



# VERWIRRUNG UND WEISHEIT

Warum fällt es uns eigentlich so schwer, das Leben einfach zu genießen?

Warum gehen wir zu oft in unseren Erwartungen und Befürchtungen verloren?

Und warum setzen wir uns und andere mit Forderungen unter Druck?

Die Antwort, die der Buddha schon vor 2500 Jahren gab,

war seine Belehrung über die drei unheilsamen Wurzeln Gier, Abneigung und Verblendung.

Von Frank Zechner

**W**ie dichte Wolken verdunkeln diese drei Wurzelbedingungen (*mula*) und ihre Wirkungen unsere guten Eigenschaften. Der Begriff Wurzelbedingung stammt aus der buddhistischen Sammlung der philosophischen und psychologischen Abhandlungen, dem Abhidhamma-Pitaka und beschreibt sechs Grundbedingungen, die unser weltliches Erleben bestimmen. Nach buddhistischer Psychologie kann jeder Moment unseres weltlichen Erlebens einer dieser Wurzelbedingungen zugeordnet werden.

Diese unterteilen sich in geistige Zustände mit unheilsamen Folgen: in Gier wurzelnd (*lobha-mula*), in Abneigung wurzelnd (*dosa-mula*) und in Verblendung wurzelnd (*moha-mula*); und Zustände mit heilsamen Folgen: in Gierlosigkeit wurzelnd (*alobha-mula*), in Abneigungslosigkeit wurzelnd (*adosa-mula*) und in Unverblendung wurzelnd (*amoha-mula*). Die westliche Psychologie würde für diese Geisteszustände mit heilsamen Folgen wohl eher positive Begriffe wählen, wie z.B. Großzügigkeit, Annehmen können und Weisheit.

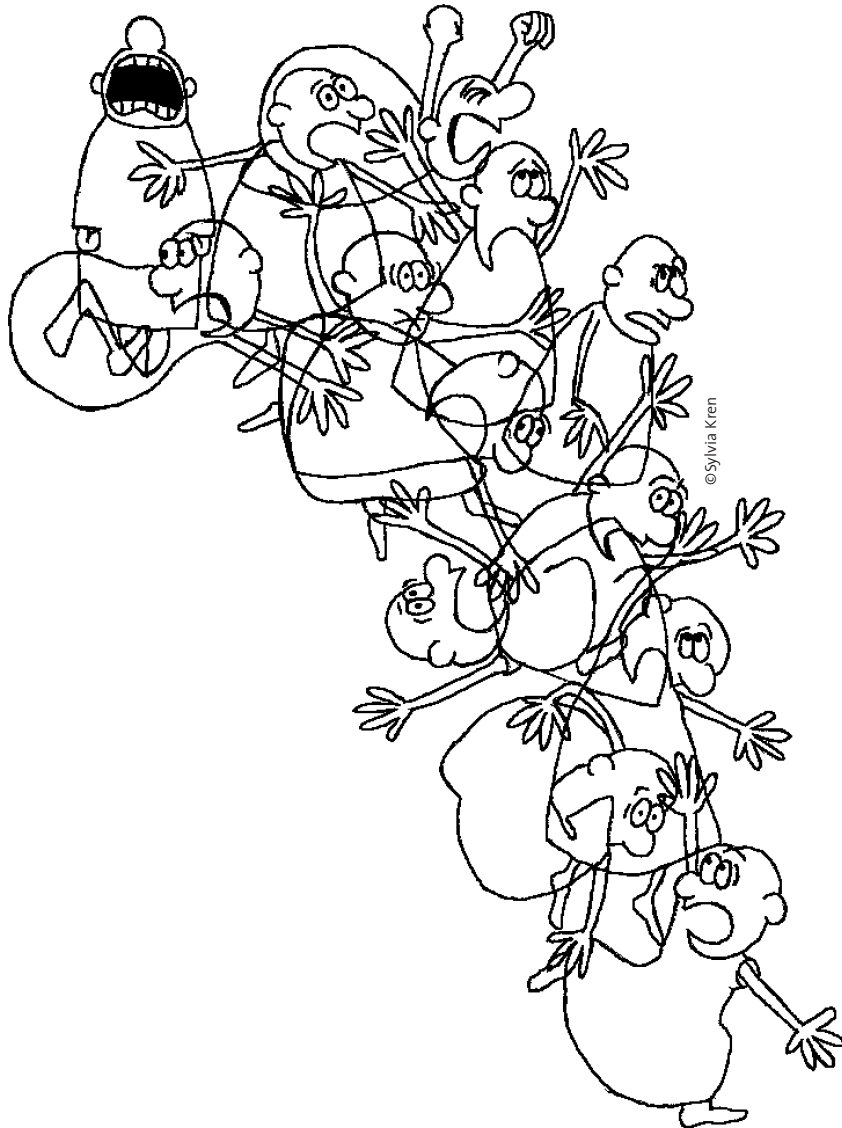
Jeder Geisteszustand (*citta*) ist durch vorhergehende Geisteszustände bedingt und ist gleichzeitig die Bedingung für zukünftige Geisteszustände. Auch jetzt, wenn Sie diesen Artikel lesen, befinden Sie sich in einem Geisteszustand, der durch frühere bedingt ist und die Ursache für künftige sein wird. Doch bin ich dieser Kette von Ursache und Wirkung nicht hilflos ausgeliefert. Ich kann jederzeit den durch frühere Handlungen bedingten jetzigen Zustand, ohne mich mit ihm zu identifizieren, erleben und dadurch die Bedingungskette unterbrechen bzw. in eine andere Richtung lenken. Anstatt wie ein programmierter Roboter zu agieren, kann ich durch bewusstes Handeln die Samen für zukünftige positive Zustände legen.

Das Entscheidende bei einer Handlung und ihren Folgen ist die Motivation, mit der ich diese Handlung ausführe. Möchte ich Gutes für mich und andere Wesen bewirken, so werde ich, nach buddhistischen Verständnis, angenehme karmische Folgen ernten. Natürlich beeinflusst auch die geschickte Wahl der Mittel, mit denen ich mein Ziel erreichen möchte, die karmischen Folgen. Ist meine Motivation sehr auf mich zentriert bzw. möchte ich ande-

ren Wesen schaden, so werde ich unangenehme Folgen ernten. Die Wirkung meiner Handlungen kann sich noch in diesem oder in einem der nächsten Leben auswirken. Dieser Zusammenhang von willentlicher Handlung (Sanskrit: *Karma*) und ihrer Wirkung ist die Basis der buddhistischen „Entwicklungspsychologie“. Doch nicht nur die karmische Wirkung eines Bewusstseinszustandes ist interessant, auch die momentane Qualität des Zustandes ist wichtig. Wie fühlt es sich an, wenn ich getrieben von Unzufriedenheit oder Gier einsam durch die Welt streife? Nach der buddhistischen Psychologie kann dieses Erleben des Augenblicks in angenehmes, unangenehmes und neutrales Erleben eingeteilt werden.

## Bewusstseinszustände, die in Gier wurzeln

Doch was ist ein Bewusstseinszustand, der in Gier wurzelt? Beginnen wir unsere Betrachtung auf einem orientalischen Basar mit seiner verlockenden Vielfalt. Inmitten der bunten Stände sitzt Mulla Nasrudin vor einem großen Korb roter, scharfer Pepperoni. Der Händler warb mit einem günstigen Preis. In seiner Gier kaufte Nas-



rudin alle Pepperoni und freute sich über das eingesparte Geld. Als die Schleier seiner Gier sich lichteten, realisierte er, dass er gar keine richtige Verwendung für die Pepperoni hatte. Doch angezogen von ihrer kräftigen roten Farbe konnte er nicht widerstehen, eine zu kosten. Tränen schossen in seine Augen, seine Nase begann wild zu laufen, seine Zunge brannte wie Feuer. Nichts konnte ihn stoppen, eine nach der anderen zu essen. Irgendwann kam ein Freund vorbei und sah Nasrudin mit feuerrotem Kopf die scharfen Peperoni kauen. Neugierig fragte er, warum er denn nicht aufhöre, sie zu essen. Nasrudin schaute ihn mit tränenden Augen an und erwiderte, „Irgendwann muss doch einmal eine süße Peperoni dazwischen sein“.

Neunhundert Jahre später hat sich die Situation nicht viel verändert. Manche sagen sogar, die Lage hat sich verschlechtert. Es scheint, als ob unsere Gesellschaft auf nichts anderem aufgebaut ist, als das Glück im Konsum zu suchen. Überall werden wir mit Werbeplakaten, Heilsbotschaften und Fernsehspots bombardiert. Alle schreien uns entgegen, „Kauf mich und du wirst glücklich!“, „Benutz mich und du wirst sexy!“, „Fahr mit mir und du bekommst eine super Frau!“. Doch keiner dieser Werbeslogans hält, was er verspricht.

#### **Ich will mehr!**

Die Suche im Außen führt nicht zum inneren Glück. Im Gegenteil, wir verstricken uns immer mehr in der Welt der

tausend Dinge und jagen rastlos einem Ziel nach dem anderen hinterher. Wie ein Hamster; je schneller er in seinem Lauf rad rennt, desto kleiner wird seine Chance, herauszukommen. Wir pilgern von Workshop zu Workshop, nur um immer wieder mit diesem Gefühl „Es ist noch nicht genug“ konfrontiert zu werden. Oft steigert sich dieses Habenwollen zum Haben müssen, man ist besessen davon, eine bestimmte Erfahrung machen zu wollen oder etwas Bestimmtes haben zu müssen. Genau dieses Verlangen nach allen möglichen Vergnügungen der Sinne nannte der Buddha in Pali *lobha* oder *tanha*. Wie bei vielen anderen Übersetzungen gibt es auch hier keine perfekte deutsche Entsprechung. In den letzten hundert Jahren wur-



de *tanha* mit 'Verlangen nach mehr', Begierde, Haben müssen, Gier, Begehren oder Durst übersetzt. Doch die Bedeutung von *tanha* umfasst mehr, es beginnt schon bei diesem Gefühl des aufgeregten Getriebenseins, das mit jedem Verlangen verbunden ist. Aus diesem Gefühl, dass das, was ich habe oder bin, noch nicht genug ist, entspringt sowohl das Verlangen, Dinge haben zu wollen, als auch der Wunsch, Situationen und Menschen zu manipulieren. Dieses „Gieren nach mehr“ kann sich auf alle Sinne beziehen, sei es das Verlangen nach einem schönen Kleidungsstück oder die sexuelle Gier nach einem aufregenden Partner.

Treffend sagte der Buddha: „Vom Verlangen angetrieben, rennen die Wesen hin und her wie ein gehetzter Hase; von Fesseln und Haften umschlungen, verfallen sie immer wieder und wieder dem Leiden.“<sup>3</sup> Angetrieben von der eigenen inneren Unzufriedenheit und dem Wunsch, noch etwas haben zu müssen, wandert man ohne Ende von erfüllten zu frustrierten und weiter zu lustvollen und weiter zu schmerzhaften Geisteszuständen. Der Buddha nannte dieses endlose Umherwandern *samsara*.

### Bewusstseinszustände, die in Aversion wurzeln

Die zweite unheilsame Wurzelbedingung ist Aversion (*dosa*). Eine Spielart dieser Form des Getriebenseins wurde von westlichen Psychologen treffend „Defizitblick“ genannt. Die Kunst, immer das zu sehen, was fehlt. Diese erfolgreiche Strategie, sich selbst den Tag zu vermiesen, kann man in hunderten täglichen Situationen praktizieren: Der reich gedeckte Frühstückstisch ist nicht genug, ich will unbedingt meine grünen Essiggürkchen. Unfähig sich über den Sitzplatz im Zug zu freuen, hänge ich an meiner Erwartung, einen Fensterplatz haben zu müssen. Morgens nörgle ich an meinem Säugling herum, weil er noch müde ist und nicht spielen möchte.

Nachmittags spielt er mir zu lebendig, da er doch jetzt schlafen sollte. Willkommen im Club der Jammerer. Egal, wie es ist, es gibt immer etwas zu jammern. Diese Praxis lässt sich auch gut mit dem eigenen Ehepartner umsetzen. Irgendetwas finde ich schon, was mir am anderen nicht gefällt bzw. was er/sie ändern sollte. Manche „Liebesbeziehungen“ leben davon, dass sie/er ihn/sie ändern möchte und er/sie sich dagegen wehrt.

Zyniker nennen dies: Zen in der Kunst des Herumnörgelns. Der Buddha nannte es *dosa* (Pali) und meinte damit alle Bewusstseinszustände, die in Aversion, Hass und Abneigung wurzeln. Nyanaponika, ein deutschstämmiger buddhistischer Gelehrtenmönch, ergänzte diese Aufzählung mit Wut, Zorn, Rachsucht, Abscheu, Ärger, Übelwollen, Abneigung, schlechte Laune, Widerwillen, Verdross, Ressentiment.<sup>4</sup>

Verstrickt in die eigenen Erwartungen, wie es sein sollte, vermiese ich mir und den anderen mit dieser Strategie den Tag und lebe in einer Art Phantasiewelt. In diesem Träumeland begegnen sich alte Erinnerungen mit Hoffnungen auf die Zukunft. Stundenlang, tagelang oder vielleicht ein ganzes Leben kann ich in diesem imaginären Zustand verbringen, ohne viel vom Hier und Jetzt mitzubekommen.

### Die falsche Sichtweise

Die dritte Wurzelbedingung ist die Verblendung (*moha* oder *avijja*). In der ausführlichen Darstellung des Buddha über das bedingte Entstehen aller Phänomene (*paticcasamuppada*) leitete er Gier (und eigentlich auch Aversion) aus der Verblendung ab. Welche auf oberflächlicher Ebene bedeutet, dass man keine Ahnung von den buddhistischen Konzepten hat. Was noch nicht wirklich ein Problem wäre. Doch auf einer tieferen Ebene besteht die leidverursachende Verblendung in der Sichtweise, dass alle Phänomene eine eigene, unabhängige, aus sich heraus bestehende Exi-

stenz haben. Obwohl dies auf der alltäglichen Ebene oft ein ganz brauchbares Konzept ist, ist schon aus dem Physikunterricht bekannt, dass alle Phänomene sich ständig verändern und miteinander verbunden sind. Weit entfernt, diese Wahrheit des gegenseitigen Verbundeneins im Alltag zu leben, wird die Welt als getrennt von einem selbst wahrgenommen. Gefangen in dieser dualistischen Sichtweise wird alles selbstbezogen bewertet und die daraus entstehenden Gier und Aversion ausgelebt. Nyanaponika hat noch andere Aspekte von Verblendung aufgezählt: Unwissenheit, Fanatismus, Dünkel, Verwirrung, Stumpfsinn, Dummheit, Vorurteile und Dogmatismus.<sup>5</sup>

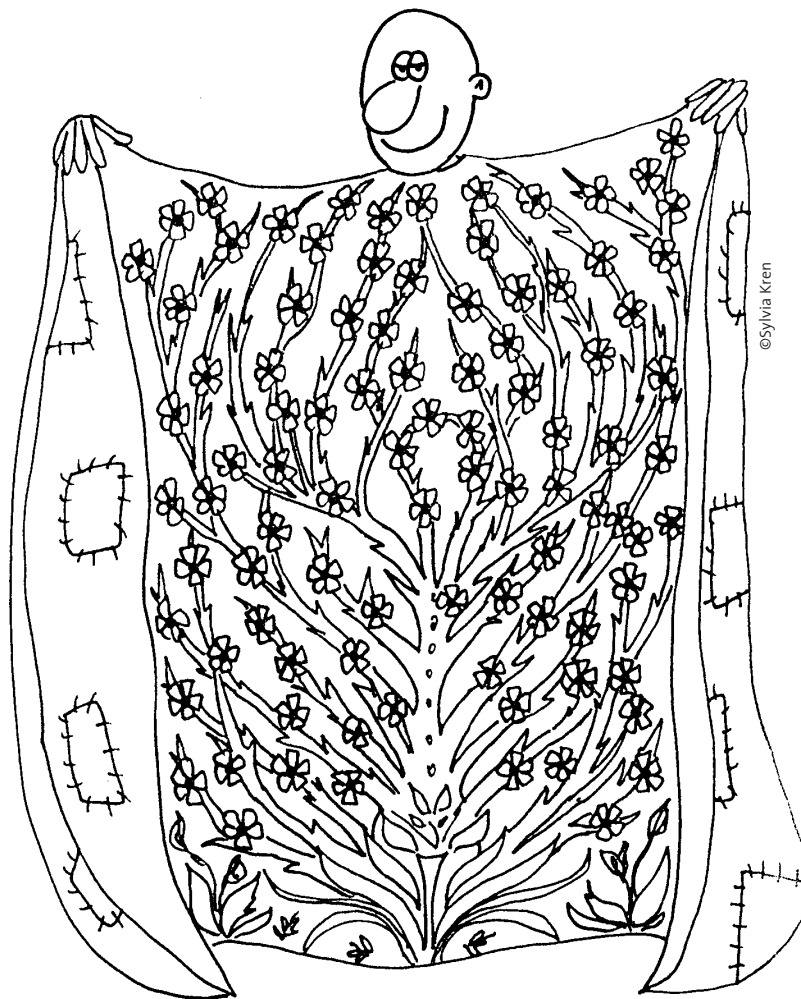
### Töte, töte, töte

Nach dem intellektuellen Verstehen, dass etwas schief läuft, begeben sich nicht wenige auf den inneren Kreuzzug gegen sich selbst. Mit der Devise „das Böse muss ausgemerzt werden“ bekämpft man zwanghaft alles, was einem nicht ins eigene Bild passt und nimmt sich damit die Chance, die Entstehung und die Qualität dieser Störgefühle kennen zulernen. Auch hier bewahrheitet sich die alte Weisheit „Gewalt erzeugt nur Gegengewalt“. Anstatt dass diese unangenehmen Gefühle weniger werden, wachsen sie und werden stärker. Die Lösung liegt nicht im zwanghaften Verändern wollen, sondern im Kennen lernen und Annehmen dieser Gefühle.

Schauen wir genau hin, so werden wir bemerken, dass nicht diese Gefühle die Ursache unseres Schmerzes sind, vielmehr ist es unser Festhalten (*upadana*) und Ausgeliefertsein an sie. Dieses Ausgeliefertsein kann sich nur auflösen, indem man das Störgefühl wahrnimmt, annimmt und ihm nicht folgt. Langsam entsteht immer mehr innerer Freiraum, den man nun zum Üben der heilsamen Wurzeln benutzen kann.

### Die heilsamen Wurzeln

Die erste heilsame Wurzel ist Gierlosig-



keit (*alobha*) und hat als Merkmal das Freisein von Anhaftung an Geisteszustände, Dinge und Menschen. Dies bedeutet nicht, dass man gefühllos wird, sondern man hängt nicht mehr so zwanghaft an den Dingen. Wie ein Wassertropfen nicht an einem Lotusblatt hängen bleibt, so beschreibt dieser Bewusstseinszustand die innere Freiheit im Umgang mit den Dingen. Traditionell betrachtet man diesen Zustand der Gierlosigkeit als Bedingung für Großzügigkeit.

Auch die zweite heilsame Wurzel kann man üben. Es ist das Freisein von Abneigung (*adosa*) oder wie wir im Westen sagen würden, die Kunst die Dinge anzunehmen, wie sie sind. Das bedeutet nicht, die eigene Meinung aufzugeben und sich dem Herrschenden bedingungslos unterzuordnen. Es meint eher die innere positive Haltung dem Leben gegenüber, ohne gleich

herumnörgeln zu müssen. Dieser weiche, offene Geisteszustand bildet in der buddhistischen Psychologie die Bedingung zur Praxis des ethischen Verhaltens (*sila*).

Die dritte heilsame Wurzel ist die Unverblendung (*amoha*) und meint am Beginn das Verständnis der vier edlen Wahrheiten des Buddha und bildet die Bedingung für die Praxis des meditativen Trainings. Durch dieses Training und die Umsetzung seiner Früchte im Alltag entsteht Weisheit. Welche eine Sichtweise beschreibt, die die Dinge so sieht, wie sie sind und in heiterer Gelassenheit ruht. Dieses reine Gewahrsein ist wie ein Spiegel, der alles reflektiert ohne selbst daran anzuhängen oder verschmutzt zu werden.

Wie sagte schon Bodhidharma, der erste Patriarch des Zen-Buddhismus: „offene Weite, nichts von heilig“.

#### Anmerkungen

1 Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Begriffe in Klammern auf Pali-Begriffe. Pali ist die Sprache in der die älteste, vollständige buddhistische Textsammlung (Pali-Kanon) überliefert wurde.

2 siehe Samyutta Nikaya 4.24 und 4.25

3 Dhammapada Vers 342

4 Nyanaponika (1981): Die Wurzeln von Gut und Böse. S. 29

5 Nyanaponika (1981): Die Wurzeln von Gut und Böse. S. 30

#### Benutzte Literatur

Bodhi (1993): A Comprehensive Manual of Abhidhamma.

Nyanaponika (1981): Die Wurzeln von Gut und Böse.

Nyanatiloka (1952): Visuddhi Magga.

Nyanatiloka (1995): Handbuch der buddhistischen Philosophie.

**Frank Zechner** ist Diplom-Psychologe und arbeitet in den Bereichen Supervision und Stressmanagement. Er veröffentlichte das Buch *Die vier edlen Wahrheiten des Buddha*, erschienen im Piper-Verlag.