

Dukkha

Dukkha – Der Weg, den der Buddha als Ausweg aus dem Zustand von Dukkha beschrieb, ist [Der Edle Achtfache Pfad](#). Aber bevor wir die Lösung anpacken, sollten wir ausführlicher über das Problem sprechen.

Was ist Dukkha?

Der Sanskritbegriff «Dukkha» kann nicht so ohne weiteres in eine westliche Sprache übersetzt werden. Sanskrit ist eine Sprache, die in Indien speziell für die Formulierung einer Philosophie konstruiert wurde, die dem westlichen Denken fremd ist. Um die Bedeutung von Dukkha zu umschreiben, müssen wir Worte wie «emotionelle Leere», «Einsamkeit», «Stress», «Leiden», «Unzufriedenheit», «Unbehagen» benutzen, um nur einige der gängigen Gedankenbilder zu nennen. Besser ist es, das Wort unübersetzt zu lassen.

ooo

Dukkha ist ein Befinden, das ins Zentrum unseres Seins reicht. Es ist wie ein Juckreiz, den man nie erreichen kann, um ihn durch Kratzen zu beseitigen. Nicht, dass wir ihn nicht zu erreichen versucht hätten. Unser Leben ist übersät mit Erinnerungen an unsere gescheiterten Versuche, anhaltende Beglückung zu finden, sei es in einer Flasche Parfüm, einer Flasche Champagner oder sonst in einem «Glück verheissenden Flaschengeist».

Oh, manchmal gelingt dies durchaus für eine Weile. Aber bald bleibt davon nur noch Schall und Rauch, wie bei allen vorherigen Versuchen auch. Es ist das «Gleiche, nur anders», dieses Mal sowie das nächste Mal. Es wird immer dasselbe sein, weil wir nicht wissen, was wir in Wahrheit sind. Und was das Schlimmste ist, wir sind so ignorant, dass wir nicht wissen, dass wir ignorant sind.

ooo

Neulich habe ich mit einer Freundin über das Wort Dukkha gesprochen. Ich suchte nach einer anderen Perspektive, um dessen Bedeutung zu vermitteln. Deshalb fragte ich sie, wie sie das Wort definieren würde. Sie dachte einen Moment lang nach und sagte dann, sie habe manchmal beim Musikhören eine Art starke Sehnsucht, so als ob etwas «fehlen» würde. Ich bat sie um ein Beispiel für diese Art von Musik. Sie lachte und antwortete: «Country und Bluegrass bevor es zu Pop wurde.» Als ich sie fragte, ob sie an ein bestimmtes Stück denke, lächelte sie bloss und sagte: «Du musst das selbst herausfinden.»

Der Buddha unterteilte Dukkha in drei Elemente.

Dukkha als allgemeines Leiden

Das ist das körperliche und mentale Leiden im Zusammenhang mit Geburt, Alter, Krankheit und Tod.

Der Kreislauf von Geburt und Tod beschränkt sich nicht auf die körperliche Ebene. Wer seine Wahrnehmung ausdehnt, sieht Geburt und Tod auch bei Ideen, Träumen, Plänen, Beziehungen, Freundschaften, bei Feinden, Göttern und Dämonen. Alles, was geboren wird, stirbt auch.

Dukkha als Folge von Vergänglichkeit

Das ist das Leiden am vergeblichen Versuch, Dinge festzuhalten, die sich andauernd ändern.

Nichts steht still. Man kann den Wind nicht einfangen. Ideen, Träume, Pläne, Beziehungen, Freunde, Feinde, Götter, Dämonen, schmelzende Eiscreme an einem heissen Sommertag, sie alle erzeugen in uns durch ihr jeweiliges Kommen und Gehen die Illusion von Zeit. Alles zerfällt und erneuert sich selbst. Wir wissen, dass dem so ist. Doch wir kämpfen dagegen an. Wir bewahren Billionen von Bytes von gestern in den mentalen

Speicherwolken. Nur unsere Angst vor Veränderung bleibt konstant. Sie steht fest wie ein Felsbrocken in einem Fluss. Das Wasser fließt um den Brocken herum. Das Leben fließt um unsere Angst herum. Es ist immer dasselbe.

Dukkha als bedingte Zustände (Skandhas)

Form, Sinnesempfindung, Wahrnehmung, Willenstendenzen und Bewusstsein bilden die Fünf Skandhas (auch die Fünf Anhäufungen genannt). Die Skandhas sind bedingt. Das heißt, sie manifestieren sich unter bestimmten Bedingungen. Sämtliche Lebensformen sind abhängig von gewissen Ursachen. Nichts existiert aus sich selbst heraus. Nichts hat einen inneren Kern oder eine Substanz. Das Leben ist eine Kette ohne Ende. Alles hat eine Ursache. Alles hat eine Wirkung.

Die Fünf Skandhas sind die Bausteine für das, was wir sind. Der Buddha sagte, die Fünf Skandhas seien leer. Das bedeutet, sie sind bedingt, abhängig, ohne Substanz. Mit anderen Worten, sie existieren nur als mentale Konstruktionen. Formen sind mentale Konstruktionen. Sinnesempfindungen sind mentale Konstruktionen. Wahrnehmungen sind mentale Konstruktionen. Gedanken sind mentale Konstruktionen und auch Bewusstsein ist eine mentale Konstruktion. Dabei hast du immer gemeint, du seist etwas Festes, nicht wahr? Wer hat dir das gesagt? Wer?

Wir Menschen sind ein Prozess von Begehren, der nach sinnlicher Befriedigung und nach Dauerhaftigkeit strebt.

Ein Prozess ist eine systematische Aufeinanderfolge von Aktionen mit einem bestimmten Ziel. Eine Aktion ist eine Tat. Wir sind eine systematische Serie von Aktionen, die nach sinnlicher Befriedigung streben. Und wir sind eine systematische Serie von Handlungen, die nach Dauerhaftigkeit streben. Dieses zielgerichtete Agieren bildet unsere Existenz. Es ist das Leben, das wir «gewählt» haben unter dem Einfluss unserer karmischen Wolke der Unwissenheit.

Doch das, was wir ursprünglich sind, transzendiert Zeit und Raum; es trägt nur die «Kleider» dieser mentalen Konstruktion, dieses Prozesses, dieses «Selbst», das danach strebt, in der illusorischen Welt zu bestehen. In unserer Unwissenheit halten wir dieses Selbst für unser wahres Selbst und die selbstgeschaffene Wirklichkeit für die absolute Wirklichkeit.

Das, was wir ursprünglich sind, kann nur in der Meditation erkannt werden, wenn alle mentalen Konstrukte weggefallen sind.

«Als der Bodhisattva Avalokiteshvara tief in die Praxis von Prajñāpāramitā versunken war, sah er deutlich, dass die Fünf Skandhas leer sind und überwand alles Leiden und alle Kummernisse.» – [Das Herz-Sutra](#)

– Das Herz-Sutra

Diese Facette von Dukkha, die Fünf Skandhas, ist wohl am schwersten in ihrer ganzen Tiefe zu erfassen, weil sie uns vor Augen führt, dass wir nichts anderes sind als «der Stoff, aus dem Träume gemacht sind». Halte einen Augenblick inne und bedenke, was diese Sichtweise impliziert. Wir sind nicht das, was wir meinen zu sein. Wer sind wir? Die Antwort des Buddha auf diese Frage lautet: «Hör auf zu denken, und all dies wird vollkommen deutlich.»

Was wird «vollkommen deutlich», fragt man vielleicht. Der Ch'an Meister Han Śhan (1546-1623) sagte es so, zitiert aus dem Buch Das Shurangama-Sutra von C. Luk:

«Der Mensch wurde wegen seiner fundamentalen Unwissenheit, die seit anfangsloser Zeit verursacht wird, durch den ersten Gedanken, der seinen Wahren Geist verdeckt, Gegenstand von Leben und Tod.»

Wie der Buddha sagte, es ist das Denken, das die «Schuld» trägt. Denken schafft Zweiheit. Denken trennt.

Versuche es für dich selbst, wenn du willst. Setze dich ruhig hin, beobachte deine mentale Wirklichkeit, deine Welt... Jetzt fange an, einen der Gedanken, der durch deine mentale Welt, dein Bewusstsein zieht, zu unterhalten. Fokussiere dich auf den Gedanken und erlaube ihm, sich zu entwickeln. Erlaube ihm, Form anzunehmen. Andere Gedanken werden sich dem ersten Gedanken anheften, wie Fliegen an Fliegenpapier.

Nimm zur Kenntnis – ohne dich davon abzuwenden –, wie dieses Gedanken-Thema seinen eigenen Raum gestaltet hat, seine eigene neue Realität innerhalb deiner mentalen Welt. Merke, wie es andere Gedanken nutzt und assimiliert, um ein selbständiges Objekt zu werden. In deinem Geist ist es wirklich. Es ist diese gedankliche Wirklichkeit, welche die wahre Wirklichkeit verdeckt, obgleich sie nicht davon getrennt ist. Es ist dein Ich-Geist, der den ursprünglichen Geist verbirgt.

Deine alte mentale Wirklichkeit, die auf alten Glaubenssystemen basierte, wie alten Traditionen, alten Lügen usw., hat sich nun umgestaltet in eine neue Wirklichkeit, die sich auf neue Glaubenssysteme, neue Traditionen und neue Lügen stützt. Die alte Wirklichkeit hatte eine Geburt, ein Leben und einen Tod. Die neue Wirklichkeit hat ebenfalls eine Geburt und ein Leben und wird sterben. Dieser mentale Kreislauf von Geburt-Leben-Tod könnte als ein «Mikro-Samsāra» bezeichnet werden.

Ein winziger Leben-und-Tod-Zyklus. «Aber», könnte jemand einwenden, «das ist doch alles Fantasie. Das geschieht doch nur im eigenen Geist.» Worauf jemand anders erwidern könnte: «Stimmt. Und genau das ist die Definition von Ignoranz. Man erkennt nicht, dass das Spiel des illusorischen Geistes, in Gang gebracht durch den ersten Gedanken, den wahren Geist überlagert.»

Han Śhan sagt, dass in diesem Zeit-Moment, als der erste

Gedanken den wahren Geist bedeckte (vor diesem Moment gab es keine Zeit), die ganze Vorspiegelung falscher Tatsachen begann. Das ist Samsāra. Das ist der Urknall, der Adam-und-Eva-Moment, der Moment der Schöpfung der Sahā Welt.

ooo

Dieser «erste Gedanke» und die Millionen von Gedanken, die ihm folgten, bilden das Ālaya-Bewusstsein, auch «Speicherbewusstsein» genannt. Ālaya ist das fundamentale Bewusstsein des sichtbaren individuellen Wesens. Wir alle, so wie wir sind, haben unseren Ursprung im Ālaya-Bewusstsein. Nichts, das man denken kann, liegt ausserhalb dieses Bewusstseins.

Das «Speicherbewusstsein», diese Vereinigung vom relativen Geist und dem ursprünglichen, absoluten Geist hat drei Merkmale:

Das karmische Merkmal ist die fundamentale Unwissenheit als Folge von gedanklichen Zirkelschlüssen. Ein Zirkelschluss ist definiert als «eine Wahrheit, die sich selbst beweist». Die Aussage «Ich denke, also bin ich» ist ein Beispiel für einen solchen Selbstbeweis.

Das transformierende Merkmal ist die Umwandlung der fundamentalen Weisheit in verkehrte Wahrnehmung. Dies ist die Wurzel der ersten sieben Bewusstseinsarten (Augen-, Ohren-, Nase-, Zunge-, Körperbewusstsein, Denken und verzerrte Wahrnehmung).

Das dritte Merkmal ist seine Äusserung in Erscheinung bzw. Form.

Ālaya ist das Du, für das du dich hältst, das du aber nicht bist.

Oder wie es der Buddha im Diamant-Sutra sagt:

«Ich sage euch: Die ganze bedingte Existenz ist wie ein Tautropfen, eine Luftblase in einem Strom; wie ein Blitz, ein flackerndes Licht, eine Illusion, ein Phantom, ein Traum. So sollte alles in der bedingten Welt gesehen werden.»

Der Ursprung von Dukkha

Der Ursprung von Dukkha ist die Begierde nach:

- angenehmen Sinnesempfindungen einhergehend mit der Aversion gegen alle Sinnesempfindungen, die nicht angenehm sind,
- jemand oder etwas zu sein in diesem Leben oder im nächsten,
- niemand oder nichts zu sein in diesem Leben oder im nächsten.

Begierde wird definiert als *Verlangen, Begehren, Gier, Bedürfnis, Willen, Drang, Neigung, Sehnsucht, Sehnen, Gewinnsucht, Sammelwut, Habgier, Sinneslust*, Intention und alle dazugehörenden Synonyme. Begierden sind «verrückt» gewordene Bedürfnisse.

Der Ursprung der Begierde liegt in der Sinnesempfindung. Wenn Sinnesempfindungen entstehen, entsteht Begehren. Wenn die sechs Sinne mit ihren Objekten in Kontakt treten, entsteht Empfindung. Die Augen zum Beispiel kommen in Kontakt mit Formen. Die Empfindung ist entweder angenehm, neutral oder unangenehm. Ist sie angenehm, möchten wir das gute Gefühl behalten. Wir fangen an, die angenehme Empfindung zu begehren. Unangenehme Empfindungen wollen wir vermeiden. Wir fangen an, das Nicht-Sein von unangenehmen Empfindungen zu begehren. Eine neutrale Empfindung ist weder angenehm noch unangenehm. Wir möchten das neutrale Gefühl behalten. Wir fangen an, die neutrale Empfindung zu begehren.

Halt inne mit Lesen! Lege ein Buchzeichen zwischen die Seiten. Wende deine Aufmerksamkeit nach innen. Denke über Verlangen, Begehren, Drang, Gier, Bedürfnis, usw. nach. Kennst du deine eigenen Begierden? Welche Dinge erzeugen angenehme Vorstellungen? Welche Klänge sind dir angenehm? Welche Düfte, welche Aromen, welche Berührungen erzeugen angenehme

Vorstellungen? Und welche Gedanken? Es dauert nicht lange, sich eine beachtliche Liste angenehmer Empfindungen auszudenken, nicht wahr?

ooo

Für jedes Sinnesobjekt, das ein angenehmes Gefühl erzeugt, gibt es freilich eines, das unangenehme Gefühle weckt, selbst wenn es nicht mehr ist als die Abwesenheit eines Objekts, das ein positives Gefühl erzeugt hat. Die bereits beachtliche Gefühlsliste ist nun doppelt so lang wie zuvor. Dabei haben wir noch nicht einmal begonnen, die Themen von «etwas oder jemand zu sein» oder «etwas oder jemand nicht zu sein» zu betrachten. Wäre es demnach nicht eine bessere Idee, das ganze Begehren in den Papierkorb der Ewigkeit zu schmeissen und das Leben ohne Begehren weiterzuleben? Ist das möglich?

ooo

«Experiential-Marketing, Event-Marketing, Vor-Ort-Marketing, Live-Marketing, Participation-Marketing oder Special Events sind Vermarktungsstrategien, die die Kundschaft direkt einbeziehen und sie einladen und ermutigen, sich an der Entwicklung einer Marke über das Erleben einer Marke zu beteiligen. Statt die Kundschaft als passive Empfänger von Werbemaßnahmen zu betrachten, streben die Vermarkter von Beteiligungen danach, die Kunden aktiv in die Produktion und Mitgestaltung von Vermarktungsprogrammen einzubeziehen, damit sie eine Beziehung zur Marke entwickeln.

Erlebnismarketing ist ein wachsender Trend, der die Vermarktung eines Produktes oder einer Dienstleistung mit einem Erlebnis verknüpft, das bei der Kundschaft eine emotionale Bindung an dieses Produkt oder diese Dienstleistung erzeugen soll. Die sinnlichen und interaktiven Erlebnisse werden dazu benutzt, ein Produkt anzubieten und gleichzeitig ein Gefühl der Partizipation zu schaffen. Die Erlebnisse werden so weit als möglich den gängigen Einstellungen, Launen und Verhaltensweisen der Kundschaft

angepasst. Erfolgreich sind Erlebnisse dann, wenn sie die Kunden und Kundinnen ansprechen, fesseln und direkt sinnlich miteinbeziehen und so deren Loyalität festigen.

Es gibt einige Unterschiede zwischen der traditionellen Vermarktung und dem Erlebnismarketing. Erstens fokussiert Erlebnismarketing auf der Vermittlung von sinnlichen, emotionalen, kognitiven und rationalen Werten. Zweitens richtet sich Erlebnismarketing auf die Erschaffung von Wechselwirkungen zwischen Sinngehalt, Wahrnehmung, Konsum und Treue zu einer Marke. Weiter erfordert Erlebnis-marketing breitangelegte Forschung zum Kundenverhalten.»

– Wikipedia.org/wiki/Engagement_marketing (01/ 2018)

ooo

Sieh an, sieh an, was aus dieser Welt geworden ist. Wir sind scheinbar nichts mehr als zweibeinige Labormäuse, dabei haben wir gemeint, wie seien die Laboranten.

Wer sich etwas tiefer in die Welt der Begierden begeben will, könnte sich überlegen, inwiefern seine Wünsche sein Leben bestimmen, Entscheidungen treffen, Beziehungen festlegen, die körperliche und geistige Gesundheit beeinflussen. Nach einer gewissen Zeit wundert man sich, ob dies ein Beispiel ist für den Schwanz, der mit dem Hund wedelt statt umgekehrt. Leider sind der Schwanz und der Hund im wirklichen Leben dasselbe, ebenso bin ich und meine Begierden eins.

Das Beenden von Dukkha

Das Beenden von Dukkha geht einher mit dem Beenden der Begierde. Das ist die offensichtliche Lösung. Ist es uns möglich, Begierden loszulassen, ohne dafür das Begierden-Loslassen zu begehren?

Können wir vom Begehren ablassen, ohne sein Gegenteil, den Zustand von Nicht-Begehren zu erzeugen? Mit anderen Worten,

kann das Begehren von uns abfallen bis zu dem Punkt, wo es nicht mehr Teil unserer selbst ist? Restlos? Ohne Bedauern? Ohne Erinnerung? Ohne etwas? Nicht länger Teil unserer Sprache, weil es nicht mehr zu unserem Ich gehört?

Wir sassen alle an unserem Platz in der Meditationshalle und warteten auf den täglichen «Dharma-Vortrag» unserer Lehrerin. Sie sagte:

«Gestern haben wir über die Ursache von Dukkha gesprochen. Wir sprachen über das restlose Aufgeben von Begierden. Heute gebe ich keinen Dharma-Vortrag. Stattdessen gebe ich euch eine Aufgabe zum Nachdenken. Ich möchte, dass ihr eine mentale Liste erstellt von allen Wünschen, die ihr in eurem Leben schon erfolgreich aufgegeben habt. Morgen werden wir über einige davon sprechen.»

Mit diesen Worten erhob sie sich, verbeugte sich vor der Buddha-Statue und verliess die Meditationshalle. Wir alle machten uns emsig ans Werk, mit der Ausnahme von einer Person...

Der Weg zur Befreiung von Dukkha

«Der Achtfache ist der beste unter den Pfaden; die Vier Wahrheiten sind die besten unter den Wahrheiten.

Leidenschaftslosigkeit ist der beste unter den Vorsätzen; Sehende sind die besten unter den Menschen.

Dies ist der Weg; kein anderer führt zur Läuterung der Sicht.

Folgt ihr ihm, schüttelt ihr Māra ab.

Diesem Weg folgend, setzt ihr eurem Leiden eine Ende.

Ich habe ihn kundgetan, nachdem ich verstanden hatte, wie sich die Pein lindern lässt.

Die Bemühung müsst ihr selbst erbringen; die Buddhas sagen euch nur wie.

Die Kontemplativen, die dem Weg folgen, sind von Māras Fesseln frei.

ooo

Wenn jemand durch Einsicht erkennt, dass alle bedingten Seinsweisen vergänglich sind, dann wird er des Leidens überdrüssig; dies ist der Weg zur Lauterkeit.

Wenn jemand durch Einsicht erkennt, dass alle bedingten Seinsweisen leidvoll sind, dann wird er des Leidens überdrüssig; dies ist der Weg zur Lauterkeit.

Wenn jemand durch Einsicht erkennt, dass alle Dinge ohne ein Selbst sind, dann wird er des Leidens überdrüssig; dies ist der Weg zur Lauterkeit.

Müssiggänger, die sich nicht erheben, wenn es an der Zeit ist, sich zu erheben, die trotz ihrer Jugend und Stärke voller Faulheit sind, deren Denken und deren Geist träge sind, finden den Weg zur Einsicht nicht.

Stets achtsam im Reden und zurückhaltend im Geist, sollte man mit dem Körper nichts Unrechtes tun.

Man sollte diese drei Handlungsweisen läutern und sich auf den Weg begeben, der von den Sehenden gewiesen wird.

Weisheit kommt durch Bemühung zum Vorschein, durch Mangel an Bemühung verschwindet sie.

Wenn man dieses zweifache Prinzip des Zunehmens und Abnehmens versteht, sollte man das Handeln so ausrichten, dass die Weisheit zunimmt.

Fällt den ganzen Wald und nicht nur einen Baum; die Gefahr kommt vom Wald der Begehren.

Wenn ihr alle Bäume des Verlangens gefällt habt, werdet ihr Nirvāna erreichen.

ooo

Solange das Verlangen zwischen Mann und Frau, und ist es noch so schwach, nicht durchtrennt ist, so lange ist der Geist gebunden, wie ein säugendes Kalb an seine Mutter gebunden ist.

Reisst die Selbstverliebtheit aus, so wie ihr eine giftige Pflanze mit der Wurzel aus dem Boden holen würdet; haltet den Weg zum Frieden, zu Nirvāna, den der Glückselige gewiesen hat, in Ehren.

«Während der Regenzeit werde ich hier leben, im Winter da und im Sommer dort» – so denkt der Narr, der keine Ahnung hat vom Tod.

Ein Mensch, dessen Geist besetzt ist von der Sorge um Kinder und allerlei Besitz, wird vom Tod fortgerissen wie ein im Schlaf liegendes Dorf von einer Flut.

Kinder sind kein Schutz, der Vater ist kein Schutz und auch die Sippe nicht; es gibt keine Zuflucht zu Verwandten für einen, den der Tod ereilt.

Indem er die Bedeutung dessen begreift, sollte der Weise mit seinem umsichtigen Verhalten schnell den Weg freimachen, der zu Nirvāna führt.»

– Dhammapada, Der Weg, nach Th. Cleary

Seid nicht beunruhigt, wenn euch das eben Gelesene etwas überwältigt. Schliesslich gehört Dukkha nicht zu den Themen des alltäglichen Kaffeeklatschs. Niemand wird euch jemals fragen: «Wie ist es mit deinem Dukkha heute?» Aber das heisst nicht, dass man sich dies nicht selber fragen sollte, nicht wahr?

Eine Auszug aus der: „[Der Edle Achtfache Pfad](#)“ Kapitel 7

[Ajahn Chah – Understanding Dukkha](#)

- [Buddhas Lehre](#)
- [Das Herz-Sutra](#)
- [Meditationsheft](#)
- [Ewige Fragen](#)
- [Samsara](#)



**Dukkha Dukkha Dukkha Dukkha Dukkha Dukkha Dukkha Dukkha Dukkha
Dukkha**