

Vergänglichkeit

Ayya Tisarani

Das Leben des Siddharta Gautama als Erwachter beginnt mit der Erkenntnis der Unbeständigkeit.

Dukkha ist Unbeständigkeit. Unbeständigkeit ist Dukkha.
Seine letzten Worte, die er an die Mönche richtete, waren:

*vayadhammā sankhārā
appamādena sampadethā*

*“Alle Gestaltungen sind dem Verfall unterworfen.
Strebt weiter mit Umsicht.” DN 16*

Die gesamten 45 Jahre nach seinem Erwachen versuchte er unermüdlich, den Menschen die Realität zu zeigen, die er erkannt hatte und den Weg, der zu diesem Erkennen führt.

Alle Methoden, die wir als Floß verwenden, sollen den Geist auf das andere Ufer befördern. Auf keiner Methode sollte der Geist haften bleiben. Nun, das Floß selbst besitzt die Weisheit nicht, in welche Richtung es sich bewegen soll, um das andere Ufer zu erreichen. Auch die Paddel nicht. Es ist der Hinweis, der die Methode lebendig macht. Das Erkennen der Unbeständigkeit in allen Dingen ist dieses Geheimnis und die Genialität in Buddhas revolutionären Erkenntnislehre.

*Ach flüchtig sind Bedingungen,
Entstehn und schwinden von Natur.
Kaum aufgestiegen enden sie
Und Glück ist ihre Stillung nur.
DN 16*

Die Unbeständigkeit kann man auf verschiedenen Ebenen erkennen. Auf der groben Ebene, auf der tieferen Ebene und auf der Ebene der letztendlichen Realität. Auf der groben Ebene sehen wir, dass die Menschen geboren werden, dass der Körper durch verschiedene Entwicklungsstadien läuft über Kindesalter, Erwachsenwerden, alt werden bis zum Tod. Ein Samen, der zum Keimen kommt und zum Spross wird, zur Jungpflanze, voll in der Blüte stehend, verwelkt und schließlich zum Humus wird.

Der Morgentau, der zur Wolke wird, und als Regentropfen auf die Erde fällt, durch Kapillaren zu unterirdischen Bächen wird, dann wieder zur Quelle, die Quelle zum Bach, Bach zum Fluss, Fluss zum See. Alles ist integriert in diesem Kreislauf. Das eine bedingt das andere. Die Bedingtheit ist Beweglichkeit. Die Beweglichkeit ist Vergänglichkeit. Bei den Wolken können wir nicht sagen, dass die Wolke tot ist. Das ist offensichtlich.

Wenn wir Feuer betrachten, das auch eine Lichtquelle ist, können wir genau sehen, dass das Feuer nichts Statisches ist, nur ein mit einer enormen Geschwindigkeit bewegtes Element,

das in einer Abhängigkeit entsteht. Es braucht Lufterelement, Brennmaterial, auch Wasserelement ist dabei. Alles entsteht in einer Abhängigkeit, in einem Zusammenkommen und Auseinandergehen. Anziehend, Abstoßend. Einatmen, Ausatmen. Das ganze Universum, wie auch ein einzelnes Teilchen, befinden sich in diesem Kreislauf. Diese Bewegung nennen wir auch Unbeständigkeit. Es ist ein Naturgesetz.

Gehen wir durch die Stufen der Erkenntnis vom Groben zur immer tieferen Sicht der Phänomene, ist das Erkennen der Unbeständigkeit, der leidvollen Fragilität und der Hilflosigkeit, das vergebliche Festklammern, dass es keine Möglichkeit gibt, diesem Naturgesetz zu entgehen, Dukkha.

Dukkha zeigt sich mit unverschleiertem Antlitz.

Ich erinnere mich an eine Geschichte. Als ich 2019 aus Thailand zurückkam und durch den Garten ging, zeigten sich die ersten Köpfchen der Frühlingsboten, Schneeglöckchen, Krokusse und Narzissen. Die ersten Sonnenstrahlen hatten die Erde schon erwärmt. Die Luft war frisch und roch nach Frühling. Ich merkte die Erinnerungen, die aufstiegen, das Erkennen der Frühlingszeichen und einen Gedanken, der auftauchte:

‘Wenn der alte Luang Por aus Thailand zu Besuch kommt, werden die Blumen nicht mehr da sein. Der Frühling wird seine Schönheit schon verloren haben.’

Der Geist wollte diesen Augenblick einfrieren, festhalten. Das löste eine tiefe Unbefriedigtheit aus, eine leidvolle Hilflosigkeit. Ich beobachtete diese Vorgänge im Geist und es kam eine erlösende Sicht:

Wenn man den Frühling festhält, würde man die Früchte des Sommers nie kosten können. In dieser Unbeständigkeit, in diesem Leidvollen ist auch etwas Großartiges. Später stieß ich auf ein Zitat von einem Waldmönch, Luang Pu Mun:

Unbeständigkeit, das ist eine Sache, die großartig und gewiss ist. Großartigkeit, das ist Unbeständigkeit. Ein großartiges Leben ist ein Leben voll Großzügigkeit (dana), Sittlichkeit (sila), liebender Güte (metta) und Dankbarkeit (katanyu). Ein Leben im Guten ist vielleicht nicht großartig, aber ein Leben, das großartig ist, muss ausschließlich mit Eigenschaften des Guten verbunden sein."

In diesem Satz ist alles vorhanden, was wir wissen müssen, um in Frieden zu leben. Leben wir in Frieden, kommt alles zur Ruhe. Die Unbeständigkeit verliert ihre Bedeutung, Dukkha löst sich auf. Das Einzige, was bleibt, ist eine friedvolle Stille. Das Gesehene wird zum Gesehen, das Gehörte zum Gehörten, das Geschmeckte zum Geschmeckten.

"Möge mich der Erhabene die Wahrheit lehren, möge mir der Erhabene die Lehre zeigen, dass es mir lange zum Segen und zum Wohl gereiche!" - "Was das angeht, Bāhiyer, kannst du dich so üben: 'Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes.' So kannst du dich üben, Bāhiyer. Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann, bist 'du' nicht 'dort' Bāhiyer, dann ist 'das' nicht 'deine' Sache, dann Bāhiyer, bist 'du' weder 'hier' noch 'jenseits' noch 'dazwischen': Das eben ist das Ende des Leidens. " Ud 1.10

Ist der Geist völlig frei von Hindernissen, von Verlangen und Abneigung frei, ist die Kraft und die Konzentration des Bewusstseins so fein und stark, dass er ohne Ablenkung die Sicht auf die Phänomene hält und durchdringt.

Schaut man sich die Bewegung, die Unbeständigkeit, richtig an, erkennt der Geist, dass die Dinge leer sind, Anatta. Anatta ist die andere Seite des Medaillons zu Anicca. Beide gehören zusammen. Dukkha ist die Wonne, die das Medaillon umhüllt. Die Erfahrung von der Unbeständigkeit (Dukkha) ist gleichzeitig schmerzhaft und befreiend. Durch das Erkennen der Realität nämlich lässt der Geist los.

Alle Buddhalehren weisen auf die drei Daseinsmerkmale hin, Anicca, Dukkha, Anatta, die voneinander nicht zu trennen sind. Wenn der Erhabene über Dukkha spricht, spricht er über Unbeständigkeit. Wenn er über Unbeständigkeit spricht, spricht er über Anatta.

Der Kern der Lehre in den Suttan sind die drei Daseinsmerkmale, die unzertrennlich zusammenhängen. Auf verschiedene Weise belehrt er die Mönche oder leitet sie an, durch reflektieren die Unbeständigkeit aller Phänomene zu erkennen. Manchmal sind es Fragen, die die Zuhörer mobilisieren sollen zur Selbstreflektion, wie z.B. in der *Yamaka Sutta SN 22,85* und *Anatta-lakhana-Sutta SN 22, 59*, manchmal ist es ein Dhammavortrag, z.B. in der *Yadannicca Sutta*

"Die Körperlichkeit - das Gefühl -die Wahrnehmung - die Gestaltungen - das Bewußtsein sind vergänglich. Was vergänglich ist, das ist leidvoll. Was leidvoll ist, das ist Nicht-Ich. Was Nicht-Ich ist, davon gilt: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!' So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu verstehen. SN 22,15

Die Unbeständigkeit ist auch im Abhängigen Entstehen inbegriffen. Kommen die Bedingungen zusammen, ist dies Bewegung, gehen sie auseinander, ist dies Bewegung. Wenn dies ist, ist jenes. Mit dem Entstehen von diesem entsteht jenes, mit dem Aufhören von diesem hört jenes auf. Der ruhige, konzentrierte Geist kann diese Prozesse erspüren und klarsehen.

"Aber lass die Vergangenheit sein, Udayin, las die Zukunft sein. Ich werde dich den Dhamma lehren: Wenn dies existiert, ist jenes; mit der Entstehung von diesem, entsteht jenes. Wenn dies nicht existiert, ist jenes nicht; mit dem Aufhören von diesem, hört jenes auf." MN 79

Wenn der Geist die Realität noch nicht erkannt hat, versucht er Dukkha dadurch zu überwinden, dass er an den Dingen festhält. Gefangen im Entstehungs- und Vergehensprozess erlebt er immer wieder Geburt, Alter, Krankheit, Tod.

Um aus dem Leiden herauszukommen, muss man erst einmal das Leiden wirklich verstehen. Um das Leiden zu verstehen, muss man das Leben verstehen. Versteht man das Leben, versteht man das Leiden.

Wenn wir uns theoretisch mit dem Befreiungsweg beschäftigen, die vier edlen Wahrheiten, den edlen Achtfachen Pfad rezitieren können, auswendig lernen, aber nie wirklich über die einzelnen Schritte reflektieren, wird die Praxis theoretisch bleiben und die Lebendigkeit kommt nicht zum Vorschein. Es ist so, als hätten wir eine Beschreibung von einer exotischen

Frucht bekommen und es entsteht das Interesse, die Frucht zu kosten. Wir haben die Frucht nicht gesehen, wir haben nur eine Beschreibung von der Frucht bekommen. Jeder von uns wird nun die Frucht auf Papier aufmalen. Man kann sich denken, wie das Ergebnis sein wird. Wenn wir aber ein Abbild von der unbekanntenen Frucht gesehen hätten, wäre die Suche klarer und erleichtert. So ist es, wenn wir die Großgiebigkeit, die Tugend praktizieren und darüber reflektieren. Dann wird die Frucht, die Wirkung der heilsamen Ursache (Tugend usw.) klar erkennbar. Auch wenn noch alte karmische Wirkung aktiv ist, sehen wir auch, dass die heilsamen Samen bereits ihre Wirkung entfalten.

Um die Unbeständigkeit zu erkennen, muss der Geist geläutert werden. Ein durch Gier und Hass befleckter Geist bedeckt mit Ignoranz kreist im Samsara wie ein Schlafwandler durch die Welt.

*“Weil du nicht reichlich erwogen, bist du trunken von (üblen) Gedanken;
gib auf das Nichtreiflich und denke reiflich nach,
über den Meister, über die Lehre und die Gemeinde,
nicht abweichend von sittlicher Zucht.
Dann wirst du zur Wonne gelangen,
zu Glück und Freude ohne allen Zweifel,
und reich an Wonnen wirst du dem Leiden ein Ende machen.”* SN 9.11.

Nicht in Extremen, nicht nachlässig, aber auch nicht mit einer Züchtigung, einer dressurgleichen Einstellung, soll die Praxis gelebt werden. Geduldig, mit Demut.

Das tugendhafte Leben auf Großgiebigkeit und die vier unermesslichen Verweilungszuständen gestützt, gibt Kraft und minimiert Ängste. Helle, freudige, friedliche Geisteszustände nehmen zu und dunkle, depressive, ängstliche nehmen ab. So wird auch die Vergänglichkeit nicht zum Tod, die Verlustängste lösen sich auf und der Tod verliert seinen Schrecken.

*Ich gehe aus dem Haus,
Die Lampe ist aus.
Die Nachtigall singt ein Liebeslied,
Der Eulenruf begleitet mich.
Die kühle Brise streicht die Wange,
Die Erde atmet, kühlt die Beine.
Nur gehen,
Nur hören,
Nur atmen,
Nur spüren.
Ich gehe vor die Türen.*