



## Unterrichtseinheit 4:

### **Eine vierfache Aufgabe**

Das dritte Kapitel von *Jenseits des Buddhismus* trägt den Namen „Eine vierfache Aufgabe“. Es greift zentrale Fragen auf, was der Dharma ist, was seine Ausrichtung ist und wie er praktiziert werden soll. Sie werden sich an den Untertitel des Buchs erinnern: „Eine säkulare Vision des Dharma“ [„rethinking the dharma for a secular age“]. Nun ja, im Vergleich zu hergebrachten Darstellungen, würdigt dieses Kapitel den Untertitel ziemlich intensiv. Einige Aspekte werden Ihnen möglicherweise bekannt sein, es gibt aber hierbei auch vollkommen neue Ansätze.

Der Lehrstoff in diesem Kapitel ist zu reichhaltig, um ihn in einer einzigen Unterrichtseinheit zu bearbeiten. Deshalb schieben wir den letzten Teil über den Pfad in Abschnitt 7 (S. 128) noch auf bis zur nächsten Unterrichtseinheit.

#### **„Unser Platz“ und „dieser Grund“**

Beginnen wir mit Buddhas eigenem frühesten Bericht über sein Erwachen, zitiert aus der Lehrrede über „die edle Suche“ im Kanon, zu finden auf S. 88 von *Jenseits des Buddhismus*:

Dieser Dharma, zu dem ich gelangt bin, ist tiefgründig, schwer zu erkennen, schwierig ist es, dazu zu erwachen, er ist still und erhaben, nicht durch Denken begrenzt, subtil, von den Weisen erfahrbar. Doch die Menschen lieben ihren Platz (*ālaya*): sie erfreuen sich an ihrem Platz und schwelgen darin. Es ist schwer für diejenigen, die ihren Platz lieben, sich an ihm erfreuen und in ihm schwelgen, diesen Grund (*thāna*) zu sehen: ›Wegen-diesem‹-Bedingtheit (*idappaccayatā*), bedingtes Entstehen

(*paṭīccasamuppāda*). Und ebenfalls schwer zu erkennen dieser Grund: das Stillwerden der Neigungen, das Aufgeben der Brennstoffe, das Verblässen der Reaktivität, Wunschlosigkeit, Aufhören, Nirvana.

Es gibt hier viele Begriffe, die nähere Erläuterungen erfordern, aber die herausstechende Besonderheit ist die Spannung und der Kontrast zwischen zwei Begriffen, die nahezu dasselbe zu bedeuten scheinen: „Platz“ und „Grund“. Unser „Platz“ kann sich ganz wörtlich auf unser Zuhause beziehen, erweitert sich aber von dort ausgehend, so dass er all das umfasst, was uns vertraut ist, was uns ausmacht, was uns verortet, was unsere Identität konstituiert. Hier haben wir unsere Familie, unseren Beruf, unseren gewohnten Zeitvertreib, unsere gewohnten Reaktionen und unsere endlos einstudierten Ansichten über die Welt. Dies ist der Ort, den wir „lieben... uns an ihm erfreuen und in ihm schwelgen“, sagt der Buddha.

Und weil wir so sehr darin gefangen sind, können wir den Dharma nicht „sehen“, „diesen Grund“: die alternative Sichtweise. Dieser Grund ist ein neues Fundament oder eine neue Ausgangsbasis für In-der-Welt-sein. Dieser Grund ruht auf zwei Stützen: *Bedingtheit* (verschiedentlich auch als „abhängiges Entstehen“ oder Kontingenz bezeichnet); und Nirvana in dem Sinne, wie wir es in der vorherigen Unterrichtseinheit untersucht haben: das Aufhören der Reaktivität.

Den Dharma zu praktizieren bedeutet, nach und nach „diesen Grund“ als unsere primäre Sichtweise auf das In-der-Welt-sein zu entwickeln. Uns „diesen Grund“ zu eigen zu machen, bedeutet nicht, esoterische Wahrheiten zu enthüllen oder zu einer anderen Form von Glaubensinhalten zu konvertieren, sondern vielmehr, auf diesem Grund Fuß zu fassen, und sich so zu einem weiter entwickelten Menschen mit einer anderen Art des menschlichen Seins zu werden.

Stephen zitiert einen prägnanten Vers aus dem *Dhammapada*, der die *Selbst*-Entwicklung mit einem Bauern vergleicht, der ein verdorrtes Feld bewässert, mit einem Pfeilmacher, der einen Pfeil

fertigt, und mit einem Schreiner, der ein Werkstück bearbeitet. Jeder von uns ist ein unvollendetes Projekt, ein noch im Werden Befindlicher und wird es auch immer bleiben. (Lassen Sie Anwendungen von Perfektionismus los- diese sind nicht Gegenstand der Dharma-Praxis!)

Wir werden unseren „Platz“ nie ganz aufgeben – wir würden aufhören, menschlich zu sein, wenn wir es täten. Es gibt wichtige Werte, die wir im Alltagsleben kultivieren müssen, was Freud als *Liebe* und *Arbeit* zusammenfasste – die beiden entscheidenden Komponenten eines gut gelebten Lebens.

Wahrscheinlich blieb der Buddha selbst immer das Individuum mit Namen Gotama, mit allem, was seine Identität beinhaltetete. Doch sein Hauptwohnsitz befand sich auf „diesem Grund“, der dharmischen Sichtweise, die durch Kausalität/Situationsabhängigkeit, Vergänglichkeit, Mitgefühl und Gleichmut gekennzeichnet ist.

„Platz“ und „Grund“ stellen kein Entweder/Oder dar. Aber der Pfad der Praxis lässt uns „diesen Grund“ als unsere *Heimat-Sichtweise* annehmen, als unsere Grundeinstellung, als das, was unser Leben an „unserem Platz“ erhellt und verändert. Es ist eine radikal neue Art und Weise, das Leben, das wir bereits führen, neu zu gestalten.

Stephen vergleicht „diesen Grund“ mit einer hellen Lichtung in einem dichten Wald, einen Ort mit ungehinderter Sicht, an dem wir sehen können, was menschliches Gedeihen ermöglicht und was es hemmt. Unter anderem können wir sehen, dass Reaktionsfähigkeit, nicht Reaktivität, die Triebfeder unserer Auseinandersetzung mit unserer Lebenswelt sein sollte.

## **Nirvana**

Was ist mit Nirvana, dem zweiten Aspekt „dieses Grund“? Es könnte durchaus eines der rätselhaftesten Wörter in unserer Sprache sein – im Volksmund bedeutet es „Himmel“ und einen weltentrückten und mystischen Zustand der Gnade in der hergebrachten

buddhistischen Tradition. Für den Buddha bedeutet es nichts dergleichen. Er beschreibt es als „unmittelbar, klar sichtbar, einladend, erhebend und von den Weisen persönlich erfahrbar“ (S.93), d.h. für uns alle zugänglich – zumindest an einem guten Tag. Er beschreibt es mit denselben Worten wie den Dharma selbst. Es bezieht sich ganz einfach auf jene Augenblicke (wie flüchtig sie auch immer sein mögen) der Klarheit und Gelassenheit, in denen wir uns von jeglicher Reaktivität befreit haben.

Warum mutet uns dieses ursprüngliche Verständnis von Nirvana heutzutage so überraschend an? Nach dem Tod des Buddha wurde die ursprüngliche Tradition institutionalisiert und dabei auch auf eine „brahmanisierte“ Art und Weise uminterpretiert, erklärt Stephen. Der Brahmanismus (das Konzept des Hinduismus) ist eine klassische, religiöse *Soteriologie*: er bietet die Aussicht auf Erlösung, Rettung in Gestalt einer Fahrkarte zu einer radikal und dauerhaft veränderten Existenzweise – eine ganze andere *Ebene* von Existenz, eine übermenschliche oder eine jenseits des Menschlichen. Nirvana musste als gelobtes Land jenseits dieses menschlichen Jammertals herhalten.

Die gesamte Vorstellung steht in krassem Widerspruch zur Zielrichtung der Dharma-Praxis, wie sie der Buddha gelehrt hat, bei der es um menschliches Wohlergehen ging (auf Griechisch: Eudaimonia). Nirvana bildet den Inbegriff menschlichen Wohlergehens. Wir werden später auf diesen Punkt zurückkommen, wenn wir uns die Bedeutung des achtfachen Pfads ansehen.

### **Die vierfache Aufgabe**

Möglicherweise sind Sie mit der Neufassung der „Vier Edlen Wahrheiten“, dem Kernstück des traditionellen Buddhismus, vertraut, die zu den vier großen Aufgaben werden. Diese Interpretationskette begann mit Ñānavīra Theras Werk in den frühen 1960er Jahren und gipfelte in Stephens Lehre, die durch die Forschung des Pali-Sprachwissenschaftlers Kenneth Norman gestützt wurde. Schlicht und einfach: Die erste Lehrrede des Buddha verkündete

überhaupt keine „Wahrheiten“, weder „edle“ noch sonstige. Was die Lehrrede im Wesentlichen leistet, ist es, die vier Aufgaben darzulegen, mit denen Dharma-Praxis beginnt.

*Bei der Dharma-Praxis geht es darum, Aufgaben zu bewältigen, nicht darum, „Wahrheiten“ zu glauben.* Dieses Kapitel von Jenseits des Buddhismus enthält eine weiterentwickelte und aktualisierte Darstellung der Lehre der vier Aufgaben. Darin sehen wir, dass die Aufgaben so dicht aufeinander folgen, dass sie lediglich eine einzige Aufgabe mit vier identifizierbaren Facetten oder Aspekten bilden. Die vier großen Aufgaben werden so zur vierfachen Aufgabe. Lassen Sie uns nun kurz die ersten drei der vier Aspekte der dharma-mischen Aufgabe aufgreifen und uns im nächsten Kapitel mit der letzten befassen.

### **1. *Dukkha* soll begriffen – umfassend verstanden werden (pariññā)**

*Dukkha* wird traditionell als „Leiden“ übersetzt, was dem soteriologischen Element im traditionellen Buddhismus entspräche. Aber es ist ungeeignet, um Buddhas explizite Aufzählung dessen, wofür *Dukkha* steht, auszudrücken: Geburt, Krankheit, Altern, Tod, Trennung von dem, was wir lieben, Feststecken in dem, was wir verabscheuen, nicht zu bekommen, was wir wollen und unsere allgemeine psychophysische Verletzlichkeit. Kein Mensch kann sich irgendeiner dieser Erfahrungen entziehen.

Bei dieser ersten Facette der vierfachen Aufgabe geht es also darum, *unser menschliches Dasein anzunehmen*. Zu diesem Leben gehört auch Freude und das Potenzial zum Erwachsen, wie der Buddha lehrte. Aber der Weg zu einer umfassenderen Erfahrung dieser Potenziale liegt darin, „die ganze Katastrophe“ in den Griff zu bekommen, wie es Alexis Sorbas im gleichnamigen Film ausdrückte.

Wir brauchen kein esoterisches Wissen, um *Dukkha* zu verstehen. Wir brauchen das ethische und meditative *Know-how*, um das Leben „in inniger und ironischer Weise zu verstehen, in all seinen

Paradoxien und Launen, seinen Schrecken und witzigen Momenten, seiner Erhabenheit und Banalität“, schreibt Stephen (S. 113).

## **2. Das Entstehen (*samudaya*) soll losgelassen werden (*pahāna*)**

Es ist ganz natürlich, dass wir Menschen auf unsere sich ständig verändernde Umwelt reagieren. Wir sind darauf programmiert, dies zu tun. Darauf bezieht sich „Entstehen“: „die unzähligen Reaktionen, die das Leben in uns hervorruft.“ Diese Reaktionen sind evolutionäre Faktoren: Seinerzeit, in unseren einstigen Zeiten als Höhlenmenschen, haben sie unser Überleben gesichert.

Aber sie entgleiten unserer Kontrolle: *Reaktivität* ist (in den Worten des Buddha) Verlangen, „welches sich beständig wiederholt, in Anhaftung und Gier schwelgt, sich wie besessen in diesem und jenem ergeht: Verlangen nach Stimulierung, Verlangen nach Dasein, Verlangen nach Nicht-Dasein.“ Und es wird noch schlimmer: Wir neigen dazu, über all diese Dinge nachzugrübeln, wir *vervielfachen* sie, *haften* ihnen an. Wir werden „einem Knäuel aus verhedderten Schnüren gleich“, wie der Buddha es plastisch ausdrückte (S. 117).

Wir müssen dieses Muster erkennen und wir müssen die Reaktivität loslassen – sie erkennen und von ihr Abstand nehmen, wozu uns der zweite Aspekt der vierfachen Aufgabe anhält. Wenn wir das tun, was passiert dann? Wir gehen zum dritten Aspekt über.

## **3. Das Aufhören (*nirodha*) soll betrachtet werden (*sacchikāta*)**

Hier kommt das Nirvana-Moment: in den Worten des Buddha, „das spurlose Verblassen und Aufhören jener Reaktivität (*taṇhā*), ihr Loslassen und Aufgeben, die Freiheit und Unabhängigkeit von ihr“ (S. 122). Diese Erfahrung erfordert kein Leben in Entsagung, keine hoch entwickelten Meditationstechniken und nicht einmal eine männliche Wiedergeburt zur Unterstützung des Mönchtums. Sie ist – wie wir bereits gesehen haben – „unmittelbar, klar sichtbar,

einladend, erhebend und von den Weisen persönlich erfahrbar“ (S. 93).

Der Kniff hierbei ist folgender: für die Erfahrung *offen zu sein*, für *sie geistesgegenwärtig zu sein* und sie betrachtend als das zu erfassen, was sie ist. Wir müssen „bewusst jene Momente bestätigen und aufwerten, in denen wir die Freiheit erfahren, in einer nicht von Reaktivität bestimmten Weise zu denken, zu sprechen und zu handeln. Nirvana ist ein moralischer Möglichkeitsraum, das Tor zu einem ethischen Leben“, schreibt Stephen (S. 123).

Eine andere (chinesische) Art und Weise das Nirvana-Moment auszudrücken ist eine *Dharma-Pforte*, die man in vollem Vertrauen durchschreiten kann. Wohin führt sie uns? Auf den achtfachen Pfad, den letzten Aspekt der vierfachen Aufgabe. Diesen werden wir in der nächsten Unterrichtseinheit näher kennenlernen.

Die mit Mystik verklärte Beschreibung von Nirvana verschleiert dessen grundlegende Funktion bei der vierfachen Aufgabe, die darin besteht, uns auf dem Pfad voranzubringen, wie wir später sehen werden.

## Fragen zur Vertiefung

1. Die Verse aus dem *Dhammapada* über den Bauern, den Pfeilmacher und den Zimmermann „sind den täglichen Mühen einer Gemeinschaft von Bauern und Handwerkern entnommen“. Sammeln Sie vergleichbare Bilder, die aus ihrer eigenen, aktuellen Gemeinschaft stammen, und bewerten Sie, wie gut Ihre Bilder dabei hilfreich sein können, die Vorstellung der Person als ein fortwährendes „unvollendetes Projekt, eines noch im Werden Befindlichen“ zu vermitteln.
2. Wie passt die Vorstellung einer Person als „noch im Werden befindlich“ zu den Aussagen über Persönlichkeit und Reife, die Sie während Ihrer eigenen Erziehung vermittelt bekamen? Hatten Sie als Kind den Eindruck, dass Erwachsene vollendete Menschen sind? Leben Sie Ihr Leben, als ob es irgendeinen Punkt in der Zukunft geben wird, an dem Sie „vollendet“ sein werden?
3. Können Sie die mutmaßlichen Gründe für Ihr Verhalten einräumen, wenn Sie sich in erster Linie um Ihren „Platz“ in der Welt sorgen? Stephen nennt Beispiele wie das Aufrechterhalten Ihrer gesellschaftlichen Position, das Aufwerten Ihres Status am Arbeitsplatz oder die Verbesserung Ihres Handicaps beim Golf. Wie schwierig finden Sie es, eine objektivere Sichtweise auf Ihre eigenen Beweggründe einzunehmen? Könnten Sie möglicherweise zu diesem Punkt Feedback von einem vertrauenswürdigen Freund einholen, der gewillt ist, offen mit Ihnen zu sprechen?
4. „Klar sichtbar“, aber „schwer zu erkennen“ – wie verstehen Sie dieses Spannungsfeld?
5. „Einen Platz zu verabscheuen, nur um an einem anderen Vergnügen zu finden, bringt aus Gotamas Sicht keine Lösung. Ohne



einen aufrichtigen Sinneswandel in Bezug auf die eigene grundsätzliche Beziehung zum Leben selbst wird es Zeitvergeudung sein, einer „spirituellen“ Berufung nachzugehen. Haben Sie dieses fruchtlose Streben bei anderen beobachtet: bei Ihren Eltern, Ihren Freunden, Ihren Kindern, bei Prominenten? Inwieweit erkennen Sie es in Ihrem eigenen Lebensweg?

6. Stephen schreibt: „Dem Buddha ist vollkommen bewusst, dass diese Kräfte [Māras Armee] nicht durch irgendeinen spirituellen Kunstgriff (im Originaltext: „spiritual lobotomy“) entfernt werden können.“ Was denken Sie, was er mit dem Begriff „spiritueller Kunstgriff“ meint? Wie mühelos könnten Sie diese Art von Terminologie innerhalb der „spirituellen“ Kreise, in denen Sie sich bewegen, verwenden?
7. Was halten Sie von der Übersetzung von dukkha als „Leiden“? Haben Sie schon andere Übersetzungen gehört, die für Sie mehr oder weniger Sinn gemacht haben als das deutsche Wort „Leiden“?