

Grundlagen des Buddhismus - 6 - Die 4 Edlen Wahrheiten Teil 3

Kurzer Rückblick

Begriffserklärungen des Titels „Die 4 Edlen Wahrheiten“

Die Begriffe im Titel der „4 Edlen Wahrheiten“ tragen Bedeutung und Informationen, die unser Verständnis der 4 Wahrheiten vertiefen können:

Wahrheit [sacca]

- Sacca beschreibt „Das, was ist“
- Eine grundlegende, letztliche Realität der Dinge
- Die „4 Edlen Tatsächlichkeiten / Wirklichkeiten / Tatsachen“

Edel [ariya]

- Der *edle Buddha* hat die 4 Wahrheiten erkannt und gelehrt
- Die *edelste Verwirklichung* ist Nirvāna durch Einsicht in die 4 Wahrheiten
- Die *edlen Herzensqualitäten* [Pāramīs] sind zur Verwirklichung von Nirvāna nötig

Vier [cattāri / catu]

- 4 Wahrheiten als logische Einheit
- Problem - Ursache - Lösung - Weg zur Lösung
- Sinnbild: Arzt / Diagnose - Ätiologie - Prognose - Therapie

Dukkha - Leidhaftigkeit & Co.

Das Thema Leidhaftigkeit [Dukkha] im kleinen und großen ist ein zentrales Thema der 4 Edlen Wahrheiten. Daher widmen wir uns diesem Thema recht ausgiebig. Nur wenn ein Patient sich seiner Krankheit / Symptome und deren Ursachen bewusst ist, kann er sich motivieren, die notwendigen Gegenmittel einzunehmen bzw. wirksame therapeutische Maßnahmen anzuwenden.

Der Begriff *Dukkha*

- Bezieht sich auf ein weites und tiefes Spektrum von Leiderfahrungen
- Vom alltäglichen Leid und Unzufriedenheit bis hin zu grundlegenden Gefühlen des Mangels / Unvollkommenheit unserer Erfahrungen / Existenz

Die Erste Edle Wahrheit

„Was ist die Edle Wahrheit des Leidens? Geburt ist Leiden. Alter ist Leiden. Krankheit ist Leiden. Tod ist Leiden. Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung sind Leiden. Vereint sein mit Unangenehmem ist Leiden. Trennung von Angenehmem ist Leiden. Nicht das bekommen, was man sich wünscht ist Leiden. Kurz gesagt: Die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung sind Leiden.“¹

Wir haben uns den Inhalt der ersten Edlen Wahrheit in den Worten des Buddha selbst genau angeschaut. Dabei mussten wir die „5 Daseins-Gruppen der Anhaftung“ erläutern:

¹ Dhammacakkappavattana Sutta, SN 56.11

Die „5 Daseins-Gruppen der Anhaftung“

Der Begriff der „5 Daseins-Gruppen der Anhaftung“ wurde letzte Woche bereits vorgestellt. Heute will ich ihn hier noch einmal kurz zusammenfassen und *zusätzlich* noch auf etwas genauer hinweisen, was vielleicht letzte Woche etwas untergegangen ist:

Die 5 Daseins-Gruppen

Die 5 Komponenten, die unseren psychophysischen Organismus ausmachen, sind die 5 Daseins-Gruppen. Diese bestehen aus: **Körper - Empfindungen - Wahrnehmungen - Geistesformationen - Bewusstsein**.

Mit diesen 5 Komponenten nehmen wir unser Leben und uns selbst wahr. Was nun zeichnet die Natur dieser 5 Gruppen aus? Dasselbe, was alle zusammengesetzten Phänomene betrifft:

- Sie sind ein sich **stetig wandelndes** Zusammenspiel
- Sie sind im Grunde nur eine **Aneinanderreihung flüchtiger Augenblicke** / Momente
- Sie können daher **keinen dauerhaften, ewigen, festen Persönlichkeitskern** enthalten

Der Faktor der „Anhaftung“

In der Ersten Edlen Wahrheit werden ist nun aber nicht von den 5 Daseins-Gruppen allein die Rede, sondern von den „**5 Daseins-Gruppen der Anhaftung**“ - der Begriff der Anhaftung ist hier ein sehr wichtiger Zusatz. Denn die Anhaftung ist der entscheidende Faktor, der die 5 Daseins-Gruppen leidhaftig werden lässt.

Würden wir die 5 Daseins-Gruppen sein lassen, wie sie sind und wie sie sich wandeln und entstehen und vergehen - *ohne jegliche Anhaftung* - dann ist da kein Problem und im Grunde auch kein Leid.

Der Faktor der Anhaftung - zB Anhaftung an ein Gefühl / Konzept von einem „Ich“ oder „Selbst“ - **ist die Basis für die vielen Formen des Leids**, die wir in der ersten Edlen Wahrheit aufgelistet haben. Aus dem von Anhaftung durchdrungenen Gefühl von „Ich“ entsteht dann die ganze Bandbreite von Gier und Hass und deren Unterkategorien.²

Die 5 Daseins-Gruppen alleine - ohne Anhaftung - sind also kein Leid, kein Dukkha. Es ist die Anhaftung an diese 5 Daseins-Gruppen, die den ganzen Haufen an Leid, den wir im Leben erfahren können, bedingt.

Wer nun **Erleuchtung** realisiert hat, hat seinen Geist von jeglicher Negativität befreit - und Gier / Anhaftung und Hass / Abneigung zählen zu diesen Negativitäten des Geistes. Wer also die **Anhaftung an die 5 Daseins-Gruppen aufgelöst** hat, der verweilt mit und in der Natur der Dinge. Man lässt sich nicht mehr vom ständigen Entstehen und Vergehen von Momenten, Gefühlen, Situationen und Bedingungen aus der Ruhe bringen.

² Gier und Hass sind zwei sich gegenseitig am Leben haltende Faktoren: Wenn man Gier nach einem Objekt hat, dann ist immer auch zwangsläufig Hass oder Abneigung einem anderen Objekt gegenüber vorhanden: Wenn ich Gier nach einem Getränk habe, dann nur, weil ich Abneigung / Hass gegenüber dem Zustand von Durst empfinde. Hätte ich kein Problem mit Durst, dann wäre da auch keine Gier nach Trinken. Wenn ich Gier nach übermäßiger Macht, Einfluss, Status und Ruhm habe, dann müssen Gefühle der Abneigung und des Hasses vorhanden sein - zB gegenüber einem starken inneren Gefühl von Wertlosigkeit.

Ein **Erleuchteter** besitzt immer noch die **5 Daseins-Gruppen - aber ohne Anhaftung!** Sein Geist ist von jeglicher Negativität, von jeglicher Gier, Hass und Unwissenheit befreit. Seine Beziehung zu den 5 Daseins-Gruppen und seine Beziehung zu der Welt um ihn herum, ist frei von Gier, Hass und Unwissenheit.

Egal ob die 5 Daseins-Gruppen eines Erleuchteten alt werden, krank werden, sterben, von Veränderung oder äußeren Widrigkeiten berührt werden - der Geist eines Erleuchteten wird dadurch **nicht mehr erschüttert**. Er **ruht in der unerschütterlichen Klarheit** über die **wahre Natur aller Dinge** und Phänomene.

Selbst der **Buddha** bestand zu seinen Lebzeiten *nach* seiner Erleuchtung noch aus 5 Daseins-Gruppen - nur eben ohne jegliche Anhaftung. Die Erleuchtung des Buddha konnte ihn jedoch nicht davor bewahren, dass die 5 Daseins-Gruppen mehr und mehr mit **Verfall, Krankheit und ultimativ Tod** in Berührung kamen. Nur haben den Buddha diese Erfahrungen nicht erschüttern können - denn er hatte durch seine Erleuchtung die grundlegende Basis für Leid [dukkha] vollständig aufgelöst: Gier, Hass und vor allem die Unwissenheit / Verblendung bezüglich der wahren Natur der Dinge.

Die 3 Arten von Dukkha

Um noch mehr zu verdeutlichen, dass der Begriff „Dukkha“ mehr beinhaltet, als das uns alltäglich bekannte Leid unangenehmer Empfindungen, unangenehmer Situationen und schwieriger Personen, stellte der Buddha 3 Formen von Dukkha vor:

Gewöhnliches Leiden [dukkha-dukkhatā]: Akutes, direkt erfahrenes Leid auf körperlicher und geistiger Ebene.

Leid der Veränderung [vipariṇāma-dukkhatā]: Auch angenehme Objekte tragen bereits zukünftig in Erscheinung tretendes Leid in sich.

Leid aller bedingten Formationen [saṅkhāra-dukkhatā]: Tiefste Schlussfolgerung der ersten Edlen Wahrheit: Alle bedingten Phänomene sind nur flüchtige Zusammenspiele einzelner Komponenten - wer in bedingten, flüchtigen Phänomenen versucht, aus Gier / Hass / Unwissenheit heraus, permanente, statische und ewige Zufriedenheit zu finden, wird unweigerlich Leid / Enttäuschung usw. erfahren.

Was **stetigem Wandel**, was stetigem Entstehen und Vergehen unterworfen ist, kann den „**5 Daseins-Gruppen der Anhaftung (!)**“ **niemals dauerhafte Freude** / Zufriedenheit bescheren. Aus der Perspektive des verblendeten, unerleuchteten Geistes der Anhaftung heraus, versuchen wir aber genau das:

Der verblendete Geist sucht dauerhaftes und ewiges Glück - leider sucht er dies nur immer **in von ihrer eigentlichen Natur aus unbeständigen Dingen**. Diese Dinge, in denen wir beständige Sicherheit und Freude finden wollen - Beziehungen, materieller Reichtum, Status, Macht, Einfluss usw. - all diese Dinge sind *bedingter* Natur. Was heißt es, wenn wir von „**bedingten Formationen**“ sprechen?

Bedingte Formationen / Phänomene verweilen nur solange, wie die für ihre Existenz nötigen **Voraussetzungen [Bedingungen]** gegeben sind. Wenn wir beispielsweise eine glückliche Beziehung oder ein wunderschönes großes Haus als Quelle dauerhaften Glücks unterhalten möchten, **müssen wir sehr viel dafür** tun und investieren - Zeit, Geld, Herzblut, Kontrolle, Anstrengung usw. - Nur durch größte Anstrengungen, viel Kontrolle und viel Energie können wir *versuchen*, die notwendigen Voraussetzungen *einigermaßen* zu erhalten - oft geschieht dies mehr schlecht als recht:

Verändern sich bestimmte Komponenten oder fehlen sie oder zerfallen sie oder verlieren wir unsere Kontrolle über sie, **kann es sein, dass unser gesamtes Glück** in sich **zusammenfällt**. Und dann ist unsere Zufriedenheit dahin und wir sind wieder mit der Realität der Enttäuschung und der Unzufriedenheit konfrontiert. Dieses **Leid aller bedingten Formationen** basiert auf den „**5 Daseins-Gruppen der Anhaftung**“.

Die 5 Daseins-Gruppen *allein* bedeuten also noch *kein* Leid. Erst der Faktor von Anhaftung - oder umfassender: die Faktoren von Gier, Hass und Verblendung bezüglich der wahren Natur der Dinge - sind für unser Leid verantwortlich.

Der Umgang mit Dukkha

Fokus im Alltag

Bhikkhu Bodhi macht deutlich, dass unsere Wahrnehmung oder unser Fokus im Alltag sehr oft dadurch gelenkt ist, **was wir sehen möchten und was *nicht***. Unser Fokus im Alltag ist oft **gefärbt durch** unsere Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte, unser Verlangen und unsere **Gier** - aber auch ebenso durch unsere **Abneigung**, unseren Widerstand und das, **was wir *nicht* haben wollen**, was wir *nicht* begegnen möchten.

Das große Thema der Ersten Edlen Wahrheit - das Thema der Leidhaftigkeit - ist eines der Themen, welche wir oft versuchen entweder **so weit wie möglich zu verdrängen** oder von uns fern zu halten, oder schön zu reden oder angenehmer zu machen

Unser Umgang mit Leiden

Wie gehen wir mit diesen Aspekten im Lebens um? Manche **alte oder kranke Menschen** werden von ihren Familienmitgliedern verlassen, vernachlässigt oder sich selbst überlassen oder **in Altenheime übergeben** - dies kann viele Gründe haben. Aber der Umgang mit dem Alter, der Krankheit und dem Tod fällt vielen Menschen sehr schwer - denn es konfrontiert sie mit ihrer eigenen Sterblichkeit und Vergänglichkeit sowie schwierigen Situationen, welche auch sie eines Tages konfrontieren müssen.

Unsere verstorbenen Liebenden kleiden wir vor ihrer Beerdigung in schönen Kleidern, betten Sie auf schönen Kissen in kunstvoll geschnitzten und verarbeiteten Särgen - umgeben von frischen und wunderschönen Blumen.

Krieg, Armut und Hunger versuchen wir weitgehend aus unserem inneren Blickfeld zu vertreiben. Und Personen, die sowohl sozialen, ökonomischen, körperlichen und geistigen Schwierigkeiten ausgeliefert sind und in Teufelskreisen gefangen auf der Straße gelandet sind - Menschen also, die neben materieller Hilfe vor allem auch ein Gefühl der Akzeptanz und Liebe brauchen, um ihre Wunden zu heilen, wie zB. **Obdachlose, Drogensüchtige** - diese Personengruppen werden in den meisten Großstädten als Schandflecken der Gesellschaft betrachtet, **kriminalisiert** und **ignoriert**.

Ich denke viele dieser unserer Reaktionen von Abneigung und Verdrängung sind darauf zu rück zu führen, dass eben diese **äußeren Repräsentationen von Leid**, intensive Erinnerungen daran sind, dass **auch wir von Leidhaftigkeit**, Schmerz oder Unzufriedenheit **betroffen sind**. Wenn wir die Drogensüchtigen, die Flüchtlinge, die Alten, die Kranken und die Verstorbenen in Nachrichten und in unseren alltäglichen Begegnungen als unangenehm oder grässlich betrachten, dann ist das der Fall, weil sie uns an **das unangenehme / grässliche Wesen der eigenen Vergänglichkeit** erinnern.

Wenn wir unser Herz und unsere Augen öffnen, können wir tatsächlich erkennen, wie das Leid - im kleinsten und im größten - jeden Lebensbereich der Existenz durchdringt und berührt. Aus der **Furcht vor Schmerz und Trauer** jedoch, versuchen wir, unseren Fokus nur auf angenehme, wohlige, gemütliche und befriedigende Aspekte zu richten. Denn wir alle sind von dem starken Wunsch nach angenehmen Sinneseindrücken getrieben, vom Wunsch, am Leben zu bleiben, weiter zu existieren.

Dharma bedeutet Selbstkonfrontation

Wenn wir diese **uralten Gewohnheiten**, Leid / Unzufriedenheit zu verdrängen und durch ständige Jagd nach schönen Sinneseindrücken zu kompensieren, **in Frage stellt**, dann entsteht ganz natürlich eine Form von **innerem Widerstand**. Der Geist benutzt seine clevere Intelligenz, um den Status Quo, die innere Anhaftung sowie das eigene Selbstbild, die eigene Sicht der Welt aufrecht zu erhalten.

Um nun sich mit dem Dharma, der Lehre des Buddhas, zu beschäftigen, braucht es daher tatsächlich die **Bereitschaft, die eigenen Überzeugungen**, Meinungen und Ansichten in Frage zu stellen und **auf ihre Natur hin zu durchleuchten**: Sind sie mit Weisheit und Mitgefühl durchdrungen? Entsprechen sie der wahren Natur, wie die Dinge wirklich sind? Oder sind sie nur zurecht gelegte Selbstbilder und Konstrukte, die uns in unserer inneren Komfortzone sicher und vor Leid und unangenehmen Erfahrungen bewahren sollen?

Der Buddha bezeichnete seine Lehre als ***patisotagamini*** - ein „**Gegen den Strom**“ führender Weg, der gegen die eigenen destruktiven Neigungen und Gewohnheiten geht. Der Weg des Buddha führt zur befreienden Einsicht in die wahre Natur der Dinge. Dafür muss man bereit sein, sich selbst auf eine neue, offene und ehrliche Art und Weise zu betrachten. Nicht, um fortan als großer Pessimist durchs Leben zu gehen - im Gegenteil. Sondern um mehr und **mehr Klarheit und „Wachheit“** des Geistes zu generieren. Der Buddha möchte uns dabei helfen klar zu sehen, **wo sich Leid in unserem Leben befindet und wie wir uns von ihm befreien können**.

Um klar sehen zu können, wie die Dinge wirklich sind, müssen wir zunächst bereit sein, die Dinge und uns selbst nicht mehr nur aus festgefahrenen Meinungen, Ansichten und Vorurteilen zu betrachten. Dazu müssen wir uns Zeit und Ruhe geben, um uns selbst, die Dinge und unsere Existenz in ihrer Tiefe zu betrachten / zu verstehen, ohne vorgefasste Meinungen, wie wir die Dinge sehen *wollen*.

Freud und Leid

Der Buddha lehrte, dass wir unsere Erfahrungen und unsere Existenz bezüglich von drei Aspekten betrachten müssen, um einen vollständigen Überblick zu erlangen.

Befriedigung - Gefahr - Ausweg

- **Befriedigung [assāda]**
durch angenehme Sinneseindrücke
- **Gefahr / Schattenseite [ādinava]**
die von angenehmen Sinneseindrücken ausgeht
- **Ausweg [nissaraṇa]**
aus mit angenehmen Sinneseindrücken verbundenen Leidenskreisläufen

Befriedigung [assāda]

Der Buddha macht zu allererst deutlich: In unserer Existenz und unserer Erfahrung gibt es durchaus Formen von **Befriedigung [assāda]**. Gäbe es keine angenehmen Erfahrungen, dann gäbe es auch keine Anhaftung an Erfahrungen, Personen, Dinge und das Leben. Aber gerade eben weil es angenehme Erfahrungen gibt, existiert auch das Phänomen der Anhaftung und der Gier. **Der Buddha macht also ganz klar**, dass es selbstverständlich **angenehme Erfahrungen in unserem Leben gibt**: Wir alle erleben jeden Tag unzählige angenehme Momente durch unsere 6 Sinne - angenehme Farben / Formen, angenehme Geräusche / Melodien, angenehme Gerüche, angenehmen Geschmack, angenehme Berührungen / Körperempfindungen und angenehme Gedanken.

Der Buddha macht ebenfalls deutlich, **nicht alle dieser Erfahrungen** hängen mit **unheilsamen Aspekten** zusammen. Viele unserer angenehmen Erfahrungen können uns und andere Personen auf eine heilsame Art sehr tief berühren und auf eine friedvolle Art erfüllen: die Freude, die wir fühlen, wenn wir mit uns selbst und unseren Mitmenschen harmonisch im Reinen sind; die Freude die wir fühlen, wenn wir im Hier und Jetzt mit dem, was gerade ist, zufrieden sind; die ruhige und stille Freude der Meditation und eines tugendhaften Lebens; die Freude, die wir in Verbindung mit Handlungen fühlen, die auf das Wohl *aller* ausgerichtet sind.

Gefahr / Schattenseite [ādinava]

Dennoch legt der Buddha wert darauf, dass wir all unsere Erfahrungen auch immer aus der **Perspektive der Gefahr [ādinava]** heraus betrachten: Dieser Aspekt bezieht sich auf die Realität der Unzulänglichkeit unserer angenehmen Erfahrungen, die Schattenseite der angenehmen Seite des Lebens - die Vergänglichkeit aller Erfahrungen. Alle unsere Erfahrungen sind der Veränderung unterworfen und die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung leiden unter dieser Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit von Glück / Freude.

Wieso aber wird hier der Begriff „Gefahr“ verwendet? Angenehme Erfahrungen existieren, *aber* sie sind nur von kurzer Dauer. Früher oder später sind wir wieder mit unangenehmen Gefühlen und Erfahrungen im Kontakt. Menschen, die unangenehme Erfahrungen meiden wollen, müssen sehr viel dafür tun, um einen ununterbrochenen Fluss angenehmer Erfahrungen aufrecht zu erhalten. Gefahr bedeutet, dass wir uns in dieser **krampfhaften Sucht nach angenehmen Erfahrungen völlig verlieren** - und vielleicht eines Tages dadurch sogar Handlungen ausüben, die uns einerseits zwar angenehme Gefühle und Erfahrungen bringen, andererseits entweder uns selbst oder anderen, früher oder später, **sehr großes Leid bereiten** können.

Gefahr bezieht sich damit auf das viele **von uns Menschen selbst verursachte Leid** auf dieser Welt. Manche Menschen versuchen ihr eigenes Glück, ihren eigenen Reichtum, ihren eigenen Wohlstand und ihre **eigene Freude ohne Rücksicht auf Verluste** / ohne Rücksicht auf das Wohl anderer, anzusammeln. Betrachten wir die Aspekte von **Krieg, Ausbeutung von Natur und Menschen, Betrug** usw.. Schauen wir uns die Aspekte von **Mord, Diebstahl, Missbrauch, Lügen / Unwahrheit, Sucht / Abhängigkeit** an: Hinter all diesen destruktiven Handlungen stehen Lebewesen auf ihrer Suche nach Befriedigung, angenehmen Sinneseindrücken, Freude, Wohlstand, Sicherheit, Luxus und Freiheit von Leid. Wer sich in der Suche [oder Sucht?] nach angenehmen Sinneseindrücken verliert, greift unter Umständen nach Mitteln, die langfristig zu großem, lange anhaltendem Leiden für sich selbst und andere führen. Sind wir uns des Potentials dieser Gefahr nicht bewusst, können wir leicht in Kreisläufen destruktiven Handelns verloren gehen.

Ausweg [nissaraṇa]

Der dritte Aspekt ist der des **Ausweges [nissaraṇa]**, der Befreiung von Leid oder Leidenskreisläufen, die mit der Suche nach angenehmen Sinneseindrücken verbunden sind. Um uns von Leidenskreisläufen zu befreien, müssen wir uns von dem krampfhaften Festhalten und **Verlangen nach angenehmen Sinneseindrücken loslösen**. Das bedeutet *nicht*, dass wir nie wieder angenehme Erfahrungen machen dürfen - das ist a) unmöglich und b) nicht das Ziel. Es bedeutet zunächst einmal, dass wir das krampfhafte Festhalten und Hinterherjagen nach *nur* angenehmen Erfahrungen weich und locker werden lassen, damit wir uns Schritt für Schritt von Anhaftung lösen und mehr und mehr **mit dem gegenwärtigen Moment zufrieden sein** können. Wenn wir unsere Anhaftung und unsere Sucht nach angenehmen Sinneseindrücken auflockern können, dann kann auch das **Gefühl der Dankbarkeit** entstehen - Dankbarkeit für **was wir bereits haben** und was uns der gegenwärtige Moment bereits an friedvollerem und weniger mit Sucht und Verlangen verbundenem Glück zu bieten hat.

Die zwei Arten des Glücks

Die Frage mag jedoch bleiben: Wenn Leben gleichermaßen Freude *und* Leid beinhaltet, wieso beschäftigt sich der Buddha dann so sehr mit dem Aspekt des Leidens? Wieso verbringt er soviel Zeit damit, den Aspekt von Dukkha aufzuzeigen? Um das zu verstehen, müssen wir uns vor Augen führen, wieso und wie der Buddha die 4 Edlen Wahrheiten gelehrt hat.

Was ist allen Lebewesen gemeinsam? Was ist der ultimative gemeinsame Nenner, der allen Lebewesen gemein ist? Es ist der Fakt, dass wir alle Freude und Zufriedenheit suchen und frei sein wollen von Leiden. Das ist der universelle und allen Wesen gemeine Antrieb - **die Suche nach Glück und nach der Freiheit von Leid**.

Der Buddha hat nun durch seine Einsicht in die wahre Natur der Dinge erkannt, dass man unterscheiden muss zwischen **zwei Arten von Glück / Freude**:

Es gibt da so etwas wie **gewöhnliches Glück**, das wir aus unseren alltäglichen Erfahrungen kennen. Dieses gewöhnliche Glück ist immer abhängig von bestimmten Bedingungen / Voraussetzungen, dem steten Wandel und der Vergänglichkeit unterworfen.

Der Buddha nun hat eine Form von **bedingungslosem Glück** ausfindig gemacht - ein Zustand, der immun gegen die Leidhaftigkeit von Existenz ist, ein Zustand, der nicht von Dukkha durchdrungen oder berührt werden kann. Um diesen Zustand wahrhaftig verstehen zu können, müssen wir zunächst einmal all die Dinge genauer unter die Lupe nehmen, die wir gewöhnlich für Glück und Freude gehalten haben.

Auf dem Weg des Dharma müssen wir unsere **Erfahrungen von Glück prüfen**, ob sie uns eine Quelle von anhaltendem und bedingungslosen Glück sein können. Wenn wir dabei herausfinden, dass unser Glück sich früher oder später wieder in Leid und Unzufriedenheit verändern wird, dann ist die Schlussfolgerung: wir haben es mit gewöhnlichem Glück zu tun, welches auch mit Dukkha verbunden ist.

Wenn wir unsere Erfahrungen auf diese Weise tief betrachten, erkennen wir: Viele unserer angenehmen Erfahrungen sind in irgendeiner Weise auch mit den Themen Schmerz, Unzufriedenheit oder zumindest mit subtilen Gefühlen des Mangels verbunden.

Vielleicht ist es uns nicht direkt bewusst. Aber durch weise Betrachtung³ können wir unter die Oberfläche unserer alltäglichen und für selbstverständlich gehaltenen Erfahrungen blicken und uns mit dem Wesen dieser Erfahrungen auseinandersetzen.

Quellen des „Glücks“?

Was empfinden wir für gewöhnlich als angenehm?

- **Angenehme Sinneseindrücke**
- **Schönheit und Gesundheit des Körpers**
- **Angenehme spirituelle Erfahrungen**
- **Angenehme zwischenmenschliche Beziehungen**
- **Das Leben selbst.**

Der Buddha hat alle diese **Quellen von Glück genau untersucht** hinsichtlich der Frage: Sind diese Quellen des Glücks von Dukkha oder Unzulänglichkeit durchdrungen? Auch hier wieder die Erinnerung: Nicht weil er ein Pessimist war, sondern weil er sich zum Ziel gesetzt hatte, einen Weg zur Befreiung von Leid zu finden. Was auch immer „Freiheit von Leid“ verspricht, hat der Buddha sich genau angeschaut um mit 100%er Klarheit zu sehen, **ob es wirklich wahres, bedingungsloses Glück** und damit wahre Freiheit von Leid ist.

Angenehme Sinneseindrücke:

Sie sind einerseits **angenehm**, geben uns **Gefühle von Freude und Befriedigung**. Gleichzeitig aber sind sie immer auch mit Aspekten der inneren Rastlosigkeit verbunden, mit innerer **Aufgeregtheit**. Das Problem ist, dass wir sie für **gewöhnlich festhalten** und behalten wollen. Wir versuchen so viel aus ihnen heraus zu holen, wie wir können. Gleichzeitig können auch die Aspekte von **Sorge und Angst** auftreten - weil wir uns sorgen, dass wir die Objekte der Freude verlieren, sie sich auflösen oder sich unserer Kontrolle entziehen. Ebenfalls kann sich unser Gefühl von Glück oder Freude mit **Schuldgefühlen** vermischen - wenn wir bspw. durch destruktive Handlungen und durch das Leid Anderer an unser gegenwärtiges Glück gelangt sind. Je mehr wir uns von bestimmten Erfahrungen **abhängig machen**, desto mehr Anhaftung gegenüber ihnen und desto mehr Abneigung / Hass gegenüber allem anderen entsteht. Dies kann zu regelrechten **Suchterscheinungen** führen. Wenn die angenehmen Erfahrungen sich wieder auflösen oder verändern, können Trauer, Enttäuschung, Frustration oder Ärger aufkommen. Ein weiteres Phänomen ist, dass wir oft auch **ernüchternde Erfahrungen** mit angenehmen Objekten machen: Nämliche wenn die **Realität einer Erfahrung** nicht mit unserer **inneren Erwartung** zusammen passt, wenn wir nicht dasselbe Maß an Freude und Befriedigung erhalten, welches wir uns vorgestellt haben - doch selbst wenn Erwartung und Realität zusammen passen: Ist die Freude vorüber / abgeklungen, bleibt ein fader Nachgeschmack der Leere zurück - mal mehr mal weniger bewusst.

Gesundheit und Schönheit des Körpers:

Wir können uns unserer Gesundheit erfreuen. Wir können Stolz auf die Schönheit und die Kraft unseres Körpers sein. Aber früher oder später wird unser Körper seine Gesundheit, seine Schönheit verlieren - denn sie sind **abhängig von vergänglichen Bedingungen**. Wir werden alt, krank, verlieren unsere Schönheit. Haften wir an Schönheit & Gesundheit an, werden wir früher oder später mit Enttäuschung und Frust konfrontiert.

³ *yoniso manasikāra*; yoniso = weise; manasikāra = Betrachtung / Überlegung

Angenehme spirituelle Erfahrungen:

Selbst friedvolle Meditation oder andere angenehme religiöse Erfahrungen sind nicht von Dauer, solange sie **durch bestimmte Voraussetzungen bedingt** sind. Sie können uns angenehme Gefühle der Inspiration und der Ruhe und der Liebe schenken - aber wenn sie bedingt und der Vergänglichkeit unterworfen sind, werden auch diese angenehmen Erfahrungen sich wieder in unangenehme Erfahrungen wandeln. Auch hier führt die Anhaftung an angenehmen Erfahrungen zu Leid oder Unzufriedenheit.

Angenehme zwischenmenschliche Beziehungen:

Auch unsere Beziehungen können äußerst erfüllend sein. Aber auch sie sind nicht stabil. Denn gerade sie sind **von instabilen mannigfaltigen Bedingungen abhängig**. Unsere Gefühle können sich verändern. Unbewusste Konflikte können plötzlich aufbrechen. Persönliche, ökonomische oder gesundheitliche Krisen können vorher sehr harmonische und von Liebe geprägte Beziehungen stark erschüttern und unter Umständen sogar völlig zerbrechen. Das **Leid der Trennung und der Veränderung** hängt auch hier wieder von dem Aspekt der Anhaftung an angenehmen Erfahrungen ab. Selbst die harmonischsten und liebevollsten Beziehungen kommen nicht um die große **Trennung des Todes** herum. Am Ende müssen wir von allen und allem getrennt werden, was wir lieben und schätzen.

Nächste Woche beschäftigen wir uns noch ein weiteres Mal mit dem Kreislauf von Samsāra, dem anfangslosen Kreislauf von Wiedergeburt und Tod. Dann schauen wir uns die Edlen Wahrheiten zwei, drei und vier an, um damit den Themenbereich abzuschließen.