



Dhyāna

Zeitschrift
des
Zentrums für
Zen-Buddhismus

Winter 2013/14

Verlangen

A: Es ist September. Hast du eine Idee für das Thema des Kalenders für 2014?

B: Ich bin dabei, das *Dhammapada* wieder zu lesen. Es ist eine wahrhaftige Schatztruhe. Die Gleichnisse, die der Buddha benutzt, um seine Gedanken zu illustrieren, sind nicht kompliziert und bringen die Sache gut auf den Punkt. Erstaunlich, was ein klarer Geist zum Ausdruck bringen kann, so einfach, so elegant. Sogar ein Kind kann das Gesagte verstehen.

A: Du weisst natürlich, dass das *Dhammapada* (dtsch. Wahrheitspfad) eine Sammlung von Versen ist, die aus diversen Lehreden, die der Buddha auf seiner Wanderung durch das Gangestal und den Himalaja gehalten hat, ausgewählt wurden. Jeder Vers enthält eine Wahrheit (*dhamma*), eine Ermahnung, einen Rat. Hast du dich für einen Themenkreis entschieden?

B: Ich arbeite mit Auszügen aus dem Kapitel, das mit „Verlangen“ überschrieben ist. Manche Übersetzer brauchen das Wort „Begehren“. Max Müller, einer der ersten Übersetzer des *Dhammapada* aus dem Pali, nannte es „Durst“. Das Paliwort lautet *Tanhā*.

A: *Tanhā* steht gemäss einer gängigen Definition für den „Durst“, den Wunsch oder das Verlangen, an angenehmen Erfahrungen festzuhalten, sich von schmerzlichen, unangenehmen Erfahrungen fernzuhalten und neutrale Erfahrungen hinzunehmen. Aber dieser Punkt muss geklärt werden, denn die Leser könnten eine falsche Idee über das Verlangen bekommen. Zum Beispiel wünschen Eltern für ihre Kindern nur das Beste. Ist das ein falsches Verlangen?

Der Buddhismus unterscheidet zwei Formen von Verlangen, *Tanhā* und *Chanda*. In *Tanhā* ist das Verlangen selbstzentriert, zentripetal mit „ich“ im Zentrum. Es ist eine Art schwarzes Loch, das alles aus seiner Umgebung für seine eigene Existenz aufsaugt. Man versucht, sich an vergangene schöne Erlebnisse zu klammern, sie zu verlängern, ohne zu realisieren, dass sie unbeständig sind. Man versucht, un schönen Erlebnissen aus dem Weg zu gehen, ohne zu realisieren, dass diese ebenfalls unbeständig sind. *Chanda* hingegen ist selbstloses Verlangen, zentrifugal, ohne „ich“ im Zentrum. Man engagiert sich in der Welt und versucht nicht, die Dinge zu Gunsten von sich selbst zu manipulieren. Eltern wollen das Beste für ihre Kinder. Das ist *chanda*, solange die Eltern diesen Wunsch nicht für ihre eigene Selbstverherrlichung, ihr eigenes Bestes hegen. Man mag das Verlangen nach Weisheit, Selbsterkenntnis, Erleuchtung verspüren. Dies ist *chanda*, es sei denn man missbraucht dieses Verlangen, um etwas anderes aus sich selbst zu machen, als was man ist – ein Guru, Meister, etwas „Besseres-als-du“ usw. Das ist eine heikle Angelegenheit und man muss sich sehr bewusst sein, wer man in jedem Augenblick ist. Man soll sich nichts vormachen. Man kann mit grosser Wahrscheinlichkeit immer davon ausgehen, dass man das, was man tut, für sich selbst tut – bis das Gegenteil bewiesen ist. Und der Beweis wird nicht dadurch erbracht, dass man mit sich selbst einen Dialog darüber führt. Es ist nie das, was man zu sich selbst oder jemand anderen sagt, was zählt, es ist immer das, was man tut. „Taten sprechen lauter als Worte“, ist eine gute Daumenregel auch in diesem Fall. Und wenn man der Welt um einen selbst herum auch nur ein bisschen gewahr ist, wird die Welt um einen herum einem auch das Mass liefern für das „Falsche“ im eigenen Tun.

Der Buddha identifizierte drei Arten von *Tanhā*: Sinnesverlangen, Verlangen nach Existenz und Verlangen nach Nicht-Existenz.

Sinnesverlangen wird auch als Verlangen nach „Sinnlichkeit“ oder „Sinnesfreuden“ bezeichnet. Es ist ein Begehren von sinnlichen Objekten, die einen mit angenehmen Gefühlen versorgen, oder die Gier nach sinnlicher Lust. Ausser den gewöhnlichen Verdächtigen wie Essen, Trinken, Sex, Drogen und Rock and Roll kann man auch Reichtum, Macht, das Festhalten an Ideen, Idealen, Ansichten, Theorien, Konzepten und Glaubenssystemen dazuzählen.

Verlangen nach Existenz wird auch Verlangen nach dem „Werden“ oder „Sein“ genannt. Das ist ein Verlangen, sich mit etwas zu identifizieren, sich mit einer Erfahrung zu vereinigen. „Ich will ___ sein, damit ich ___ kann“ ist die gängige Formel für dieses Begehren. Jeder kann hier seinen eigenen Seins-Wunsch eintragen. Ich will jemand sein, weil ich niemand bin, zum Beispiel. Das ist Geltungssucht. Oder wie es jemand einst sagte: „Das Bedürfnis, andere wissen zu lassen,

wie selbstgefällig man ist.“

Und wenn man es in den eigenen Augen nicht geschafft hat, etwas oder jemand zu werden, dann kommt das **Verlangen nach Nicht-Existenz**, auch bezeichnet als den Wunsch „nicht zu werden“, „nicht zu sein“ oder zu „verlöschen“. Es ist das Verlangen, die Welt nicht zu erleben und nichts zu sein. Diese Sehnsucht nach dem Tod basiert auf dem Wunsch, Schmerz, Leid, Enttäuschung, Verzweiflung und allgemeiner Negativität zu entfliehen.

A: Da gibt es viel zu verdauen. Guten Appetit!

B. Das ist nicht alles; der Buddha sagt, dass *Tanhā* auch die erste Ursache ist für *dukkha*. Wobei *dukkha* gewöhnlich mit „Leiden“ übersetzt wird. Dies führt uns zum Kern von Buddhas Lehre, die in den *Vier Edlen Wahrheiten* und dem *Edlen Achtfachen Pfad* zusammengefasst ist.

Die *Vier Edlen Wahrheiten* sind:

1. Die Wahrheit von *dukkha*.
2. Die Wahrheit vom Ursprung von *dukkha*.
3. Die Wahrheit vom Aufhören von *dukkha*.
4. Die Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von *dukkha* führt.

Der Weg, der zum Aufhören von *dukkha* führt, ist der *Edle achtfache Pfad*. Die acht Komponenten heissen

1. Rechte Sicht
2. Rechtes Denken
3. Rechte Rede
4. Rechtes Handeln
5. Rechter Lebensunterhalt
6. Rechtes Bemühen
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Sammlung

Die *Vier Edlen Wahrheiten* beschreiben den bedingten menschlichen Zustand und der *Edle Achtfache Pfad* zeigt, wie dieser Zustand transzendiert werden kann, d.h. wie man den *nicht*-bedingten menschlichen Zustand verwirklicht.

Der bedingte menschliche Zustand ist gemäss dem Buddha der Weg von *dukkha*, Leiden. Wie man sich leicht vorstellen kann, spielen physisches und seelisches Leiden eine grosse Rolle in *dukkha*, aber da ist noch etwas Subtileres. Es ist der undefinierbare, wortlose, fast schattenhafte Seinszustand, in dem man das Gefühl hat, dass irgendetwas, das im Leben da sein sollte, fehlt. Es ist wie ein Jucken, das man nicht kratzen kann, ein unstillbarer Durst, eine Melodie, die fast perfekt ist aber nicht ganz. Ich denke, wir alle erlebten Augenblicke, in denen eine vorübergehende Ahnung von diesem fehlenden Etwas unser Gemüt erfasste, bevor wir es jedoch fassen können, ist es schon weg und alles, was bleibt, ist eine Spur von Reue und Trauer. Es ist immer da, aber ausser Reichweite. Es ist etwas, zu dem wir hinlaufen, vor dem wir weglaufen und dieses Hin-und-her-Laufen nennen wir Verlangen.

Und mit den einzigen Mitteln, die wir haben – unseren sechs Sinnen – versuchen wir ständig, diesen Durst zu löschen, die Begierden mit ihren tausendfachen Manifestationen zu befriedigen, um unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Immer in der Hoffnung, dass es diesmal endgültig sei. Dieses Mal ist es wahr! Dieses Mal ist es zum letzten Mal! Nur um dann festzustellen, dass nichts endgültig ist, nichts wahr und nichts zum letzten Mal. Nichts ist beständig. Wir stürzen uns in sinnlichen Überfluss und sinnliche Gier im Streben nach physischer und psychischer Erlösung für einen Zustand, der nur durch das Gegenteil von all dem, was wir gerade tun, um den besagten miserablen Zustand zu besänftigen, aufgelöst werden kann

Die moderne westliche Gesellschaft, die immer darauf aus ist Geld zu machen oder zu nehmen, nutzt diese menschliche Krankheit, indem sie ihre unzähligen Produkte und Dienstleistungen anbietet, die uns garantiert zum meist begehrten Individuum der Erde machen. Und so wandern wir durch die Welt, alle gleich aussehend, gleich riechend, gleich gekleidet, sich gleich verhaltend wie der Klon, der neben einem im Tram sitzt, der einzige Unterschied in der Farbe unseres

ichPhones. Wir suchen alle nach diesem Etwas, das fehlt und wir sind überzeugt, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis jemand eine App dafür schreibt. Wir sind uns alle einig, dass das Leben ein Haufen Mist ist, aber wir haben nicht erkannt, dass wir die Autoren unseres Haufens Mist sind und dass nur jeder selbst diesen Dreck aus dem Stall schaufeln kann. Es ist immer der Andere, der die Sauerei zu verantworten hat, in diesen Refrain stimmen wir alle ein. Der Buddha, mit seiner Weisheit, „sah“ dies als die menschliche Kondition, lange bevor die Welt durch Mikrochips besiegt war. Und der Bodhisattva, der er war/ist, schaffte ein Set aus Richtlinien, das er den Edlen Achtfachen Pfad nannte. Dieses Werkzeug zur Überwindung von *dukkha* ist heutzutage genauso gültig wie zu seiner Zeit, selbst wenn es noch keine App ist.

Der Achtfache Pfad stellt keinen linearen Ablauf dar, der mit Rechter Sicht anfängt und bei Rechter Kontemplation endet (siehe oben). Es ist ein simultanes Geschehen. Wenn man rechte Sicht hat, folgen rechtes Denken, Reden und Handeln nach. Wenn deine Sicht selbstzentriert ist, ist auch dein Denken selbstzentriert und das zeigt sich in deinem Reden und Handeln. Um Rechte Sicht zu verwirklichen muss man bewusst auf das eigene Denken, Reden und Handeln achten. Dieses bewusste, passive Gewahrsein in Bezug auf das eigene Denken, Reden und Handeln ist Rechte Achtsamkeit durch Rechtes Bemühen. Es ist wie ein Teller mit Buchstabensuppe. Alles ist mit allem vermischt:

SdrhlebebeachsaLeeannsunmütsammCnkddeiterhemkeluHeneInaltningT

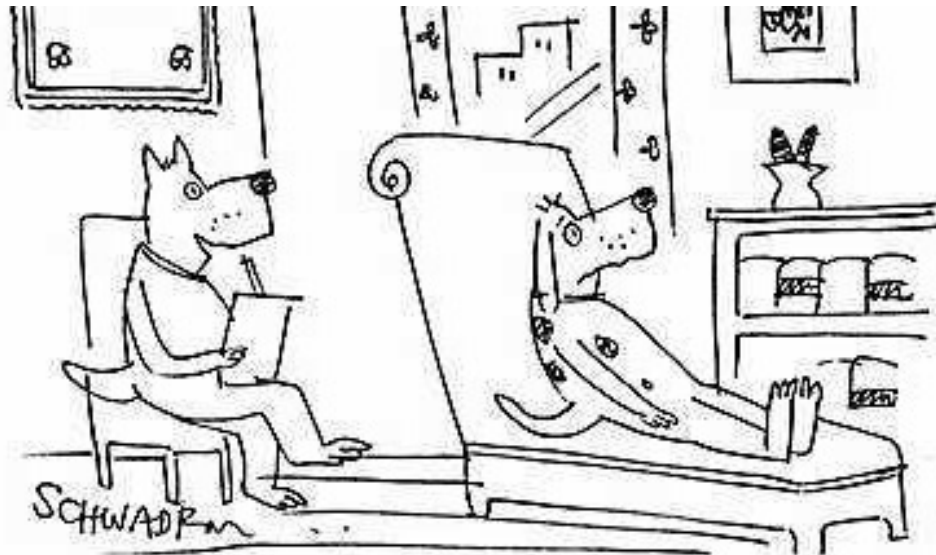
Es greift eins ins andere über und geschieht gleichzeitig: Wenn man versucht, es zu zerteilen, hat man nichts – wie wenn man versucht, die Suppe mit der Gabel zu essen. Rechte Sicht besteht darin, die Welt als das zu sehen, was sie ist und nicht als das, als was man sie sich wünscht oder will. Das Wünschen und Wollen ist Begierde, das Verlangen nach etwas, von dem man denkt, es fülle die Löcher im eigenen Leben, etwas, das *dukkha* eliminieren soll. Und die Welt offeriert so viele Scheinlösungen, so viele Wege zum Glück, so viele Möglichkeiten, um auf unserem Dopamin-Trip zu bleiben. Wir alle haben dies so oft erlebt, wieder und wieder, und kehren zurück, um mehr vom Gleichen zu verlangen, aber in einer anderen Verpackung.

Wenn man versteht, dass die Sinne einen nicht vom Leiden befreien können; wenn man versteht, dass alles in diesem Leben unbeständig ist; wenn man versteht, dass Geburt die Ursache von Tod und Tod die Ursache von Geburt ist; wenn man versteht, dass dies die Realität dieser Welt ist, dann ist die Sicht korrekt. Dieses Verstehen kommt nicht durch einen schrittweisen Prozess zu Stande. Es ist kein intellektueller Prozess. Es ist nicht etwas, das man erwirbt in Indien oder Japan oder China oder wo auch immer die eigenen Gurus parkieren. Dieses Verstehen ist das Resultat von innerer Sammlung. Dies kann man überall tun, jederzeit, allein oder in der Menge. Man muss nur die Tatsache akzeptieren, dass Buddha/Weisheit nicht ausserhalb des eigenen Wesens existiert. In dieser Akzeptanz gibt es keinen Glanz, keine Glorie, Niemanden durch Scharfsinn zu beeindrucken, Niemanden zum Twittern, rein gar nichts. Oh weh! So vergeude ich meine Zeit, meine Anstrengung, meine begrenzten Ressourcen auf der Jagd nach fremden Ideen, statt mich an die Arbeit zu machen mit Rechtem Bemühen. Und alles, was ich für meine Leistung bekomme, ist die Bestätigung eines anderen Narren und eine ganze Menge von *dukkha*.

Wie ein Affe im Wald
hüpfst du von Baum zu Baum,
ohne die Frucht je zu finden –
Leben um Leben
niemals Frieden findend.

A und B wünschen allen ein gutes neues Jahr.
-Robert

Der Dalai Lama wurde gefragt, was ihn am meisten überrascht; er sagte: „Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt; das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart oder in der Zukunft lebt; er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“



"AND IF YOU EVER DID CATCH YOUR TAIL, ARE YOU SURE IT WOULD MAKE YOU HAPPY?"

**Zentrum für Zen-Buddhismus
Bodhibaum Zendo**



Schaffhauserstr. 476B,
CH-8052 Zürich
Tel: 041 (0)44 312 10 62
Fax: 041 (0)44 312 10 27
www.zzbzurich.ch
kontakt@zzbzurich.ch

Ein Besuch lohnt sich! Es gibt öfters etwas Neues!

www.zzbzurich.ch
www.patanjali.ch
www.meditations.ch
www.4pawspress.ch