

# Nur gehen. Nur hören. Nur atmen.

VON AYYA TISARANI

Zeit erleben, heißt Unbeständigkeit erleben. Nichts lässt sich festhalten. Es doch zu versuchen, verursacht Leiden. Ayya Tisarani über Schmerz und Befreiungspotenzial der Vergänglichkeit.

**D**as Leben des Siddharta Gautama als Erwachter beginnt mit der Erkenntnis der Unbeständigkeit. *Dukkha* ist Unbeständigkeit. Unbeständigkeit ist *Dukkha*.

Seine letzten Worte, an die Mönche gerichtet, waren:

*vayadhamma sankhara  
appamadena sampadetha  
Alle Gestaltungen sind dem Verfall  
unterworfen.  
Strebt weiter mit Umsicht.*

Digha Nikaya 16 (Sammlung der langen Lehreden)

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.

Um den Geist an das andere Ufer zu befördern, lehrte der Erhabene verschiedene Methoden, die wir als Floß verwenden können. An keiner Methode sollte der Geist haften bleiben. Das Floß allerdings besitzt selbst nicht die Weisheit, in welche Richtung es sich bewegen soll, um das andere Ufer zu erreichen. Es ist erst dieser Hinweis, der die Methode lebendig macht: Im Erkennen der Unbeständigkeit aller Dinge liegt das Geheimnis – und die Genialität von Buddhas revolutionärer Erkenntnislehre.

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

Digha Nikaya 16 (Sammlung der langen Lehreden)

Die Unbeständigkeit kann man auf verschiedenen Ebenen erkennen: auf der groben, der tieferen und auf der Ebene der letztendlichen Realität.

Auf der groben Ebene sehen wir, dass Menschen geboren werden und der Körper vom Kindesalter über das Erwachsen- und Altwerden bis zum Tod verschiedene Entwicklungsstadien durchläuft.

Ein Samen, der zum Keimen kommt und zum Spross wird, zur Jungpflanze, voll in der Blüte steht, verwelkt und schließlich

zu Humus wird. Der Morgentau steigt zum Himmel, wird zur Wolke, fällt als Regentropfen wieder auf die Erde, rinnt durch Kapillaren, wird zu unterirdischen Bächen, dann wieder zur Quelle, die Quelle zum Bach, zum Fluss, zum Meer. Alles ist in diesen Kreislauf integriert. Das eine bedingt das andere. Bedingtheit ist Beweglichkeit. Beweglichkeit ist Vergänglichkeit. Können wir sagen, der Morgentau, der sich in eine Wolke verwandelt hat, sei tot?

Wenn wir Feuer betrachten, können wir genau sehen, dass es nichts Statisches ist, sondern ein mit einer enormen Geschwindigkeit bewegtes Element, das in Abhängigkeit entsteht. Es braucht das Lufterelement, Brennmaterial, auch das Wasserelement ist dabei. Alles entsteht in



© srisampamo.de

Abhängigkeit. Zusammenkommen, auseinandergehen. Anziehen, abstoßen. Einatmen, ausatmen. Das ganze Universum wie auch jedes einzelne Teilchen befinden sich in diesem Kreislauf, dieser Bewegung, die wir Unbeständigkeit nennen. Das ist ein Naturgesetz.

### Leidvolle Fragilität

Gehen wir durch die Stufen der Erkenntnis von der groben zu einer tieferen Sicht der Phänomene, wird die Unbeständigkeit immer sichtbarer. In dieser direkten Erfahrung sind die leidvolle Fragilität, die Hilflosigkeit, das vergebliche Festklammern, die Unmöglichkeit, dem Naturgesetz zu entgehen, ein Anstoß dafür, dass die befreiende Erkenntnis des Loslassens aufsteigt.

Ich erinnere mich an das Jahr 2019, als ich aus Thailand zurückgekehrt war und durch den Klostergarten ging. Die ersten Köpfchen der Frühlingsboten zeigten sich, Schneeglöckchen, Krokusse und Narzissen. Die ersten Sonnenstrahlen hatten die Erde schon erwärmt. Die Luft war frisch und roch nach Frühling. Ich nahm die Erinnerungen wahr, die aufstiegen, nahm das Erkennen der Frühlingszeichen wahr 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 sei-

ne Schönheit schon verloren haben.“ Der Geist wollte diesen Augenblick einfrieren, festhalten. Das löste ein tiefes Unbefriedigtsein aus, eine leidvolle Hilflosigkeit. Ich beobachtete diese Vorgänge im Geist und eine erlösende Sicht kam:

Wenn man den Frühling festhält, wird man die Früchte des Sommers nie kosten können!

In dieser Unbeständigkeit, in diesem Leidvollen ist auch etwas Großartiges. Später stieß ich auf ein Zitat des Waldmönchs 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 Gesehenen, 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, Bahiyer, 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, Bahiyer. Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann bist ‚du‘ nicht ‚dort‘, Bahiyer, dann ist ‚das‘ nicht ‚deine‘ Sache, dann, Bahiyer, bist ‚du‘ weder ‚hier‘ noch ‚jenseits‘ noch ‚dazwischen‘: Das eben ist das Ende des Leidens.“*

Udana 1,10 (Aphorismen Buddhas)

Ist der Geist völlig frei von Hindernissen, frei von Verlangen und Abneigung, dann ist die Kraft und Konzentration des Bewusstseins so fein und stark, dass der Wissende ohne Ablenkung die Sicht auf die Phänomene hält und deren wahre Natur erkennt.

### Der erkennende Geist lässt los

Schaut man die Bewegung, die Unbeständigkeit, richtig an, erkennt der Geist, dass die Dinge leer sind, *anatta*. Anicca und Anatta gehören zusammen – sie sind zwei Seiten derselben Medaille. Dukkha ist die Wonne, die die Medaille umhüllt. Die Erfahrung der Unbeständigkeit ist schmerzhaft und befreiend gleichermaßen. Durch das Erkennen der Realität lässt der Geist los.

Alle Buddhalehren weisen auf die drei Daseinsmerkmale Anicca, Dukkha und Anatta hin, die nicht voneinander zu trennen sind. Wenn der Erhabene über Dukkha spricht, spricht er über Unbeständigkeit. Wenn er über Unbeständigkeit spricht, spricht er über Anatta. Die drei Daseinsmerkmale sind der Kern der Lehre in den Sutten und sie hängen untrennbar miteinander zusammen.



© srisambhacode