

# Das Thema Verlangen im Dhammapada

Das Thema Verlangen im Dhammapada – *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, unschönen 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.*

## Kalender Bilder – 2014

### Durst

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 Lehrreden, 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, unschönen 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.

ooo

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

## **Sinnesverlangen**

**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**

**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.“

## Verlangen nach Nicht-Existenz

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.

## Vier Edlen Wahrheiten

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.

# Edle achtfache Pfad

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.

ooo

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 iPhones. 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.

ooo

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:



ooo

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.

ooo

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.*

*Dhammapada – Verlangen*

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.“*

## **Verlangen – Dhammapada**

If you sleep,  
 Desire grows in you  
 Like a vine in the forest.  
 Like a monkey in the forest  
 You jump from tree to tree,  
 Never finding the fruit –  
 From life to life,  
 Never finding peace.  
 If you are filled with desire  
 Your sorrows swell  
 Like the grass after the rain.  
 But if you subdue desire  
 Your sorrows shall fall from you  
 Like drops of water from a lotus flower.  
 This is good counsel  
 And it is for everyone:  
 As the grass is cleared for the fresh root,  
 Cut down desire  
 Lest death after death crush you  
 As a river crushes the helpless reeds.  
 For if the roots hold firm,  
 A felled tree grows up again.  
 If desires are not uprooted,  
 Sorrows grow again in you.  
 36 streams are rushing toward you!  
 Desire and pleasure and lust...  
 Play in your imagination with them  
 And they will sweep you away.  
 Powerful streams!  
 They flow everywhere.  
 Strong vine!  
 If you see it spring up,  
 Take care!  
 Pull it out by the roots.  
 Pleasures flow everywhere.  
 You float upon them  
 And are carried from life to life.  
 Like a hunted hare you run,  
 The pursuer of desire pursued,  
 Harried from life to life.  
 O seeker!  
 Give up desire,  
 Shake off your chains.  
 You have come out of the hollow  
 Into the clearing.  
 The clearing is empty.  
 Why do you rush back into the hollow?  
 Desire is a hollow  
 And people say „Look!  
 He was free.  
 But now he gives up his freedom.“  
 It is not iron that imprisons you  
 Nor rope nor wood,  
 But the pleasure you take in gold and jewels,  
 In sons and wives.  
 Soft fetters,  
 Yet they hold you down.  
 Can you snap them?  
 There are those who can,  
 Who surrender to the world,  
 Forsake desire, and follow the way.  
 O slave of desire,  
 Float upon the stream.  
 Little spider, stick to your web.  
 Or else abandon your sorrows for the way.  
 Abandon yesterday, and tomorrow,  
 And today.  
 Cross over to the farther shore,  
 Beyond life and death.  
 Do your thoughts trouble you?  
 Does passion disturb you?  
 Beware of this thirstiness  
 Lest your wishes become desires  
 And desire binds you.  
 Quieten your mind.  
 Reflect.  
 Watch.  
 Nothing binds you.  
 You are free.  
 You are strong.  
 You have come to the end.  
 Free from passion and desire,  
 You have stripped the thorns from the stem.  
 This is your last body.  
 You are wise.  
 You are free from desire  
 And you understand words  
 And the stitching together of words.  
 And you want nothing.  
 „Victory is mine,  
 Knowledge is mine,  
 And all purity,  
 All surrender.  
 „I want nothing.  
 I am free.  
 I found my way.  
 What shall I call Teacher?  
 The gift of truth is beyond giving.  
 The taste beyond sweetness,  
 The joy beyond joy.  
 The end of desire is the end of sorrow.  
 The fool is his own enemy.  
 Seeking wealth, he destroys himself.  
 Seek rather the other shore.  
 Weeds choke the field.  
 Passion poisons the nature of man,  
 And hatred, illusion, and desire.  
 Honor the man who is without passion,  
 Hatred, illusion, and desire.  
 What you give to him  
 Will be given back to you,  
 And more.

Wenn Sie schlafen,  
 Das Verlangen wächst in Ihnen  
 Wie eine Rebe im Wald.  
 Wie ein Affe im Wald  
 Sie springen von Baum zu Baum,  
 Niemals die Frucht finden –  
 Von Leben zu Leben,  
 Niemals Frieden finden.  
 Wenn Sie von Sehnsucht erfüllt sind  
 Ihre Trauer schwillt an  
 Wie das Gras nach dem Regen.  
 Aber wenn man das Verlangen unterdrückt.  
 Ihre Sorgen werden von Ihnen fallen  
 Wie Wassertropfen aus einer Lotusblüte.  
 Das ist ein guter Ratschlag  
 Und es ist für alle:  
 Während das Gras für die frische Wurzel gerodet wird,  
 Wunsch einschränken  
 Damit Sie der Tod nach dem Tod nicht erdrückt  
 Wie ein Fluss das hilflose Schilf zerquetscht.  
 Denn wenn die Wurzeln fest bleiben,  
 Ein gefällter Baum wächst wieder nach.  
 Wenn Wünsche nicht ent wurzelt werden,  
 Der Kummer wächst wieder in Ihnen.  
 Sechsendreißig Ströme strömen auf dich zu!  
 Begierde und Vergnügen und Lust...  
 Spielen Sie in Ihrer Phantasie mit ihnen  
 Und sie werden Sie mitreißen.  
 Mächtige Ströme!  
 Sie fließen überall.  
 Starke Reben!  
 Wenn du sie entspringen siehst,  
 Passen Sie auf sich auf!  
 Ziehen Sie es an den Wurzeln heraus.  
 Überall fließen Vergnügungen.  
 Du schwebst auf ihnen  
 Und werden von Leben zu Leben getragen.  
 Wie ein gejagter Hase läuft man davon,  
 Der Verfolger des Begehrens verfolgt,  
 Von Leben zu Leben gehetzt.  
 Oh Sucher!  
 Gib das Verlangen auf,  
 Schütteln Sie Ihre Ketten ab.  
 Ihr seid aus der Senke gekommen.  
 Auf die Lichtung.  
 Die Lichtung ist leer.  
 Warum eilen Sie zurück in die Lichtung?  
 Die Sehnsucht ist eine Mulde  
 Und die Leute sagen: „Schau!  
 Er war frei.  
 Aber jetzt gibt er seine Freiheit auf.“  
 Es ist nicht Eisen, das dich gefangen hält.  
 Weder Seil noch Holz,  
 Aber die Freude, die Sie an Gold und Juwelen haben,  
 In Söhne und Frauen.  
 Weiche Fesseln,  
 Dennoch halten sie Sie fest.  
 Können Sie sie schnappen?  
 Es gibt welche, die das können,  
 Die sich der Welt ergeben,  
 Verzichteten Sie auf das Verlangen und folgen Sie dem Weg.  
 Oh Sklave der Begierde,  
 Auf dem Strom schwimmen.  
 Kleine Spinne, bleib in deinem Netz.  
 Oder gib deine Sorgen für den Weg auf.  
 Gib das Gestern und das Morgen auf,  
 Und heute.  
 Geht hinüber ans andere Ufer,  
 Über Leben und Tod hinaus.  
 Beunruhigen Sie Ihre Gedanken?  
 Beunruhigt Sie die Leidenschaft?  
 Hüte dich vor diesem Durst  
 Damit Ihre Wünsche nicht zu Wünschen werden  
 Und Verlangen bindet Sie.  
 Beruhige deinen Geist.  
 Denken Sie nach.  
 Schauen Sie zu.  
 Nichts bindet Sie.  
 Sie sind frei.  
 Du bist stark.  
 Du bist am Ende angelangt.  
 Frei von Leidenschaft und Verlangen,  
 Sie haben die Dornen vom Stiel abgestreift.  
 Dies ist Ihr letzter Körper.  
 Du bist weise.  
 Du bist frei von Begierde.  
 Und Sie verstehen Worte  
 Und das Zusammenfügen von Wörtern.  
 Und Sie wollen nichts.  
 „Der Sieg ist mein,  
 Das Wissen gehört mir,  
 Und alle Reinheit,  
 Alle kapitulieren.  
 „Ich will nichts.  
 Ich bin frei.  
 Ich habe meinen Weg gefunden.  
 Wie soll ich den Lehrer nennen?  
 Das Geschenk der Wahrheit ist jenseits des Gebens.  
 Der Geschmack ist jenseits von Süße,  
 Die Freude über die Freude hinaus.  
 Das Ende des Begehrens ist das Ende der Trauer.  
 Der Narr ist sein eigener Feind.  
 Auf der Suche nach Reichtum zerstört er sich selbst.  
 Sucht lieber das andere Ufer.  
 Unkraut erstickt das Feld.  
 Leidenschaft vergiftet die Natur des Menschen,  
 Und Hass, Illusion und Verlangen.  
 Ehre den Mann, der ohne Leidenschaft ist,  
 Hass, Illusion und Verlangen.  
 Was Sie ihm geben  
 Wird Ihnen zurückgegeben werden,  
 Und noch mehr.

Dhammapada (EN) – *Desire* [T. Byrom](#)  
*Dhyāna: Winter 2013*



**Das Thema Verlangen im Dhammapada**