

GLÜCK UND HUNGER¹

Heute möchte ich über etwas sprechen, das die meisten von Euch wahrscheinlich mißverstehen. Obwohl Ihr alle mit einem gewissen Interesse am Buddhismus hergekommen seid, mag es doch sein, daß Ihr noch manches falsch versteht. Aus diesem Grund bitte ich Euch Eure geistigen Energien zu sammeln und Eure besondere Aufmerksamkeit dem Thema das heute besprochen wird, zuzuwenden.

Das, worüber wir sprechen werden ist Glück (*sukha*). Das ist ein Wort, das sowohl im Thailändischen (*kwamsukh*) als auch in der Palisprache (*sukha*), und sogar im Deutschen (Glück) ziemlich schwammig ist. In allen drei Sprachen hat dieses Wort viele verschiedene Anwendungen und Bedeutungen. Es ist oft schwierig zu verstehen, was Menschen genau meinen, wenn sie dieses Wort benutzen. Weil dieses Thema sehr verwirrend werden kann, ist es notwendig zu einem gewissen Verständnis davon zu gelangen, und das ist der Grund, warum wir heute über Glück sprechen wollen.

Grundlegend gibt es zwei Arten von Glück: Das Glück, das im täglichen Leben gewöhnlicher Menschen auftritt und von ihnen erlebt wird, und das Glück, das entsteht, wenn das letztendliche Ziel des Lebens verwirklicht wurde.

Das sind zwei sehr verschiedene Dinge, aber wir nennen sie beide "Glück". Normalerweise vermischen wir diese zwei Bedeutungsebenen, bringen sie durcheinander und sind uns nie ganz klar, worüber wir eigentlich reden.

Welches Glück wollt Ihr?

Hier ist ein Beispiel, wie die Vieldeutigkeit dieses Wortes Probleme schaffen kann. Es ist anzunehmen, daß Ihr auf der Suche nach Glück hierher gekommen seid um Dhamma zu studieren und zu üben. Euer Verständnis von Glück, das Glück, das Ihr Euch wünscht, mag jedoch nicht das selbe sein wie das Glück, auf das der Buddhismus abzielt und das aus der Ausübung des Dhamma erwächst. Wenn nun das *sukha*, das Ihr Euch wünscht, nicht das *sukha* der Dhamma-Übung ist, dann steht zu befürchten, daß Ihr Enttäuschung oder Niedergeschlagenheit erleben werdet. Es ist also notwendig etwas Verständnis in dieser Angelegenheit zu entwickeln.

Um Zeit zu sparen und Euch das Verständnis zu erleichtern, umreißen wir einmal den prinzipiellen Unterschied der zwei Arten von Glück.

Das gewöhnliche Glück, für das sich normale Menschen interessieren, tritt dann auf, wenn ein bestimmter Hunger

¹ **Sukha:** Freude, Glück, Glückseligkeit.

Wörtlich, "leicht zu ertragen"; ruhige, sanfte, angenehme Empfindungen.

Ta^oha, ⁻: Hunger, Durst, Begehren, blindes Wollen, Verlangen, törichtes Wünschen

oder ein bestimmtes Verlangen befriedigt wurde. Das ist das typische Verständnis von Glück.

Im Sinne des Dhamma jedoch besteht Glück darin, daß es überhaupt keinen Hunger oder Verlangen mehr gibt, wenn wir von Hunger, Begehren und Wünschen vollständig frei sind.

Dieser Unterschied ist der Punkt, dem wir besondere Beachtung schenken müssen:

Glück aufgrund der Befriedigung von Hunger - und - Glück durch das Fehlen von Hunger.

Erkennt Ihr den Unterschied? Könnt Ihr ihn fühlen?

Laßt uns bei dieser Gelegenheit auch gleich über die Wörter "*lokiya*" und "*lokuttara*" sprechen, weil sie in Bezug auf die Angelegenheit, die wir heute untersuchen, von Bedeutung sind. *Lokiya* heißt: "vorgehen entsprechend weltlicher Belange und Angelegenheiten". Das heißt, in der Welt zu sein, in der Welt gefangen zu sein, der Macht und dem Einfluß der Welt zu unterliegen. Gewöhnlich wird es mit "weltlich" und "irdisch" übersetzt. *Lokuttara*, heißt: "über der Welt zu sein", sich jenseits des Macht- und Einflußbereiches der Welt zu befinden. Es kann mit "transzendent" oder "überweltlich" übersetzt werden.

Nun können wir die zwei Arten des Glücks leichter miteinander vergleichen und auseinhalten. *Lokiya-sukha* (weltliches Glück), das im Machtbereich der Welt² gefangen ist, und von ihren Bedingungen und Begrenzungen bestimmt wird und *lokuttara-sukha* (transzendentes, weltüberschreitendes Glück), das sich außerhalb des Einflußbereichs der Welt befindet. Versucht den Unterschied dieser zwei Worte so klar wie möglich zu begreifen.

Wir müssen noch genauer hinsehen. *Lokiya* bedeutet, in der Welt festzustecken, von der Welt herumgeschleift zu werden, von weltlicher Macht und weltlichem Einfluß dominiert zu werden. In diesem Zustand gibt es keine spirituelle Freiheit, es handelt sich um das Nichtvorhandensein spiritueller Unabhängigkeit. *Lokuttara* bedeutet, ungebunden, von der Welt befreit zu sein. Das ist spirituelle Freiheit.

So gibt es, um es noch einmal anders auszudrücken, diese zwei Arten des Glücks: Glück das nicht frei ist und Glück das unabhängig ist; das Glück der Sklaverei und das Glück der Freiheit.

Das ist der Punkt, von dem wir befürchten, daß Ihr ihn mißverstehet. Wenn Ihr auf der Suche nach *lokiya-sukha* hierher gekommen seid und aus diesem Grund Buddhismus studiert, der die entgegengesetzte Art von Glück anzubieten hat, werdet Ihr enttäuscht werden. Ihr werdet nicht finden, was Ihr Euch wünscht. Die Übung des Dhamma, und das schließt eine weise meditative Übung mit ein, führt zu *lokuttara-sukha* und nicht zu weltlichem Glück. Diesen Punkt müssen wir gleich von Anfang an klarstellen. Wenn Ihr jedoch den Unterschied dieser zwei Arten von

² **Loka:** Welt, das, was unausweichlich bricht, zerfällt und sich auflöst.

sukha und damit den Zweck von Suan Mokkh³ erkennt, werdet Ihr hier nicht enttäuscht werden. Das Glück "befriedigten Hungers" und das Glück "ohne Hunger", kürzer und klarer können wir das nicht definieren. Inwiefern sind sie verschieden? Untersucht diese Angelegenheit und Ihr werdet selbst erkennen was gemeint ist.

Endloser Hunger

Nun werden wir bei unserer Untersuchung weiter bemerken können, daß das Glück, das auf der Befriedigung des Hungers basiert, hoffnungslos ist, weil es nie dauerhaft befriedigend sein kann. Die vielen Dinge, nach denen uns hungert, verändern sich ständig, und kaum hat etwas unseren Hunger befriedigt, ändert es sich, und der Hunger ist wieder da. So ist diese Befriedigung flüchtig und illusorisch. Und auch der Hunger selbst ändert sich und kann deshalb nie dauerhaft gestillt werden. Diese Situation bleibt ewig die Gleiche. Gerade die moderne Welt steckt tief in diesem endlosen Problem der Schaffung von Glück durch Wunscherfüllung gefangen.

Versucht Euch vorzustellen, Ihr wäret der alleinige Eigentümer der Welt, des Universums, des gesamten Kosmos. Nun, da Ihr alles, was es gibt, besitzt, hört der Hunger auf? Kann er aufhören? Betrachtet diese Frage bitte ganz sorgfältig mit und in Eurem Geist. Wenn Ihr alles bekämet, das Ihr Euch nur irgend wünschen könntet, wäre Euer Hunger gestillt? Oder würdet Ihr ein zweites Universum verlangen, nach einem dritten hungern?

Betrachtet die Tatsache, daß der Hunger durch unsere Versuche, ihn zu befriedigen, nie endgültig gestillt wird. Dessen ungeachtet sind Erziehung und Fortschritt in unserer heutigen Welt einzig darauf abgestimmt mehr, "schönere" und "befriedigendere" Dinge herzustellen. Moderne Wissenschaft und Technologie sind die Sklaven des Hungers. Unsere Welt fällt immer tiefer in das bodenlose Loch des endlosen Produzierens von immer verführerischeren Dingen in dem Versuch, den Hunger zu befriedigen. Aber wo werdet Ihr in so einer Welt wirkliches Glück finden?

Ich möchte einige Vergleiche anstellen um zu illustrieren, wie das weltliche Glück Phase um Phase voranschreitet. Der neugeborene Säugling ist glücklich, wenn er in den Armen seiner Mutter liegt und an ihrer Brust nuckeln kann. Das befriedigt das Baby bis es etwas älter und größer wird. Dann ist die Mutterbrust nicht mehr genug. Das Kind lernt andere Speisen und Freuden kennen. Nun ist sein Glück von Eiscreme, Bonbons und anderem ungesundem Zeug abhängig und davon, herumzulaufen und seine kleinen Spiele zu spielen. Es wird noch älter und auch diese Dinge befriedigen das

³ Ajahn Buddhada, -sas Kloster der "Garten der Befreiung" (Suan Mokkh).

Kind nicht mehr. Es will Fußballspielen oder Puppenspielen. Auch darüber wächst es schließlich hinaus und beim Interesse und Glück des Teenagers dreht sich alles nur noch um Sex. Alle vorherigen Formen der Befriedigung sind nicht mehr von Bedeutung. Erwartet nicht, daß Kinder, wenn sie zu jungen Männern und Frauen herangewachsen sind, noch mit den alten Arten des Glücks zufriedengestellt werden können. Jetzt denken sie nur noch an Verabredungen und Sex. Schließlich heiratet der Mensch, wird Ehefrau oder Ehemann und seine Hoffnungen und Wünsche richten sich auf ein Haus, auf Geld und Besitz. Unmöglich, jetzt noch mit kindischem Glück zufrieden zu sein (außer sie sind nie richtig erwachsen geworden). Der Mensch wandelt sich Schritt für Schritt und auch sein Glück wandelt sich Schritt für Schritt. Ein fortlaufender und unaufhörlicher Prozeß. Der Hunger entwickelt sich Stufe um Stufe bis zum Tode. Danach gibt, es wie viele glauben, die Geburt als Himmelswesen und man hungert immer noch. Himmlischer Hunger nach dem Glück der *devas*⁴ - es hört nie auf. Nicht einmal im Himmel bei den Göttern oder im Königreich Gottes, sollten solche Dinge existieren, hört der Hunger auf. Der Buddhismus betrachtet all das als Beispiele weltlichen Glücks, das uns nur täuscht und verwirrt.

Wo endet der Hunger?

Ich möchte die Frage stellen, ob Hunger und Verlangen aufhören kann, wenn wir bei Gott sind? Wenn das "Königreich Gottes", oder wo immer Gott entsprechend der Schriften der verschiedenen Religionen auch sein mag, das Ende von Hunger und Begehren ist, dann ist es das was im Buddhismus als *nibbana* bezeichnet wird: Das Glück, das über die Welt hinausgeht, weil der Hunger endgültig aufgehört hat.

Wird jedoch das Königreich Gottes anders verstanden, handelt es sich um einen Ort, an dem wir immer noch hungern, dann sind wir nicht daran interessiert. Der endlose Wunsch nach immer besseren Dingen ist nicht das Ziel des Buddhismus. Im Buddhismus nimmt man den Weg, der über die Welt hinausführt.

"Die Welt", ist laut buddhistischer Beschreibung in viele Ebenen oder Daseinsbereiche unterteilt. Es gibt die uns bestens bekannte Menschenwelt und ihre Formen von *sukha*. Darüber befinden sich die verschiedenen Himmelsbereiche, in denen vermutlich die *Devas* leben. Diese verteilen sich auf Sinnlichkeitsbereiche (*kamavacara*), in denen es noch sexuelles Verlangen gibt, und auf Brahmabereiche. Bei den Brahmabereichen gibt es zwei Kategorien: abhängig von Form

⁴ **Deva:** Leuchtendes himmlisches Wesen, Strahlender.

Ein Wesen, das sein Leben in Muße genießt, ohne daß es sich für sinnliche Genüsse abrackern müßte wie die Menschen.

oder Materie (*rāpavacara*) und unabhängig von Form (*arāpavacara*). In diesen Bereichen soll es zwar "besser" als auf der menschlichen Daseinsebene sein, aber auch hier hört der Hunger nicht auf. Auf den fein-stofflichen Ebenen gibt es kein Verlangen nach Sinnlichkeit mehr, aber die "Wesen" hungern immer noch nach fein-stofflicher Existenz. Und auch die "Wesen" der nicht-stofflichen Ebenen verspüren noch Verlangen nach nicht-materiellen Dingen. Sogar diese in höchstem Maße verfeinerten Glückszustände sind weit davon entfernt die Welt zu transzendieren. Auch im höchsten Brahmabereich ist man noch in der Welt gefangen und unterliegt der Macht und dem Einfluß des Begehrens. Auf allen diesen weltlichen Ebenen hält der Hunger an. Die Wünsche des Selbst hören nicht auf. Das Selbst will immer irgend etwas, gleich auf welcher Ebene.

Wie beenden wir also den Hunger? Wir müssen eine Kehrtwendung vollziehen und ihn zerstören. Wir brauchen den Hunger nicht. Wir müssen den anderen Weg nehmen, auf dem es keinen Hunger gibt. Die Essenz dieses Weges ist das Fehlen des Gefühls eines Selbst, die Abwesenheit von "Ich" und "Mein"⁵.

Dieser Punkt ist sehr wichtig und tiefgründig. Es ist absolut notwendig diese Verbindung zwischen dem Ende des Hungers und dem Aufhören der Selbstillusion zu erkennen. In jeder weltlichen Situation findet sich ein Selbst oder ein "Ich", das hungert und danach strebt diesen Hunger zu befriedigen, ohne ihn je vollkommen stillen zu können. Sogar wenn sich dieses Selbst auf der höchsten himmlischen Ebene bewegt, ist es immer noch ein hungriges Selbst, das versucht etwas zu erlangen. Wenn wir die vielen Ebenen des Glücks untersuchen, sehen wir, daß der Hunger und der Versuch ihn zu befriedigen ein hoffnungsloses Unterfangen ist. Und warum? Weil das "Selbst" ein hoffnungsloser Fall ist.

Das Beste

Nachdem wir soweit gekommen sind, solltet Ihr Euch mit dem, was als "das Beste" bezeichnet wird, vertraut machen. Ihr alle habt eine Vorstellung davon, was "das Beste" ist und Ihr glaubt, daß Ihr nur "das Beste" verdient. Euer Hunger reicht immer nur soweit, wie das, was Ihr als "das Beste" identifiziert! Sei es ein Tag am Strand oder fünf Minuten Ruhe von dem Durcheinander in Eurem Kopf, da schlägt der Hunger zu.

⁵ **Ahaḅkara:** "Ich-en", "Ich-machen", Egoismus.

Das Gefühl eines "Ich" zu haben oder zu erzeugen. Ein stärkeres, gröberes Ego-Bewußtsein. **Mamaḅkara:** "Mein-en", "Mein-machen", Selbstsüchtigkeit. Das Gefühl zu haben oder es zu erzeugen, daß etwas "mir gehört" oder "mein" ist. Ein stärkeres und gröberes Empfinden von Anhaften und Besitzen, ausgehend vom "Ich-en".

Sogar wenn wir von Gottes Güte durchstrahlt werden, hört der Hunger nach "dem Besten" nicht auf. Wir wünschen uns "das Beste" und kaum haben wir es bekommen, greift unser Hunger schon nach einem besseren "Besten". Das hat kein Ende, solange es ein Selbst gibt, das "das Beste" will. Wir können "das Beste" nicht zu dem Ziel unseres Lebens machen, weil es hier keinen Endpunkt gibt. Wir sprechen oft und gerne über "das Beste" oder das Summum Bonum (das höchste Gut), aber die Bedeutungen, die wir ihm beilegen, sind doch sehr unterschiedlich: "das Beste" von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, alten Menschen; "das Beste" der Welt, der Religion, etc.. Doch jede dieser Visionen des "Besten" macht uns zum "Hungrigsten".

Wir können nie zu hungern aufhören und uns mit "dem Besten" zufriedengeben, weil "das Beste" immer *lokiya-sukha* ist. "Das Beste" kann nicht alleine bestehen, es tritt nie ohne seinen Partner auf: "das Schlechteste"! Indem wir nach "dem Besten" greifen, laden wir uns auch gleichzeitig "das Schlechteste" auf. Unsere Fixierung auf "das Beste" ist der sich selbst erhaltende Hunger.

Es gibt nur einen Ausweg. Suchen wir weiterhin in der Welt nach Glück, werden wir ihn allerdings nicht finden. Wir müssen uns in die andere Richtung drehen und uns *lokuttara-sukha* zuwenden. Der Hunger muß aufhören, sogar der Hunger nach "dem Besten".

Anders ausgedrückt können wir sagen, daß der Geist, um von jeglicher Form von *dukkha*⁶ frei zu werden, über Gegensatzpaare wie "das Beste" und "das Schlechteste", oder auch "das Gute" und "das Böse" hinausgelangen und in Leerheit⁷ verweilen muß. Das ist das Gegenteil weltlichen Glücks. Es ist das die Welt übersteigende Glück der Freiheit von einem Selbst, das hungert. Es gibt keinen anderen Weg, der aus *dukkha* herausführt, außer dem von Böse zu Gut und von Gut zu Leerheit. In der Leerheit endet der Hunger und wahres Glück ist gefunden.

Der Baum mit dem Wissen von Gut und Böse

Die von Euch, die Christen sind, oder die Bibel gelesen haben, werden mit der Geschichte von dem Baum mit dem

⁶ **Dukkha:** Leid, Unbefriedigendsein, Elend, Unzufriedenheit, Schmerz, Nichtverlässlichkeit, Unzulänglichkeit; wörtlich: "schwer auszuhalten", "schwer zu ertragen", das spirituelle Dilemma menschlicher Wesen.

Im engeren Sinne ist Dukkha die Qualität des Erlebens, die entsteht, wenn im Geist die Bedingungen für Verlangen, Anhaften, Egoismus und Selbstsucht vorhanden sind. Das "Dukkha-Gefühl" nimmt Formen an wie Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Aufregung, Jammer, Unbehaglichkeit und Verzweiflung - von den größten bis zu den feinsten Stufen.

⁷ **Suññata,**⁷: Zustand der Leerheit, des "Freiseins von", der Begriffe wie Freiheit, Leichtigkeit, Frieden, Offenheit, etc. mit in seiner Bedeutung trägt.

Wissen von Gut und Böse vertraut sein, die am Anfang der Genesis steht. Sie berichtet davon, wie Gott Adam und Eva verbot, die Frucht vom Baum der Erkenntnis zu essen. Er warnte sie, daß sie sterben würden, wenn sie nicht gehorchten. Wenn Ihr die Bedeutung dieser Textstelle versteht, werdet Ihr auch den Kern des Buddhismus verstehen.

Haben wir erst einmal die Frucht gegessen, dann wissen wir von Gut und Böse. Was geschieht dann? Wenn uns die Weisheit fehlt um zu wissen, daß wir nicht an Gut und Böse anhaften sollten, werden wir es tun und müssen *dukkha* erfahren. Die Frucht dieses Baumes ist das Anhaften an Gut und Böse. Das bedingt *dukkha* und *dukkha* ist der Tod, der spirituelle Tod.

Die Kinder Adams, also auch wir, tragen von Anbeginn der Zeit schwer an der Last des Wissens von Gut und Böse, an der Last eines Selbst, das an Gut und Böse anhaftet und den spirituellen Tod erleidet. Wir sehen etwas als "gut" an und haften daran. Wir sehen etwas als "schlecht" an und haften daran. Wir sind durch unsere dualistische Besessenheit mit "gut" und "schlecht" in der weltlichen Bedingtheit gefangen.

Da wir nun dieses Problem geerbt haben, was werden wir tun? Wir können nicht einfach in den Zustand der Unschuld zurückkehren. Und weiter hinter der Befriedigung unseres Hungers nach "dem Besten" herzujagen, hieße einfach nur diesen Kreislauf von Geburt und Tod aufrecht zu erhalten. Es bleibt uns also nichts anders übrig als dieses Geschehen des Anhaftens an Gut und Böse völlig zu durchschauen. Es ist unsere Pflicht und unsere Verantwortung zu lernen, daß wir nicht an Gut und Böse anhaften dürfen, weil sie vergänglich, leidhaft und Nicht-Selbst⁸ sind. Ist dieses korrekte Wissen vorhanden, kommt es zu keinem Anhaften. Dann gibt es auch den Tod nicht, vor dem Gott gewarnt hat. Werdet Ihr auf seine Warnung hören?

Haftet nicht an Gut und Böse. Durchschaut sie so gründlich, daß Ihr nie mehr an ihnen anhaften werdet. Das ist der Kern des Buddhismus und die Essenz des Christentums. Beide Religionen lehren das Gleiche, auch wenn manche das anders auslegen mögen. Wenn Ihr diese Angelegenheit versteht, haltet Ihr den Schlüssel zum wahren Glück der Freiheit von Hunger in Händen.

Versteht, daß Hunger, egal ob es sich um eine grobe oder um eine stark verfeinerte Form handelt, unvermeidlich zu *dukkha* führt. Das Leben wird unangenehm und beschwerlich, und perfekter Frieden und perfektes Glück werden unmöglich.

Deshalb hat der Buddhismus an weltlichem Glück im Bereich des Guten, des Besseren, des Besten kein Interesse.

⁸ **Tilakkha^oa**: Drei Anzeichen, Charakteristika, Qualitäten der Existenz. Die Eigenschaften aller bedingt entstandenen Dinge; die des Vergänglichseins, des Unbefriedigendseins, und des Nicht-Selbstseins.

Vielmehr besteht die buddhistische Lösung darin, sich über Gut und Böse zu erheben und frei zu sein.

Bitte versteht, daß "das Beste" nicht das Höchste ist. Wenn Ihr von Gott als dem höchsten Gut sprecht, können Buddhisten das nicht akzeptieren. Zu sagen, daß Gott das höchste Ding des Universums sei, die Ansammlung alles Guten oder die Perfektion des Guten, bedeutet, Gott darauf zu beschränken, das Höchste innerhalb dualistischer Bedingtheit zu sein. Buddhisten können nicht glauben, daß das der Gott der Bibel ist, der sagte, daß wir sterben müssen, wenn wir von Gut und Böse wissen. Wenn Ihr jedoch sagt, daß Gott, wenn wir dieses Wort verwenden wollen, jenseits von Gut und Böse besteht, dann können wir dem zustimmen.

Im Buddhismus besteht das Ziel darin, sowohl Gut als auch Böse zu transzendieren, von "Ich" und "Mein" frei zu werden, leer zu sein. Wenn wir Gut und Böse nicht kennen, können wir daran auch nicht anhaften, und es gibt kein *dukkha* und keinen Tod, so wie bei Adam und Eva vor dem Fall. Und auch wenn wir Gut und Böse kennen, aber nicht daran anhaften, weil uns die Weisheit, die mit der Erkenntnis der Leerheit einhergeht, zur Verfügung steht, auch dann gibt es kein *dukkha*.

Der höchste für die Menschheit zu erreichende Punkt liegt also noch jenseits des Guten. Jenseits von Gut gibt es nichts, wonach man hungern könnte, und auch niemanden der hungern könnte. Hunger endet. Das "Ich", das hungert, und all seine Wünsche verschwinden in der Leerheit - der Leerheit von Selbst und Seele. Diese Leerheit ist der Zweck der Dhamma-Übung. Sie ist der Weg, um den endlosen Kreislauf von Hunger und weltlichem Glück zu überwinden. In der Leerheit erlischt *dukkha* und wahrer spiritueller Friede besteht. Das ist das Höchste Ding, die echte Erlösung, wie der Buddhismus es sieht.

Natürlicher Hunger und unnötiger Hunger

Laßt uns diesen "Hunger" noch einmal genauer betrachten. Wir sollten wissen, daß es zwei Ebenen des Hungers gibt. Zum einen den physischen, materiellen Hunger als natürlichen Teil des Lebensprozesses. Der Körper verspürt instinktiven Hunger nach seinen naturgegebenen Bedürfnissen: Kleidung, Nahrung, Behausung, Medizin und Bewegung. Diese Art des Hungers stellt kein Problem dar. Er erzeugt kein *dukkha* und kann ohne *dukkha* zu verursachen befriedigt werden.

Dann ist da aber die zweite Art Hunger, der geistiger Natur ist und den wir "spirituellen Hunger" nennen. Das ist der gedankliche Hunger, der aus dem Anhaften entsteht.

Körperlicher Hunger ist wirklich ohne Bedeutung, weil er keine Probleme verursacht. auch Tiere erleben ihn und ernähren sich entsprechend ihrer Natur und ihrer situativen Begrenztheit. Spiritueller Hunger jedoch, da er mit Nicht-Wissen (*avijjā*)⁹ und Anhaften (*upādāna*)¹⁰ verbunden ist, zerstört die Kühle und Ruhe des Geistes, den ursprünglichen Zustand wahren Glückes und Friedens, und bringt *dukkha* hervor. Es ist ein rein geistiges Problem. Bei Begehren (*taḥā*) und Anhaften (*upādāna*) handelt es sich um geistige Phänomene, die in keinster Weise kühl sind. Auch wenn wir Millionäre wären, und unsere Häuser wären vollgestopft mit Konsumgütern und unsere Taschen voller Geld, würden wir immer noch spirituellen Hunger leiden. Je mehr wir konsumieren, desto mehr hungern wir. Je mehr wir versuchen den geistigen Hunger zu befriedigen, desto mehr wächst und gedeiht er und verstört den Geist immer stärker. Sogar Milliardäre sind spirituell hungrig.

Das Problem der menschlichen Wesen besteht darin, daß sich unser Geist weiter entwickelt hat als der Geist der Tiere. Das Bewußtsein von Tieren hat nicht gelernt, körperlichen Hunger in geistigen oder spirituellen Hunger umzuwandeln. Sie haften nicht an ihrem instinktiven Hunger, wie wir es tun und sind deshalb frei vom *dukkha* des Begehrens und Ergreifens.

Wie aber lösen wir unser Problem? Es ist ein Dhamma-Prinzip, daß das Beenden dieses dummen Hungers zu geistigem Frieden, kühlem Glück und Freiheit von Verstörung führt.

Um das tun zu können, müssen wir diese zwei Arten des Hungers unterscheiden. Mit physischem Hunger kann man leicht fertig werden. Ein Tag Arbeit und unsere körperlichen Bedürfnisse können für viele Tage befriedigt werden. Spiritueller Hunger ist jedoch ein anderer Fall. Je mehr wir essen, desto mehr hungern wir. Das ist das Problem in dem wir stecken: wir werden von spirituellem Hunger verstört, geärgert, genervt, belästigt und aufgeregt. Wenn nichts den Geist verstört, ist das wahres Glück. Das mag Euch komisch vorkommen, aber die Abwesenheit von Störung ist echtes Glück.

Wir sind sicher, daß jeder von Euch von Hoffnungen, Erwartungen und Wünschen belästigt wird. Damit seid Ihr

⁹ **Avijjā:** Nicht-Wissen, Ignoranz, falsches Wissen, Dummheit.

Die teilweise oder vollständige Abwesenheit von *viññā*,⁷ (richtiges Wissen) in Bezug auf die Dinge, die gewusst werden müssen (die vier edlen Wahrheiten, Vergänglichkeit, Nicht-Selbst, Bedingtes Zusammenentstehen, Leerheit), als auch falsches Wissen über die Dinge, d.h. sie als beständig, befriedigend und mit einem Selbst ausgestattet anzusehen. Die erste Ursache von *dukkha*.

¹⁰ **Upādāna,**⁷: Anhaften, Ergreifen, Festhalten, Anklammern.

Töricht an etwas festhalten, Dinge als "Ich" oder "Mein" betrachten, Dinge (bzw. die lustvolle-Befriedigung, *chanda-rāga*, die wir aus ihnen beziehen) persönlich zu nehmen.

hierher gekommen. Auch sie sind eine Form des spirituellen Hungers, also seid sehr vorsichtig damit. Laßt sie nicht gefährlich werden! Findet einen Weg um das Erwarten und Hoffen zu beenden. Lebt mit *satipaṇṇā*¹¹ und nicht mit Erwartungen.

Wir lehren unsere Kinder für gewöhnlich, voller Wünsche zu sein, Träume zu haben. Das ist nicht richtig. Warum lehren wir sie, in spirituellem Hunger zu leben? Es quält sie und kann sogar zu körperlichen Schmerzen, Krankheiten und Tod führen. Es wäre ihnen gegenüber liebevoller, sie zu lehren nicht anzuhängen und ohne Hunger zu leben. Lebt mit *satipaṇṇā*, tut was immer auch getan werden muß, aber hofft nicht, träumt nicht, erwartet nicht.

Gepaart mit Achtsamkeit und Weisheit ist physischer Hunger kein Problem. Laßt ihn nicht durch Dummheit zu *dukkha* werden. Wenn er entsteht, seht ihn einfach als *tathatā* - Soheit, der Zustand des "Geradesoseins"¹². Der Körper besitzt ein Nervensystem. Wenn dem Körper etwas fehlt, kommt es zu einer bestimmten Aktivität des Nervensystems, die wir "Hunger" nennen. Das ist alles, was es damit auf sich hat: *tathatā*. Laßt nicht zu, daß daraus spiritueller Hunger zusammengebraut wird durch das Haften daran als "mein Hunger" oder "Ich, der Hungerleider". Das ist sehr gefährlich, denn es verursacht viel *dukkha*.

Wenn der Körper hungrig ist, dann eßt achtsam und weise. Dann wird körperlicher Hunger den Geist nicht verstören und erhitzen.

Kein Hunger, weder körperlich noch geistig - denkt darüber nach, welches Glück das wäre! Es gibt kein größeres Glück als das. Könnt Ihr das erkennen?

Drei Arten der Abgeschiedenheit

Zum Schluß möchten wir über den Nutzen des Endes von Hunger sprechen. Um das tun zu können, bitten wir Euch noch ein weiteres Paliwort zu lernen. Bitte hört genau zu und merkt es Euch, denn es ist ein höchst wichtiges Wort: *viveka*. *Viveka* kann als äußerstes Alleinsein, oder vollkommene Abgeschiedenheit übersetzt werden. Weil die

¹¹ **Sati-paṇṇā,** Achtsamkeit oder Geistesgegenwart und Weisheit.

Sati und *pañṇā* müssen zusammenarbeiten. *Paṇṇā* ist von *sati* abhängig. Weisheit entsteht durch die auf die Erfahrungen des Lebens gerichtete Achtsamkeit und wird dann auf das gegenwärtige Geschehen angewandt. Ohne ausreichende Weisheit wird *sati* falsch eingesetzt.

¹² **Tathatā:** Istheit, Soheit, Geradesosein.

Weder dieses noch jenes, die Realität der Nicht-Zweiheit, der Nicht-Dualität. Dinge sind gerade so, wie sie sind (leer), ohne Rücksicht auf unsere Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen und Glaubenssätze, Hoffnungen und Erinnerungen.

Menschen es nicht mehr richtig verstehen, habt Ihr wahrscheinlich nie davon gehört. Erst einmal müßt Ihr wissen, daß *viveka* drei Ebenen besitzt. Körperliche *viveka* (*kāya-viveka*) besteht dann, wenn nichts die physische Ebene des Lebens stört. Geistige *viveka* (*citta-viveka*) besteht, wenn keine Emotionen¹³ den Geist stören, wenn er nicht von Dingen wie sexueller Lust, Haß, Frustration, Angst, Neid, Sentimentalität und Verliebtheit geplagt wird. Diese geistige *viveka* kann sogar inmitten einer lauten Menschenmenge auftreten, sie ist nicht abhängig von körperlicher Abgeschiedenheit. Die dritte Art, spirituelle *viveka* (*upadhi-viveka*), ist dann vorhanden, wenn keine Gedanken oder Gefühle des Anhaftens an "Ich", "Mein", "Seele" oder "Selbst" den Geist verstören. Treten alle drei Ebenen auf, ist man wahrhaft alleine und frei. Einfach nur körperlichen Störungen entkommen zu sein, während man noch immer von Emotionen geplagt wird, ist nicht *viveka*. Viele Meditierende suchen nach Abgeschiedenheit in Wäldern und Höhlen, aber wenn sie ihre Emotionen mitbringen, werden sie nicht finden, was sie suchen. Wahres Glück wird sich ihnen entziehen. Auch wenn sie von Emotionen nicht belästigt werden, aber von "Ich" und "Mein"-Gefühlen gestört und abgelenkt werden, kann man es immer noch nicht *viveka* nennen. Nur wenn kein Gefühl von "Ich" und "Mein" dazwischenfunkt, gibt es keinen Hunger mehr, der stören könnte und keine Hoffnungen, die uns plagen. Das ist Abgeschiedenheit. Der Geist ist vollkommen allein. Das ist das Glück, auf das der Buddhismus abzielt. Das ist Erlösung oder Befreiung auf höchster Ebene. Nicht einfach nur ein Geist, der glücklich oder still ist, sondern die totale Freiheit von allem Anhaften, von jeglichem Ergreifen und Festhalten an "Ich" und "Mein".

Wenn Ihr die "Geistesgegenwart beim Atmen" vollständig und richtig üben könnt, werdet Ihr diese drei Ebenen von *viveka* entdecken. Dann werdet Ihr das Glück, niemals mehr von Hunger gequält zu werden, erfahren. Aber wenn Ihr dieses Glück nicht wollt, wenn Ihr das Glück des Reagierens auf den Hunger, das Glück des Wünsche-Fütterns, vorzieht, dann hilft Euch auch die beste Meditationstechnik nicht im geringsten. Sie kann nichts nützen, da der Buddhismus und seine Übungen dazu konzipiert sind, die Art von Glück und Vergnügen zu eliminieren, die durch das Befriedigen des Hungers entstehen. Wir wollen, daß das aufhört. Wir brauchen die Art *viveka*, die nicht von Hunger gestört wird.

Wir hoffen, daß Ihr das jetzt richtig versteht, damit Ihr nicht enttäuscht werdet und Eure Zeit verschwendet, weil

¹³ **Kilesa:** Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes: alle Dinge, die den Citta abstumpfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen.

Ihr etwas erwartet, was der Buddhismus Euch nicht geben kann.