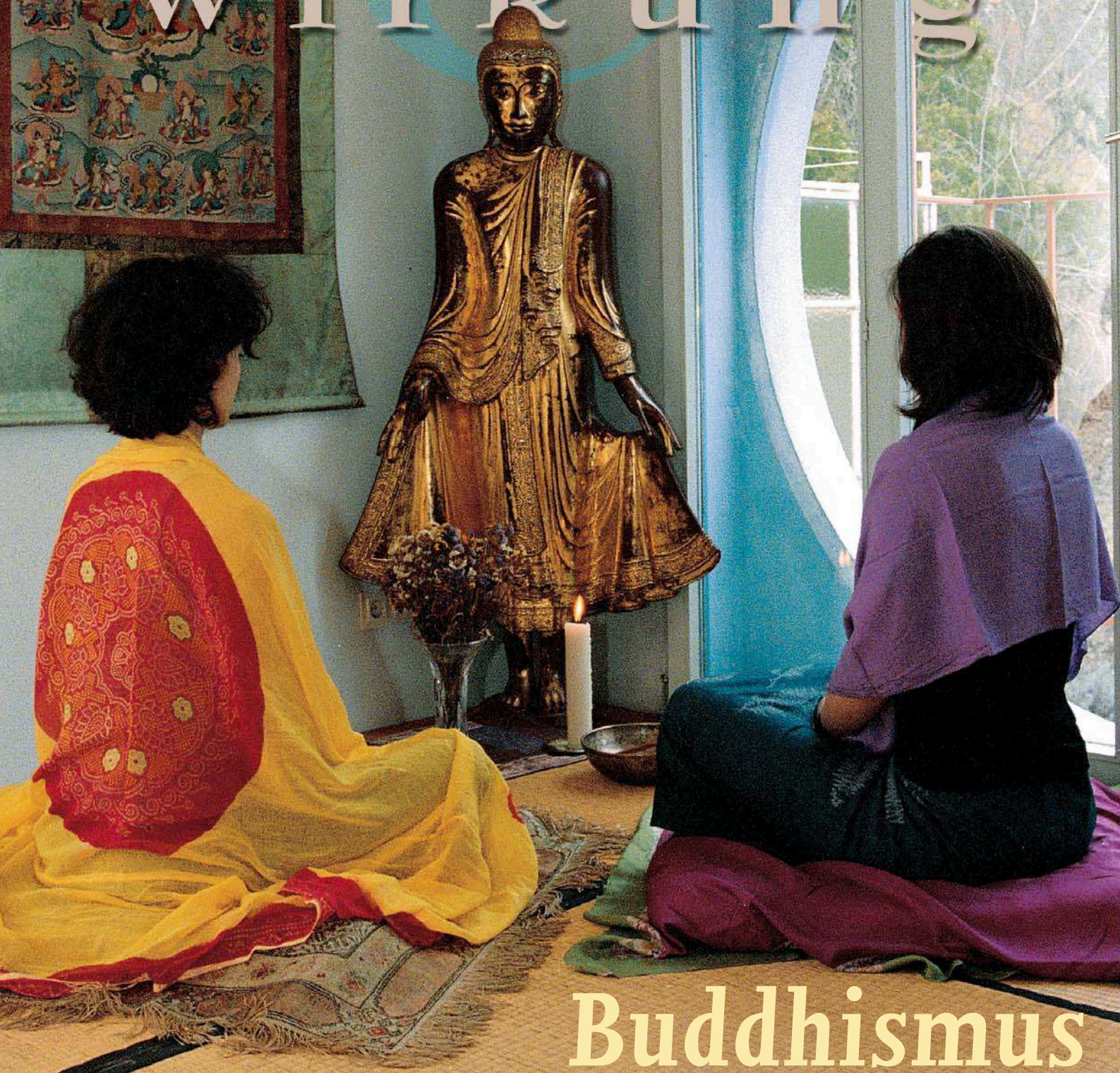


Ursache Wirkung



Buddhismus in meinem Leben

Dalai Lama: Millenniumsbotschaft / Sexualität und der Weg des Buddha
Wiedergeburt: Moderne Erklärungen/ Reiseservice: Indien

Der Wiener Hochnebel und die fünf Hindernisse

Frank Zechner

An vielen Stellen in den buddhistischen Texten teilt der Buddha den achtfachen Pfad in drei aufeinander aufbauende Bereiche ein: die Schulung in ethischem Handeln (*sila*), in Meditation (*samadhi*) und in Weisheit (*panna*). Auf ethischem Handeln baut das meditative Training auf, aus dem Einsichten entstehen, und viele Einsichten können zu Weisheit führen. In Weisheit sehen wir die Dinge, wie sie wirklich geschehen, und sind damit schon fast erleuchtet.

Auf die Plätze, fertig, los

Das klingt ziemlich logisch und einfach. Und doch fragt man sich: Was hindert uns eigentlich daran, den Achtfachen Pfad zu praktizieren, Weisheit zu entwickeln und in null Komma nichts vollständige Erleuchtung zu realisieren? Nur zu oft zeigen die Meditationspraxis und der Alltag, dass es nicht ganz so einfach ist. Offensichtlich war dieses Thema schon zu Zeiten des historischen Buddha Shakyamuni aktuell, da er jede Menge Geisteszustände aufzählte, die uns daran hindern, vollkommene Erleuchtung zu realisieren.

Wie der Wiener Hochnebel ...

Es gibt viele unterschiedlichen Aufstellungen über die Verwirrungen des Geistes (*klesa*), doch all diese Listen haben die Unwissenheit (*avijja*) und das daraus resultierende Verlangen (*tanha*) und die Ablehnung (*dosa*) zur Grundlage. Häufig wird diese Dreierbande noch durch Stolz (*mana*) und Neid (*issa*) verstärkt.

In der Meditation unterschied der Buddha fünf Hindernisse (*nivarana*), die uns daran hindern können, weiter auf der spirituellen Reise fortzuschreiten. Diese fünf Hindernisse sind Verlangen nach weltlichen Sinnesobjekten, Ärger, Trägheit, innere Unruhe und Zweifelsucht. Sie funktionieren ganz ähnlich wie der Wiener Hochnebel, der im Winter ganz Wien von den heilsamen Strahlen der Sonne abschirmt. Genauso wie der Hochnebel vernebeln die fünf Hindernisse unseren Geist und verhindern, dass wir unsere positiven Qualitäten manifestieren.

Obwohl die fünf Hindernisse sich ursprünglich auf Schwierigkeiten bezogen, die während der formalen Meditation auftauchen, finden sich doch auch in der alltäg-

lichen Praxis viele Situationen, in denen die Arbeit mit ihnen hilfreich sein kann.

Ich brauch noch mehr!

Das erste Hindernis ist das Verlangen nach Sinnesfreuden (*kamacchanda*). Dieses „Gieren nach mehr“ kann sich auf alle Sinne beziehen, es kann das Verlangen nach einem schönen Kleidungsstück oder die sexuelle Gier nach einem aufregenden Partner sein.

Jedes Abendessen bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, die eigene Gier nach dem nächsten Happen zu beobachten. Anstatt den Geschmack jedes einzelnen Bissens zu genießen, ist der eigene Geist allzu oft schon in der Zukunft beim nächsten Bissen. Aus dem Gefühl heraus, etwas zu versäumen, liest man noch nebenbei Zeitung oder sieht fern, ohne wirklich mitzubekommen, was man sich in den Mund schiebt. Dieses innere Gefühl des „Es reicht noch nicht, ich brauch noch mehr“ kann sich bis zur „Gier nach dem nächsten Kick“ entwickeln, wo nur noch gilt „No risk, no fun“.

Kauf mich und du wirst glücklich

Unsere ganze Konsumgesellschaft ist auf nichts anderem aufgebaut als auf dem Versprechen „Kauf mich und du wirst glücklich!“. Dieses Versprechen bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge, sondern auch auf viele unserer Aktivitäten. Verdiane viel Geld und du wirst glücklich. Mach diesen Workshop und du bist danach erleuchtet. Nimm diese Pille und du bist geheilt. All diese Werbeslogans klingen nett, doch leider halten sie nicht das, was sie versprechen. Das Einzige, was sie bewirken, ist, dass man rastlos einem Ziel nach dem anderen hinterherjagt. Man pilgert von Workshop zu Workshop, nur um immer wieder mit diesem Gefühl des „Es ist noch nicht genug“ konfrontiert zu werden.

Mulla Nasrudin und die roten Peperoni

Ein anschauliches Beispiel dafür ist eine Geschichte des Mulla Nasrudin. Eines Tages sah Nasrudin auf einem Basar ein sehr günstiges Angebot von roten Peperoni und dachte sich: „Wow, das ist aber echt günstig!“ In seiner Freude über diesen Preis kaufte er sich gleich einen ganzen



Martin Pudenz: „Schade, eigentlich“

Korb voll. Zu Hause angekommen, realisierte er, dass er eigentlich gar keine richtige Verwendung für seinen neuen Kauf hatte. Doch weil sie so schön kräftig rot waren, konnte er nicht widerstehen und musste eine kosten. Tränen schossen ihm in die Augen, seine Nase begann wie wild zu laufen, seine Zunge brannte wie Feuer. Doch er konnte einfach nicht aufhören, eine nach der anderen zu essen. Nach einer Weile kam ein Freund vorbei und sah Nasrudin mit feuerrotem Kopf die scharfen Peperoni essen. Neugierig fragte er, warum er denn nicht aufhöre zu essen. „Ich habe immer noch die Hoffnung, irgendwann einmal eine süße zu erwischen“, antwortete Nasrudin.

Auf diese Weise gelangt man nie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Anstatt weniger zu werden, wird das innere Verlangen nur noch größer, je mehr man versucht, es zu stillen.

Doch nicht hinter jedem Wunsch steckt ein unstillbarer Hunger. Es gibt auch positive Wünsche, wie zum Beispiel den Wunsch, Erleuchtung zu realisieren, um allen anderen Wesen besser helfen zu können.

Mein Wille geschehe

Das zweite Hindernis ist der Ärger, auf Pali *vyapada*. Wie bei allen Übersetzungen trifft das deutsche Wort Ärger nur einen Aspekt des Pali-Begriffes, der auch Ablehnung, Hass, Wut und Feindseligkeit umfasst.

Im Gegensatz zum Verlagen, das oft verführerisch erlebt wird, fühlt sich der Ärger noch viel unangenehmer an.

Wer kennt nicht Menschen, die in ihrem Ärger einen ganz roten Kopf bekommen, die Augen quellen hervor, die Atmung verkürzt sich zu einem Schnaufen und jeden Augenblick rechnet man damit, dass sie vor körperlicher Überanstrengung zusammenbrechen. Man kann förmlich das Adrenalin riechen. Es erfordert nicht viel Einfühlungsvermögen, um zu wissen, dass dieser körperliche Zustand nicht besonders angenehm ist.

Und doch hat Ärger auch eine angenehme Seite: Man fühlt sich so im Recht. Anstatt Mitgefühl für die andere Person zu manifestieren, schwelgen wir in einem selbstgerechten Gefühl des Rechthabens. Nur unser Standpunkt zählt, alle anderen Meinungen sind Unsinn!

Gerade in dieser Situation können wir einiges über die Funktionsweise des Ärgerns lernen. Erforschen wir, was der Ärger ist, so werden wir feststellen, dass er eine Reaktion darauf ist, dass etwas nicht nach unserem Willen läuft. Irgendjemand erfüllt nicht unsere Erwartungen. Dies können wir selbst sein, unsere 14-jährige Tochter mitten in der Pubertät oder ein störrischer Arbeitskollege. All diese Situationen zeigen uns, dass wir an einem Konzept „Wie es sein sollte“ festhalten. Unmittelbare Konsequenz dieses Festhaltens kann ein leidiges ärgerliches Gefühl sein. Andere beliebte Reaktionen sind Enttäuschung oder Rückzug.

Alle diese ärgerlichen Reaktionen basieren auf der eigenen Überzeugung, dass man selbst genau weiß, „wo es lang geht“. Doch wissen wir wirklich immer genau, was das Beste in einer Situation ist?



Martin Pudenz: „Der Adler fliegt, nicht die Feder“

Wo ist die Fernbedienung?

Das nächste Hindernis ist Trägheit und Schläfrigkeit, auf Pali *thina-middha*. Es ist dieses träge Gefühl, das oft beim Fernsehen entsteht: Gebannt von den flimmernden Bildern in der Kiste versinkt man immer tiefer in einen dumpfen, schläfrigen Zustand. Oft reicht die Energie nur noch, um Chips in sich hineinzustopfen und mit Hilfe der Fernbedienung durch die Kanäle zu surfen.

Doch dieser Geisteszustand taucht nicht nur beim Fernsehen auf, sondern wir kennen ihn auch aus vielen Situationen des Alltags. Sei es, dass wir zu müde sind, um den Weg zum Meditationskissen zu finden, oder dass wir, wenn wir

ihn doch gefunden haben, eine halbe Stunde vor uns hindösen. Gerade in der Meditation ist *thina-middha* schwer zu erkennen, da es oft ein so wohliges und angenehmes Gefühl ist. Wir glauben, in den tiefsten meditativen Versenkungszustand eingetreten zu sein, obwohl wir schon lange die Klarheit und das Meditationsobjekt verloren haben.

In diesem Zustand ist der Geist sehr langsam und träge und es mangelt an Energie. Wenn morgens der Wecker klingelt, können wir *thina-middha* in voller Aktion erleben. Nach einer Schrecksekunde tauchen ein ärgerliches Gefühl und der Kommentar „Ich will noch nicht aufstehen“ im Geist auf. Gezielt drückt die rechte Hand auf die Ausschalt-

taste des Weckers. *Thina-middha* liebt die Ausschalttaste und man dreht sich im warmen Bett nochmals um und fühlt sich so richtig wohl in diesem dumpfen, angenehmen Geisteszustand.

Auch vor 2500 Jahre war dieser Zustand nicht unbekannt, was eine Begegnung des Buddha mit Moggallana, einem seiner erfahrensten Schüler, illustriert.

Während seiner Meditation kämpfte Moggallana vergeblich mit Schläfrigkeit. Der Buddha sah dies und fragte ihn:

„Moggallana, wie geht es dir mit der Schläfrigkeit?“

„Ich kämpfe gegen sie an, doch es ist ziemlich schwierig“, antwortete Moggallana, kaum fähig, seine Augen offen zu halten.

„Versuche, über die Lehre nachzudenken, falls dies jedoch nicht hilft, so kannst du sie laut rezitieren. Sollte die Müdigkeit noch immer nicht schwinden, so massiere deinen Körper und reibe dein Gesicht mit kaltem Wasser ab. Hilft auch dies nicht, so stelle dir im Geiste helles Licht vor oder stehe auf und gehe achtsam hin und her. Falls all dies nichts bringt, so lege dich zu einem kurzen Nickerchen nieder“, empfahl der Buddha.

Innere Unruhe und Sorge

Das nächste Hindernis ist das Gefühl der Unruhe, des inneren Getriebenseins. Im Gegensatz zu *thina-middha* haben wir in diesem Zustand zu viel Energie und wissen nicht recht, was wir mit ihr tun sollen. Alle möglichen Ideen gehen uns durch den Kopf. Doch bevor wir eine umsetzen können, rennen wir schon der nächsten Idee hinterher. Dieses Getriebensein nannte der Buddha *uddhacca*.

Eine andere Variante ist das Sich-Sorgen-machen. Ohne zu einem Ergebnis zu kommen, sorgt man sich um Gott und die Welt. Immer wieder tauchen ängstliche Gedanken im Geist auf und tragen einen fort. Diese Sorgen können andere Menschen betreffen oder einen selbst. Eine beliebte Variante von *uddhacca*, die sehr eng mit dem Selbstverurteilen verbunden ist, ist das Vergleichen mit anderen. „Sein Auto ist viel größer als meines“ oder „Er verdient viel mehr als ich“ sind nur einige Beispiele des Vergleichens und zeigen, dass man sich sehr lange in diesem vergleichenden Geisteszustand aufhalten kann und dabei nichts vom Reichtum des Augenblicks mitbekommt.

Die richtige Balance zwischen zu viel Energie und zu wenig Energie war auch schon ein Problem von Sona, einem Schüler Buddhas.

Eines Tages nahm der Buddha auf dem für ihn hergerichteten Sitz Platz und ordnete seine Robe. Nachdem er den Stoff seiner Robe geordnet hatte, schaute er tief in die Augen seines Schülers Sona. Er wusste, dass Sona eine schwierige Phase in seiner Meditationspraxis durchmachte und ans Aufgeben dachte. Tief ausatmend begann er zu sprechen: „Sona, stimmt es, dass dir bei deiner Meditationspraxis der Gedanke kam: ‘Obwohl ich einer der eifrigsten Schüler des

Buddha bin, kann ich mich nicht von den Verwirrungen des Geistes befreien. Resigniert sollte ich das spirituelle Training aufgeben, die Robe ablegen, den Reichtum meiner Familie genießen und Gutes tun.’“

„Genau so ist es“, erwiderte Sona, „ich fühle mich frustriert und spiele mit dem Gedanken, die Meditationspraxis aufzugeben und die Robe abzulegen.“

„Sag, Sona, kannst du dich noch daran erinnern, wie du früher auf den Saiten der Laute gespielt hast?“ fragte der Buddha.

„Ja, Erhabener, es hat viel Spaß gemacht.“

„Und weißt du noch, wie schlecht die Laute klang, wenn die Saiten zu locker gespannt waren?“

„Sie klang falsch, als die Saiten zu locker waren“, antwortete Sona, immer noch nicht ahnend, worauf der Buddha hinaus wollte.

„Und wie klang sie, als die Saiten zu straff gespannt waren?“ fragte der Buddha mit einem leichten Lächeln um die Mundwinkel.

„Nicht besonders“, antwortete Sona.

„Nur wenn die Saiten der Laute nicht zu locker und nicht zu straff gespannt sind, klingt sie richtig. Ähnlich ist es mit der Meditationspraxis: Wenn man sich innerlich zu stark anspannt, führt dies zu Aufgeregtheit; eine allzu schlaffe innere Haltung hingegen führt zu Trägheit und Schläfrigkeit. Die Kunst besteht darin, die richtige Balance zu finden“, antwortete der Buddha.

Soll ich oder soll ich nicht?

Das letzte Hindernis ist der Zweifel bzw. die Zweifelsucht, auf Pali *vicikiccha*. Der Zweifel ist das gefährlichste der fünf Hindernisse, da er die Macht hat, uns zum Aufgeben der Praxis zu verleiten.

Wer kennt nicht Gedanken wie die Sonas: „Die buddhistische Praxis mag zwar für andere passen, doch für mich ist sie wohl nicht das Richtige. Mal schauen, was es noch so gibt.“ Und schwuppdwupp hat man die eigene Praxis aufgegeben.

Wie Wolken am Himmel

Ein Großteil der spirituellen Praxis besteht im Erkennen der hindernden Geisteszustände und dem bewussten Bemühen, sich nicht von ihnen einfangen zu lassen. Dies ist nicht immer einfach, doch die Mühe lohnt sich. Wie die Wolken am Himmel kommen und gehen, ohne die Weite und Offenheit des Himmels zu beeinflussen, so können auch die Hindernisse nur zeitweise unsere inneren Qualitäten verdunkeln.

Frank Zechner ist Diplom-Psychologe und arbeitet als Supervisor und Kommunikationstrainer mit Pflegekräften aus dem Gesundheitsbereich. Außerdem lehrt er seit einigen Jahren Meditation in der Theravada-Schule der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft.