

Drei Merkmale des Daseins – Drei Tore der Befreiung

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ist dieses Dasein in Ordnung, so wie es ist?

Immer wieder, täglich, stündlich, minütlich, passiert es uns, dass wir Unangenehmes erleben, dass wir Kummer, Sorge und Schmerz erfahren, dass wir frustriert sind, uns ungeliebt fühlen, kurz: dass wir leiden.

Immer – oder jedenfalls oft – wenn wir in solchen Zuständen und Situationen sind, fragen wir uns, ob etwas mit dem Leben nicht stimmt, wir überlegen, wie das Dasein sein sollte.

Wir investieren in Hoffnung und Furcht, glaubend, dass das Leben bald besser wird, oder befürchtend, dass es so bleibt oder noch schlimmer wird. Diese Reaktionen, diese Haltungen sind verständlich und natürlich. Leider sind sie aber nicht sehr hilfreich. Tatsächlich sind sie sogar nutzlos bis kontra-produktiv.

Warum? Die Antwort ist ganz einfach: Weil das Universum, das Leben, das Dasein grundsätzlich schon in Ordnung ist, so wie es ist. Dabei muss vorgängig betont werden, dass mit dieser Aussage nicht gemeint ist, es sei in Ordnung, dass Menschen in unserer Welt aufs dramatischste unter Hunger, Krieg, Ausbeutung, Unrecht und Krankheit zu leiden haben. Die Aussage macht tatsächlich erst Sinn für Menschen, die einen genügenden Zugang zum existentiell Notwendigen und zu minimaler Bildung haben und damit ausreichende Freiheiten haben, um sich überhaupt mit diesen Aspekten des Lebens beschäftigen zu können. Dabei liegt es an uns Bessergestellten, alles Menschenmögliche zu tun, um solche Zustände zu verbessern.

Das Leben, das Dasein ist also grundsätzlich schon in Ordnung, so wie es ist. Das Problem sind wir. Die Menschen. Wir selbst. Das dem so sein soll, ist nun aber doch etwas schwer zu verstehen. Theoretisch vielleicht klar – emotional aber schwer zu akzeptieren. Wenn das Dasein in Ordnung sein soll – während wir trotzdem leiden – wo liegt der Hund begraben? Mein Lehrer Geshe Rabten¹ sagte:

“Die Wirklichkeit (nature) ist vollkommen in sich selbst. Schönheit wohnt jedem Ding inne und der Same der Vollkommenheit ist in jedem Lebewesen. Die Natur ist so wie sie ist. Samsara (der Kreislauf des Leidens, in dem wir gefangen sind) bezieht sich nicht auf die äusseren Dinge, sondern auf den Zustand unseres Geistes und Herzens. Der Ursprung des Leidens ist eine Geistesfunktion der Verblendung und der Täuschung. Alle Ursachen des Leidens, wie Verlangen, Anhaften, Ablehnung, Hass und Täuschung schaffen ‘Samsara’ in unserem Geist und Herz. Es sind diese Geistesfaktoren, diese Unreinheiten des Geistes, dieses ‘Bevorzugen und Ablehnen’ von

¹ Zitat frei nach einer Übersetzung der Aussage des tibetischen Lamas Ven. Geshe Rabten.

dem wir uns abwenden müssen. Deshalb braucht es eine Umkehr, tief in uns drinnen, ein Wandel in unserer Motivation für all unser Tun, auf der tiefsten Ebene des Bewusstseins. (...)“

Verblendung

Wenn also all unsere inneren Schwierigkeiten und Leiden mit der Verblendung beginnen, was ist denn diese Verblendung? Oder noch besser gefragt: Wie wirken sich Verblendung und Täuschung aus? Sie wirken sich unter anderem als die sogenannte ‘verkehrten Wahrnehmungen’ aus. In Folge der in unsere Wahrnehmung eingebaute Verblendung und Täuschung sehen und erfahren wir das Dasein anders, als es wirklich ist, nämlich unrealistisch.

Wenn wir mit einer Strassenkarte von Deutschland in Frankreich autofahren, gibt’s Probleme. Wenn eine Gartenbau-Firma einem tulpenliebhabenden Kunden Tulpenbeete für nächsten Frühling verspricht, aber Gladiolenzwiebeln pflanzt, gibt’s spätestens im April ein böses Erwachen.

Wenn wir glauben, Gemüse fürs Mittagessen eingekauft zu haben, aber Zierkürbisse erwischt haben, werden wir spätestens zur Mittagszeit eine Enttäuschung erleben.

Es wird von den ‘Verkehrtheiten’² gesprochen. Mit dieser ‘Brille der Täuschung’ sehen wir

- Bleibendes im Vergänglichen
- Erfüllung im Unbefriedigenden, Unzulänglichen
- Selbst im Nicht-Selbst

und erfahren dadurch viel Leiden. Diese Verkehrtheiten oder Halluzinationen, Abirrungen oder Täuschungen, wie sie auch genannt werden, wohnen all unseren Wahrnehmungen inne. Wir sind davon infiziert und zwar andauernd. Wie ein raffiniertes Virenprogramm, das ständig auf unserem Computer läuft und Probleme und Chaos anrichtet, ohne dass wir wissen warum.

Die verkehrte Wahrnehmung bewirkt getäushtes, unrealistisches Denken über die Welt, die Dinge, die Menschen und uns selbst sowie verkehrte Sichtweisen und getäuschte Projektionen auf die Dinge des Daseins – und Identifikation damit. Wenn das, was für uns aussieht wie ein gewundenes Seil in unserem Schoss, in Tat und Wahrheit eine Kobra ist, haben wir ein Problem! Können ihr das sehen?

Hier liegt einer der Kernpunkte der Buddha-Lehre, und hier unterscheidet sie sich von vielen anderen spirituellen und therapeutischen Ansätzen. Der Buddha lehrte – im Vipallasa Sutta, der Lehrrede von den Verkehrtheiten:

“Die Erwachten, die Edlen erscheinen in der Welt, die Welt erhellend. Sie lehren den Dharma, der zur Beendigung des inneren Leidens führt. Wenn die der Unterscheidung fähigen hören, kommen sie zu Bewusstsein:

Sie sehen Vergänglichkeit im Vergänglichen, Wechselhaften, Instabilen,
sie sehen Unbefriedigendes im Unbefriedigenden, Unerfüllenden, Leidvollen,
sie sehen was ohne Selbst ist als ohne Selbst, d.h. als nicht unabhängig existierend,
sie sehen das Nicht-Begehrenswerte als nicht begehrenswert.

Mit richtiger Sichtweise überwinden sie Kummer und Leiden.“

² vipallasa in Pali

Unstet – Unzulänglich – Nicht-Selbst

Die Welt ist tatsächlich 'anicca-dukkha-anatta-suññata', ständig sich wandelnd, unzulänglich, ohne festen Kern, leer von Fassbarem.

Was heisst nun unstet, vergänglich?

- Es heisst, dass alles was entstanden ist, wieder vergehen wird,
- dass alles was aufgebaut wurde, wieder zerfallen wird,
- dass alles was geboren wurde, sterben wird
- und dass alles, was zusammengekommen ist, was sich vereint hat, wieder getrennt wird.

Alles; Gutes und Schlechtes, Angenehmes und Leidvolles, Heiliges und Profanes. Alles kommt und geht. Der amerikanische Ureinwohner Crow Foot erklärte:

“Was ist das Leben? Es ist das Aufleuchten eines Leuchtkäfers in der Nacht.
Es ist der kleine Schatten, der durch das Gras rennt und sich im Sonnenuntergang verliert.“

Der japanische Zen-Poet Ryokan fragt:

“Die Zeit geht vorüber.
Es gibt keine Möglichkeit
sie anzuhalten.
Warum dann bleiben Gedanken zurück,
Lange noch, nachdem alles andere vergangen ist?“

Und fährt fort:

“Eines Tages werde ich ein verwitterter Totenschädel sein
der auf einem Graspolster ruht
Und dem ein paar verirrte Vögel ein Ständchen darbringen.
Könige und gewöhnliche Leute enden auf die gleiche Weise;
Sie vergehen, wie der Traum der letzten Nacht“

Woody Allen versucht, das Problem auf seine Art anzugehen, wenn er sagt:

“Vor dem Tod habe ich keine Angst; ich will bloss nicht dabei sein“.

Was sich ständig wandelt und immer wieder vergeht, kann keine bleibende Befriedigung bringen: sei es die Schwarzwäldertorte oder das gesunde Brot, sei es die Liebesnacht oder die Askese, sei es der Ärger oder die tiefste Liebe. Nichts kann uns bleibend erfüllen, weil es sich letztlich wandelt und vergeht. In diesem Sinne ist es dukkha, unzulänglich, leidhaft, ungenügend und somit letztlich frustrierend, sobald wir daran anhaften.

Der Buddha erläuterte das Folgende in Bezug auf den dritten Aspekt, auf Nicht-Selbst:

“Ob Erwachte in der Welt erscheinen oder nicht: Tatsache, feste und notwendige Daseinsbedingung ist, dass alle Gebilde vergänglich, unerfüllend und unpersönlich sind. Was aber vergänglich und unerfüllend ist und dem Wechsel unterworfen: Kann man da wohl mit Recht sagen: ‘Das gehört mir, das bin ich’? ‘Nein, Ehrwürdiger’, antworteten da die Mönche. ‘Daher hat man in Bezug auf Körper, Gefühle, Wahrnehmung, Bildekräfte und Bewusstsein (also in Bezug auf einen Menschen), der Wahrheit gemäss, in rechter Einsicht zu verstehen: ‚Das gehört nicht mir. Das bin nicht ich.‘“ Und er fährt fort – und hier kommt das Wesentliche: „In jenen, die alle Gebilde (alle Dinge des Daseins) als vergänglich, als unerfüllend und als unpersönlich (oder nicht-selbst) erkennen, kommt alles innere Leiden zum Schwinden.“

Und erkennen ist natürlich mehr als nur zustimmend nicken Es bedeutet, mit jeder Faser unseres Seins verstanden zu haben. Mit dem, was ‘zum Schwinden’ kommt ist letztlich alles gemeint, was uns inneres Leiden schafft und uns unfrei macht, nämlich Verblendung und Täuschung, Begierde und Anhaften, Ärger und Hass, Neid, Eifersucht und Dünkel – grob oder subtil. All das kommt letztlich ‘zum Schwinden’.

Oft denken wir, dass die Vergänglichkeit das Problem sei. Aber stellt euch vor, alles würde plötzlich unvergänglich werden – wie bei Dornröschen: Der Koch, der mit der Kelle in der erhobenen Hand, bereit ist den Küchenjungen zu schlagen – für zweihundert Jahre erstarrt! Wenn sich nichts wandeln würde und wir ein solides Selbst wären oder hätten, könnten wir uns nie mehr verändern, uns nicht entwickeln, nicht innerlich wachsen und uns entfalten. Wir wären für immer festgefahren.

Vergänglichkeit ist also schon in Ordnung. Das Problem sind wir! Alle Schwierigkeiten, alles innere Leiden entspringt unserer inneren Haltung:

- dem Erfassen und Festhalten
- dem Kontroll-Zwang
- dem Sicherheits-Wahn
- den endlosen Erwartungen und Befürchtungen
- Oder es entspringt einfach der Verblendung – wie beim Mann in dieser Geschichte:

Sie heisst Frust-Rationen oder jeder ist seines Glücks Störenfried:

“In der Fabrik ist Mittagspause. Ein Arbeiter öffnet trübselig sein Lunchpaket. ‘Ach nein’ sagt er laut, ‘schon wieder Käsebröte’. So geht es zwei-, dreimal hintereinander. Schliesslich fragt ein Kollege, der das Gebrumme des Mannes gehört hat: ‘Wenn du Käsebröte so sehr hasst, warum sagst du dann deiner Frau nicht, sie solle dir andere Schnitten machen?’ ‘Weil ich nicht verheiratet bin. Ich mache mir die Bröte selbst.’“ Verblendung...

Innere Umkehr

Das Leben ist bereits in Ordnung. Das Dasein wie es ist, steht hier nicht zur Diskussion. Unser Umgang damit aber schon. Unsere innere Haltung aber schon. Wie Geshe Rabten im obigen Zitat erklärte:

“Die Wirklichkeit ist vollkommen in sich selbst, Schönheit wohnt jedem Ding inne und der Same der Vollkommenheit jedem Lebewesen. Die Natur ist so wie sie ist. Samsara (der Kreislauf des

Leidens) bezieht sich nicht auf die äusseren Dinge, sondern auf den Zustand unseres Geistes. Es ist eine Geisteshaltung. Es ist die Verblendung des Geistes die Leiden verursacht!“

Und genau davon müssen wir uns abwenden. Der Buddha lehrte die Umkehr der inneren Haltung:

“Was schön und wunderbar ist, in der Welt, bleibt so. Aber die Weisen verlangen nicht mehr danach.“

Ajahn Chah, der bekannte Meister der Thai Waldklöster-Tradition, hielt einmal eine schöne Porzellan-Tasse in der Hand und erklärte:

“Wenn wir diese Schale betrachten, als wäre sie schon zerschlagen, werden wir nicht an ihr haften – und nicht leiden, wenn sie zerbricht. Dann können wir uns wirklich an ihr erfreuen.“

Thich Nhat Hanh ging soweit, zu erklären: “Vergänglichkeit ist ‘good news’.“

Ohne Vergänglichkeit hätten wir keine Möglichkeiten. Dank der Vergänglichkeit sind Tür und Tore offen für Veränderungen und Verbesserungen. Vergänglichkeit ist ein Mittel für unsere Befreiung. Das bedeutet, dass jedes der Daseinsmerkmale, der Vergänglichkeit, der Unzulänglichkeit und der Unpersönlichkeit (Nicht-Selbst), zutiefst erkannt und zutiefst angenommen zum Tor der Befreiung werden kann.

Entsprechend diesen drei Merkmalen des Daseins³ gibt es demnach drei Tore zur Befreiung.

Drei Tore der Befreiung

- Wer Vergänglichkeit, unaufhaltsames Moment-zu-Moment-Entstehen und -Vergehen sieht und erfährt, wird langsam aber sicher aufhören zu ergreifen, zu erfassen und festzuhalten. So entstehen Loslassen oder So-sein-lassen und Annehmen. Tiefe Gelassenheit tritt ein und Befreiung durch das sogenannte ‘Tor der Merkmallosigkeit’ (animitta) wird möglich.
- Wer Unzulänglichkeit sieht und von Moment-zu-Moment zutiefst erkennt, dass nichts was entstanden ist, nichts was vergänglich ist, eine nachhalte Befriedigung oder bleibende Erfüllung geben kann, wird langsam aber sicher aufhören, sich *noch* eine Erfahrung, *noch* einen Zustand, *noch* ein weiteres Ding zu wünschen. Und Befreiung durch das sogenannte ‘Tor der Wunschlosigkeit’ (apanihitta) wird möglich.
- Wer bedingtes Entstehen und damit die Nicht-Selbstexistent (nicht-selbst) aller Dinge des Daseins sieht und die Nicht-Erfassbarkeit des Seins zutiefst erfährt, wird langsam aber sicher aufhören, die Dinge und Moment-zu-Moment-Erfahrungen als ich, mich, oder mein zu sehen und zu ergreifen, und wird aufhören, sich selbst und dem Dasein eine Art von solider Wirklichkeit zuzuschreiben, die es nicht hat, nie hatte und nie haben wird. Durch Nicht-Identifikation und Nicht-Ergreifen wird Befreiung durch das sogenannte ‘Tor der Leerheit’ (suññata) möglich.

³ Drei Merkmale des Daseins (ti-lakkhana): Vergänglichkeit, anicca, Unzulänglichkeit, dukkha, Nicht-Selbstexistenz (Nicht-Selbst) anatta.

Darum ist es so wesentlich, klar zu verstehen, was wir in der Meditation betrachten wollen und sollten! Solange wir damit beschäftigt sind, die Meditationserfahrungen besser und angenehmer hinzukriegen ist das verlorene Zeit. Immer wieder zu versuchen, bessere Körper-Erfahrungen, angenehmere Gefühle, weniger unerwünschte oder unangenehme Emotionen zu produzieren, ist vergleichbar mit dem Arrangieren der Deckstühle auf der Titanic, um ein etwas krasses Bild zu brauchen. Ein oft rezitierter Vers in der Theravada-Tradition klärt die Richtung:

“Alle bedingten Erscheinungen sind vergänglich.
 Alle bedingten Erscheinungen sind unzulänglich.
 Alle Erscheinungen sind nicht-selbst.
 Mit Weisheit dies erkennend
 Wendet man sich ab vom Leiden –
 Dies ist der Weg der Läuterung (d.h. der Befreiung).“

Im Dhammapada wird beschrieben, was es bedeutet, das Tor durchschritten zu haben⁴:

“Wer den Pfad vollendet hat,
 ist vollkommen befreit;
 Frei von Kummer,
 Frei von allen Fesseln,
 Frei vom Lebens-Fieber.
 Jene die den Weg der (richtig verstandenen) Achtsamkeit gehen,
 Haften nicht an Orten, Menschen oder Dingen

Wie Schwäne erheben sie sich vom See,
 Lassen Orte, Menschen, Dinge los.
 Jene, die nichts mehr anhäufen,
 Die alle Dinge klar durchschauen,
 Die in der Erlösung weilen:
 Ihre Spur ist nicht zu finden
 Wie die der Vögel in der Luft.

Wer in der Weisheit (befreit) verweilt
 Beruhigt ist und gestillt:
 Voller Frieden ist dieses Menschen (Herz und Geist)
 Voller Friede sind ihre Worte,
 Voller Friede ist ihr Tun.“

Eine Gefahr, gerade bei der Praxis des konsequenten Betrachtens und sich Auseinandersetzens mit der Vergänglichkeit und der Unzulänglichkeit, ist die Niedergeschlagenheit. Wir erkennen, dass alles

⁴ Buddha: Dhammapada, Arahanta Vagga, Die Edlen, Verse 91, 92, 96.

unstet und vergänglich ist, sind frustriert, enttäuscht, gedrückt, resigniert und entmutigt. Manchmal ist es gerade die Furch hiervor, die uns daran hindert, klar und konsequent die Vergänglichkeit zu betrachten. Diese Besorgnis ist nicht ganz unbegründet. Wenn wir auf halbem Weg zögern oder gar stehenbleiben, kann das Befürchtete tatsächlich eintreten. Wir müssen auch den nächsten Schritt tun, beziehungsweise den ganzen Weg gehen: Wir müssen die Vergänglichkeit sehen *und dann loslassen! Annehmen!* Wie Bankei⁵ schreibt:

“Da dieser treibenden Welt letztlich keine Wirklichkeit zukommt;
Statt deinen Geist an Dinge zu hängen, lass los, lass los!
Eitles Streben, krampfhaftes Festhalten – ich hab nichts mehr damit im Sinn.
Darum kann ich jetzt behaupten: Die ganze Welt ist wahrhaft mein!”

Voltaire hatte das auch schon erkannt. Er hat es etwas anders dargestellt:

“Das Leben ist ein Schiffbruch, aber wir wollen nicht vergessen in den Rettungsbooten zu singen!”

Es braucht also klares Sehen und Erkennen⁶ und tiefes Loslassen und Annehmen. Dann und nur dann kann man von ‘Toren der Befreiung’ sprechen. Und hier wird dann auch klar: Eigentlich ist es ein einziges grosses Tor, das Tor des Nicht-Erfassens, des Nicht-Ergreifens, des Nicht-Festhaltens.

Was immer auch erscheint, was immer auch ist, oder sein mag: Wir ergreifen es nicht. Ob unten oder oben, aussen oder innen, erwünscht oder gefürchtet, wir halten nichts fest. In dem Masse wie uns dies gelingt, sind wir frei! Keine Erfahrung, kein Zustand, kein Ort, keine Bedingung die wir festhalten. So entsteht in uns immer öfter innere Freiheit.



⁵ Bankei, 1622-1693. Alternative translation: Clinging, craving and the like, I don't have them on my mind, That's why nowadays I can say: The whole world is truly mine!

⁶ Sehen wie die Dinge wirklich sind: vipassana/vipashyana. Befreiende Erkenntnis: pañña/prajña.