



# Den Begierdebereich verlassen

## Anhaftung – das unterschätzte Geistesgift

NICOLA HERNÁDI

*„Anhaftung an das Selbst ist die Ursache aller Probleme, es ist die grundlegende Ignoranz, von der alle verstörenden Leidenschaften ihren Anfang nehmen.“ HH Sakya Trizin*

Leider tut Anhaftung nicht sofort weh. Im Gegenteil, sie scheint Glück zu verheißen und uns ihm näher zu bringen. Anhaftung erscheint uns völlig natürlich, weil wir zutiefst an sie gewöhnt sind. Und sie kommt in vielfältigen Formen auf, welche ihr Erkennen selbst für Personen erschweren, die bereits den Fortschritt machten, sie als Übel zu erkennen. In den buddhistischen Schriften trägt sie divergierende Namen, damit ihr Prinzip deutlicher wird: Begierde, Sehnsucht, Neigung usw. In einer besonders interessanten Fassung des *Dharmacakra-pravartana-Sutra*, also der ersten Drehung des Rades der Lehre zu den Vier Edlen Wahrheiten, aus dem *Catusparishat-Sutra*, lehrt der Buddha sie dem Ajnata Kaundinya wie folgt: *„(...) Welches ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens? Es ist der Durst, der immer wieder entsteht, der mit Freude und Lust einhergeht, sich überall erfreut. Zu dessen Niederschlagung muss der*

*Achtfältige Pfad zum Entstehen gebracht werden. Welches ist die edle Wahrheit von der Vernichtung des Leidens? Eben das, was jenes Durstes, der immer wieder entsteht, der mit Freude und Lust einhergeht und sich überall erfreut, restlose Niederschlagung, Zurückweisung, zum Schwenden-bringen, Vernichtung, Ernüchterung, Ausrottung, Befriedung, Weggeben ist. Um sich das vor Augen zu führen, ist der Achtfältige Pfad zum Entstehen zu bringen.“*

Der Buddha lässt hier keinen Zweifel darüber, wie mit Anhaftung zu verfahren ist, aber er deutet auch an, dass dies erst mit der Vollendung des Achtfältigen Pfades vollständig gelingt. Während der Praxis tritt das Problem deutlicher zutage und kann beim Schopf gepackt werden, wenn man den Antrieb dazu nicht verliert – und das Erstaunliche ist: die Triebkraft zur Überwindung besteht zunächst selbst aus einer gewissen Anhaftung.

Im *Culadukkhakbanda Sutta* wundert sich ein fortgeschrittener Laie, warum trotz aller Bemühungen und seines grundlegenden Verständnisses, dass Gier, Hass und Verblendung eine Befleckung des Geistes bedeuten, sie dennoch „gelegentlich“ aufkommen. Er befragt den Buddha, welcher Geisteszustand in ihm schuld daran sei. Der Buddha antwortet, dass er nicht als Haushälter leben würde und sich keinem Sinnesvergnügen mehr hingeben würde, wenn er wirklich eingesehen hätte, was die drei bedeuten. Aber er fügt noch hinzu: „Sogar wenn ein edler Schüler der Wirklichkeit entsprechend mit angemessener Weisheit deutlich gesehen hat, wie wenig Befriedigung das Sinnesvergnügen bietet, aber wieviel Leid und Verzweiflung, und wie groß die Gefahr ist, die in ihm steckt; solange er nicht die Verzückung und Glückseligkeit erlangt, die von Sinnesvergnügen abgetrennt ist, abgetrennt von unheilsamen Geisteszuständen oder etwas noch friedvollerem, solange mag er noch zu Sinnesvergnügen hingezogen werden.“

Also erst mit dem Erreichen der höheren Meditationszustände und dann mit Nirvana selbst entkommt man den Schlingen der Begierde im Geist. Worin besteht denn die Gefahr, wie kommen denn die Folgen, Leid und Verzweiflung, zustande? Erinnern wir uns an die Aussagen der ersten Edlen Wahrheit: „**Welches ist die edle Wahrheit vom Leid?** Geburt ist Leid, Altern ist Leid, Krankheit ist Leid, Sterben ist Leid. Von Geliebtem getrennt zu sein, ist Leid, mit Ungeliebtem verbunden zu sein, ist Leid. Jenes erwünschte, vom Geist ersehnte, nicht zu erlangen, das ist auch Leid. Die zusammengehäuften Fünf Upadana-Skandhas sind Leid. Um das zu begreifen, muss der achtfältige Pfad zum Entstehen gebracht werden.“ Für all das ist in dieser Fassung der „Durst“ verantwortlich. Durst, also Begierde, sowie Hass und Verblendung bilden die Nabe am Rad der Existenz. Die Vier verdrehten Sichtweisen in Samsara haben mit Begierde zu tun: Leid für Glück zu halten, Unreines für rein, Vergängliches für dauerhaft und Selbst-loser für mit einem Selbst versehen. Es steckt zumeist ein begehrlischer Drang, eine Neigung, dahinter, Dinge falsch zu sehen; es ist ein Sehen-wollen. Und das macht grundsätzlich rein sachliche Auseinandersetzungen so schwierig.

## MAN KANN JEDEN MISSTAND UNTERSUCHEN, AN SEINER WURZEL LIEGT IRGENDWO ANHAFTUNG

Man kann jeden Missstand untersuchen, an seiner Wurzel liegt irgendwo Anhaftung. Und wo Anhaftung, da auch Ego. Das Ego nährt sich von Anhaftung, und die Anhaftung verstärkt die Ignoranz, welche die Projektion des Egos aufrechterhält. Das Ego wiederum haftet an den eigenen konzeptuellen Projektionen an. Ein Zirkelschluss. Fragt man, warum Logik und Fakten nicht genügen, um einen Meinungsstreit zu entscheiden: wenn

Anhaftung im Spiel ist, wenn Neigung und liebgewonnene Präferenzen dabei sind, hört rationale Gelassenheit auf. Durch Anhaftung kommen all die entgleisenden Schmähs-Kommentare und unversöhnlichen Positionen zustande, gegen die Sachlichkeit nicht ankommt. In Anhaftung steckt der Zündstoff für Hass in allen Formen. Aus diesem Grund wird die absolute Parteilosigkeit eines Buddha so betont. Dass Ego und Anhaftung so nah beieinander liegen, mag auch die traurige Tatsache beweisen, dass die schlimmsten Verbrechen des Alltags aus gekränkten Liebesbeziehungen erwachsen; allein in Deutschland wird jeden dritten Tag eine Frau von ihrem Partner ermordet, und das gewiss nicht aus Liebe. Die größte verblendende Anhaftung ist die an das Selbst.

Wenn man das Wort Anhaftung hört, klingt es häufig wie das harmlose „Gernhaben“, eine kleine Vernarrtheit oder sinnliche Verführung, die man sich eigentlich ruhig auch gestatten kann. Dieses Missverständnis verurteilt Buddha auf das Schärfste. Im *Alagaddupama Sutta* vertritt der ehemalige „Geierjäger“, Mönch Arittha, offen diese Ansicht. Er behauptet, was der Erhabene als Hindernisse nannte, hartnäckig als nicht gefährlich. Die anderen Mönche sind entsetzt und berichten es dem Buddha, der ihn daraufhin zu sich ruft und dazu befragt. Als er die fragliche Auffassung bestätigt, schilt ihn der Buddha gehörig: „Du fehlgeleiteter Mensch, wen sollte ich den Dharma jemals auf solche Weise gelehrt haben? Du fehlgeleiteter Mensch, habe ich nicht in vielen Lehrreden dargelegt, was für hemmende Dinge Hindernisse sind, und wie es ihnen möglich ist, den zu behindern, der sich in sie verstrickt? Ich habe erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung bringen! (...)“ Es folgt eine Tirade von Gleichnissen, endend mit der Frage, ob Arittha auch nur einen Funken Weisheit im Dharma und dieser Disziplin entzündet habe? Das wird allgemein verneint. Der arme Ex-Geierjäger sitzt da: „stumm, verzagt, mit hängenden Schultern und gesenktem Kopf, verdrossen und teilnahmslos.“ Und die Tirade geht noch weiter. Der Buddha vergleicht diejenigen, die zwar die Lehrreden, Verse, Sprüche etc. des Dharma lernten, aber nicht reflektierten, mit jemandem, der eine Schlange falsch anfasst. Biss, Vergiftung und Tod sind die Folge. Welche den Dharma im Inneren überdenken und systematisch anwenden, werden die Schlange fachgerecht ergreifen können, ohne gebissen zu werden, „falls sie mal eine brauchen sollten“, wofür auch immer. „Sie lernen den Dharma nicht nur, um andere kritisieren zu können und in der Debatte zu gewinnen, sie erfahren das Gute, um dessen willen sie den Dharma einst lernten.“

Es gibt wohl nur sehr wenige Buddhisten, leider mich inbegriffen, die sich von der Schelte des Buddha nicht angesprochen fühlen müssen. Wir sind alle ehemalige „Geierjäger“, also Menschen, welche die höchste Sicht gewinnen wollten (siehe die Geierfeder am Hut von Guru Rinpoche). Stattdessen steckt man auf der Strecke irgendwo am Anfang fest. Was wir brau-

chen, ist nicht noch mehr Gelehrsamkeit und intellektuelles Anhäufen von weiteren Belehrungen, sondern echte Anstrengung, die eigenen verborgenen Neigungen zu erkennen und zu bekämpfen. Sie nicht weiter schön zu reden, nicht plausible Ausreden und Entschuldigungen zu erfinden, warum man ihnen immer wieder nachgibt. Die Anhaftung an der Verhättschelung von sich selbst, an negativen Wünschen, an Verunglimpfung anderer, am scheinbar gerechtfertigten Zorn, daran, dass wir die nicht mögen, die uns kritisieren oder die besser sind als wir, die Neigung, dass wir auf die herunterschauen, die vermeintlich geringer sind als wir, und daran, dass wir gern zurückschlagen, Ausflüchte für unser negatives Verhalten finden, andere Meinungen und bessere Argumente nicht annehmen wollen, die Anhaftung an Arroganz und Überlegenheit – all diese Formen werden im *Anumana Sutta* beschrieben als Kennzeichen Schwer-Erziehbarer unter den Sangha-Mitgliedern. Der Buddha rät im *Sutta* dazu, sich zu überlegen, wie man dieses Verhalten bei anderen empfinden würde. Und wenn es uns dann schaudert, gilt es Achtsamkeit zu entwickeln, um sein Auftreten im eigenen Geist zu bemerken und zu unterbinden.

## ENDLOS SÜCHTIG, ENDLOS BEDÜRFTIG, ENDLOS UNZUFRIEDEN ...

Das Ziel, frei von Anhaftung werden zu wollen und sich nicht nur eine attraktive Wiedergeburt zu sichern, macht uns zu echten Buddhisten. Der Durst, „*der immer wieder entsteht*“: auch dieser Satz klingt viel harmloser, als die Bedeutung tatsächlich ist: Unzufriedenheit, die man niemals loswird – davon ist unser Geist gekennzeichnet. Wir sind schließlich Bewohner des Begierdebereichs! Kein weltliches Ziel und dessen Erlangung werden uns jemals restlos befriedigen. Wir brauchen niemanden zu beneiden außer Buddha, denn alle leiden an demselben Gebrechen: unstillbare Unzufriedenheit. Sie ist als „der Durst“ die Motivation, die aller weltlichen Aktivität zugrunde liegt. Sie versetzt uns in die innere Unruhe, die ständig Ablenkung braucht. Sie macht uns zu Getriebenen, gefangen in allen Arten des Leidens, grob und subtil. Anhaftung kommt als Sehnsucht auf, als Teil der *12 Glieder des Abhängigen Entstehens*, nach Wahrnehmung durch die Sinnesquellen, Kontakt und Gefühl. Die Symbole des Geschehens im Schaubild des *Rades der Existenz* erläutern die Mechanik: Ein leeres Haus oder eine Stadt, die von außen bewohnt und belebt erscheinen, es aber nicht sind, das sind die *Sinne*. Ihr *Kontakt* mit einem Objekt wird dargestellt als ein Paar beim Geschlechtsverkehr. Hier befindet sich eine rätselhafte Nahtstelle: Zwei vermeintlich getrennte Objekte verbinden sich und produzieren etwas, indem sie ihre eigene Grenze überschreiten. Welche Grenze? Wie geschieht

das, was wir „Entstehen“ nennen? *Kontakt* geht einher mit *Gefühl*, symbolisch als ein Pfeil, der ins Auge geht: ein intensiver Reiz mit ungutem, verblendem Charakter. Dies führt zu *Begehren*, dem Drang, der zur Aktion des *Greifens* führt. *Begehren* wird illustriert als Biertrinker, der eine Maß hält, aber als benebelter Süchtiger kein Maß halten kann und nie genug hat. Daraus ergibt sich die Handlung des *Greifens*. Auch sie ist eine entscheidende Weiche, wie im Bewusstsein sich aus Anhaftung bewusste Objektivierung als *Greifen* abschnürt, auch als Ego-Greifen. Das deutsche Wort „Auffassen“ drückt diesen subtilen Bewusstseinsvorgang treffend aus: etwas wird als ein Ding-an-sich übertrieben aufgefasst und erfasst. Das passende Bild dazu ist daher ein Affe, der zappelig und triebhaft nach Früchten greift, und es wirkt, als ob er sich dabei selbst an den Objekten festhält, nach denen er greift, um sie sich einzuverleiben. Die grundlegende *Ignoranz* schafft die Bedingungen für Auffassen von Subjekt und Objekt, und *Begierde* sorgt für ihre Verfestigung durch willentliches *Erfassen*. Folgerichtig führt dieser Vorgang zu „*Werden*“, symbolisiert durch eine hochschwangere Frau. Dieses Bild deutet an, dass *Werden* ein geheimnisvolles, verborgenes Geschehen ist. Es vollzieht sich zunächst unsichtbar in vorhandenen Gegebenheiten, deren Bedingungen das spezifische *Werden* ermöglichen. In einem Wesen oder Phänomen wird ein anderes Wesen oder Phänomen. Das *Werden* des Alterns z.B. geschieht nicht über Nacht, sondern über die Jugend, aber irgendwann ist das, was wir als *Alter* auffassen, deutlich vorhanden: Die „*Geburt*“ des Alters oder jeglichen gewordenen und benannten Phänomens liegt offenbar. Ein Wesen, das karmische Handlungen ausführt, wird entsprechend diesem Karma weiter, und aus ihm geht ein Wesen der nächsten Geburt hervor. Der Zyklus beginnt nicht mit *Geburt* und endet nicht mit *Alter und Tod*; ein Kreis beginnt überall. Der Impuls zu Anhaftung – und ihrem Gegenstück Hass – wird unaufhörlich vorangetrieben durch *Karma* und *Bewusstsein* im Modus der *Unwissenheit*. *Unwissenheit* ist die Matrix all dieser Vorgänge des *Bewusstseins*, beeinflusst durch *Karma*. Die Beschreibungen des Hungergeister-Bereiches verdeutlichen den Effekt von „Durst“ auf den Geist: ein quälender Zustand des Mangels, der durch die hinderliche Beschaffenheit der Wesen verstärkt wird, die von Durst und Hunger durch und durch geprägt sind. Sie verkörpern als bedauernswerte Geschöpfe das Wesen der Begierde. Buddhas Therapie besteht in Ausnüchterung, in der bewussten Züchtung von Zufriedenheit, Loslassen, und Entsagung. Sie führt zu weniger schlechtem Karma und reinigt den Geist. Weniger von Anhaftung beherrscht, öffnet Meditation allmählich die Augen für die Mechanik von Anhaftung und Ego-Greifen, bis man final die befreiende Sicht des Zustands der Anhaftungslosigkeit erlangt. Eine Schlange, „*wenn gebraucht*“, kann dann gefahrlos ergriffen werden.