

„Wenn Menschen Gott als Mutter erfahren, dann erleben sie Fürsorge und Liebe. Doch diese Qualitäten entstehen im eigenen Herzen – sie kommen nicht von außen.“

Ayya Khema





1. Kapitel: Gespräch der Zwillinge im Mutterleib

Das Jahr war noch ein unbeschriebenes Blatt, auf dem alles möglich schien. In der frischen Kälte des Januars, kam es zu einer Unterhaltung von Zwillingen im Mutterbauch. Von winterlicher Klarheit erfasst, sprach die kleine Schwester zu ihrem Bruder: „Ich glaube an ein Leben nach der Geburt!“ Ihr Bruder erhob lebhaft Einspruch: „Nein, nein, das hier ist alles. Hier ist es schön dunkel und warm, und wir brauchen uns lediglich an die Nabelschnur zu halten, die uns ernährt.“

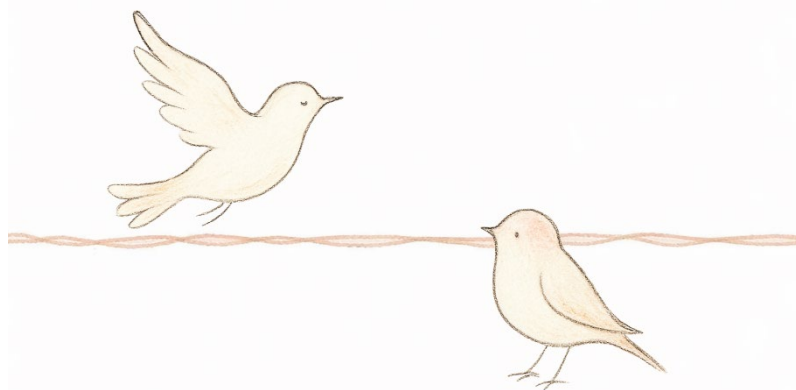
Aber das Mädchen gab nicht nach: „Es muss doch mehr als diesen dunklen Ort geben; es muss anderswo etwas geben, wo Licht ist und wo man sich frei bewegen kann.“ Aber sie konnte ihren Zwillingsbruder immer noch nicht überzeugen. Dann - nach längerem Schweigen - sagte sie zögernd: „Ich muss noch etwas sagen, aber ich fürchte, du wirst auch das nicht glauben: Ich glaube nämlich, dass wir eine Mutter haben!“

Jetzt wurde ihr kleiner Bruder wütend: „Eine Mutter, eine Mutter!“, schrie er. „Was für ein Zeug redest du denn daher? Ich habe noch nie eine Mutter gesehen und du auch nicht. Wer hat dir diese Idee in den Kopf gesetzt? Ich habe es dir doch schon gesagt: Dieser Ort ist alles, was es gibt! Warum willst du immer noch mehr? Hier ist es doch gar nicht so übel. Wir haben alles, was wir brauchen. Seien wir also damit zufrieden.“

Die kleine Schwester war von dieser Antwort ihres Bruders ziemlich erschlagen und wagte eine Zeitlang, nichts mehr zu sagen. Aber sie konnte ihre Gedanken nicht einfach abschalten, und weil sonst niemand da war, mit dem sie hätte darüber sprechen können, sagte sie schließlich doch wieder: „Spürst du nicht ab und zu diesen Druck und dieses Ziehen? Das ist doch immer wieder ganz unangenehm. Manchmal tut es richtig weh.“

„Ja“, gab er zur Antwort, „aber was soll das schon heißen?“ Seine Schwester darauf: „Weißt du, ich glaube, dass dieses Wehtun dazu da ist, um uns auf einen anderen Ort vorzubereiten, wo es viel schöner ist als hier und wo wir unsere Mutter von Angesicht zu Angesicht sehen werden. Wird das nicht ganz aufregend sein?“

Ihr kleiner Bruder gab ihr keine Antwort mehr. Er hatte endgültig genug vom dummen Geschwätz seiner Schwester und dachte, am besten sei es, einfach nicht mehr auf sie zu achten und zu hoffen, sie würde ihn in Ruhe lassen.



Der kleine Junge, das sind wir. Und seine Zwillingsschwester, das ist unsere innere Stimme, die wir hartnäckig zu ignorieren versuchen. Wie der kleine Junge fürchten wir das Unbekannte und glauben nur das, was wir sehen können, was bewiesen ist, was die Wissenschaft belegt hat. Wenn uns etwas Magisches passiert, dann werten wir es als Zufall. Und obwohl wir uns auf der Erde bewegen und hauptsächlich damit beschäftigt sind, zu funktionieren, wissen wir doch innerlich, dass es eine höhere Energie gibt, mit der wir uns verbinden können. Die Sehnsucht nach dem Eingebundensein in etwas Höheres ist sehr stark. Sie ist es, die uns wie Getriebene von einem Ort zum nächsten, von einem Partner zum

nächsten und von einer Freizeitaktivität zur nächsten führt. Vor der inneren Leere fliehen wir in die entlegensten Ecken der Welt, ohne je zu finden, was wir suchen.

Immer auf der Suche nach Erfüllung. Wir glauben, wenn wir es nur richtig anstellen, dann werden wir schon Erfüllung finden. Und die Möglichkeiten auf der Erde sind unendlich geworden.

Unsere innere Stimme weiß von einem Ort, wo Licht ist und Liebe, wo liebevoll für uns gesorgt wird. Die kleine Schwester spricht von einer Mutter. Die Mutter, die die beiden nicht sehen und anfassen können ist die Vollkommenheit, Gott, das Universum, die Quelle oder die Liebe, wie wir es auch nennen mögen. Und ohne sie vollständig zu begreifen, sind wir genau, wie die Zwillinge, trotzdem vollkommen in ihr geborgen.

Nur haben wir das vergessen. Wir wissen nicht mehr, woher wir gekommen sind und wohin wir gehen. Wir können uns nicht mehr erinnern. Das Wissen ist tief in unserem Inneren verborgen. Unsere Sehnsucht sagt uns: Mach Dich auf den Weg! Sei bereit! Die kleine Schwester spürt: Auch wenn wir die Mutter nicht sehen können, gibt es sie trotzdem. Sie kann sie fühlen. Der kleine Junge, der wir selber sind, will das nicht glauben.

Und die kleine Schwester weiß noch mehr. Sie glaubt, dass die Schmerzen, das Ziehen, das Drücken, die Reibung, die sie beide fühlen einen Sinn haben. Sie glaubt, „dass dieses Wehtun dazu da ist, um uns auf einen anderen Ort vorzubereiten, wo es viel schöner ist als hier und wo wir unsere Mutter von Angesicht zu Angesicht sehen werden.“ All unsere Schmerzen, all unser Leid sind Geburtswehen für die Vollkommenheit. Sie sollen uns auf den Weg bringen und heilen. Im Grunde wissen wir das alles. Der kleine Junge ist natürlicherweise sehr verbunden mit seiner Zwillingsschwester. Und er wird auch deswegen so wütend, weil er vermutet, dass sie recht hat. Er will es aber nicht wahrhaben, nicht in diesem Moment.

Das Schöne und das Großartige an dieser Geschichte ist die Situation, in der die beiden sich befinden. Sie unterhalten sich im Mutterbauch. Und an dem Druck und Ziehen, die beide spüren, kann man erkennen, dass die Geburt der beiden

bald bevorsteht. Und jeder weiß, eine Geburt lässt sich nicht aufhalten. Sie wird stattfinden. Es geht gar nicht anders. Wir werden in der Liebe, bei Gott, der Quelle oder der Vollkommenheit, wie immer wir es nennen, landen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Genau wie die Zwillinge Teil der Mutter sind, sind wir ein Teil dieser Göttlichen Energie und in ihr geborgen. Egal, ob wir glauben oder nicht. Es wird ja nicht nur die kleine Schwester geboren, sondern auch die Geburt des kleinen Jungen steht bevor. Der Glaube kann uns helfen, einen Sinn im Leben zu erkennen. Wenn wir glauben, fühlen wir uns auch in unseren dunkelsten Stunden nicht allein. Wir spüren den Sinn hinter all unseren Schmerzen. Selbst wenn wir ihn momentan nicht erkennen können, haben wir Vertrauen.

Unsere innere Stimme, die von der kleinen Schwester verkörpert wird, ruft uns. Sie möchte, dass wir bewusst werden. Wir sind mit der Liebe, dem Universum oder Gott verbunden und müssen uns nicht fürchten. Wir können entscheiden, ob wir uns öffnen und unserer Sehnsucht folgen. Der Buddha ist ihr gefolgt und hat uns lichtvolle Wegweiser hinterlassen, damit auch wir unseren Weg finden können. Lasse uns nun gemeinsam ein paar Seiten lang, seinen Spuren folgen.



„Das Erkennen von Dukkha nicht
unser Ende, sondern der Anfang des
Erwachens.“

Ayya Khema





2. Kapitel Dukkha

Es war im stillen Monat Februar, der Monat, in dem die Natur den Atem anhält, um Kräfte zu sammeln. Deswegen fiel es dem kleinen Jungen besonders auf, dass alle Menschen, die er sah, ganz schnell hin und her liefen. Seine Eltern machten es genau wie alle anderen. Er war erst sechs Jahre alt, also dachte er sich nicht viel dabei. Als er jedoch älter wurde, begann er sich immer mehr zu wundern. Sie rannten und rannten. Es sah aus, als wollten sie irgendwo hin. Aber, wenn er ihnen am nächsten Tag erneut begegnete, rannten sie wieder, also waren sie in der Zwischenzeit nirgendwo angekommen.

Mittlerweile war er 15 Jahre alt geworden und konnte erkennen, dass die meisten Menschen, die sich so schnell bewegten, im Kreis liefen. Sie sahen sehr ernst dabei aus. Da auch seine Eltern Kreisläufer waren, hatte er es immer vermieden, zu hinterfragen, warum alle so schnell umherliefen.

Doch nun konnte er nicht anders: „Mama, Papa, warum laufen alle Menschen so schnell hin und her. Manche Menschen laufen sogar im Kreis.“ Die beiden

schauten sich eine Weile an, dann sagten sie: „Alle machen das so. Deswegen machen wir es auch. Wenn wir stehen bleiben würden, würden die Menschen doch gegen uns laufen.“

Diese Antwort genügte dem Jungen nur für kurze Zeit. Als er alt genug dafür war, entschloss er sich, dass es an der Zeit war, andere Menschen nach dem Grund zu fragen. Er hatte von einem Weisen gehört, der in den Bergen leben sollte. Nun bat er seine Eltern, für längere Zeit auf Wanderschaft gehen zu dürfen, um den Weisen zu suchen. Seine Eltern waren erleichtert, dass ihr Junge nun auch endlich mit dem Laufen anfangen wollte. Sie hatte sich schon Sorgen wegen seiner Langsamkeit gemacht. Deshalb unterstützten sie seinen Wunsch und gaben ihm ausreichend Geld mit: „Je schneller Du läufst, desto schneller wirst Du am Ziel sein. Mache nicht zulange Pausen“, gaben sie ihm noch mit auf den Weg.

Der Junge war in einem Alter, in dem man seine Eltern infrage stellt. Er dachte gar nicht daran, schnell zu laufen, sondern nahm sich vor, jede Sekunde seines Weges zu genießen. Das war gar nicht so einfach, denn das Tempo der Menschen um ihn herum war höchst ansteckend. Manchmal hielt er einen Rasenden an, um nachzufragen: „Warum läufst Du denn so schnell?“ „Mein Junge, ich laufe doch gar nicht schnell, sieh mal, ich bin Rentner, warum sollte ich schnell laufen?“ Der Junge aber sah, dass auch die alten Menschen rasten oder in übergroßen Sesseln mit Rädern umher flitzten. Ihm begegnete nicht ein einziger Mensch, der innehielt.

Nach ein paar Tagen kam er an einem Kloster vorbei. Es lag auf einem Hügel und schmiegte sich in die felsige Landschaft. Der Junge kletterte hinauf und blieb stehen. Von hier oben hatte man einen atemberaubenden Blick auf das Tal, durch das sich das klare Wasser des Flusses zog. Na, wenn er hier keinen Menschen treffen würde, der stehen bleibt und in Ruhe diesen Ausblick genießt, wo dann? Am Klostertor gab es keine Klingel. Ein riesiger Metallring wartete ruhig darauf, dass der Junge ihn gegen die schwere Holztür schlug. Kurz nach dem Schlag öffnete sich die Tür. Eine ältere, etwas gebeugte Frau öffnete. Ohne ihn anzusehen, bat sie ihn rein. Der Junge folgte ihr ins Innere. Zu seiner großen

Überraschung musste er mit ansehen, wie in dem großen Hof und Garten die Nonnen geschäftig hin und her rannten. Der Junge schluckte und fragte die Alte, ob er mit der Äbtissin sprechen könne. „Die hat viel zu tun. Ich glaube nicht, dass sie Zeit hat, mit Dir zu reden.“ „Ich bin den weiten Weg hier rauf gekommen, weil ich eine wichtige Frage habe.“ Eine der Nonnen kam angelaufen. „Schon gut, ich spreche mit dem Jungen.“ Es war die Äbtissin.

„Komm mein Junge, lass uns ein Stück durch den Garten laufen.“ Sie musterte ihn angestrengt. „Es ist ungewöhnlich, dass sich Jungen in Deinem Alter bereits für das Klosterleben interessieren, komm ich zeige Dir alles.“ Die Äbtissin schritt forsch durch die riesige Gartenanlage. Der Junge kam kaum hinterher. „Das muss alles in Ordnung gehalten werden,“ erklärte sie. „Wir machen das alles selber, sogar Bäume fällen,“ sagte sie stolz. In diesem Moment erklang, wie um diese Worte zu unterstreichen der ohrenbetäubende Lärm einer Kreissäge. „Wir müssen uns drinnen weiter unterhalten. Das wird jetzt den ganzen Tag so weitergehen. Komm!“

Auch im Inneren des Klosters herrschte reges Treiben. Die Nonnen rannten aber nicht ganz so schnell umher, wie die Menschen außerhalb des Klosters. Ihre schwere Tracht hinderte sie wohl am Rennen. „Hier ist mein Büro“, sagte die Äbtissin. Sie überlegte kurz und bat den Jungen dann hinein „Setz Dich“. In dem Büro stand ein schwerer Schreibtisch, der überfüllt war mit Papieren und Mappen. In dem großen Regal hinter dem Tisch standen nur wenige Bücher, es war mit Aktenordner gefüllt. „Die Leitung eines Klosters bedeutet heute vor allem Verwaltungsarbeit. Es ist unglaublich, wieviel Büroarbeit ich leisten muss. Drei meiner Schwestern sind alleine damit beschäftigt, mich beim Begleichen von Rechnungen, Spendenaufrufen, den Spendern danken, dem Verfassen von Mitteilungen, dem Überprüfen der Einhaltung von Regeln beschäftigt. Es kommt auch immer wieder zu Streit zwischen den Schwestern, auch darum muss ich mich kümmern. Die Kosten für ein Kloster sind erschlagend. Auch wir Nonnen müssen Strom, Gas und Wasserkosten bezahlen. Wir müssen Köche beschäftigen und Essen einkaufen. Der Garten und das Haus müssen instandgehalten werden.“

„Haben Sie denn manchmal Zeit, den herrlichen Ausblick auf das Tal und den Fluss vor dem Kloster zu genießen?“, fragte der Junge

„Wir haben im Moment gerade so viel zu tun. Für solch ein Müßiggang bleibt wenig Zeit.“

„Und ich dachte immer, in einem Kloster ginge es ruhiger zu als da draußen.“

„Wir haben bestimmt mehr Ruhe hier. Da sind unsere Gebetszeiten und Gesänge. Deswegen müssen wir uns um unseren Glauben keine Gedanken machen. So, und nun muss ich weiterarbeiten. Wie war nochmal Deine Frage?“

Der Junge wusste plötzlich, dass er hier keine Antworten finden würde. Stattdessen fragte er: „Ich habe von einem Weisem gehört, der in einer Berghöhle wohnen soll und nur sehr selten spricht. Wissen Sie, wo ich den finden kann?“

„Ja, ich weiß, wen Du meinst. Er hatte hier einst um Einlass gebeten. Aber wir sind ein Nonnenkloster, wir können keine Männer beherbergen. Du musst zwei Städte weiterfahren, danach kommt ein Berggebiet. Dort musst Du noch einmal nachfragen.“

Der Junge machte sich dankend auf den Weg. Er dachte gar nicht daran, zu fahren. Vertrauensvoll setzte er einen Schritt vor den anderen. Mittlerweile hatte er einige Übung darin, sich nicht von den hektischen Bewegungen seiner Mitmenschen anstecken zu lassen. Er genoss die für Februar milde Luft, die seine Schritte begleitete. Wenn die Wintersonne durch den bedeckten Himmel brach, hielt er inne und genoss ihre Wärme. Er liebte die Klarheit und Stille des Winters. Noch fand er kaum Anzeichen des bevorstehenden Frühlings. Er legte immer wieder Pausen ein, um sich etwas zu essen oder einen Schlafplatz zu besorgen. Wenn er einen schönen Platz gefunden hatte, blieb er manchmal solange sitzen, bis er vergaß, wo er eigentlich hinwollte. Wenn es Nacht wurde, öffnete er sein kleines Zelt und kuschelte sich in seinen warmen Schlafsack.

Jeden Morgen wanderte er weiter in die Richtung, die ihm die Äbtissin genannt hatte. Staunend betrachtete er das hektische Treiben um ihn herum. Ihm war,

als würde er gegen einen Strom anlaufen. Manchmal hatte er Lust auf Gesellschaft. Aber nie traf er einen Menschen, der die Zeit fand, sich mit ihm zu unterhalten. Sie konnten ihr ständiges Rasen nicht unterbrechen. Eines Abends gelangte er in einen Ort, in dem der Strom ausgefallen war. Er war sicher, das würde das schnelle Hin und Herlaufen unterbrechen. Im Dunklen muss man einfach langsamer laufen, dachte er. Er setzte sich auf einen großen Felsen, der den Eingang dieses Ortes markierte. Überrascht sah er zu, wie trotzdem niemand innehielt. Die Menschen zündeten Kerzen an. Sie liefen in der Dunkelheit so schnell umher, dass die Flammen immer wieder ausgingen. Laut fluchend entzündeten sie immer und immer wieder ihre Kerzen, ohne auf ihre Umgebung zu achten. Der Junge war erleichtert als der Strom wieder floss und die Menschen wieder ohne Kerzen herumrasen konnten.

Langsam kam er dem Berggebiet, in dem der Weise leben sollte, näher. Es gab mehrere Wege, aber nur einen Gipfel. Er vermutete den Alten auf diesem Gipfel. Der Junge wusste nicht, für welchen Weg er sich entscheiden sollte. Er probierte einen Weg nach dem anderen aus, kehrte aber jedes Mal um, weil er den Eindruck bekam, er würde ihn nicht ganz bis nach oben führen. Ihm begegnete niemand, den er fragen konnte. Also musste er vertrauen. Vertrauen, den richtigen Weg zu finden und vertrauen, den Heiligen zu finden. Einer der Wege, die er eingeschlagen hatte, kam ihm bekannt vor. So als wäre er hier schon einmal gewesen. Für diesen Weg entschied sich der Junge. Voller Freude marschierte er los. Der Weg begann übersichtlich und war gut befestigt. Hier waren schon viele Menschen vor ihm gegangen. Es gab aber auch Wegstrecken, die dicht bewachsen waren und durch die er sich durchkämpfen musste. Er hatte daran gedacht, ausreichend Wasser mitzunehmen, aber manchmal fehlte es ihm an Essen und er verspürte Hunger. Je höher er stieg, desto mehr bekam er den Eindruck, hier sei noch nie ein Mensch langgewandert. Nicht eine Sekunde zweifelte er daran, den richtigen Weg gefunden zu haben. Es dauerte mehrere Tage, bis er in die Nähe des Gipfels gelangte. Um seine Kräfte zu sammeln und sich auszuruhen, ließ er sich auf einem Felsvorsprung nieder und genoss den überwältigenden Blick ins Tal. Weit und breit sah er keine Höhle. Plötzlich

verschwamm alles um ihn herum oder er verschwamm mit der Landschaft. Er wusste es nicht, genauso wenig konnte er einschätzen, wie lange er so gesessen hatte. Waren es Minuten, Stunden oder Tage gewesen. Als er wieder zu sich kam, fühlte er sich erfrischt und guten Mutes, den Rest des Weges zu schaffen. Nun versuchte er seine Sinne aufmerksam darauf zu richten, die Behausung des alten Mannes zu finden. Die Natur, der Blick ins Tal und die Einsamkeit waren einzigartig. Er war sicher, der Weise war nicht weit entfernt. Und wirklich, in einigen Metern Entfernung konnte er ein gelbes Tuch erkennen, das den Eingang einer kleinen Hütte zu markieren schien. Sein Herz machte einen Freudensprung. Langsam näherte er sich dem Tuch, das leicht vom Wind hin und her bewegt wurde. Er schob das Tuch vor dem Eingang mutig zur Seite und was er sah, erschreckte ihn zutiefst. Er blickte in seine eigenen Augen, sah in sein eigenes Gesicht, als würde er sich selbst in einem Spiegel betrachten. Vor ihm stand ein hübsches, junges Mädchen, das im selben Alter zu sein schien, wie er selbst und ihm bis auf das Haar glich. Zunächst schien sie genau so erstaunt zu sein, wie er. Doch plötzlich veränderte sich ihr Gesichtsausdruck. Ihr Mund formte sich zu einem Lächeln und ihre Augen bekamen den warmen Glanz des Erkennens.

„Sie haben es Dir also gesagt?“ Der Junge verstand nicht, fragend blickte er das Mädchen an, das ihm so vertraut erschien. „Na, unsere Eltern,“ fügte sie erklärend hinzu. In diesem Moment wurde er abgelenkt von einem kleinen, graubraunen Vogel, der in die Hütte spazierte, um nach Brotkrümeln zu suchen. „Ich hatte gehofft, dass wir uns eines Tages begegnen,“ sagte sie erfreut, während der Vogel ein paar Krümel aufpickte und dann munter wieder nach draußen hüpfte. „Darf ich mich setzen?“ fragte der Junge und ohne eine Antwort abzuwarten, sank er auf einen der beiden Stühle, die an einem Esstisch standen. „Natürlich,“ antwortete sie sanft. „Du siehst wirklich genauso aus, wie ich. Unsere Eltern konnten nach unserer Geburt nur ein Kind aufziehen. Ich wurde von einem älteren, buddhistischen Ehepaar adoptiert. Leider ist meine Mutter vor ein paar Jahren gestorben. Und nun lebe ich hier mit meinem Vater und kümmere mich um unsere Hütte, wenn er auf Reisen ist.“

„Ihn habe ich gesucht,“ begann der Junge leise. „Ich hatte gehofft, er könne mir eine Frage beantworten. Ich wusste nicht..., ich wusste nichts.“ Hier brach er ab. Wieder spazierte der kleine, graubraune Vogel in die Hütte, als wäre sie sein Zuhause, doch diesmal brachte er noch Verbündeten mit, einen zweiten kleinen Vogel, der sich ängstlich umsah. Das junge Mädchen brach etwas Brot ab und warf es den Tieren zu. „Willst Du auch etwas essen?“ fragte sie einfühlsam. Sie bot ihm Brot und Käse an. Hungrig aß der Junge alles auf. Als er zu ihr aufblickte, sah sie ihn interessiert an: „Welche Frage wolltest Du ihm denn stellen?“ Der Junge war von den Neuigkeiten so überwältigt gewesen, dass ihm seine Frage zunächst entfallen war. Doch dann erinnerte er sich an seinen Weg hierher und all die hin und her rasenden Menschen. Er ahnte, dass seine Schwester ihm weiterhelfen würde.

„Die Frage beschäftigt mich schon lange. Vielleicht hast Du ja die gleiche Beobachtung gemacht wie ich und kennst die Antwort.“ Nun war sie neugierig geworden.

„Seit Jahren beobachte ich, wie alle Menschen hin und her rasen. Sie scheinen jedoch niemals anzukommen und im Kreis zu laufen. Warum ist das so?“ Er war so erleichtert, sich über diese Frage mit einem Menschen auszutauschen, der nicht umherraste.

In diesem Moment erhoben sich die beiden kleinen Vögel. Sie hatten keinen Krümel übriggelassen. In stiller Eintracht flogen sie gemeinsam durch das geöffnete Küchenfenster.

„Was glaubst Du, warum die Menschen das tun?“ fragte sie.

„Ich weiß es wirklich nicht. Mir wurde gesagt, dass alle das tun und wenn sie es nicht täten, würden sie angerempelt werden.“

„Ja, es ist wirklich schwer, sich nicht anstecken zu lassen und gegen den Strom zu schwimmen. In Wirklichkeit versuchen die Menschen wegzulaufen.“

„Aber wovor denn? Nie habe ich jemanden gesehen, der hinter ihnen her war.“

„Das ist richtig. In Wirklichkeit laufen sie vor ihrem eigenen Schmerz weg.“

„Und was ist das für ein Schmerz?“

„Der Schmerz, ihr Leben für eine Illusion zu verschwenden.“

„Was für eine Illusion?“

„Die Illusion, sich für abgetrennte, eigenständige Wesen zu halten, die sich in der Welt behaupten müssen.“

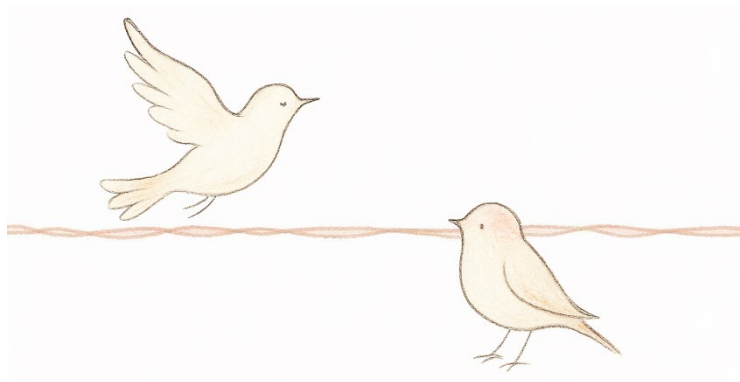
„Und kann man vor diesem Schmerz wirklich davonlaufen?“

„Nein.“

„Aber dann muss doch jemand kommen und ihnen einen Weg zeigen, wie man sich aus dieser Illusion und von seinem Schmerz befreit.“

„Da gab es einen Mann, der hat dies bereits vor 2500 Jahren getan. Er hieß Gautama Siddhartha und wurde Buddha genannt. Wenn Du willst erzähle ich Dir von ihm.“

„Ich habe Zeit.“



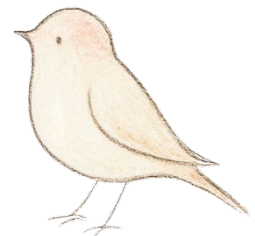
Der Buddha lehrte uns, dass unsere Wahrnehmung der Welt eine Illusion ist, ein Trugbild. All unsere Schwierigkeiten beruhen auf der Illusion, in uns säße eine Persönlichkeit, die sich in der Welt behaupten muss. Wir sind ununterbrochen damit beschäftigt, diese Illusion zu nähren und unsere Persönlichkeit zu bestätigen. Als der Buddha die Wahrheit von der Unbeständigkeit (Anicca), der Unvollkommenheit (Dukkha) und der Substanzlosigkeit (Anatta) erkannte, konnte er vom Anhaften an seine Person loslassen. Sie werden auch die „drei Daseinsmerkmale“ genannt, weil sie in allem zu finden sind, was in der Welt

existiert. Werden sie ganz und gar durchschaut und erlebt, können sie als Tore zur Befreiung genutzt werden. Die Betrachtung von Dukkha (meist mit „Leid“ übersetzt) fällt manchen Menschen im Westen schwer, da es ihnen gutgeht. Dennoch können wir in ruhigen Momenten die Unerfülltheit als steten Begleiter in uns spüren. Sie kann zu unserem Motor werden, wenn wir sie erkennen.

Daher ist Erkenntnis von Dukkha kein Weg in das Leid hinein, sondern hinaus. Mit Dukkha sind aber nicht nur die großen Schicksalsschläge gemeint. Das ganze Universum besteht aus Energieteilchen, die fortwährend in Bewegung sind. Das bedeutet immerwährende Reibung - der Stoff, aus dem Dukkha gewebt ist.

In dem Moment, wo wir Dukkha erkennen, können wir aufhören zu rennen, weil wir wissen, die weltliche Ebene kann uns keine dauerhafte Erfüllung geben. Dies kann der Moment sein, an dem wir uns der Überweltlichen Ebene zuwenden. Wie der Buddha, können auch wir uns auf den Weg in die Leidfreiheit begeben. Dazu ist es hilfreich, die drei Daseinsmerkmale immer wieder zu betrachten, am besten im Anschluss an eine Meditation.

Erst wenn wir die Leidhaftigkeit im Kreislauf des Lebens erkennen, machen wir uns überhaupt auf den Weg. Sie ist unser Antrieb und unser Lehrer.





Methode Betrachtung von Dukkha

Der Buddha hat die Betrachtung der drei Daseinsmerkmale:

1. Dukkha Leidhaftigkeit, 2. Anicca Vergänglichkeit und 3. Anatta Substanzlosigkeit stets empfohlen. Wenn wir erkennen, dass alles im Universum im Wandel, nicht vollkommen erfüllend und letztlich ohne festen Kern ist, können wir loslassen. Wir nehmen uns am besten zuerst das Merkmal vor, mit dem wir keine Schwierigkeiten haben, um es in uns zu verankern. Gerade bei der Betrachtung von „Dukkha“ kann sich zunächst Widerstand regen, weil man vielleicht befürchtet, das Leid damit regelrecht anzuziehen. Oder wir glauben, davon in eine schlechte Stimmung zu geraten. Wenn wir die Betrachtung von Dukkha zunächst hintenanstellen wollen, ist das in Ordnung, dann wenden wir uns eben zuerst den anderen beiden Daseinsmerkmalen zu. Aber auch der Buddha hat sich erst auf den Weg gemacht, als er begriffen hat, dass die ganze Menschheit von Leid betroffen ist. Das hat ihn angetrieben und motiviert. Um uns Dukkha anzunähern, kann es helfen, die folgenden „Fünf täglichen Betrachtungen“ an jede Meditation anzuschließen:

1. Ich bin dem Verfall unterworfen. Ich kann dem Verfall nicht entgehen.
2. Ich bin der Krankheit unterworfen. Ich kann der Krankheit nicht entgehen.
3. Ich bin dem Tod unterworfen. Ich kann dem Tod nicht entgehen.
4. Alles, was mein und mir lieb ist, muss sich ändern und entschwinden.
5. Wenn ich dem Verfall, der Krankheit und dem Tod unterworfen bin und sich alles, woran ich hänge, auflöst, ist es sinnvoll, mein Anhaften loszulassen.

Sollten wir uns daran täglich erinnern, kann das unser Denken komplett verändern. Dann ist unser Geist bereits bestens vorbereitet, sollten wir von den oben genannten Veränderungen selbst betroffen sein. Diese Übung kann uns auch helfen, Mitgefühl zu entfalten. Sie verbindet uns mit anderen Menschen, denn Dukkha ist universell. Jeder Mensch hat Verluste zu verkraften, wird krank und muss sterben. Vielleicht können wir bei dieser Übung erahnen, wieviel Freiheit im Loslassen von Illusionen liegt.