

# U r s a c h e W i r k u n g

Zeitschrift für Buddhismus

---

## *Der befreite Mensch*

### **Der freie Mensch**

*Entwürfe des Erlöstes  
im Buddhismus*  
Volker Zotz

### **Wie Zeichnungen im Wasser**

Wolfgang Poier

### **Das Bodhisattva- Ideal im Buddhismus**

Walpola Rahula Thera

### **Mahasiddhas — jenseits der Konvention**

Helmut Poller

### **Wandlungen des Erwachenden**

*Eine Reise durch Tod  
und Neugeburt*  
Yukio Kotani

### **Demut und Engagement**

*Buddhistische  
Nonnen  
in China*  
Hans-Günther Wagner

### **Wenn es nicht für den Roshi wäre...**

*Auszüge aus einem  
Interview mit  
Leonard Cohen*  
Pico Iyer

# Nirvana – hier bin ich!

Frank Zechner

In vielen religiösen Systemen begegnen wir der Idee eines Zustandes vollkommener Harmonie: Bekannt sind das Paradies, der Garten Eden, das goldene Zeitalter oder das Nirvana. Alles befindet sich in Balance, die Dinge sind so, wie sie sind, in Ordnung. Egal, ob wir in der Bibel lesen oder den Erzählungen der nordamerikanischen Hopi-Indianer lauschen, überall erfahren wir, daß wir durch unser unheilbares Handeln aus diesem paradiesischen Zustand herausgefallen sind. Irgendwie haben wir es verloren und leben seit undenklichen Zeiten in einem mehr oder weniger verwirrten Geisteszustand. Verwirrt darüber, woher wir kommen und wer wir wirklich sind, irren wir durch die Welt.

Es ergeht uns ähnlich wie einem Menschen, der nach einem schweren Verkehrsunfall auf der Intensivstation eines Krankenhauses aufwacht und sich an nichts mehr erinnern kann. Sein Gedächtnisverlust ist so vollkommen, daß er nicht mehr weiß, wer er ist, wer er war und was er sein könnte. Aus dieser Hilflosigkeit und Verwirrung heraus klammert er sich an alles, was ihm etwas Sicherheit geben könnte. Jede noch so vage Identität ist ihm willkommen.

Obwohl wir schon aus dem Physikunterricht unserer Schulzeit wissen, daß sich alles in jedem Moment verändert, leben wir doch in der Vorstellung einer mehr oder weniger stabilen Welt. Unser intellektuelles Wissen schützt uns nicht davor, die Dinge als solide und von einander getrennt wahrzunehmen und entsprechend dieser Sichtweise zu handeln. Aus einem eher vagen Selbstgefühl heraus beginnen wir, uns mit bestimmten Geistesinhalten zu identifizieren und andere abzulehnen. Obwohl uns nie ein ewig lebendes und eigenständiges Selbst begegnet ist, glauben wir zu wissen, daß es existiert. Wir sind so vernarrt in unsere aus vielen Vorlieben und Abneigungen zusammengebastelte Plastikpersönlichkeit, daß es uns komisch vorkommt, wenn jemand unser schönes und heiles Selbstbild in Frage stellt.

Wohlgermerkt besteht unser Problem nicht darin, daß wir ein Selbstgefühl erfahren, sondern darin, daß wir mit unseren Vorlieben und Abneigungen so stark identifiziert sind, daß wir, sobald etwas nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen, sehr leicht frustriert sind. Dieses Haften an unseren Vorlieben und Abneigungen und die daraus resultierende Selbstbezogenheit verursacht alle möglichen leidvollen Zustände.

Unwissend über unsere wahre Natur leben wir in einer Welt der Vorlieben, des Haben-Wollens, der Gleichgültigkeit und der Aversionen. In diesem Zustand sind wir mit nichts zufrieden, irgend etwas stört immer. Immer wiederkehrende Gedanken wandern durch unseren Kopf: Ich wünsche mir, daß dieses Problem endlich verschwindet. Ich mag das ... nicht. Ich habe vor dem ... Angst. Ich soll-

te so und so sein. Das sollte ich nicht denken. All diese drängenden, ängstlichen, kleinen gierigen Stimmen machen uns das Leben schwer. Alles, was uns in den Sinn kommt, wird durch unsere Selbstbezogenheit als angenehm, unangenehm und egal bewertet. Wir sind Meister der Bewertung und Verurteilung geworden. In unserer Geschäftigkeit merken wir überhaupt nicht mehr, wie wir durch unsere Fixierung auf unsere eigenen Urteile uns immer mehr Unannehmlichkeiten schaffen. Wir wissen nicht, daß durch jede neue Erwartung und jedes neue Festhalten der Berg unserer inneren Frustrationen immer höher wird. Wir irren in einem endlosen Kreislauf von unerfüllten Wünschen umher. Dieses Umherirren nennen wir im Buddhismus Samsara, seine Ursachen werden in den ersten beiden Edlen Wahrheiten beschrieben (siehe U&W Nr. 26).

Im Prinzip liegt die Ursache für unser Unbefriedigtsein und unsere Frustrationen in unserer starken Selbstbezogenheit, die sich in Gier, Anhaften, Abneigung und Verwirrtheit ausdrückt. Genau mit diesem Problem der Entstehung unseres Leidens beschäftigte sich der Buddha. Doch er blieb nicht dabei stehen, sondern er zeigte auch den Weg zur Aufhebung unseres Leidens. Thema dieses Artikels ist die Dritte Edle Wahrheit, die der frohen Botschaft gewidmet ist, daß es ein Ende dieses leidvollen Umherirrens gibt. Im Original der Lehrreden des Buddha liest es sich folgendermaßen:

***“Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens? Eben jenes Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Aufgeben, seine Entäußerung, die Befreiung davon, das Nichthaften daran.” (D 22)***

Beseitigen wir die Ursache dieses Umherirrens, unsere Gier, so beseitigen wir damit auch die unangenehmen Folgen. Als Sakka, der Herrscher der Götter, den Buddha besuchte und ihn fragte, ob er seine Lehre in einem Satz zusammenfassen könne, antwortete der Buddha: “Es gibt nichts, an was es sich anzuklammern lohnt.” Anschließend betonte der Buddha, wer immer dies gehört habe, habe alles von der Lehre gehört; wer immer es in die Tat umsetzt, praktiziere die ganze Lehre, wer immer die daraus entstehenden Früchte erntet, ernte die Früchte der ganzen Lehre.

Doch bevor wir die Früchte ernten können, müssen wir heilsame Samen pflanzen und all das Unkraut beseitigen. Unkraut jäten oder, buddhistisch ausgedrückt, die Arbeit mit den Hindernissen wie Gier, Haß, Verblendung, Stolz und Neid und anderen unheilbaren Gewohnheitsmustern ist die Hauptbeschäftigung eines buddhistisch Praktizierenden. Hilfsmittel für diese Arbeit sind heilsames

Handeln, Mitgefühl, Wohlwollen und meditatives Training. Die regelmäßige Anwendung dieser Hilfsmittel führt auf der einen Seite zu immer tieferen Einsichten in die Mechanismen, durch die wir durch unser Anklammern Leid produzieren, und auf der anderen Seite erfahren wir Geisteszustände, in denen wir frei von Leid, Gier und Ablehnung sind, wir erleben Geisteszustände der vollkommenen Verbundenheit allen Seins und der unbegrenzten Liebe ...

Der Leser merkt schon, daß wir hier an eine begriffliche Grenze stoßen. Unsere Sprache mit all ihren Begriffen ist nur sehr eingeschränkt geeignet, Geisteszustände und Erfahrungen zu beschreiben. Klappt dies bei Erfahrungen, die allgemein üblich sind, noch einigermaßen, so versagt unsere Sprache dann vollkommen, wenn es sich um außergewöhnliche Erfahrungen handelt. Und außergewöhnliche Erfahrungen sind die sogenannten Erleuchtungserlebnisse im Buddhismus allemal. Sie sind mit unseren Begriffen nur sehr unzureichend zu erfassen.

Nach seinem Erleuchtungserlebnis kam dem Buddha folgender Gedanke: "Gefunden habe ich diese Lehre, die tiefe, schwer ersichtliche, schwer begreifbare, vollkommene, nicht durch Schlußfolgern zu erreichende, nur für Weise zu verwirklichende" (M 26). Folgerichtig hält sich der Buddha im Pali-Kanon, der ältesten Sammlung buddhistischer Texte, in der Beschreibung dieses Zustandes stark zurück, da wir ihn ja nicht verstehen, sondern nur verwirklichen können. Dies hielt aber die späteren Kommentatoren nicht davon ab, immer wieder zu versuchen, diese Erfahrung aus den unterschiedlichsten Perspektiven zu beschreiben. Auch wir werden uns diesen Versuchen anschließen und einige der wesentlichen Aspekte dieser befreienden Erfahrung darstellen.

Im Buddhismus wird diese Erfahrung, die frei von Frustrationen, Verlangen und Abneigungen ist, mit dem Sanskrit-Begriff "Nirvana" bezeichnet. Doch was bedeutet eigentlich dieses Wort, das sogar schon durch die Charts der internationalen Hitparaden geistert?

Unsere Suche nach der Bedeutung des Nirvana führt uns ins Dickicht der deutschen Sprache, genauer ins Jahr 1928. In diesem Jahr veröffentlichte der erste deutsche buddhistische Mönch Nyanatiloka seine Pali-Anthologie. Dort finden wir eine Erklärung, daß sich Nirvana aus zwei Worten zusammensetzt. Aus "nir" und "vana", wobei er "nir" mit "nicht" und "vana" mit "Wahn" oder "Erlöschen" übersetzte. Das Erlöschen wurde mit dem Ausgehen einer Lampe oder eines Feuers verglichen. Aus dieser Herleitung hat sich im Deutschen die Übersetzung des Nirvana als "Erlöschen" eingebürgert. Wobei sich Erlöschen immer auf die drei Geistesgifte Gier, Abneigung und Verwirrung bezieht.

***"Das Erlöschen der Leidenschaft, das Erlöschen des Hasses, das Erlöschen der Verblendung ist es, mein Freund, was man Nirvana nennt." (S 38, 1)***

Das Verlöschen der Verwirrung wird als Einsicht in das Nichtvorhandenseins eines unabhängigen, in sich selbst bestehenden, ewigen Seelenkerns verstanden. Nie ging es um die Auflösung unserer Person, in dem Sinne, daß es, wenn wir eine Erleuchtungserfahrung machen, "blob" macht und wir weg sind. Vernichtungsideen dieser Art entstanden erst im letzten Jahrhundert durch Mißverständnisse einiger gelehrter Indologen und christlich orientierter Schriftsteller. Vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen gibt es gar nichts, was sich auflösen könnte. Das einzige, was sich auflöst, ist unsere Idee, daß so etwas existiert.

Neuere Untersuchungen bringen noch einen anderen Aspekt in die Diskussion des Begriffs Nirvana als Verlöschen ein, und zwar ausgehend von der Feststellung, daß nach altindischer Auffassung das Feuer auch nach dem Ausgehen nicht aufhört zu existieren, sondern frei von Aufgeregtheit, doch weiterhin existent ist. So liegt auch hier die Betonung auf Befreiung, d. h. wir hören nicht auf zu existieren, sondern wir sind von unseren Befleckungen und Verblendungen befreit. Entsprechend der Kommentare wurde Nirvana im englischsprachigen Raum mit "unbinding" oder "uncraving" übersetzt, was so viel wie "Nicht-Bindung" oder "Nicht-Festhalten" bedeutet. Ajahn Sumedho schreibt dazu, daß Verlöschen sehr nach Vernichtung klingt. Doch es geht nicht um die Vernichtung von Dingen, sondern einzig und allein um das Loslassen unserer Verhaftungen an ihnen. Wenn wir dieses Nichtanhaften wirklich erleben, erfahren wir Nirvana.

Dieser positive, befreiende Aspekt des Nirvana findet seinen Ausdruck in Stellen wie:

***"Das Nirwana ist allerhöchstes Glück." (Dp 203/204)***

***"Glück, ihr Brüder, ist dieses Nirvana, Glück, ihr Brüder, ist dieses Nirvana." (A 9, 34)***

Und doch bezieht sich Glück hier nicht auf unser alltägliches Glück, sondern auf ein Glück, das jenseits unseres begrifflichen Denkens liegt. Es ist ein Zustand, in dem unsere alltägliche Sprache, die die Welt in "ich" und "die anderen" aufteilt, nicht mehr greift. Jenseits unserer Egozentrik wird dieses Erleben oft in Paradoxen beschrieben, die logisch gesehen wenig Sinn machen. Nur wenn wir unser Herz öffnen, können wir erahnen, was damit gemeint ist.

*“Es besteht, Mönche,  
das Ungeborene, Ungewordene,  
Ungeschaffene, Unzusammengesetzte.  
Wenn dieses Ungeborene, Ungeschaffene,  
Unzusammengesetzte nicht bestünde,  
– nicht wäre dann ein Entrinnen  
aus dem Geborenen, Gewordenen,  
Geschaffenen, Zusammengesetzten zu erkennen.  
Weil aber dieses Ungeborene,  
Ungewordene, Ungeschaffene,  
Unzusammengesetzte besteht, Mönche,  
deshalb ist ein Entrinnen für das  
Geborene, Gewordene, Geschaffene,  
Zusammengesetzte zu erkennen.” (U 8.3)*

Auch diese Beschreibung ist nur ein Versuch, etwas schwer Faßbares in Worte zu fassen. Zwar handelt es sich bei dieser Erfahrung um etwas nicht wirklich Beschreibbares, doch gleichzeitig ist sie sehr konkret. Je nach Intensität und Tiefe kann diese Erfahrung unserem gesamten Leben eine neue Ausrichtung geben. Die buddhistische Überlieferung ist reich an Geschichten von Menschen, die durch diese Erfahrungen vollkommen verwandelt wurden. Der Räuber und Mörder Angulimala, ein Zeitgenosse des Buddha, ist nur ein Beispiel dafür, daß wir, egal wo wir anfangen, dieses höchste Ziel in diesem Leben erreichen können. Auch Milarepa, der ein halbes Dorf durch schwarze Magie auslöschte, verwirklichte durch Umkehr und fort-dauernde spirituelle Praxis die Essenz der Lehre. Heute ist er eine der beliebtesten buddhistischen Gestalten innerhalb des tibetischen Buddhismus.

Dies sind nur extreme Beispiele der ungeheuren Kraft dieser Erfahrung, die uns am eigenen Leib spüren läßt, daß unsere erlebte Trennung vom Rest der Welt nur relative Gültigkeit hat. Es gibt eine Ebene der Verbundenheit, die jenseits der Begriffe liegt. Aus dieser Erfahrung der Verbundenheit mit allem Leben fließt heitere Gelassenheit, unbegrenzte Liebe und Mitgefühl für alle Wesen. Vollkommen spontan und natürlich haben wir den Zugang zu unserem Potential gefunden. Der Dalai Lama beschreibt diese Erfahrung als Weisheit, die von Mitgefühl durchdrungen ist, und als Mitgefühl, das von Weisheit durchdrungen ist.

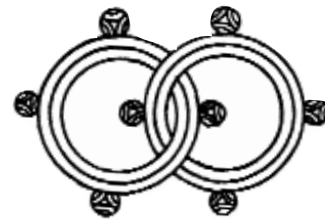
Heutzutage sind diese tiefgreifenden Erfahrungen eher selten, der spirituelle Alltag besteht in einer Fülle kleinerer, nicht so intensiver Erfahrungen. Und doch beinhaltet jede dieser Erfahrungen das Potential, uns vollkommen zu verändern.

Ein guter Maßstab dafür, wie echt dieses Erlebnis ist, ist seine Auswirkung auf unser alltägliches Handeln. Aus einer tiefen Erfahrung der Verbundenheit und der Einsicht in die Illusion unseres Ichs resultiert zwangsläufig ein lie-

bevoller, gleichmütiger und mitfühlender Umgang mit allen Wesen. Anstatt zu einem gefühlskalten, einsamen “Erleuchteten” zu werden, erwachen wir aus unserer gewohnheitsmäßigen Identifikation mit unseren egozentrischen Gefühlen. Selbst für einen verwirklichten Yogi entstehen Schmerz und Freude, Hoffnung und Furcht wie zuvor, doch er ist befreit von Identifikation und Reagierenmüssen. Aus diesem inneren Freiraum entfaltet sich unser ganzes Potential von unbegrenzter Liebe und Mitgefühl. Dilgo Khyentse beschreibt diesen Zustand folgendermaßen: “... wie wenn ein Yogi durch einen Garten wandelt. Er ist vollkommen offen für die Pracht und Schönheit der Blumen und genießt ihre Farben, Formen und Düfte. Das Wunderbare aber ist, daß es keine Spur eines Festhaltens in seinem Geist gibt.” (Sogyal, S. 201).

Doch genug der langen Worte, denn der Buddha sagte schon, Nirvana ist nichts zum Verstehen, es ist etwas zum Verwirklichen.

*Frank Zechner ist Diplompsychologe 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.*



#### LITERATURHINWEISE:

- A.= Anguttara Nikaya 9.34, in: Nyanatiloka/Nyanaponika: *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung*, Aurum Verlag, Freiburg 1984, S. 220  
D = Digha Nikaya 22, in: Nyanaponika: *Geistestraining durch Achtsamkeit*, Christiani, Konstanz 1979, S. 186  
Dp = Dhammapada 203/204, in: Nyanatiloka, *Dhammapada*, Jhana Verlag, Uttenbühl 1995  
S = Samyutta Nikaya 38.1, in: Winternitz: *Der ältere Buddhismus*. Mohr Verlag, Tübingen 1929, S. 106  
U = Udana 8.3, in: F. Schäfer, *Udana*, Beyerlein-Steinschulte, Herrnschrot 1998, S. 120  
Nyanatiloka: *Pali-Anthologie und Wörterbuch*, Schloss Verlag, München 1928  
Sogyal Rinpoche: *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, Barth-Verlag, München: 1993  
Sumedho: *The Mind and The Way*, Rider, London 1995, S. 71 - 78  
Vimalo, Kulbarz: *Jeder Tag ein guter Tag*, Theseus Verlag, Berlin 1996