer und immer wieder durchexerziert werden, indem man sich diese beiden ersten Wahrheiten wieder und wieder zu Gemüte führt.

Ein harter Prozess, mühselig und anstrengend, fürwahr.

Mit der dritten Wahrheit wird jedoch endlich die „Frohe Botschaft“ vermittelt.

Wird einem sozusagen die „Saat“ gegeben, die man dann auf den aufgebrochenen Acker der Ichbezogenheit ausstreuen kann. Die Saat der Befreiung die da heißt:

Du musst nicht leiden. Du kannst frei sein. Bist nicht gezwungen, im Hamsterrad weiter zu rennen, bis dir die Beine abfaulen. Freu´ dich, alles wird gut.

Und das Beste:

Wenn du frei bist, kannst du auch was wirklich sinnvolles für andere tun.

Doch bis es soweit ist muss noch einiges mehr passieren.

Auf unseren endlich aufgebrochenen Acker müssen Wasser, Dünger, Sonne für das Wachstum des Heilsamen und der Schutz vor negativen Einflüssen, die die zarten Pflanzen der Befreiung zunichte machen könnten.

Was dazu nötig ist?

Aufgeben sollte geschehen.

Verzichten muss man.

Loslassen ist angesagt.

Zurückweisen gehört dazu.

Boah, ey, wie dualistisch ist das denn, möchte man nun schreien. Da gehe ich schon mal auf einem „Nondualen Weg“, zumindest glaube ich das mittlerweile ganz fest und dann heißt es, also mein Lieber, gib auf, verzichte, lass los und weise zurück.

Aufgeben?

Ich bin ein Kämpfertyp, wie soll ich da so mir nichts dir nichts aufgeben? Nur über meine spirituelle Leiche.

Verzichten?

Ich bin doch ein Vajrayana-diamantweg-Königindrabodhi Supermantyp, verzichten geht schon mal gar nicht. Ich will alles und zwar subito, die weltlichen Gelüste und die volle Erleuchtung.

Loslassen?

War noch nie meine Stärke, ich habe eine Schwäche für's Klammern.

Und mit **Zurückweisungen** kam ich schon in meiner Kindheit nicht zurecht, also vergiss es.

Nein, im Ernst, der Buddha stimmt in der dritten edlen Wahrheit mit diesen vier Vorgehensweisen (Aufgeben, Verzichten, Loslassen und Zurückweisen) auf nichts anderes ein als auf den „**Achtfachen Pfad**“, den er in der vierten edlen Wahrheit aufzeigt.

Denn die Befreiung ist möglich.
So eindeutig ist die dritte Wahrheit.

Doch Befreiung kommt nicht ohne Grund. Wie nichts ohne Grund erfolgt

sondern sich nur aus abhängigem Erscheinen generiert.
Und die Bedingungen für diese Befreiung sind eben diese vier:

Das **Aufgeben** der extremen Anhaftung an ein „Ich“ oder „Selbst“, dem eine beständig wachsame und achtsame Selbstbeobachtung zugrunde liegt.

Der **Verzicht** auf „Dies und Das brauche ich aber dringend“.

Das **Loslassen** von gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf Einflüsse von außen.

Und das **Zurückweisen** von unheilsamen Gedanken.

Damit wässern und düngen wir den Boden, lassen Licht auf die langsam aus dem Acker wachsenden Pflanzen und verhindern, dass diese wieder weggefressen werden von unseren nimmersatten unheilsamen Emotionen und Gedanken.

Mit der dritten edlen Wahrheit hat der Buddha den gesamten Weg eigentlich schon erklärt.

Doch weil dies nicht gar so einfach ist, nur wenige mit dieser „Kompaktanweisung“ sofort auf den Weg der Befreiung gelangen, gab der Buddha noch detailliertere Erläuterungen.

Und die hat der Buddha in der vierten Edle Wahrheit geliefert.
Vom Weg, der zur Befreiung führt.

Ein echter Grund zur Freude.

Die Vierte Edle Wahrheit

Vom Weg, der zum Aufhören des Leidens führt

„Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, Richtige Konzentration.“

Und hier haben wir ein richtig fettes Paket vom Buddha in den spirituellen Einkaufswagen gelegt bekommen. Denn mit dieser achtfachen Vorgehensweise wird sehr genau dargelegt wie der Weg der Befreiung tatsächlich beschritten werden kann.

Wer sich daran hält wird das Ergebnis, die Befreiung von Leiden, zuverlässig erhalten.

Dabei kann man die acht einzelnen Pfadteile von verschiedenen Blickwinkeln betrachten.

Eine mögliche Herangehensweise ist, diese in Untergruppen zusammen zu fassen, indem man sie in drei Bereiche einteilt:

Den Bereich der Sichtweise

Den Bereich der Meditation

Den Bereich der Handlung

Eine andere Möglichkeit ist, jeden einzelnen Pfadteil für sich zu untersuchen.

Ich möchte zu Beginn mal genau dies tun. Also, der Reihe nach:

Richtige Ansicht:

Damit beginnt und endet alles. Warum? Weil die Richtige Konzentration, die am Ende der Aufzählung kommt, ganz automatisch in Richtige Ansicht mündet.

Die erst einmal intellektuell erworbene, erarbeitete Richtige Ansicht, die man vom Verstand her nicht letztendlich überprüfen konnte, wird über die Meditation in eine „überzeugte“ Richtige Ansicht überführt.

Das transzendieren von etwas von außen zugeführtem, den Lehren des Buddha (und anderer Meister) hin zu selbst Erfahrenem.

Zu Beginn ist die „Ansicht“ ein theoretisches Wissen, dass man sich über Hören und Studium aneignet. Wobei man natürlich die entsprechende Neigung braucht, um überhaupt einen Zugang zum Dharma, der Lehre, die der Buddha und seine Schüler hinterlassen haben, zu bekommen.

„Karmische Verbindungen“ würde man wohl dazu am besten sagen.

Im Fall des „Dharma“, ist das, was die „Richtige Ansicht“ ist, klar dargelegt worden. Zumindest im Sutrayana, auf dem alle buddhistischen Lehren, welcher Tradition sie auch folgen mögen, ausnahmslos beruhen. Und deren Darlegungen auch vollkommen ausreichen, um jeden erdenklichen Weg beschreiten zu können.

Diese „Richtige Ansicht“ beruht grundsätzlich auf folgenden Prinzipien: Den drei Merkmalen sowie dem abhängig-bedingten Entstehen.

Mehr braucht man eigentlich nicht, um auf den Punkt zu kommen.

Allerdings ist das eine ganze Menge. Denn diese Prinzipien umfassen schlichtweg alles. Mit ihnen lassen sich alle Vorgänge und Prozesse, die man beobachten kann, die einen im Leiden hängen lassen, die unser Menschsein betreffen erklären.

Darüber hinaus erklären sie zudem die versteckten Phänomene und Abläufe, deren wir uns nicht so einfach bewusst werden können oder die sich unserer Erkenntnis entziehen.

Drei Merkmale

Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Ohne-Selbst

Das Erleben von einem eigenständigen, dauerhaften und unabhängigen Ich, einem Selbst, beruht nur auf abhängigem Entstehen und ist eine Täuschung; und ist damit Ohne-Selbst. So lehrt es der Buddha. Und er lehrt auch das abhängig-bedingte Entstehen.

Dieses besagt, dass Dinge (Phänomene, Erscheinungen)

- 1. nicht aus sich selbst heraus entstehen.***
- 2. nicht aus etwas anderem entstehen***
- 3. nicht aus einer Mischung von den ersten beiden Möglichkeiten entstehen***
- 4. nicht aus keinem Grund entstehen***

Die paradox anmutende Darlegung anhand dieser vier Punkte beschreibt, dass das „abhängig-bedingte Entstehen“ nicht einfach auf der Annahme beruht, dass etwas wegen etwas anderem geschieht. Oder irgendetwas Schuld oder eben Schicksalhaft aus dem Nichts zusammenhängend ist an einer Sache.

Sondern dass sich alles gegenseitig bedingt und abhängig ist voneinander, ohne Ausnahme. Und letztlich nicht auffindbar ist.

Da wir aber gewohnheitlich dem einen, anderen oder gar allen oben genannten Punkten zuneigen, wird unser Erleben leidhaft.

Die allermeisten Menschen neigen zuerst einmal instinktiv der dritten Annahme zu.

Dass eine Sache aus sich selbst und aus etwas anderem entsteht.

Wie zum Beispiel ein Apfelbaum, der aus einem Apfelkernegehäuse entwächst. Nun, der Apfelkern kommt ja vom Baum, also ist er „sich selbst“. Im Boden dann ist er aber doch „was anderes“.

Und wird wieder zum Baum, also was anderes als der Apfelkern, aber doch derselbe. Oder doch nicht?

Ganz viele Leute glauben auch, Dinge entstehen aus sich selbst. So wie der liebe Gott. Gott war schon immer da. Und er entstand einfach aus sich selbst. Ist doch so. Oder nicht?

Ebenfalls viele glauben, Dinge geschehen ganz ohne Ursachen. „Zufälle“ zum Beispiel. Gedanken. Oder die Hörner eines Hasen, der am Himmel herumhoppelt.

Und ebenfalls viele glauben, dass Dinge gänzlich aus was anderem entstehen. Wie zum Beispiel Tuppergeschüsseln. Waschmaschinen. Oder der Feinstaub in der Luft.

Wenn man sich die Mühe macht, diese vier Sichtweisen auf ihre Stimmigkeit abzuklopfen, nicht nur einmal, zweimal, sondern immer und immer wieder, desto brüchiger werden sie.

Irgendwann gelangt man zu der Einsicht, dass alle vier Behauptungen nur extreme Sichtweisen sind. Nicht aber „Richtige Ansicht“, wie sie der Buddha meinte.

Richtige Ansicht vermeidet solche Fixierungen.

Fixierungen verdinglichen Phänomene, die nicht wirklich so sind wie sie uns erscheinen.

Insbesondere das erlebte „Selbst“, dieses als dauerhaft und unabhängig empfundene „Ich“ unterliegt dieser Fixierung. Und damit das Leiden, das von diesem Selbst erlebt wird.

Wie man sieht, gibt es über das abhängige Entstehen, eine Menge zu erfahren, zu studieren, zu kontemplieren und zu guter Letzt zu meditieren. Es gibt natürlich eine Vielzahl von Lehren, die der Buddha dazu gegeben hat.

Über die zwölf Glieder abhängigen Entstehens bis hin zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit, man könnte eine Vielzahl von Texten heranziehen.

Immer wieder jedoch stößt man dabei auf die drei Merkmale und das grundlegende Prinzip.

Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Ohne-Selbst, abhängig-bedingtes Entstehen.

Diese Punkte sauber durchdacht führt schließlich dazu, dass man ganz klar einen Zusammenhang zwischen Handlungen und ihren Auswirkungen erkennt.

So wie, ganz relativ und praktisch betrachtet, ein Apfelkerngehäuse natürlich zu einem Apfelbaum wird und nicht zu einem Auto, genauso klar sieht man, dass heilsame Handlungen heilsame Auswirkungen haben. Und unheilsame Handlungen unheilsame Auswirkungen.

Man sieht die bedingte Abhängigkeit in allen Handlungen die man setzt. Sei es in körperlichen, sprachlichen oder gedanklichen.

Man erkennt, dass zeitliche Abläufe dabei keine Rolle spielen.

Das Zeit ebenfalls nur eine begrenzte Sicht auf etwas ist, dass so gesehen nicht aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft besteht. Dass dies künstliche Fixierungen sind, die die Dimension der Bedingtheit ungenügend ausleuchtet.

Das Durchdringen dieser Erkenntnis nennt man dann „Gewissheit über Karma“.

Nicht mehr und nicht weniger.

Und je mehr jemand zu dieser Erkenntnis gelangt, desto umsichtiger wird er mit seinen Handlungen sein.

Denn man erkennt, dass alle Handlungen Konsequenzen für einen haben. Ob in diesem oder einen anderen Leben spielt dabei keine Rolle. Denn das Ding geht weiter.

Ohne Ende.

Richtige Absicht

„Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht,...“

Das Studium der drei Merkmale, Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Ohne-Selbst und das Verständnis des abhängig-bedingten Entstehens führt, wie im letzten Beitrag beschrieben, zur Richtigen Ansicht.

Im relativen Geschehen darüber, dass es einen Zusammenhang zwischen eigenen Handlungen und ihren Folgen (Karma) gibt - dass nichts ohne Grund geschieht oder irgendetwas „Schuld“ daran ist, dass etwas zu eigenem Leiden führt.

Dass man letztlich nur selbst verantwortlich ist für das eigene Erleben von Leiden.

Oder eben Nicht-Leiden, dem Erfahren von Freiheit von Leiden.

Diese Richtige Ansicht wird schließlich zu einem echten Verstehen, das nicht mehr angezweifelt werden muss.

Man ist so gefestigt in seiner Ansicht, dass es keine Rolle spielt, ob da irgendwer einen bestätigt oder kritisiert.

Man weiß viel mehr ganz genau, worauf dieses Verständnis basiert.

Und bekommt einen ersten Einblick in das, was der Buddha erkannt hat.

Das heißt natürlich nicht, dass man nicht mehr lernen muss. Im Gegenteil.

Es gibt immer etwas zu lernen. Aber man hat eine sichere Basis, von der aus dieses Lernen weiter voran schreiten kann.

Insbesondere für die Meditation wird diese Basis wichtig.

Denn die verschiedenen Erfahrungen, die man in der stufenweisen Methode der meditativen Sammlung macht, werden damit nicht mehr als „Sensation“ oder als etwas „Spektakuläres“ erfahren - wie es eben bei Menschen erfahren, die durch körperliche oder konstruierte Geschehnisse (wie z. B. Drogenkonsum) in diesen Prozess hineingeraten.

Diese Erfahrungen werden nur als vorübergehende Erscheinungen auf dem Weg zur geistigen Ruhe und Einsicht in das Wesen des Erlebens erlebt.

Somit wird aus der Richtigen Ansicht die Motivation, die „**Richtige Absicht**“, mit der man auf dem Weg zur Befreiung von Leiden voranschreitet.

Richtige Rede

„Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede,“

Nachdem man die **Richtige Ansicht** und daraus eine **Richtige Absicht** entwickelt hat geht es direkt in das Leben hinein.

Der Buddha war ein praktischer, pragmatischer Mensch.

Nicht jeder, das wusste er, besitzt die Fähigkeit, sich wie er abzusondern von der Welt und sich nur noch der Kontemplation zu widmen. Der schnellste Weg, um zur individuellen Befreiung zu gelangen.

Genau diese Einsicht war es auch, die den Buddha anfänglich zögern ließ, überhaupt zu lehren.

Zum Glück hat er sich dann ja bekanntlich anders entschieden.

Und seinen Nachfolgern Methoden an die Hand gegeben, wie man es bewerkstelligen kann, auch in einem „normalen“ Leben, als Mönch, Laie und Haushälter, als Mann oder Frau zumindest „unbeschadet“ diesen Kreislauf der Leiden zu durchwandern und sich fortzuentwickeln.

Zuallererst stellte er die **Richtige Rede** in den Mittelpunkt der Betrachtung, was unsere Handlungen angeht.

Richtige Rede hat nun nichts mit intellektuell richtig, politisch Korrekt oder richtig freundlich zu tun.

In den „zehn unheilsamen Handlungen“ wird der Rede eine zentrale Bedeutung zugemessen. Zumindest im menschlichen Bereich, soweit man das überblicken kann.

Vier „unheilsame“ Arten zu Reden werden daher unterschieden:

Unwahres Reden

Grobes Reden

Verleumdendes Reden

Sinnloses Reden.

Von kleinen und großen Lügen

Der erste Ratschlag des Buddha bezüglich des Weges zur individuellen Befreiung bezog der Buddha bezeichnenderweise auf die Rede.

Denn nichts tun wir Menschen, neben Essen und Sex, lieber im Leben als Reden.

Und nichts häufiger.

Wie oft kommt es vor, dass man bewusst Leben nimmt? Stiehlt? Sexuellen Missbrauch betreibt oder sich berauscht?

Doch wie oft benutzen wir unsere Sprache.

Und die ist, geben wir es doch einfach zu, ziemlich verseucht.

Beispiele gefällig?

Schatz, ruft die allerliebste Gattin, hast du an die Wäsche gedacht? Ja, natürlich...

...keinen Moment habe ich an die Wäsche gedacht. Aber da ich mir keinen Ärger einfangen will und ich mich grade am Kelleraufgang befinde, kehre ich schnell um und schmeiße die Wäsche in den Automaten.

Haben sie etwas zu verzollen?

Nö, sage ich dem Grenzbeamten, wohlweislich, dass ich 25 Liter Rotwein im Kofferraum liegen habe. Die Wahrscheinlichkeit, dass mich jemand filzt ist gering.

Könntest du diesen Auftrag erledigen, fragt ein Arbeitskollege.
Oh nein, ich hab grad waaaahnsinnig viel zu tun, tut mir leid. Dabei hat man einfach keinen Bock diesen unangenehmen Job zu übernehmen.

Schwiegermutter ruft an: „Kann ich nächstes Wochenende kommen.?“
Lieber nicht, bei uns geht grad die Erkältung um. Man weiß, dass sie eine Heidenangst vor Erkältung hat, der Besuch ist abgewendet.

Die Gattin: „Sag´ mal, Schatz, was ist das für eine komische Nachricht von dieser Frau auf dem Anrufbeantworter?“... Öh, äh, das ist, äh, die Versicherungsfrau, die wollte wegen einer Lebensversicherung... „Und warum sagt die dann „Tiger“ zu dir und dass du sie demnächst wieder verspeisen sollst?“

Und so weiter und so fort.

Etwas zu sagen, was nicht der Wahrheit entspricht, gehört zu unserem Leben wie das Atmen. Meist merkt man die kleinen „Lügen“ nicht, mit denen man seinen Tag durchgestaltet.

„Schatz, wie findest du das Kleid?“ „Super“.

„Papa, schau mal das Bild was ich gemalt habe“ „Großartig“.

„Hilfst du dem Nachbarn beim Sperrmüll“ „Aber klar“.

„Herr Spitze, sie sind für uns eine wichtige Kraft“ „Vielen Dank, Chef, sie sind auch großartig“.

Nun, man kann sich fragen: Was ist „Wahrheit“?

Eine moralische Diskussion?

Manche Menschen glauben, dass sie immer ausdrücken müssen, was sie bewegt.

Sie wollen „authentisch“ sein.

Meist sind solche Menschen jedoch bei genauerer Betrachtung tatsächlich einfach nur sture Egozentriker.

Sie schleudern ihre „Wahrheiten“ hinaus ohne Rücksicht auf die Gefühle anderer.

„Schatz, wie findest du das Kleid?“ „Eine Burka wäre bei deiner Körperfülle mittlerweile angemessener“.
„Papa, schau mal das Bild was ich gemalt habe“ „Ich dachte das ist Altpapier“
Hilfst du dem Nachbarn...“ „Der ist doch selbst Sperrmüll“.
„Herr Spille, ...“ „Merkst du das auch mal, du Vollpfosten von Chef“.

Da ist man schon bei dem gelandet, was der Buddha als „Grobe Rede“ bezeichnet. Doch zurück zur Unwahrheit, der Lüge.

Es gibt unzählige Beispiele, die einem im Umgang mit Menschen begegnen, wo eine kleine Unwahrheit über die Lippen kommt. Viele von ihnen sind unserer Meinung nach der Höflichkeit geschuldet. Wenn es wirklich dem Umstand dient, jemanden zu erfreuen und ihm oder ihr Ungemach zu ersparen, in Ordnung.

Eigentlich sind es jedoch Bequemlichkeiten. Denn man will ja selbst keinen Stress. Jemanden anderen in seinen Gefühlen verletzen bedeutet, dass man Ärger bekommt. Diesem Ärger will man aus dem Weg gehen. Also scheint eine kleine Unwahrheit die, vermeintlich, bessere Lösung zu sein.

Wie gesagt, wenn der Fokus tatsächlich auf dem Wohl des anderen liegt, ist das auch in Ordnung. Doch wie oft kommt das vor? Und wie ehrlich ist man in dem Fall zu sich selbst? Und wie weit sieht man die Konsequenzen der Folgen daraus?
Schwierig, nicht wahr?

In manchen Fällen greift man zur Notlüge.
Wenn die Not groß ist oder Gefahr abgewendet werden soll.
Mit der „Richtigen Absicht“ verbunden, ist dies auch im „buddhistischen“ Sinne vertretbar.
Doch es gibt darüber hinaus die wirklich großen Lügen.
Sie können direkt zu katastrophalen Umständen führen - angefangen vom Streit in der Verwandtschaft bis hin zu Kriegen zwischen Staaten.

Ärger, Hass und Krieg fangen überwiegend mit der Sprache an. Und mit Lügen wird Vertrauen zerstört, die Grundlage des menschlichen Zusammenlebens.

Schaut man sich einmal die wirklich großen Lügner der Geschichte und Neuzeit an, so agieren sie immer wieder nach ähnlichem Muster. Sie versprechen etwas, von dem sie wissen, dass sie es nicht halten können. Sie vertuschen, überzeichnen und vermitteln ein Bild, damit sie einen Vorteil daraus ziehen können.

Egoismus pur ist die Grundhaltung hinter der Lüge.

Man muss nur Leute wie Donald Trump oder Marine Le Pen, Bernd Höcke oder Erdogan anschauen.

Von Hitler, Mussolini, Gadafi, Assad oder anderen ganz zu schweigen.

Ganz egal jedoch, ob die Unwahrheit, die man da sagt groß oder klein oder gar vernichtend ist, sie hat, wenn man diesen Weg geht, eine Auswirkung auf einen selbst.

Und zwar eine garantiert unheilsame.

Und ja, da gibt es sogar die „vernichtende Lüge“. Die über die eigene spirituelle Verwirklichung. Sie ist daher vernichtend, weil sie die Grundlage des eigenen spirituellen Pfades vernichtet.

Damit beenden man die Möglichkeit für sich selbst, Befreiung zu erlangen.

Übrigens, am Rande notiert, ganz praktisch auf dieses Leben betrachtet können auch die vermeintlich kleinen Unwahrheiten, so gut sie manchmal gemeint sein mögen, ebenfalls drastische Auswirkungen auf das eigene Leben haben.

So versteckt man sich ein Leben lang hinter den bequem scheinenden, kleinen Unwahrheiten, bis die Fassade zusammenbricht.

Wie viele Hollywoodkomödien beruhen auf der Absurdität, wenn diese Dauerlügen irgendwann aufgedeckt werden und man Farbe bekennen muss.

Grob, gemein, dumm und sinnlos

Neben dem „Sprechen von Unwahrern“ oder einfach gesagt, dem Lügen nennt der Buddha drei weitere Formen der unheilsamen Rede.

Grobe Rede

Sie ist ein furchtbarer Egotripp. Manche Leute verfallen in Beschimpfungen von anderen. Andere äußern sich nur noch auf sarkastische Art und Weise und verletzen andere damit. Am perfidesten ist schlechtes Gerede, das „Hintenrum“ geführt wird. Sie hat sogar die heftigste Auswirkung auf den Handelnden selbst, bedarf sie doch einer ausgefeilten Strategie, die einiges an „krimineller Energie“, wenn man das so sagen möchte, bedarf.

Verleumdung

Sie ist eine Art der Rede, die Menschen auseinanderbringt und dafür sorgt, dass Gerüchte und Vorurteile in Umlauf gebracht werden. Auch sie wird in heftige, indirekte und heimliche Verleumdung unterteilt.

Sinnlose Rede

Diese kann man auch einfach als „Geschwätz“ bezeichnen.

Darunter fallen *falsches, weltliches und müßiges Reden*.

Falsches Reden ist zum Beispiel das Geplappere über irreführende Anschauungen. Wenn also jemand die Ansicht verbreitet, dass es keinen Zusammenhang zwischen unheilsamen Handlungen und ihren Folgen gebe.

Oder man rezitiert magische Rituale, die den Sinn haben, „böse“ Dämonen oder Geister zu vertreiben oder gar zu vernichten.

Weltliches Reden befasst sich mit Autos, Mode und Geld.

Müßiges Reden wäre, jemandem dem Dharma zu erklären, der dafür keinen Zugang hat.

Man sieht sehr eindrücklich, Reden ist ein großes Gebiet, mit dem man sich eingehend und tiefgründig beschäftigen kann. Sehr schön auch beschrieben in Gampopas Werk „Der kostbare Juwelenschmuck der

Befreiung“ in der auch auf drastische Weise die Auswirkungen der verschiedenen Handlungen von Körper, Rede und Geist dargelegt werden. Ja, und wie redet man nun wirklich gut und nützlich? Keine Ahnung. Ich habe es noch nicht rausgefunden. Allerdings weiß ich sehr genau, wann ich lüge, grobe Rede führe, verleumde und schwätze. Daher werde ich mich mit den Auswirkungen noch rumschlagen müssen.

Richtiges Handeln

„Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln,...“

Wie man im letzten Post lesen durfte gehört „Richtige Rede“ ebenfalls zu dem Bereich „Handlungen“. Allerdings hat sie der Buddha, weil sie so herausragend ist, als eigenen "Pfadteil" behandelt.

Was die körperlichen Handlungen angeht, so unterteilt der achtfache Pfad diese in zwei Aspekte.

Denjenigen, der mit allgemeinen körperlichen Tätigkeiten und denjenigen, der mit der Lebensführung, genauer ausgedrückt, dem Broterwerb zu tun hat.

Was der Buddha mit „Richtigem Handeln“ meint ist kurz ausgedrückt folgendes:

Man benimmt sich so, dass man mit seinen Tätigkeiten den Wesen so wenig wie möglich Schaden zufügt.

In der Darlegung des Buddha zu den „zehn unheilsamen Handlungen“ werden, neben den vieren der Rede, drei des Körpers beschrieben:

- **Das Nehmen von Leben**
- **Das Nehmen von Dingen, die nicht gegeben wurden**
 - **Sexueller Missbrauch.**
 -

Zum Ersten, das Nehmen von Leben:

Man bringt nichts und niemanden um. Ja, nicht einmal verletzen sollte man andere Wesen. Was einfacher gesagt als getan ist.

Denn wir stecken in diesem Leidensschlamassel und sind, mittelbar oder unmittelbar daran beteiligt.

Allerdings ist es ein gehöriger Unterschied, ob man mit Vorsatz Leben nimmt. Oder eben nicht.

Doch auch ohne Vorsatz kann man immer noch genügend Wesen verletzen oder töten. Indem man unachtsam ist. Oder es einem einfach egal ist.

Unachtsam wäre man, wenn man einen regennassen Waldweg entlangläuft und nicht schaut, ob man dabei etwa Regenwürmer oder Käfer zertritt, die sich auf der Flucht vor den Wassermassen an die Oberfläche wagen.

Egal ist es einem, wenn man sich im Sommer ins Auto setzt und eine längere Überlandfahrt macht. Die getöteten Wesen an der Windschutzscheibe gehen alle auf das eigene karmische Konto.

Wer nun behauptet, dass man da „nichts machen kann“ sitzt einer schlichten Lüge sich selbst gegenüber auf.

Denn es gibt Gründe, warum man Auto fährt.

Sie sind der Gewohnheit geschuldet oder einer Entscheidung, die dem eigenen Vorteil dient.

Zu sagen, so ist das halt, befreit nicht vom „karmischen Ballast“, den man dadurch ansammelt. Auch wenn dieser Ballast anders aussieht als der, den man mit Wut oder Gier ansammelt.

Noch eindeutiger wird dies beim Essen von Fleisch. Den meisten dürfte es egal, woher das Fleisch auf ihrem Teller kommt. Die wenigsten werden sich wirklich bewusst darüber, dass es ein fühlendes Wesen war. Wieso ich zu dieser Schlussfolgerung komme? Man gehe in den nächsten Supermarkt und schaue, was mehr angeboten wird. Billigstes Fleisch oder Biofleisch. Eine einfache Betrachtung.

Mitgefühl und Reue, die auf Einsicht oder Weisheit den Wesen gegenüber beruht, die durch einen zu Schaden kommen, ist eines der Mittel, die einem zur Verfügung stehen, um diesen oben angeführten karmischen „Ballast“ zwar nicht abzuschütteln aber weniger hinderlich auf dem Weg voran zu machen.

Denn wie bei allen Tätigkeiten kommt es mehr auf die Motivation an, mit der man Dinge tut.

Ansonsten hätten wir keinerlei Chance, aus dem Sumpf zu kommen, das hat auch der Buddha selbst so betont.

Ein probates Mittel, wenn man, um beim Fleisch essen zu bleiben wäre, sich vorzustellen, dass da auf dem Teller Teile des eigenen Kindes liegen.

Genau so ist die Empfehlung, wie sie der große tibetische Yogi Shabkar seinen fleischverliebten Landsleuten im 18. Jahrhundert ins Stammbuch schrieb.

Wenn man also nächstes mal Fleisch isst, dann stelle man sich vor, es ist ein geliebtes Wesen, das eigene Kind, was da liegt und das man isst. Ziemlich gute Methode, versprochen.

Der Buddha selbst empfiehlt im Palikanon, dass man ohne verhaftet zu sein an das Fleisch, was da in die Allmosenschale kommt, dieses zu sich zu nehmen.

Der Grund, warum der Buddha seinen Mönchen im Kontext des Theravada das Fleisch essen über einen Allmosengang nicht verbot war, dass man nicht nach Gut oder Schlecht sortieren sollte.

Essen ist notwendig. Und was eher zufällig in den Topf kommt, soll angenommen werden, ohne Anhaftung oder Abneigung. Es sollte eine Geistesübung werden und nicht die Lust befriedigen.

Ausdrücklich verbat der Buddha seinen Mönchen allerdings, Fleisch zu essen, das extra für diese zubereitet worden war oder von dem sie wussten, dass es für sie bestimmt ist. Aber wenn man denn schon auf Almosengang war, dann nahm man, was zur Mittagszeit üblicherweise geboten wurde.

Anders verhält es sich im Kontext des Mahayana. Hier im Lankavatarasutra stellt der Buddha eindeutig heraus, dass ein Schüler, der Fleisch isst, sein Bodhisattvaideal verliert. Mehr muss dazu nicht gesagt werden.

Ähnlich wie für das Töten verhält es sich für den zweiten Bereich des unheilsamen Handelns, **des Stehlens**.

Und das ist ebenfalls nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint. Denn man „nimmt“ doch immer wieder mal etwas, was einem nicht gegeben wurde.

Die Quittung für die im kleinen Buchhandel gekauften Romane werden als „Fachbücher“ deklariert. Man spart ein wenig an der Steuer.

Die versehentlich im Einkaufswagen unten in der Ablage liegen gelassenen und durch die Kasse ohne Bezahlung geschobenen Artikel werden behalten. Warum nachbezahlen, ist ja nicht mit Absicht geschehen. Ist da nicht das Buch, das ich mir mal bei einem Bekannten geliehen habe... ach vergiss es.

Einfach Beispiele. Aber eindrücklich genug.

Beim dritten Bereich, dem **sexuellen Missbrauch** geht es um sexuelle Handlungen, die zum Schaden anderer sind. Es ist aber nicht nur die Vergewaltigung oder der Ehebruch, die hiermit gemeint sind. Wie sieht es in der heutigen Zeit beispielsweise mit dem Pornokonsum aus, für den nicht immer aber doch häufig Frauen gezwungenermaßen herhalten müssen?

Alles hinterlässt Spuren im Geist. Zuverlässig.

Richtige Lebensführung

„Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensführung,...“

Mit „Richtige Lebensführung“ schließlich zeigt der Buddha puren Pragmatismus und Lebensbezogenheit. Denn damit spricht er all die Laien an, die Arbeiten nachgehen und nicht ins mönchische Leben gehen. Denn diese Menschen braucht es ganz konkret. Ohne die könnten die Mönche und Nonnen einpacken. Die Laien sind es, die es den Mönchen ermöglichen, sich überhaupt dem Pfad zu widmen.

Den Laien hat der Buddha mit der expliziten Nennung der "Richtigen Lebensführung" im achtfachen Pfad ganz unmissverständlich ebenfalls den Methodenweg zur Befreiung eröffnet.

Mit dem sie, genau wie die Mönche und Nonnen, zur Befreiung schreiten können.

Dieser Methodenweg, der mit der Auslegung im „Mahayana“, dem „Großen Fahrzeug“ in den folgenden Jahrhundert schließlich immer größere Gesellschaftsschichten Asiens durchdrang. Und in dem vor allem die "Richtige Absicht" in den Mittelpunkt des Handelns, Denkens und Fühlens gestellt wurde.

Die Richtige Lebensführung sollte die Augen öffnen für die beruflichen Fallstricke, in die Laien geraten können.

Denn wer als Metzger, Jäger, Fallensteller, Fischer, Tierzüchter, Waffen- oder Drogenhändler arbeitet, sammelt allein durch seinen Alltag und der Tatsache, dass er oder sie damit einer Menge Wesen direkt oder indirekt Schaden zufügt unheilsame Impulse an.

Diese Tätigkeiten sollten also grundsätzlich vermieden werden.

Allerdings, man sollte nicht überheblich werden, nur weil man als Krankenschwester oder Altenpfleger arbeitet.
Denn wer genauer über die Zusammenhänge nachdenkt, wird schnell an Grenzen kommen.

Und vielleicht irgendwann nachvollziehen können, warum es Menschen gibt, die den Entschluss fassen, sich selbst und ihre Handlungen in der Welt auf das Nötigste zu reduzieren.

Und als radikalen Schritt dann tatsächlich Mönch oder Nonne werden. Nur noch das Nötigste essen und sich die allgemeinen Vergnügungen verkneifen, sich dem Konsum entziehen und ihr Leben auf Sparflamme führen.

Wer bedenkt schon, dass die halbjährlich neu gekauften Lederschuhe an den Füßen ebenfalls auf das Leiden von Tieren zurückzuführen sind.

Und ja, Veganer, sicher, die achten darauf.

Aber bedenken diese, dass der Verzehr von Gemüse allein durch das Bebauen des Feldes zu Leiden führt? Es ohne die Zucht von Tieren keinen Dünger gäbe für den Anbau von Gemüse?

Ja, das ist vielen dieser Menschen sicher bewusst.

Aber welche Konsequenz folgt dann daraus?

Wird man dann zu einem, der nur noch das isst, was er am Wegesrand findet?

Die gibt es.

Sie werden auch im Palikanon als absolut aufrichtige Praktizierende beschrieben.

Auch wenn viele dies als „Extrem“ beschreiben mögen, genau wie Vegetarier von Fleischessern als extrem, Veganer von Vegetariern als extrem betrachtet und die dann von "Vom Wegrandessern" als inkonsequent bezeichnet werden.

Doch das sind Scheingefechte. Sie lenken ab von dem Umstand, dass wir uns in einem Leidenskreislauf befinden, egal was und wie wir es tun.

Solange wir uns nicht tatsächlich von diesem Ego Bezug gelöst haben. Genau darauf hat der Buddha hingewiesen.

Was der Buddha als „Mittleren Weg“ beschrieben hat ist, bei genauer Betrachtung, die tatsächlich extremste Herausforderung.

Diesen Weg zu gehen ist extrem, will man nicht nur in Kalendersprüchen hängenbleiben

Richtige Anstrengung

„Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung,...“

Wir kommen nun zu dem Bereich, den der Buddha in seinem ersten Drehen des Rades, wie sein erster Lehrzyklus auch genannt wird, mit Meditation in Verbindung bringt.

Besser gesagt, mit der Schulung des Geistes.

Richtige Anstrengung, Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration sind die Schlüsselpunkte, wenn es darum geht, diesen Geist zu „bezähmen“.

Ihn gefügig zu machen, diesen in die Lage zu versetzen, gezielt das zu denken, zu fühlen und zu gestalten, was nützlich und heilsam ist.

Und nicht so „affig“ herumzuturnen, wie wir es gemeinhin erfahren.

Denn seien wir doch mal ehrlich:

Dieser Geist, wie man ihn „normal“ kennt, denkt meist wirres Zeug. Dieser Geist fühlt meist wirres Zeug. Dieser Geist gestaltet unnützes, meist unheilbares Zeug.

Wer's nicht glaubt (und noch keine längere Meditationserfahrung hat), wer tatsächlich denkt, seines Geistes Herr (oder Dame) zu sein, der begeben sich einfach einmal in eine, sagen wir mal, einwöchige Klausur. Schalte Mobilfone, Fernseher, PC aus, lege Bücher beiseite, mache keine ausgeprägten Spaziergänge und bleibe überwiegend in einem kleinen Zimmerlein. Lasse sich das Essen aufs Zimmer bringen, rede mit niemandem und halte still fein inne.

Dann beobachte man genau das, was da in dem, was man gemeinhin „Geist“ nennt, so vor sich geht. Wer nach einer Woche noch sagt, er habe „seinen Geist im Griff“, na Glückwunsch. Die meisten werden ziemlich bald alles Merkwürdige erleben. Mit dem sie nie und nimmer zu tun haben wollten.

Gedanken kreisen, Bilder gestalten sich, den letzten Streit oder den vor zehn Jahren mit einem Freund wird wieder ausgegraben und durchlebt, Kindheitstraumas überlebt, Kinofilme im Kopf betrachtet, Philosophien gewälzt und weiteres veranstaltet.

Das kann so weit gehen, dass man Geister und Dämonen sieht, mit seinen Verstorbenen spricht und sonstigen Unsinn anstellt, nur weil eben dieser Erleber nichts zu tun hat und ein wenig „außer sich“ gerät.

Gerade wenn „Frischlinge“ in der Meditation mit hohen Erwartungen das erste Mal in ein „Retreat“ genannte Zurückziehung gehen, können sie ihr blaues Wunder erleben.

Ich habe einige solche Leute mitbekommen, die himmelhochjauchzend, mit stolzgeschwellter Brust und der Überzeugung etwas zutiefst sinnvolles zu tun losgezogen sind.

Und niedergeschmettert zurückkamen, frustriert und kleinlaut.

Und sehr oft auch gleich mit einer passenden Erklärung ihre vermeintliche „Niederlage“ zu verteidigen wussten:

„Das Essen war grenzwertig und das Zimmer zu klein“.

„Der Lama guckte mich so finster an“.
„Keiner hatte Zeit für mich“.
„Ich habe Kopfweg bekommen“.
„Ich habe mein Sitzkissen vergessen und dort war kein gutes“.
„Der Zimmernachbar hat geschnarcht, ich konnte nicht schlafen“.
„Ich bin nicht in die Meditation gekommen, wie ich es von daheim gewöhnt bin“.
„Das Knie und der Rücken haben so fürchterlich weh getan“.
„Ich hatte keinen Handyempfang. Ich weiß, das sollte man eh nicht nutzen, aber es war halt wichtig“.
„Unsere Katze ist gestorben, da musste ich heim“.
„Unser Hund wurde krank, da musste ich heim“.
„Daheim war alles in Ordnung und ich musste dennoch dringend heim“.

Ein Freund von mir, der völlig begeistert „Buddhist“ werden wollte, dann tatsächlich mit einem Lama Zuflucht nahm und danach in ein Retreat gegangen ist, fand innerhalb von zwei Wochen heraus, dass „der tibetische Buddhismus doch viel zu ritualisiert ist und viel zu viele Gebete hat“.

Dabei fand er heraus, dass er „was Klares, einfaches brauche“.

Er ging zu einem Zenbuddhisten.

Der war klar wie Weihwasser, was aber auch nicht so richtig für meinen Bekannten war. „Zu streng, nur schwarz-weiß. Immer nur vor der Wand sitzen kann nicht gesund sein“, wie er befand.

Dann fing er an Capoeira zu machen. Wer weiß, wofür es gut war.

Ja. Der Weg kann anstrengend sein.

Genau genommen IST er anstrengend. Wer das Gegenteil behauptet, lügt. Oder hat sich in einem spirituellen Wolkenkuckucksheim gemütlich eingerichtet.

Sicher, es hört sich so schön an.

Entspann´ dich, lass´ einfach los, Meditation geschieht...

Bis es soweit ist, heißt das Zauberwort jedoch „Richtige Anstrengung“.

Und das hat in dem Kontext, wie es der Buddha darlegte, nun mal ganz maßgeblich mit der meditativen Praxis zu tun die, wie jede Praxis die man üben muss, Ausdauer und Einsatzwillen bedarf.

Mit dem, was der Buddha so beschrieb:

„Da setzt sich einer nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich verankert hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus“ (aus 'm Sattipatthana Sutra).

Und das nicht nur einmal am Tag für eine halbe Stunde.

Wer ein Instrument spielt und das nicht nur laienhaft, sondern dieses wirklich „beherrscht“, weiß wovon ich spreche.

Dieser Geist ist genau genommen unser bestes, schönstes Instrument.

Nur spielen die meisten es leider höchstens laienhaft.

Um dieses „Instrument“ zu nutzen, braucht es „Richtige Anstrengung“.

Und die ist nötig, wenn es darum geht, „Richtige Achtsamkeit“ zu entwickeln.

Denn, seien wir mal ehrlich, achtsam sein ist ganz schön anstrengend.

Zumindest, und das ist jetzt der positive Einwurf, zu Beginn des Weges.

Obschon die Dauer, wie lange „Beginn“ sich zeitlich hinzieht, ziemlich lange sein kann.

Ich persönlich empfinde mich auch nach vielen Jahren noch als

„Beginner“. Und das alles als „Anstrengend“.

Allerdings, und das ist dann der Vorteil des „Durchhaltens“, empfinde ich die Anstrengung nicht mehr wirklich als ermüdend anstrengend. Was sie in den ersten Jahren doch immer wieder war. Heute wirkt sie eher erfrischend.

Richtige Anstrengung widmet sich erstaunlicherweise mit einer ungeheuren Energie dem Pfad. Man kann nicht anders als eigentlich Tag und Nacht an den Dharma zu denken.

Jede Handlung, alles was einem begegnet, wird in ein Ereignis verwandelt, das dazu dient, sich selbst mehr für den Buddhadharma zu öffnen. Einzig dazu dienlich, diesen Geist besser und tiefer kennenzulernen. Diesen ach so nahen und doch ach so fremden Geist, der alles wahrnimmt und gestaltet.

Der eigentlich ein „Freund“ sein sollte, der aber so häufig wirkt wie ein unheimlicher Nachbar.

Richtige Anstrengung gibt die Kraft und Energie, immer mehr zu lernen von diesem ungeheuer reichen und schönen Weg den der Buddha eröffnete, von der Weisheit der Meister und gelehrigen Schüler auf dem Weg. Und diese nach und nach in eine eigene zu verwandeln.

Richtige Anstrengung veranlasst einen, dass man unheilsame Gedanken und Emotionen, die entstehen nicht einfach stehen lässt. Man weiß ja, was sie anrichten.

Darüber hinaus veranlasst Richtige Anstrengung einen dazu, sich anzustrengen, diese unheilsamen durch heilsame Gedanken und Emotionen zu ersetzen.

Richtige Anstrengung wendet sich immer vehementer gegen die übermäßige Anhaftung an die Eindrücke, die sich einem in Auge, Nase, Ohr, Zunge und körperlichem Empfinden einprägen wollen. Aber auch gegen die dabei entstehende Ablehnung und Ausbildung von Vorurteilen. Vor allem aber widmet sich die Richtige Anstrengung dem Objekt der Meditation, um die Geistige Ruhe zu erlangen.

Die Achtsamkeit und Wachsamkeit, die man braucht, um Einsicht zu erlangen in das, was jenseits des intellektuellen Verstehens liegt.

Richtige Anstrengung bleibt beim Atem, wenn er kommt und geht.

Richtige Anstrengung plant nicht in die Zukunft .

Richtige Anstrengung grübelt nicht in der Vergangenheit.

Richtige Anstrengung gibt sich nicht geschlagen, wenn der Rücken streikt und die Knie schmerzen.

Richtige Anstrengung nutzt dann eben einen Stuhl um zum Sitzen.

Richtige Anstrengung ergibt sich nicht, wenn die Umstände sich ändern.
Richtige Anstrengung ist zäh und dickköpfig.
Richtige Anstrengung hört auch nicht auf das innere Gejammere, das beständig etwas anderes will und erfindet als das, was gerade ist.
Richtige Anstrengung ist irgendwann mühelos.
Richtig eben.

Richtige Achtsamkeit

„Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit,“

Richtige Achtsamkeit ist bei der meditativen Praxis, wenn es darum geht, diesen Geist zu „zähmen“, die Folge der Richtigen Anstrengung. Die Achtsamkeit kann man auch beschreiben als „Erinnerung“. Und so gesehen hat Achtsamkeit einen ganz anderen Kontext als sie bei uns normalerweise verstanden wird. Achtsamkeit im buddhistischen Sinn ist sehr viel zielgerichteter als wir das eigentlich vermuten. Die Richtige Achtsamkeit erinnert daran, was das gesteckte Ziel ist.

Bei der Meditation treten fortlaufend Ablenkungen auf. Wie ein Äffchen, das durch ein Haus hastet und hier aus dem einen Fenster, dort aus dem anderen Fenster schaut. So wird traditionell das Bild gezeichnet, wenn es um den Geist, das Bewusstsein und seine Aktivität geht.

Das herumrasende Äffchen, die Ablenkungen also, geschehen dabei ganz natürlich. Sie sind ja nichts anderem als den funktionierenden Sinnen geschuldet. Wir haben, zumindest die meisten von uns hoffentlich, funktionierende Sinnesorgane.

Augen, Ohren, Nase, Zunge, Tastnerven und ein Gehirn.

Damit sehen, hören, riechen, schmecken, empfinden und denken wir. Sobald die Sinnesorgane mit den entsprechenden Sinnesreizen Bild, Geruch, Klang, Geschmack, Berührung und dem Unterscheidungsimpuls, der zum Denken führt konfrontiert werden, ist „Ablenkung“ programmiert.

Ganz natürlich eben.

Unvermeidlich eigentlich.

Diese Ablenkung ist also völlig normal.

Und deshalb auch "normalerweise" im Alltagserleben auch nicht als Ablenkung wahrnehmbar. Da diese so rasant vor sich gehen, sie zu unserem „Alltag“ gehören. Und wir sie vor allem gewöhnt sind.

Aber wehe man setzt sich zur Meditation und beginnt mit dem Nicht-Tun. Dann werden die Ablenkungen plötzlich aufdringlich.

Zuerst sind sie wie ein paar Mäuse in den Wänden.

Verlängert man die Meditationszeiten, werden sie immer zahlreicher und trappeln überall herum.

Insbesondere während Phasen der intensiven Praxis können Ablenkungen zu einem Tsunami des Erlebens werden.

Wie eine Flut ergießen sich die Sinnesreize in unsere Wahrnehmung und führen zu einer ebenso großen Flut der gedanklichen Aktivitäten.

Da diese, eigentlich ganz normalen gedankliche Tätigkeiten, im Alltagserleben nicht als solche erkannt werden, scheinen sie in der „Meditation“ plötzlich etwas neues zu sein.

Etwas, dass sich über einen ergießt, dem man hilflos ausgeliefert ist, wie das Erleben eines Wasserfalls, der einen zu erschlagen droht oder eine Stromschnelle der Gedanken, in der man ertrinken könnte. Genau so werden sie auch als "Meditationserfahrungen" beschrieben.

Die Richtige Achtsamkeit ist so betrachtet wie ein Seil, mit dem man sich an einen Felsbrocken hängen kann, wenn die Stromschnellen zu heftig werden.

Und der „Felsbrocken“ ist das Objekt der meditativen Ausrichtung.

Der Buddha nennt im Sattapatthana Sutra den Atem, auf den der Meditierende sich ausrichten soll.

Der Atem wird so zum Felsbrocken, das Objekt, an dem man das Seil, die Achtsamkeit festbindet. Zu ihm kehrt der Meditierende immer und immer wieder zurück, sobald er von den "Stromschnellen" der Gedanken fortgerissen zu werden droht.

In einem berühmten Bild zur Meditation des „Ruhigen Gewahrseins“ oder „Shamata-Praxis“ sieht man einen Pfad, auf dem ein Mönch erst einem Elefanten hinterher rennt und ihn schließlich nach mehreren Stationen bezähmt.

Der Mönch hält in seiner linken Hand einen Haken, in der rechten Hand ein starkes Seil.

Das sind die Werkzeuge, mit dem Elefantenführer ihre Elefanten bändigen.

Der Elefant fürchtet den Schmerz, den der Haken an seinem empfindlichen Rüssel auslöst.

Der geschickte Führer weiß, wie er mit dem Haken umgehen muss, um den riesigen Elefanten zu zähmen.

Und mit dem Seil kann er ihn in seinem Sinne lenken oder irgendwo festbinden.

Der Geist ist wie ein Elefant.

Riesig und wenn einmal in Bewegung, kaum aufzuhalten.

Die Achtsamkeit wird durch das Seil symbolisiert. Die Achtsamkeit hält den Elefanten an Ort und Stelle oder führt ihn, wohin man will.

Auch der anfangs zitierte Affe kommt in dem Bild vor.

Er führt den Elefanten an. Der Affe zieht ebenfalls an einem Seil, der Elefant tritt gehorsam hinterher. Der Affe zeigt die Sprunghaftigkeit des Geistes, der Elefant seine träge Natur.

Der Mönch auf dem Bild, der Meditierende, muss also diesem Affen-Elefantengespann hinterher rennen. Dabei ist er außer Atem, die Roben sind unordentlich, am Wegesrand lodert ein großes Feuer.

Genauso verhält es sich für den meditierenden Anfänger. Das „Feuer“ der Richtigen Anstrengung ist groß.

Man weiß noch nicht, wie man richtig sitzt, man zappelt hin und her, so wie die Roben in Unordnung kommen, wenn man hinter einem Elefanten herrennt, der einmal in die eine, dann in die andere Richtung galoppiert.

Das Seil der Achtsamkeit hat man zwar in der Hand. Doch kann man es noch nicht wirklich nutzen.

Das Erinnern, die Achtsamkeit auf das Ziel fällt unglaublich schwer, ständig ist man abgelenkt.

Ach, so ja, ich wollte ja auf den Atem achten.

Wie weit habe ich die Atemzüge gezählt, bis fünf oder bis zehn? Ach nein, ich bin ja schon bei 30, dabei wollte ich ab der zehn wieder von vorne anfangen zu zählen.

So ist das, fast schon entmutigen zu Beginn.

Und viele Anfänger hören ab diesem Punkt auch auf mit der Meditation. Denn häufig vergisst man völlig, warum man eigentlich sitzt und beschäftigt sich mit der bescheuerten Geschichte des gestrigen „Tatort“ im Fernsehen, der Steuererklärung oder den Gerüchten um Nachbars Seitensprung.

Nur langsam wird aus der fahrigen Achtsamkeit ein immer wiederkehrendes Erinnern, platziert sich das Gewahrsein.

Wird zur stetigen Achtsamkeit, die sich des Objektes, des Atems (oder eines anderen Objektes) gewahr ist, wach für diesen Moment.

Unabgelenkt von Gedanken an die Zukunft, Grübeleien über die Vergangenheit und Mutmaßungen über diesen Moment, der gerade geschieht.

Bis Richtige Achtsamkeit schließlich in Richtige Konzentration, Richtige Sammlung mündet.

Das ist dann der letzte Teil der Betrachtung zur Vierten edlen Wahrheit und dem achtfachen Pfad.

Richtige Konzentration

„Und was Freunde ist der Weg der zur Beendigung des Leidens führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad: Nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, Richtige Konzentration“.

Das „Ende“ des achtfachen Pfades ist, wie schon zu Beginn der Betrachtung der vierten Edlen Wahrheit bemerkt, nichts anderes als sein Anfang.

Mit der Richtigen Konzentration erlangen wir Richtige Ansicht.

Und mit der Richtigen Ansicht beginnt ja, wie wir gelernt haben, der Weg.

Doch nun, ganz am Ende dieses achtfachen Pfades, sind wir auf einer Ebene angelangt, die weit über die des Verständnisses hinausreicht, das wir durch Studium und Reflektion der Lehren erlangt haben.

Richtige Konzentration führt direkt ins Herz der Erkenntnis.

Sie lässt nicht zu, dass Ablenkung greifen kann sondern verweilt bei diesem Moment, bei dem gesteckten Ziel dank unserer Achtsamkeit, die wir im letzten Teil besprochen haben.

Obschon genau dieses Ziel hier keine Rolle mehr spielt - weil es nur ein Hilfsmittel war, mehr nicht.

Die Anstrengung ist überwunden, die Achtsamkeit, das Seil, mit dem man sich an das Objekt gefesselt hat, hat sich in eine beständige Erinnerung gewandelt, die nicht mehr hervorgerufen werden muss.

Eine Wachheit stellt sich ein, sehr frisch und klar, die Müdigkeit ist verschwunden. Man ist gesammelt in dem, was man jetzt gerade tut, ohne noch ein Ziel zu verfolgen.

Und dann ist Ruhe.

Keine Friedhofsruhe.

Nicht die Ruhe vor dem Sturm.

Nicht die Ruhe, wenn da ein Orgasmus war und man erschöpft in sich zusammenfällt.

Oder wenn ein Feuerwerk mit dem letzten großen Knall endet und Stille herrscht.

Es ist viel mehr eine Ruhe, die von nichts gestört werden kann, egal was auch gerade geschehen mag.

Weil alles geschehen kann, geschehen darf.

Und dennoch Ruhe ist.

Weil nichts mehr verändert werden muss, weil es als „dazugehörig“ erkannt wird. Weil da niemand mehr ist, der ein Interesse daran hat, etwas „verändern“ zu wollen. Es ist eine Erkenntnis, die nicht mehr erklären muss, die nicht einmal mehr erkennt sondern direkt sieht.

Dieser „Achtfache Pfad“ in der Vierten edlen Wahrheit gleicht einer Reise. Die mit einem Bild beginnt.

Wir haben irgendwann ein Bild gesehen, sagen wir mal, eine Fotografie.

Das Bild einer Steilklippe mit Blick auf den Ozean.

Es hat uns angesprochen, begeistert.

Dieses Bild ist in einem Buch. Und darin wird beschrieben, dass es diese Klippen wirklich gibt, man dorthin reisen kann.

Nehmen wir die Klippen bei Slieve League in Donegal, Irland.

Fantastisch. Sie sind so wunderbar und großartig.

Wir holen uns Informationen über dieses Land, Irland, den Umständen die dort herrschen, welche Sprache gesprochen wird, wie die Menschen sind und wie genau man dorthin kommt.

Dann (ganz altmodisch) gehen wir zum Reisebüro, oder (modern) gehen ins Internet, haben unser letztes Geld zusammengekratzt oder eine Weile dafür gearbeitet und gespart um ein Ticket für den Flug zu bezahlen.

Schließlich fliegen wir tatsächlich nach Irland, mieten am Flughafen in Limerick ein Auto und fahren auf den beschriebenen Straßen Richtung Donegal, 300 Kilometer.

Und nach einem letzten, einstündigen Fußmarsch über die kargen Schafweiden blicken wir, auf den Klippen weit oben, 500 Meter über dem Wasser stehend, auf das Meer hinaus. Großartig.

Vom Bild zum Bild.

Eigentlich kein Unterschied. Die Fotografie hat genau dieses Szenario gezeigt. Doch wie krass ist es dann, tatsächlich vor Ort zu sein.

Zu sehen, hören, riechen, schmecken, spüren.

Das Meer vor Augen, das Schreien der Möwen und das Tosen der Brandung tief unten, den Geruch von Torf, den Wind im Gesicht.

So ähnlich mag es sein mit der "Reise" in die Konzentration, die Sammlung.

Wir haben davon gehört, wie es sein wird, wenn man die neun Stufen der Meditation auf ruhiges Verweilen durchlaufen hat.

Haben die Stufen von Platzieren, wiederholtem Platzieren, gezähmter Aufmerksamkeit, einsgerichteter Aufmerksamkeit und wie sie heißen mögen auswendig gelernt, wurden über die schwierigen Momente der Dumpfheit und Erregung aufgeklärt, gewarnt vor den subtilsten Formen des Absinkens und auf die Erfahrungen von Klarheit, Leerheit und Nicht-Denken vorbereitet, an denen wir nicht anhaften sollten.

Sind dennoch unzählige Male auf unser Kissen gesunken, haben uns mit Rückenschmerzen und Knieproblemen herumgeschlagen, ganz zu schweigen von den Anfällen von Übermut und Depression, die sich einschlichen, waren fasziniert und angeekelt von uns selbst, schwelgten in Momenten der Einsicht, suhlten in unendlichem Mitgefühl oder Selbstmitleid, freuten uns und litten mit den Wesen und wähten uns in unendlichem Gleichmut.

Und nach vielen Stunden, Wochen, Jahren des beharrlichen Übens stellen wir fest... es ist ganz einfach.

Man schaut und...

hoppla, Schauen und Geschautes sind nicht verschieden.

Da ist niemand, der auf irgendetwas konzentriert sein muss.

Der Elefant hat sich endlich hingelegt.

Der Mönch sitzt daneben, das Seil hat er losgelassen, es gibt keinen Grund mehr, irgendetwas festbinden oder lenken zu wollen.

Der Affe ist verschwunden.

Ruhe ist eingekehrt.

Freundlichkeit.

Sanftheit mit sich selbst.

Endlich kann das geschehen, was zur wirklichen Sicht wird.

Und es spielt keine Rolle mehr, ob da Gedanken sind oder nicht.

Wenn da Gedanken sind ist es der Geist, der in Bewegung ist.

Und wenn da keine Gedanken sind ist es der Geist, der in Ruhe ist.

Wo ist der Unterschied?

Beides ist nichts anderes als Geist.

Als würde man auf einer 600 Meter hohen Klippe stehen.

Dann können die Wellen des Meeres noch so hoch sein, von weit oben ist das Meer einfach bewegt.

Und es ist das Meer und am Horizont glänzt es in der Abendsonne.

Und wenn das Meer völlig ruhig ist, dann...

... ist es das Meer.

Und am Horizont glänzt es in der Abendsonne.

Danksagung

Die Vier Edlen Wahrheiten sind unendlich kostbare Belehrungen, die von mir, einem verwirrten Geist irgendwann bei Vorträgen meiner großartigen Lehrer gehört wurden. Und nun in diesem Beitrag papageienhaft wiedergekäut und selbstüberzeugt dahergeplappert werden.

Mögen meine kostbaren Lehrer und spirituellen Freunde, denen ich in tiefster Dankbarkeit verbunden bin und um deren langen Verbleib zum Nutzen der Wesen oder ihre baldige Wiedergeburt ich inniglichst bete, mir jede grobe und feine Verfehlung in diesem Geschreibsel verzeihen: Sangye Nyenpa Rinpoche, Khandro Rinpoche, Lama Tashi, Tenga Rinpoche, Chökyi Niyma Rinpoche, Lama Yönten Palsang, Archarya Kelzang Wangdi, Lama Kunga Dorje und alle, von denen ich gelernt habe.

**Möge dies von Nutzen sein
Mögen alle Wesen glücklich sein.**

Uwe Spille

Mehr Informationen unter

www.spille-vs.de