

Anhaftung bekämpfen in drei Schritten

GESHE PALDEN ÖSER

Zum Ersten wollen wir „Begierde“ oder „Anhaftung“ genauer unter die Lupe nehmen, damit man besser versteht, worum es dabei geht, damit man sie zweitens genau identifizieren und sich drittens gegen sie zur Wehr setzen kann, weil man um ihre Nachteile weiß. Der Vorgang ist dabei immer der Gleiche: man braucht das genaue Wissen, eignet es sich an und prüft es, um dann die Vorgänge in sich selbst besser zu erkennen und das Wissen wirksam zur Veränderung anzuwenden. Hier geht es um Begehren als „verstörende Leidenschaft“, aber es werden noch zahlreiche andere Leidenschaften genannt, für die gemeinsam gilt: Wenn man das Wissen über sie nicht hat, wird man das Schädliche an ihnen nicht ohne weiteres erkennen und sie einfach weiter gewähren lassen. Deshalb wird die Wichtigkeit des Wissens so betont.

Zwei Aspekte gibt es dabei zu betrachten: Zum einen das Glück dieses Lebens und zum zweiten das Glück der kommenden Leben in der Zukunft. Wenn man das Wissen über die negativen Leidenschaften als die Hauptübel, die zu Taten führen, die dann Leid bewirken, richtig anwendet, gibt man seinem eigenen Leben Bedeutung und Sinn, und man stellt für die zukünftigen Leben in der Folge gute Umstände sicher.

1. WISSEN ÜBER DAS THEMA ANHAFTUNG

Der Grund, weshalb wir die Mühen auf uns nehmen sollten, uns dieses Wissen anzueignen, besteht darin, dass wir ohne es kaum Anhaltspunkte hätten, dass und wie schädlich die Leidenschaften tatsächlich sind. Wir könnten sogar denken, dass sie eher etwas Gutes und Angenehmes sind, dass sie wie Freunde unsere Ziele und Vorhaben unterstützen und befördern. Wir können nicht direkt wahrnehmen, wie sehr sie uns tatsächlich schädigen, denn wir sind seit anfangsloser Zeit an ihr Aufkommen gewöhnt. Wir sehen nicht, wie sie den Geist beeinträchtigen und aufwühlen und so tiefere Meditation unmöglich machen, wie sie uns in Unfrieden versetzen und dadurch unfrei machen, und uns dadurch verblenden und Taten begehen lassen, mit denen wir uns selbst und anderen nichts Gutes tun. Wir erfassen nicht das Ausmaß

der Nachteile, wie sie verhindern, dass nachhaltige Praxis-Erfahrung entsteht. Deshalb braucht es vorab das Wissen um sie, das dann durch Einsicht und Anwendung klarer erkennen lässt.

Durch das Wissen um die Gefahren von Gier, Hass und Verblendung fällt es dann leichter, zu unterscheiden, was zur heilsamen und was zur unheilsamen Seite gehört, und sich dann für das Heilsame zu entscheiden. Wenn wir uns z.B. selbst fragen, worunter wir leiden, dann unterteilt sich erlebtes Leid in die beiden Bereiche des körperlichen und des geistigen Leids. Was körperliches Leid anbelangt, analysieren wir freiwillig, wie wir es beseitigen und Krankheiten vorbeugen können, indem wir die körperliche Balance der Elemente, Wind etc. gezielt beeinflussen. Wir achten auf ein gesundes Leben, besonders auf eine gesunde Ernährung, alles sollte möglichst „Bio-Qualität“ haben. Dazu informieren wir uns über die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung. Für einige Lebensmittel heißt es dann, dass sie besonders Gesundheits-fördernd seien, sie werden dringend zum Verzehr empfohlen. Bei anderem Essen wird gewarnt, wie schädlich der Verzehr sei, und den Körper und die Gesundheit ruiniere; diese Speisen solle man auf keinen Fall zu sich nehmen. Dazu kommen Ratschläge für Gymnastik und Sport, um die Fitness des Körpers zu erhalten und zu optimieren. Alles für die körperliche Gesundheit! Es wäre gut, wenn man in gleicher Weise die Faktoren für die geistige Gesundheit propagieren würde. Man muss wissen, welches Verhalten den Geist schädigt, welche Zustände des Geistes seiner Gesundheit abträglich sind, und sich dann entsprechend auf eine gesunde geistige Kost setzen. Beachtet man all das, was über die Gesundheitsförderung des Geistes ausgesagt wird, und setzt es um, verändert sich dieser dahingehend, dass er heiter wird, sanft und gelassen und auf natürliche Weise in einem glücklichen Zustand verweilt. Tatsächlich lässt sich trotz bester körperlicher Gesundheits-Vorsorge nicht vollständig verhindern, dass nicht doch ab und zu Krankheit auftritt, aber so wie man darauf achtet, dass man möglichst reines, gutes Wasser und qualitativvolles Essen zu sich nimmt, sollte man das auch geistig tun, und darauf achten, dass man nicht sinnlos geistigem „Junkfood“ frönt und sich träge und ungezügelt den negativen Leidenschaften hingibt.



Es gilt also, Wissen über die Gewinnung und Erhaltung geistiger Gesundheit zu erwerben und diesem folgend die negativen Leidenschaften, wenn sie auftreten, nicht einfach gewähren zu lassen, sondern sie mit dem Knowhow gezielt zu beseitigen. Man macht sich klar, dass die Ausrichtung zur gesunden, zur heilsamen Seite einem selbst und auch den anderen großen Nutzen bewirken wird. Weil man weiß, dass Anhaftung, Missgunst, Hass usw. nicht zum Glück führen, sondern zu vielen Nachteilen.

2. DIE NACHTEILE VON ANHAFTUNG SEHEN

Dass in der Aufzählung der Leidenschaften Anhaftung als erste genannt wird, hat Gründe. Bei ihr hat man am wenigsten den Eindruck, dass sie einem schadet. Im Gegenteil, sie erscheint als harmlos oder angenehm befeuernd, und sie fühlt sich zunächst überhaupt nicht als etwas Böses an. Ohne Wissen kämen wir kaum darauf. Erinnern wir uns an die Definition der unheilsamen Leidenschaften, wie z.B. im Abhidharma-samucchaya von Asanga: „Was anlässlich des Auftretens irgendeines Phänomens als Inbegriff des totalen Unfriedens aufkommt, und durch dessen Aufkommen das Geisteskontinuum vollkommen in Unfrieden gerät, das ist die Definition für Leidenschaft.“ Das bedeutet, dass wir im Zustand der Leidenschaft die Kontrolle über unseren Geist verlieren und zu fremdbestimmten Getriebenen werden.

Was genau ist nun Anhaftung, Begierde? Wenn uns etwas zutiefst verlockt, attraktiv erscheint und als durch und durch begehrenswert, und unser Geist es ergreifen möchte. Der Geist übertreibt die Qualitäten und macht sein Glück abhängig vom Besitz des Objektes, an dem er anhaftet. Hier kann uns nur Wissen helfen, weil uns die Anhaftung stark mitreißt und fixiert. Es ist überaus schwer, sich der Wirkung der Anhaftung auf den Geist zu entziehen. Wir werden aufgrund von Konditionierung von ganz bestimmten Dingen angezogen, an denen wir anhaften. Einer anderen Person muss das gleiche Objekt keineswegs gleich attraktiv erscheinen. Anhaftung hat mit der

Auffassung eines inhärenten Selbst des Objektes zu tun, als dessen vermeintlich wesentlicher Eigennatur. Durch Anhaftung verstärkt sich gleichzeitig die Angst vor Verlust des Objektes, wir verlieren die Gelassenheit und die Beherrschung, wenn es kaputt geht. Es macht einen Unterschied, dass wir es als unseres betrachten. Die Objekte der Anhaftung können sehr verschieden sein: der eine haftet an Geld an, und um immer mehr davon zu kriegen, lässt er alle Skrupel fahren, betrachtet alles nur noch vom Blickpunkt des Kommerzes aus, wird gar zum Betrüger, lügt, begibt sich selbst und andere in Gefahr für Leib und Leben, und hat doch nie genug. Wieder ein anderer haftet an Karriere an, entwickelt starken Ehrgeiz, der dann bei Anhaftung völlig rücksichtslos gegenüber anderen wird, und mit allen schmutzigen Tricks andere auszustechen sucht. Oder man haftet an Status an und tut alles dafür, eine hohe Position zu bekleiden, und muss die ganze Zeit hervorheben, wie bedeutsam und unverzichtbar man in dieser Stellung ist, man benutzt die anderen in schäbiger und herablassender Weise dafür und hat insgeheim große Angst, den gewonnenen Status zu verlieren. Ein anderer haftet sehr stark an seinem Partner oder seiner Partnerin an, reagiert übertrieben eifersüchtig und erdrückt die Person mit seinem Kontrollwahn aus Anhaftung. Es gibt viele Arten von Anhaftung; die ans Geld ist wohl am verbreitetsten. Allen Formen der Anhaftung liegt eine verblendete Form der Auffassung des Objektes zugrunde, und so stellt sich kein Glück ein, und auch, weil man nie genug bekommen kann. Wenn wir Geld gewinnen, freuen wir uns zwar, aber die Freude bleibt nicht bestehen. Und wenn wir auch immer mehr Geld anhäufen, steigert sich die Freude keineswegs in gleichem Maße, und es stellt sich auch nie das Gefühl der vollkommenen Zufriedenheit ein. Das gleiche trifft für Status zu. Am Anfang mag der soziale Aufstieg noch erfreuen, aber je höher man kommt, desto weniger treten Ruhe und Frieden im Geist ein, die Anhaftung nimmt nicht ab, sondern beherrscht weiterhin den Geist. Es bleibt nicht aus, dass man dabei negative Handlungen ausführt und schlechtes Karma anhäuft, und das trennt einen dann endgültig vom Glück, dem unmittelbaren wie dem zukünftigen. Man haftet an den Objekten an, weil man sich

Glück davon verspricht, doch die Anhaftung selbst macht das Erreichen unmöglich. Ist man sich dieser Natur der Anhaftung nicht bewusst, führt sie immer nur zu Unfrieden, Frust und im ungünstigsten Fall zu unethischen Taten – man befleckt sich mit Fehlverhalten.

3. BEWUSSTES AUFGEBEN VON ANHAFTUNG

Der das lehrte, der Buddha, hat alle diese Dinge, an denen man gewöhnlich anhaftet, aufgegeben: Er stand auf der sozialen Leiter als Prinz an höchster Stelle, das gab er auf, genauso seinen Palast, sein Königreich, seinen Besitz und seine Familie – wissend, dass alle diese Dinge ihm keine Zufriedenheit verschaffen werden. Und auch z.B. der große Heilige Milarepa sah in seinem Leben ein, wie Anhaftung nur Elend beschert, aber niemals Frieden und Glück. Ihre Aussagen über die Situation des leidhaften Daseinskreislaufes und die drei Gifte Anhaftung, Hass und Verblendung, die ihn aufrechterhalten, selbst tief einzusehen, um sich von ihnen überzeugt abzuwenden, darum geht es. Essen, Kleidung, Wohnung und Status waren den Heiligen wie Milarepa eher suspekt, weil ihnen gegenüber leicht Anhaftung entsteht, und so entwickelten sie Entsagung ihnen gegenüber. Wir dagegen haben zumeist ein Dach über dem Kopf, mit Heizung und Mobiliar. Aber viele sehnen sich nach immer besserer Wohnung und Ausstattung. Ständig braucht man mehr, neues und besseres und dreht sich nervös im Kreis auf der Jagd nach Dingen, die ein noch besseres Leben zu verheißen scheinen. Wenn man dann nichts über die Natur der Anhaftung weiß, erliegt man ihr und züchtet nur mehr Unzufriedenheit. Kennt man sich jedoch aus, wird man ernüchtert und steigt aus diesen Zwängen aus.

Thogme Zangpo sagt in den „37 Handlungsweisen der Bodhisattvas“:

In der Anhänglichkeit an die, die du liebst, sprudelst du wie aufgewühltes Wasser.

Im Hass auf deine Feinde brennst du wie Feuer.

In der Dunkelheit der Verblendung vergisst du, was anzunehmen und was fallen zu lassen ist.

Gib` deine Heimat auf – so handeln Bodhisattvas.

Was bedeutet es hier, seine „Heimat“ aufzugeben? Es geht nicht um den Ort, sondern um all das, was wir als das „zu uns gehörende“ wähen. Unsere Partei, unsere Gruppe, unsere Herkunft und Denkweisen, an denen wir anhaften. Aus Anhaftung sind wir unseren Eltern, Verwandten und Nahestehenden ganz selbstverständlich gewogener und würden sie immer allen anderen vorziehen. Für sie würden wir das Glück anderer als weniger relevant betrachten. Und durch die Anhaftung an die eigene Seite betrachtet man andere als „auf der anderen, der feindlichen Seite“ stehend. Für anderes Denken und Argumente sind wir aus Anhaftung an der eigenen Neigung zu vertrauten Denkgewohnheiten nicht offen. Doch diese Beschränkungen der Anhaftung sind eines Bodhisattvas unwürdig. Sie vernebeln den klaren Geist und

beschwören nur Feindseligkeit und Unfrieden herauf. Dass der Buddha, Milarepa und die anderen ihre Heimat aufgaben, taten sie, um den Verstrickungen durch Anhaftung zu entgehen und im Geist frei zu werden.

Wir alle kennen die Situation, wenn wir z.B. in ein Kaufhaus gehen, und uns irgendeine Ware besonders auffällt. Plötzlich steht uns ständig dieses Objekt im Geist vor Augen, und wir müssen immer wieder daran denken, ob es nicht doch gut wäre, es zu besitzen. Und dann kaufen wir es, und können uns fragen, wie lange wir tatsächlich daran Freude haben, und ob sie so groß ist, wie wir sie uns ausgemalt hatten. Das gilt für alle Objekte, für attraktive Partner, Status etc. Wenn man den Mechanismus von Anhaftung nicht begreift, fällt man immer wieder auf die vermeintliche Attraktivität herein und lässt sich fesseln.

Es ist nicht leicht, Anhaftung aufzugeben. Je Tsongkhapa sagt sinngemäß, dass Anhaftung so schwer zu beseitigen sei wie ein Fettfleck. Sie sickert in den Geist und durchdringt als hartnäckige Befleckung das Gewebe, schwer zu beseitigen. Ohne dass man sich der Nachteile bewusst ist, hat man kaum die Motivation, sie loszuwerden. Und die Nachteile bestehen in den negativen Handlungen, zu denen sie animiert, dem schlechten Karma, das man dadurch anhäuft, und dem friedlosen, verblendeten Geisteszustand, in den sie versetzt. Sie sind allesamt Ursachen für Leid und niedere Geburten in den Tierbereichen oder denen der Hungergeister, und man wird vollkommen abgeschnitten von der Fähigkeit zu höheren meditativen Zuständen und Erlangungen. Stattdessen haftet man weiter an den Annehmlichkeiten von Samsara an und kreist um die trivialen Dinge, anstatt die Chance zur Freiheit zu ergreifen, die man jetzt besitzt.

Aber auch im Weltlichen bewirkt Anhaftung viel Schädliches, woran man die Thesen des Buddha zu ihr überprüfen kann, so dass sie einem mehr bedeuten als bloß trockene Theorie. Z.B. im Fall von übertriebenem Nationalismus, wenn das eigene Land und Volk als überlegen betrachtet wird, und damit verächtlich auf andere Länder und Kulturen herabgesehen wird. Man entwickelt eine große Empfindlichkeit gegenüber jeder Äußerung, die das eigene Land betrifft, und nicht selten führt dies zu Krieg, der großes Elend bringt, zu Fremdenfeindlichkeit und geistiger Enge, die geneigt ist, Fakten zu verdrehen.

Man muss also bereit sein, Anhaftung in sich zu erkennen, sich ihrer Nachteile bewusst sein und dann den Entschluss fassen, sie zu beseitigen. Da dies schwer ist, müssen wir sie möglichst sofort im Ansatz identifizieren und ihre Ausbreitung verhindern, bevor sie massiv anwächst, indem wir das vermeintlich Attraktive näher betrachten, und die Luft aus der Übertreibung herauslassen. Kein Ding kann uns mit Glück erfüllen, alle sind sie vergänglich und dem Wandel unterworfen. Wir sollten uns daran erinnern, dass auch bisher keine unserer Anschaffungen uns je restlos zufriedengestellt hat. Man sollte aktiv seine Wünsche einschränken. Geshe Langritangpa rät in den Acht Versen der Gestesschulung:

Auf allen Wegen der Handlungen meines Kontinuums bewusst, möge ich, sobald schädliche Geisteszustände entstehen, sie mit drastischen Mitteln unterbinden, denn sie werden sowohl mich als auch andere verletzen.