

Aufwachen aus den Täuschungen

Anicca – Dukkha – Anatta – Asubha

Die vier Verkehrtheiten

Fred von Allmen

Copyright by Fred von Allmen
Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Bei all den Belehrungen des Buddhas geht es immer nur um Eines. Er hat es folgendermassen ausgedrückt:

“Früher wie heute lehre ich nur dies:
Leiden – und das Ende des Leidens;
die unerschütterliche Befreiung des Herzens.“¹

Leiden sehen und anerkennen

Um uns klar zu machen, wo innere Freiheit und tiefe Verbundenheit mit dem Leben liegen, hat der Buddha erst mal nicht vor allem von Glück, Freude und Friede gesprochen. Vielmehr machte er unermüdlich klar, dass wir leiden und was mit diesem Leiden gemeint ist. Das Vorgehen ist vergleichbar mit einer schleichenden Krankheit, die wir zuerst erkennen müssen und merken, dass wir daran leiden, damit wir beginnen, nach einer wirksamen Therapie zu suchen und diese auch anzuwenden.

Genau dieses Thema des Leidens, und zwar des psycho-mentalenen, emotionalen Leidens, soll in diesem Text angesprochen werden, auch wenn dies nicht sehr beliebt ist. Es ist ein Sachverhalt, den wir eigentlich lieber nicht so genau betrachten möchten. Eher würden wir ihn verdrängen und zu Angenehem übergehen: Essen, Sex, Fernsehen, Musik, Social Media, Freunde... Jede Ablenkung ist verständlicherweise willkommener, als hinschauen und hinspüren. Das ist vielleicht auch der Grund, warum Meditation gerade boomt: Es werden Stressfreiheit, Wellness und angenehmen Zustände versprochen.

Darum ging es dem Buddha aber nicht. Seine Absichten waren viel tiefgründiger. Er wollte das Problem des Leidens von der Wurzel her angehen. Deshalb sprach er immer wieder von den sogenannten ‘Wurzel-Ursachen’ des Leidens, Verblendung und Täuschung, Verlangen und Anhaften, Ablehnung, Ärger und Hass.

¹ Buddha, Samyutta Nikaya, 22, 86, 23 sowie Majjhima Nikaya 29, 7.

Er tat es, um aufzuzeigen, wie echte und tiefe innerer Freiheit erlangt werden kann. Dabei finden allerdings manche, dass sie eigentlich gar nicht leiden, ohne zu merken, dass sie sich vielleicht gerade geärgert haben, dass sie unterschwellige Sehnsüchte mit sich tragen oder dass sie mit ihrem Job oder ihrem Lohn nicht zufrieden sind. Andere finden die Lehren und die Praxis des Dharma sogar pessimistisch, weil sie zuerst auf das Problem des Leidens fokussieren. Oder weil sie gar nicht merken, wie tief das innere Leiden oft sitzt oder sich einfach nicht vorstellen können, dass dies nicht wirklich sein müsste. Gereiztheit, Ärger, Wut, Frustration, Unzufriedenheit, Konflikte, Zweifel, Sehnsüchte, Verlangen, Begierden, Mangelgefühl, Verlustängste, Befürchtungen, Angst und Panik, Stress, Depression, Minderwertigkeitsgefühle, Kummer und Sorgen, enttäuschte Erwartungen, Gefühle der Einsamkeit, von grob bis subtil, von offensichtlich bis unterschwellig – damit einmal gesagt ist, was gemeint sein könnte mit diesem ‘Leiden’.

Sicher sehen aber die meisten von uns das immense Leiden in der Welt: Nach wie vor müssen zehntausende Menschen pro Tag sterben, wegen Unterernährung und Mangel an sauberem Wasser – vor allem Kinder. Jeden Tag: gestern, heute, morgen, 365 Tage im Jahr! Wir sehen, dass mittlerweile zwei Milliarden Menschen dieser Welt in Slums leben. Ein enormes Leiden.

So gesehen sind wir hier im Westen ausserordentlich privilegiert und haben es gut. Grund genug für grosse Wertschätzung und Dankbarkeit. Aber auch hier gibt es viel Leiden: Am offensichtlichsten ist es bei den Älteren und bei den Alten: Herzbeschwerden, Schlaganfälle, Alterskrebs, Osteoporose, Demenz... Oder bei den Jungen und bei Randgruppen: Drogenabhängigkeit, Obdachlosigkeit, Alkoholismus... Und bei den Flüchtlingen: Kriegs-, Terror- und Folter-Traumata, fehlende Bildung, mangelnde Integrationsmöglichkeiten und damit Ausgrenzung. Ende 2018 waren 68 Mio. Menschen auf der Flucht, die Hälfte davon unter 18.² Alles sehr leidvoll.

Wie sieht es bei uns selbst aus? Leben wir in einer Beziehung: Sind wir echt glücklich oder fehlt uns etwas ganz Wesentliches? Ist *er* unsensibel und desinteressiert? Ist *sie* oft unzugänglich oder mühsam? Auf dem Job: Man spricht von Restrukturierung. Vielleicht ist uns etwas bange um den Arbeitsplatz? Oder der Dauerbrenner: Die Vorgesetzten. Leiden, auch hier.

Das Tram fährt uns vor der Nase weg, dabei haben wir es heute eilig. Der doofe Autofahrer schneidet uns den Weg ab, notabene bei Rechtsvortritt. Viele kleinere Leiden. Rheuma, Migräne, Rückenweh, Haarausfall, Erkältung.. (lange Liste). Ein Körper zu sein ist leidvoll. S’isch immer öppis! (Immer ist was.) Das ist Dukkha, Leiden.

Falls wir, in all diesen und tausenden von anderen Situationen nie auch nur im Geringsten leiden ist das echt grossartig! Dann brauchen wir diesen Text nicht weiter zu lesen. Falls es aber so sein sollte, dass wir in manchen Momenten und Situationen Ärger spüren oder Wut oder auch nur ein bisschen Frust oder Ängstlichkeit – oder gar Angst und Panik, falls wir jemals Gefühle des Ausgeschlossen-seins, der Entfremdung oder gar der Depression erfahren oder Enttäuschung, Neid, Eifersucht oder Anhaften und Verlangen oder gar Begierde – und erkennen wie leidvoll auch nur ein bisschen davon ist, dann liegen wir bei diesem Thema hier

² UN Refugee Agency

richtig. Diese Lehre ist für alle von uns die noch Leiden in ihrem Herz und ihrem Geist sehen. Egal wieviel oder wie wenig. Es ist die Lehre vom Weg zum Ende des Leidens, zur wahren Befreiung des Herzens.

Jack Kornfield erzählt, dass er in jungen Jahren als Mönch in Thailand nach Jahren seinen Lehrmeister verliess, um in verschiedenen Meditationszentren mit anderen bekannten Meistern zu praktizieren. Er lernte die verschiedensten Methoden kennen und machte aussergewöhnliche Erfahrungen. Als er nach langer Zeit zu seinem Meister in Thailand zurückkehrte und diesem von seinen faszinierende und lehrreichen Erfahrungen erzählte, freute sich dieser darüber – und fragte daraufhin: “Und jetzt, kommt es vor, dass du immer noch ab und zu leidest?” Genau das ist die wesentliche Frage. “Falls ja, fahre fort mit der Praxis!” lautete letztlich sein Rat.

Wie Leiden entsteht

Falls wir also leiden: woher kommt es? Wo liegt der Grund dafür? Der Grund dafür ist die getäuschte Wahrnehmung der Dinge, des Lebens, die zur Folge hat, dass wir uns ungeschickt, unhilfreich, unweise verhalten. Dadurch entsteht alles innere Leiden.

Das klassische Beispiel für diese Art von falscher Wahrnehmung ist das vom Seil, das man im Halbdunkel als Giftschlange wahrnimmt und sich dadurch unnötigerweise in Panik versetzt. Hier ist es aber gerade umgekehrt: Wir heben eine Kobra auf, im Glauben es sei ein Seil. Diese Täuschung müssen wir erkennen. Von ihr müssen wir uns befreien.

Und wie täuschen wir uns? • Wir sehen als beständig, was sich wandelt und vergänglich ist.
 • Wir sehen als verlässlich, befriedigend und erfüllend was im Kern unbefriedigend ist und uns nie wirklich erfüllen kann.
 • Wir sehen als Ich, mir und mein, als Selbst, als ‘unter Kontrolle’, was in Tat und Wahrheit nicht ich bin, nicht mir gehört und nicht in meiner Kontrolle liegt.
 Das sind die wesentlichen Arten von Täuschung.

Und warum soll das ein Problem sein? Was soll das mit Leiden zu tun haben? Die Schwierigkeiten entstehen dadurch, dass unsere Wahrnehmung – unsere gewöhnliche, alltägliche, Moment- zu-Moment-Wahrnehmung – völlig unrealistisch, nicht der Wirklichkeit entsprechend, sondern wirklichkeitsfremd ist. Dabei finden wir vielleicht, es sein schon fast eine Frechheit, von uns grossen, erwachsenen Leuten so etwas zu behaupten. Ja? Und doch: Wenn wir glauben, die Eisdecke sei fest und uns entsprechend verhalten, haben wir ein Problem, wenn sie doch zu dünn ist und wir einbrechen.

Vergängliches als unvergänglich sehen

Wenn wir gefühlsmässig glauben, ein Besitz, eine Beziehung oder eine Lebens-Situation werde für immer oder zumindest noch lange andauern und sie verändert sich oder zerbricht, dann leiden wir. Wir sind Opfer der falschen Wahrnehmung nämlich: Als beständig (nicca) zu sehen, was unbeständig (anicca) ist, als bleibend zu sehen, was vergänglich ist.

Als Kind wünschte ich mir Kaugummi der immer süss bleibt. Wenn wir glauben, unser Stück Bazooka-Kaugummi bleibe immer süss und verschaffe uns den entsprechende Genuss und dieser aber vergeht, erleben wir eine Enttäuschung. Enttäuschung ist an sich gut. Denn wir

erfahren für einen Moment, dass wir uns getäuscht hatten. Aber meistens möchten wir das gar nicht wissen und kaufen beim nächsten Mal Wrigleys-Kaugummi, in der Hoffnung, dass *der* immer süß bleibt.

Unzulängliches als erfüllend sehen³

Wir erhoffen uns bleibende Erfüllung, von etwas, was diese Art von Erfüllung nicht geben kann, von etwas das dukkha⁴ ist. Natürlich nicht vor allem von Kaugummi, sondern, von Besitz, Situationen, Menschen all den Dingen dieses Daseins. Dukkha, Unzulänglichkeit ist eine Eigenschaft die allen erschaffenen, entstandenen, geborenen Dingen und Wesen eigen ist, wie wir schon im ersten Teil dieses Textes gesehen haben. Immer wenn wir dies nicht sehen oder nicht sehen wollen, immer wenn wir es verneinen oder verdrängen, sind wir Opfer der zweiten Art der falschen Wahrnehmung.

Nicht-Selbst als Selbst sehen⁵

Als bleibend sehen, was vergeht, als erfüllend sehen, was nicht bleibend erfüllen kann, sind die ersten zwei getäuschten Wahrnehmungen. Die dritte Art der Täuschung bezieht sich darauf ein 'Ich' oder 'Selbst' zu sehen, wo es keines gibt.

Wenn wir zum Meditieren ins Retreat gehen, uns hinsetzen und glauben, da sei eine Instanz in uns, nämlich 'ich selbst', welche die ganze innere Show in Kontrolle haben werde, sind wir enttäuscht und stellen mit Verwunderung fest, dass der Geist das macht was er will und nicht das was ich will.

Noch schlimmer ist es, wenn wir glauben, dass wir jetzt praktizieren müssen bis endlich alles unter Kontrolle ist. Dabei nehmen wir an, da sei tatsächlich 'Jemand', der die Kontrolle ausüben könnte. Wir übersehen die Tatsache, dass alles im Leben, einschliesslich wir selbst, den Gesetzmässigkeiten und Bedingungen des Daseins entsprechend entsteht und vergeht und nicht unseren Wünschen folgt. Wir sind Opfer der dritten Art von verkehrter Wahrnehmung.

Unansehnliches als lieblich sehen⁶

Die vierte Art der Täuschung oder verkehrten Wahrnehmung ist etwas schwieriger zu verstehen. Es geht um die Erscheinung des Körpers – des eigenen oder den anderer. Wenn wir ihn nur oberflächlich betrachten, kann er uns, je nach dem, als lieblich und anziehend erscheinen. Wenn wir aber unvoreingenommen hinschauen, sehen wir, dass vieles davon auch sehr unappetitlich ist. Krankenpflegerinnen und Pfleger könnten sicher manches darüber erzählen. Und wenn die Haut, die alles schön zusammenhält, entfernt wird, kann die Unansehnlichkeit leicht zu Widerlichkeit eskalieren.

Goenka-jee, mein erster Vipassana-Lehrer erzählte die folgende Geschichte:
Der Ehemann findet ein langes schwarzes Haar in seiner Suppe – und beklagt sich bei seiner Frau. Sie fragt ihn: Letzte Nacht hast du gesagt 'Oh meine Geliebte,

³ Was in Wirklichkeit anicca ist, als nicca sehen.

⁴ Dukkha, (Pali) unbefriedigend, unzulänglich, leidvoll. Was in Wirklichkeit dukkha ist, als sukha sehen.

⁵ Was in Wirklichkeit anatta ist, als atta sehen.

⁶ Was in Wirklichkeit asubha ist, als subha sehen.

du hast so schönes langes schwarzes Haar! Warum beklagst du dich jetzt, wenn eines dieser schönen schwarzen Haare in deiner Suppe schwimmt?

Gute Frage! Der Grund warum die Texte diese Art von Täuschung extra erwähnen ist wohl die Tatsache, dass wir kaum an etwas so sehr anhaften wie am Körper. Dieses Thema ist von besonderer Bedeutung für Ordinierte, die ein zölibatäres Leben führen. In jedem Fall entsteht in diesem Bereich enorm viel Verlangen und dadurch auch entsprechend viel Leiden. Es ist dieser Sachverhalt, zu dem wir aufwachen sollen.

Die Wirkung der vier verkehrten Wahrnehmungen kann mit der Funktionsweise der indischen Affenfalle illustriert werden: Eine ausgehöhlte Kokosnuss wird mit einem schmalen Schlitz versehen, mit süsser Nahrung gefüllt und an einen Baum gebunden. Der Affe riecht das Futter, schiebt seine offene Hand durch den Schlitz und ergreift die Nahrung. Nun kann er aber seine geschlossenen Hand mit der Nahrung nicht mehr durch den engen Schlitz herausziehen. Die Jäger kommen, der Affe versucht verzweifelt zu flüchten. Doch: es soll kaum je einen Affen geben, der das Futter loslassen, die Hand öffnen, herausziehen und sich befreien kann.

Es ist die Täuschung, die diese vier Arten von falscher bzw. verkehrter Wahrnehmung verursacht, aus der wir aufwachen müssen. 'Erwacht sein' heisst in der Pali- und der Sanskrit-Sprache 'Buddha', aufgewacht oder erwacht aus der Täuschung: Befreit und damit klar, weise und mitfühlend. Und dies ist natürlich der Punkt dieser Lehre und Praxis: Anstatt zu Leiden, klar, weise, liebevoll und heiter zu sein.

Die Täuschung der Verkehrtheiten durchschauen

Wieso fällt es uns so schwer, diese Täuschung zu erkennen? Rein intellektuell ist es doch ziemlich offensichtlich. Weil man die Täuschung nicht sieht.

In der Wohnung, in der ich als kleines Kind aufwuchs, gab es sehr grosse Verandafenster. Eines Tages stellte meine Mutter diese ins Wohnzimmer, um sie zu reinigen. Ich rannte durchs Zimmer, es knallte, ich blutete und schrie. Was war geschehen? Die Fenster waren grösser als ich, frisch geputzt und durchsichtig, d.h. für mich quasi unsichtbar. Ich hatte sie einfach nicht gesehen, als ich rein rannte. Aber es schmerzte!

So wirkt die Täuschung, die verkehrten Wahrnehmungen betreffend: Wir ahnen nichts – aber immer wieder knallt's! Wir bluten und schreien. Wir leiden infolge von Täuschung!

Immer, aber wenn wir die Welt und ihre Dinge und Menschen so wahrnehmen wie sie tatsächlich sind, sehen wir uns mit einem ganz anderen, realen Universum konfrontiert. Es ist

- ständig im Wandel
- unzulänglich
- ohne Substanz, ohne Selbst

Das Universum ist dynamisch, ständigem Wechsel und Wandel unterworfen. Alles entsteht, fliesst, verändert sich und vergeht, um dann – anders – von neuem zu entstehen. Wie es ein

Text beschreibt, der unser Leben und das ganze Dasein mit einem Wasserfall vergleicht, der über eine hohe Felswand hinunterstürzt ohne einen Moment des Zögerns, ohne ein Zurück.

Genau deshalb gibt es auch nichts, aber auch gar nichts unter den bedingten, entstandenen, geborenen Dingen des Daseins, das uns eine bleibende Befriedigung verschaffen könnte. Kein Ding, kein Mensch, keine Situation, keine Erfahrung, hat die Macht, uns bleibende Erfüllung zu verschaffen.

Und wir beginnen eine erstaunlich substanzlose, nicht fass- und festhaltbare Wirklichkeit zu sehen. Ein Text beschreibt die verschiedenen Aspekte eines Mensch es wie folgt:

- Physische, körperliche Formen sind wie Schaumgebilde.
- Gefühle sind wie Blasen auf dem Wasser.
- Wahrnehmungen gleichen Fata Morganas.
- Geisteszustände und Gefühle sind wie der Stamm des Bananenbaums; hohl.
- Bewusstsein ist wie eine magische Illusion.

Dies ist eine komplette, lückenlose Beschreibung eines Lebewesens. Zusätzlich ist da nicht noch 'Jemand', 'Ich', der diese Aspekte ist oder hat, 'Jemand', 'Ich' der sich im Pilotensitz befindet und alles kontrolliert. Es ist vielmehr wie Gay Claxton schrieb:

“Die Lichter sind an, aber niemand ist zuhause.“

Oder wie es Inschriften an alten Häusern im Berner Oberland beschreiben:

“Dies Haus ist mein – und doch nicht mein.
Wem's vorher war – war's auch nicht sein.
Wer nach mit kommt – muss auch hinaus.
Nun sag mir: Wem gehört dies Haus?“

Wenn wir an Vergänglichem, Unzulänglichem, nicht Kontrollierbarem anhaften, leiden wir, sobald es vergeht oder sich anders verhält als wir erwartet hatten. Wenn wir aber diese Täuschung durchschauen und loslassen – sind wir im selben Augenblick frei!

Wenn wir immer wieder glauben, da sei jemand, nämlich 'Ich' der sich in Kontrolle wähnt, aber das Leben nicht unseren Erwartungen, Hoffnungen und Träumen entspricht, sondern seiner eigenen Gesetzmässigkeit folgt, sind wir frustriert und geängstigt. Wenn wir aber diese Täuschung erkennen und die 'Identifikation mit selbst' durchschauen, entsteht innere Geräumigkeit und Freiheit. Nicht als Philosophie oder als Idee, sondern als Erfahrung. Dabei reicht es nicht, dass wir eine Philosophie von 'nicht-selbst' unterschreiben – oder eine entsprechende Meinung haben. Es ist nur die unmittelbare Erfahrung, von nicht-selbst, die tatsächlich befreit.

Der christliche Zen-Mystiker Willigis Jäger schreibt: Die Qual der Menschen besteht darin, dass sie sich mit ihrem 'Ich' identifizieren. Das 'Ich' sucht Erfüllung in einer illusionären Welt. In Wahrheit ist das 'Ich' nicht mehr und nicht weniger als eine Welle im Ozean der Wirklichkeit. Zunächst versucht die Welle zu erkennen, dass sie Ozean ist, aber letztlich wird offenbar, dass sich der Ozean als Welle erkennt.⁷

Die innere Freiheit ist immer schon da. Unsere Aufgabe ist, sie zu entdecken und das zu sein, was wir im innersten Wesen immer schon waren: die befreiende Weisheit und das liebevolle Mitgefühl des Universums.

Was können wir tun?

Die Antworten übersteigen den Rahmen dieses Textes. Aber, kurz gesagt: All die Erkenntnis-Meditationen (Vipassana, Mahamudra, Dzogchen, Ch'an und Zen), all die Mittel und Wege der spirituellen Praxis, sind Methoden um aus der Täuschung aufzuwachen. Sie dienen einzig diesem Zweck und Ziel. Und wenn sie es nicht tun, sind sie es nicht wert praktiziert zu werden.

So wird sichtbar und klar, warum es in der Erkenntnismeditation letztlich nicht um besondere Erfahrungen oder Zustände geht. Ein Punkt der immer wieder schwierig zu vermitteln ist. Es ist egal, was wir in der Meditation erfahren: Angenehmes, Schmerzhaftes, Freudvolles, Mühsames, was immer – wie es Sayadaw U Tejaniya ausdrückt: 'Jede Erfahrung ist die richtige Erfahrung, wenn wir ihr mit achtsamem Gewahrsein begegnen.'

Und doch: Wir wollen 'tiefe' Erfahrungen. Wir wollen Erkenntnisse darüber, warum wir in diesem oder jenem Muster gefangen sind, warum wir diese oder jene Gefühle der Einsamkeit oder des Nicht-Geliebt-seins erfahren oder warum wir immer wieder Partner oder Partnerinnen wählen, die uns wieder verlassen...

Solche Erkenntnisse können sehr hilfreich sein. Aber sie sind bestenfalls therapeutische Nebenprodukte der Meditation. Worum es wirklich geht, ist das Durchschauen der Täuschung. Darum immer wieder die Anweisung:

“Schaut euch die Vergänglichkeit, den steten Wandel an“: Das Kommen und Gehen, das Entstehen und Verschwinden, das Erklingen und Verklingen, das Aufleuchten und Verlöschen, das Geboren werden und Sterben, das Zusammenkommen und wieder Auseinanderfallen! Egal was die Erfahrung des Moments ist: sie entsteht und vergeht.

“Schaut euch die Unzulänglichkeiten und die Leidhaftigkeit an“: Was entsteht und vergeht kann uns nicht bleibend befriedigen, nicht dauerhaft erfüllen. Es ist diese Art von Erkenntnis, die uns dazu bringt loszulassen und anzunehmen. Es ist diese Art der Erkenntnis, die letztlich unseren Geist und unser Herz davon überzeugt nicht mehr zu Ergreifen, zu Erfassen.

Beachtet auch die Anweisung: “Schaut euch Nicht-selbst an!“ Was immer kommt und geht, entsteht und verschwindet und seiner eigenen Gesetzmässigkeit folgt und nicht meinen Wünschen, kann ganz offensichtlich nicht 'Ich', 'mir' oder 'mein' sein. 'Nicht-selbst' zu erkennen befreit!

⁷ Willigis Jäger, In jedem jetzt ist Ewigkeit, Kösel, S. 101.

Letztlich begreifen wir definitiv, dass nichts in dieser fassbaren, selbstexistenten Art und Weise besteht, in der es uns erscheint. Wie es im Lankavatara Sutra heisst:

“Die Dinge sind nicht, was sie zu sein scheinen – noch sind sie irgendwie anders!”

Es ist diese Erkenntnis die befreit. Dann verstehen wir auch den Vers von Kalu Rinpoche:

“Wenn die Wolken der Täuschung sich verzogen haben
und die Sonne der Erkenntnis und des Mitgefühls
am klaren Himmel unseres Geistes scheint,
ist der Weg verwirklicht: Das Ende allen inneren Leidens,
die wahre Befreiung des Herzens.“