

Arbeiten Sie an Ihrem Hunger (Seescheide)

Abendlehrrrede von Bhante Thanissaro, 11. November 2016

Da gibt es ein kleines Tier, das Seescheide genannt wird. Es ist nicht sehr groß und seine komplexesten Organe sind sein Gehirn und sein Verdauungssystem. Nachdem es geboren wird, bewegt es sich im Ozean herum und findet einen Platz den es mag, einen, wo es wahrnimmt, daß die Nahrung gut sein wird. Dann bleibt es dort für den Rest des Lebens. Und eines der ersten Dinge die es tut, nachdem es seinen Ort gefunden hat, ist sein Gehirn zu verdauen, und ist so einzig mit seinem Verdauungssystem zurückgelassen. Im Grunde nur deshalb, um zu zeigen, daß hier jemand waltet.

Dieses paßt nicht nur für Seescheiden. Wenn wird darlegen wie das Gehirn, wenn es seine Landkarte über die Realität, mit einer Menge an Informationen, zeichnet, kommt die erste Order an Information tatsächlich aus dem Verdauungstrakt. Alle Signale darüber, wonach Sie Hunger haben, was Ihnen abgeht, bewegen Sie, wenn Sie sich die Welt außen ansehen. Ein großer Teil der Karte der Realität ist dem gewidmet, was innen gebraucht wird, in Ihrem Ranzen, in Ihrem Magen. Und Sie drängen hinaus zur Suche.

Dieses paßt dann in des Buddhas Lehren über die Tatsache, daß jenes was uns als Lebewesen definiert, unser Bedarf an Nahrung ist. Wir sehen uns unentwegt nach der nächsten Mahlzeit um. Es ist gut sich an diesen Punkt zu erinnern. Er wird oft vergessen.

Ich habe ein paar Bücher über den Noblen Achtfachen Pfad gelesen, und die grundlegende Botschaft, welche diese wiedergeben ist, daß wir deshalb leiden, weil wir die falsche Karte über die Realität haben: das wir innerlich daran glauben eine beständige Seele zu haben, und äußerlich, daß da beständiges Wohl ist. Und wegen dieser falschen Landkarte treffen wir eine Menge falscher Entscheidungen. Wir entgegnen der Welt auf falsche Weise. So ist die Lösung, welche sie vorschlagen, auf einer Seite zu sehen, daß da kein Selbst ist, oder kein beständiges Selbst, und es außen nicht beständig ist. Als Ergebnis erkennt man,

daß es wertlos ist, irgend etwas nachzugehen, und so geben Sie einfach auf, glücklich damit frei davon zu sein, eine Anstrengung für irgend etwas zu tun.

Und das hält man für Weisheit. Sie nehmen im Grunde eine gleichmütige Haltung gegenüber Dingen, so wie sie aufkommen und vergehen, ein, wissend, daß letztlich alles vergeht, und das ist es dann. Nun, aufzugeben an der Welt da draußen zu nähren, einfach weil da kein beständiges Selbst, oder nichts da draußen beständig ist, ist wie wenn Sie daran gehen aufzuhören Nahrung zu nehmen, weil Sie erkannt haben, daß Ihr Magen, wie das Essen, unbeständig sind.

Das wird nicht funktionieren. Unser Hunger treibt uns an. Wie der Buddha sagte, es ist unsere primäre Krankheit. Wenn wir nicht die Nahrung bekommen, die wir wollen, werden wir uns auf etwas anderes einlassen. Sie sehen das an den Coyoten. Sie sehen sich ihrer Überreste an, und manchmal finden sie eine Kunststoffschnur. Sie konnten die Nahrung, die sie wollten, nicht finden, doch sie fanden etwas anderes, um es sich in ihre Mägen zu stecken. Und so lange uns unser Hunger treibt, bleiben wir dabei nach Nahrung zu suchen, selbst wenn es eine Plastikschnur sein muß.

So liegt die Lösung nicht einfach darin, daß Sie Ihre Landkarte der Welt außen, oder der Welt innen, austauschen, um zu sehen, daß da weder innen noch außen keine beständige Wesenheit ist, den diese berücksichtigt natürlich nicht die Tatsache, daß Ihre innere Landkarte Ihnen nicht erzählt, daß da keine beständige Wesenheit ist. Sie erzählt Ihnen von Hunger. Und wir hungern nicht nach Nahrung, weil wir denken, wir haben ein beständiges Selbst, oder weil da beständiges Essen ist. Wir hungern wegen unseres Hungers Schmerzes beider Nahrung nach, nach physischer und mentaler.

Unser Reagieren auf diese Schmerzen, ist woran wir arbeiten müssen: Wir müssen unserem Hunger beibringen bedachter zu sein, im Bezug auf jenes, wonach er aus ist. Wir üben ihn Mittels Tugend, Konzentration und Weisheit. Das mag Zeit brauchen. Es ist wie wenn Sie sich Zucker abgewöhnen: Es dauert etwas daran gewohnt zu werden, nicht stets Zucker zu nehmen, oder nach dem schnellen Schwenk mit dem Zucker zu greifen. Doch wenn Sie es vollbracht haben, eine Weile davon wegzubleiben, beginnen Sie zu erkennen, daß wenn Sie nun wieder daran gehen Zucker zu nehmen, es nicht mehr passend erscheint. Es

riecht komisch, schmeckt komisch. Es fühlt sich für Sie nicht mehr richtig an.

Mit anderen Worten müssen Sie lernen, wie man für eine Weile davon absteht. Und Sie stehen für einen großen Teil davon ab, weil sie Zuversicht darin haben, daß dieses für Sie gut sein wird. Doch Sie benötigen, für etwas von dem Sie abstehen, auch einen Ersatz. Der Ersatz mag wirklich besser für Sie sein, doch es dauert eine Weile, bis Sie daran gewohnt sind.

Das Selbe ist mit den Tugendregeln. Wir stehen vom Verhalten ab, von dem wir meinten es ausüben zu wollen. Zuvor, wenn wir Schädlinge im Haus gefunden hatten, fanden wir es bequemer, sie einfach zu töten. Oder um unangenehme Situationen zu vermeiden, dachten wir, daß ein paar kleine weiße Lügen in Ordnung wären. Diese Art von Dingen. Doch nun erkennen wir, daß wir von diesen Dingen 100% Abstand nehmen müssen. Da mögen Schwierigkeiten sein, aber nach einer Weile gewöhnen wir uns an die Umstände, und letztlich sehen wir, daß wir uns besser fühlen. Da ist eine stärker Wahrnehmung von Erfüllung, welche vom Einhalten der Tugendregeln kommt. Und dann, wenn Sie Leute dabei beobachten, sich in kleine weiße Lügen einzubringen, dann trifft Sie dieses hart. Wie der Geruch von Zucker, wenn Sie eine Weile von Zucker weg sind. Sie erkennen wie ungesund es ist.

Gleiches mit allen anderen Dingen, die gegen die Tugendregeln gehen würden: Wenn Sie fähig sind, davon abzustehen, üben Sie Ihren Hunger in eine neue Richtung. Anstelle an den Vorteilen des Brechens der Tugendregeln zu nähren, nähren Sie sich an einem Gefühl der Selbstwertschätzung, einem Sinn von Wohlsein, dem Empfinden der Verletzungsfreiheit, die aus dem Befolgen der Tugendregeln kommen.

Mehr dem gleich mit Konzentration: Sie entziehen sich völlig dem Hunger. Sie finden heraus, daß da ein Sinn von Wohlempfinden einfach daraus entstehen kann, gesammelt auf den Atem zu sitzen, den Atem erlaubend bequem zu werden, einen Sinn von Leichtigkeit und Wohlsein durch den Körper strömen zu lassen. Wenn Sie geschickter darin werden, finden Sie heraus, daß Sie jederzeit, wenn Sie es benötigen, da einsetzen können.

Dann können Sie sich umdrehen und sich die Nahrung ansehen, die Sie

bekommen haben, sagen wir mal von Begierde oder Übelwollen, oder irgend einem anderen Hindernis, wie Rastlosigkeit und Besorgnis, Unklarheit, Müdigkeit. All diese Hindernisse sind Arten von Nahrung, doch sie sind schlechte Nahrung. Billignahrung. Nun wo Sie sehen, daß Sie eine besser Quelle an Nahrung haben, einen stärkeren Sinn von Wohlsein, werden Sie wählerischer, was Ihre Suche nach Freuden betrifft, mit den Dingen, an denen Sie sich nähren wollen. Erinnern Sie sich, so wie der Buddha sagte, wir leiden mit Festhalten, und Festhalten ist ein anderes Wort für Unterhalt. Es ist ein anderes Wort für Nähren.

Was Weisheit betrifft, sage der Buddha, sind da fünf Dinge, die Sie zu wissen benötigen, wenn Sie aus diesem Kreislauf des Nährens entkommen wollen. Selbst wenn da etwas Befriedigung darin sein mag, gewissen Hunger gestillt zu bekommen, merken Sie, daß viele Arten der Befriedigung, die Anstrengung und die Kosten nicht wert sind. Und das ist was Weisheit ausmacht: Zu lernen wie man losläßt, in dem man Urteil abgibt, welche Arten des Nährens es wert der Anstrengung sind, und welche nicht. Nachdem Sie den Geist gut an Konzentration genährt haben, beginnen Sie nach all den anderen Dingen zu sehen, die Sie aus der Konzentration bringen wurden, und Sie sehen, daß da Gier, oder Ablehnung, oder Verwirrung darin involviert ist, und nach den Dingen trachtet. Um an diesen nun vorbeizukommen, ist der erste Schritt, wenn Gier und Haß einherkommen, zu sehen, wie sie das tun. Was ist deren Ursprung? Was ist deren Ursache? Der zweite Schritt ist dann nachzusehen, wie es vergeht, wenn es vergeht. Aber Sie halten da nicht einfach nur durch, es nur beobachtend, wie es kommt und vergeht.

Sobald Sie die Ursache sehen ist der dritte Schritt, daß Sie sich fragen: "Warum strebst du nach dem? Was ist dessen Reiz? Was dessen Geschmack? Was ist der Sinn davon, sich davon zu nähren, daß du dem nachläufst?" Und der vierte Schritt ist dann die Verführung mit den Nachteilen zu vergleichen. "Wenn du dich daran ernährst, was sind die langfristigen Konsequenzen?" Es ist viel einfacher dieses im gesamten Umfang zu sehen, wenn der Geist gut mit Konzentration genährt ist, den sonst geht er anderem, was auch immer er finden mag, nach. Und er beginnt damit sich selbst zu belügen, was eigentlich eine Verführung sein mag, oder nicht. Doch wenn Sie gestillt sind, ist er eher dazu geneigt die Verlockung zu erkennen. Wenn er gut genährt ist, können Sie sehen,

daß die Verlockung sehr mager gegenüber den Nachteilen ist. Das ist dann, wo Sie sie ablegen können. Sie entwickeln Nichtbegehren danach, welches der fünfte Schritt ist: das Entkommen.

Und zu diesem Nichtbegehren entwickeln Sie Entzauberung, Nibbida, was einem Sinn entspricht, genug von einer gewissen Nahrung gehabt zu haben, und nicht mehr danach zu verlangen. Die Kombination von Entzauberung und Nichtbegehren, dieses ist Entkommen.

Wenn Sie diese Untersuchung in einer Rundherumart anwenden, dann gar Mittels Ihrer Konzentration, entkommen Sie nicht nur zu Gleichmut. Sie entkommen wirklich von allen Arten, an denen Sie sich ernährt haben, selbst der an Gleichmut. Der Geist öffnet sich zu einer anderen Dimension, in der kein Hunger ist, in der Wohl besteht, ein Sinn von Wohlsein, daß es nicht erfordert sich zu ernähren.

Somit überwinden Sie Ihren Hunger nicht einfach damit, indem Sie ihn verneinen. Sie finden etwas besseres an dem Sie sich nähren. Sie müssen an Ihrem Hunger jedoch arbeiten, um es anzunehmen, den ohne der Übung in Tugend, Konzentration und Weisheit, würde es der Geist ganz und gar nicht annehmen. Er kommt damit in eine Lage, in der er die Nachteile seiner alten Wege, sich ernährt zu haben, sehen kann, und erkennt, daß da etwas besseres ist.

So ist der Weg loszulassen nicht einfach Ihren Hunger zu verleugnen, sondern er führt darüber, mit Ihrem Hunger zu arbeiten, um ihn bedachter zu machen, und das Sie sich selbst tief im Innen fragen: "Was willst du wirklich von deinem Leben? Was wäre wahrlich befriedigend?" Und bemerken Sie, wie sich diese Antwort damit verändert, um so mehr Tugend, Konzentration und Weisheit Sie entwickeln, sowie Ihr Hunger bis zu einem Punkt geübt wird, wo es nicht mehr benötigt wird.

So anstelle Ihr Gehirn zu verdauen, bekommen Sie Ihren Verstand dazu, zu übernehmen, bis er dem Bedarf eines Verdauungssystemes für Sie, ein Ende bereitet. Sie finden ein Wohl, das völlig frei von Hunger, frei von dem Bedarf nach Nähren ist, und dieses nicht dann, wenn Sie deshalb alles loslassen, weil Sie verloren, sondern, weil sie gesiegt haben.

Diese Haltung an der Welt zu konsumieren, weil Sie sagen: "Gut, es ist nicht beständig und ich bin nicht beständig, und so geb ich doch auch auf und suche nach Wohl", loszulassen: Das ist eigentlich zu sagen, daß da kein wahres Glück durch gestaltete Dinge zu finden ist, und so gib einfach die ganze Sache mit dem Glück auf und sei einfach Gleichmütig. Das ist vernichtend.

Wie der Buddha jedoch sagte, ist einer der Namen für den Noblen Achtfachen Pfad, der unübertreffliche Sieg im Kampf. Sie bekämpfen die Unwissenheit, die Ihren Hunger anführt, und Sie kommen da mit etwas viel besserem heraus. Sie haben gelernt, daß Sie den Ablauf von Gestaltung so nützen können, um einen Pfad zu erzeugen, der zu etwas ungestaltetem führt. Und das ist wahrlicher Sieg. Wir mühen uns wegen unseres Hungers in der Welt herum. Doch wenn Sie etwas finden, daß kein Nühren erforderlich macht und den Hunger vollkommen stillt, dann ist da kein Herummühen mehr erforderlich. So wie der Buddha sagte: Besser als Sieg über tausende von Leuten, ist der Sieg über sich selbst, und dieses ist wie dieser Sieg errungen wird.