

Die Überwindung der alltäglichen Begierden

Rezension zu *Wenn die Schokolade alle ist*
von Lama Thubten Yeshe¹

Edgar W. Harnack

Wann haben Sie das letzte Mal verzweifelt in den Küchenschrank geschaut, um festzustellen, dass keine Pralinen, keine Marzipankartoffeln und nicht einmal mehr Zartbitterschokolade vorhanden sind? Bei mir war es erst gestern der Fall, dass sich ein ungutes Gefühl bemerkbar machte, weil keine Süßigkeiten zu finden waren. Irgendetwas scheint doch mit uns nicht zu stimmen – und ich meine damit nicht, dass wir zu nachlässig sind, um unsere Süßigkeitsvorräte rechtzeitig wieder aufzufüllen, sondern dass die aufgefüllten Vorräte sich bis zum nächsten Abend unbemerkt wieder geleert haben. Wie konnte das nur passieren? Jemand muss alles leer gegessen haben. Aber wie kann das sein, wenn niemand außer uns zuhause war. Was ist es, das unser Bewusstsein ausschaltet, so dass wir uns etwas so Ungesundes einverleiben, ohne dass unser bewusstes Denken sich dazwischen schaltet und uns Einhalt gebietet. Was ist es, das uns scheinbar ohne eigene Kontrolle immer wieder dasselbe tun lässt, ohne dass unsere Vernunft dem zustimmt?

Die Psychologien des Westens kennen darauf Antworten, die sich neuerdings gerne mit dem kleinen Belohnungszentrum im Mittelhirn befassen. Die Psychologie des Buddhismus ist da radikaler: Begierde und Anhaftung ist die Triebfeder *allen* Leidens. Begierde lässt uns Dinge tun, die wir hinterher stets nur bereuen können. Begierde ist die grundlegende Ursache der Selbsttäuschung, der wir uns immer wieder hingeben – Begierde nach Dasein, nach Leben, nach Macht über Andere und über unsere Verhältnisse; und all diese Begierde entstammt unserem getäuschten Glauben, wir seien ein abgetrenntes Ich im Kampf gegen die Widrigkeiten einer äußeren Welt. Begierde nach Genuss, nach Freude, nach Positivem resultiert aus der verkehrten Annahme, das Leben würde leichter, wenn wir das eine wollen und das andere ablehnen – und Ärger,

¹ Thubten Yeshe (2012): *Wenn die Schokolade alle ist. Wege aus der Gier*. München: Diamant Verlag

Wut, Feindseligkeit sind nur die andere Seite der Medaille Begierde, denn sie entstehen, wenn wir nicht bekommen, was wir wollen. Die Psychologie des Buddhismus hilft aber nicht nur zu verstehen, wie wir uns selbst mit Begierde, getäuschter Perspektive und Wut das Leben schwer machen, sie weist uns auch Auswege aus der Gefangenschaft des samsarischen Getriebes. Sie zeigt uns, wie wir durch Meditation, durch Achtsamkeit, durch Umstrukturierung unserer Kognitionen aus den fehlgeleiteten Prozessen ausbrechen und ein neues Leben beginnen können.

Der 1984 verstorbene Lama Thubten Yeshe ist einer jener buddhistischen Lehrer, die es verstehen, die buddhistischen Weisheiten so zu erläutern, dass aus theoretischen Annahmen praktikable Umgestaltungsmöglichkeiten des eigenen Alltags werden. In seinem Buch „Wenn die Schokolade alle ist“ dreht sich alles um die allgegenwärtige Begierde. Und Lama Thubten Yeshe versteht es meisterlich, uns zu erläutern, wieso die Begierde für uns immer wieder zum Problem wird, wo das Problem eigentlich liegt und was wir dagegen zu unternehmen vermögen. Es ist der eigene Geisteszustand, der uns immer wieder dazu treibt, bestimmte äußere Objekte für notwendig zu erachten. Dabei verkennen wir, dass es kein dauerhaftes, und noch nicht einmal echtes Glück außerhalb von uns gibt. Unser eigener Geist definiert, was wir als begehrenswert sehen. Von sich aus kann nichts außerhalb von uns Glück beinhalten. Das ist eine wesentliche Bedeutung des Begriffs Leerheit, die zu der Erkenntnis führen muss: „Wonach wir streben sollten, ist die Erfahrung von Freude ohne Anhaftung“.

Ebenso ist nichts außerhalb von uns per se schlecht. Wenn wir das erkennen, verlieren wir unsere Neigung, andere zu beschuldigen und zornig zu werden. „Eure Konflikte mit anderen sind das Ergebnis eurer fanatischen, festen Vorstellungen von Gut oder Schlecht“ schreibt der Lama. Durch diese Konflikte verbauen wir uns den Weg zu Harmonie und innerer Ausgeglichenheit. Wir vergessen, uns allen Wesen gegenüber wohlwollend zu verhalten und bauen negatives Karma auf. Deshalb ist es unsere achtsame Kontrolle dessen, was in uns vor sich geht, das uns zu echtem Glück führen kann, nicht das Streben nach äußeren Dingen. Durch Achtsamkeit, gedankliche Reflexion und Meditation, durch Zufluchtnahme zum Buddha und Pflege des eigenen Weisheitsgeistes wird dieser Weg in uns gestärkt.

Lama Thubten Yeshe erklärt diesen buddhistischen Weg zur Befreiung von Abhängigkeiten auf leichte und prägnante Weise. Sein Buch ist ein kleines Kompendium der Dharmapraxis im Alltag. Dabei besitzt er die Fähigkeit, altbekannte Gedanken der buddhistischen Geistesschulung auf eine so präzise Weise auszudrücken, dass sie einem neu und unterwartet erscheinen. So definiert er etwa

den Karmabegriff auf verblüffend praktische Weise: „Unser Ego greift nach der Sichtweise, die wir nicht geprüft haben, und unser Geist folgt einfach nach: Diese gänzlich außer Kontrolle geratene Situation nennen wir Karma“. Und als Rezept gegen diese „außer Kontrolle geratene Situation“ heißt es: „Meditation hilft euch, euren Geist zu verstehen und in Ordnung zu bringen“. Leichtigkeit spürt man auch, wenn er im letzten Kapitel den Einsatz von Visualisierungstechniken empfiehlt, wie sie in der tibetischen Tradition oft zur Anwendung kommen. Dabei wird uns nahegebracht, Visualisierung nicht als etwas Neues zu erlernen, um dessen Erwerb man sich mühen müsse, sondern im Gegenteil der natürlicherweise in jedem Menschen vorhandenen Fähigkeit der Visualisierung „Zügel anzulegen und aus ihr etwas Gesundes und Nützliches zu machen“. Das macht die Visualisierungspraxis zu einer leichten und ganz alltagstauglichen Übung. Und ebenso leicht und eingängig erscheinen uns viele anderen Argumentationen, mit denen der Lama uns auf unsere verkehrten Sichtweisen und die Möglichkeiten ihrer Korrektur hinweist.

In kleine gut verdauliche Gedankenhappen aufgeteilt und mit Zwischenüberschriften, die wie Merksätze hervorstechen, lässt sich das Büchlein gut immer wieder einmal zur Hand nehmen, um sich für Minuten an den Lebensweisen zu erfreuen. „Der Schlüssel im Leben und im Tod ist, Illusionen als Illusionen zu erkennen, Projektionen als Projektionen und Fantasien als Fantasien. Auf diese Art werden wir frei“, steht am Ende eines Kapitels über die Leerheit wie ein Leitsatz für einen Tag oder ein ganzes Leben. Um sich von diesen Illusionen zu befreien empfiehlt ein anderer Merksatz: „Nachprüfen führt zu Weisheit, und Meditation ist die Methode“. Wer dabei glaubt, in der Meditation bei sich selbst stehen bleiben zu können, sollte aber das Kapitel über Mitgefühl lesen. „Anhaftung und aufrichtige Liebe sind komplett verschieden in ihrer Natur“ heißt es dort. Auch die Begierde nach der so genannten Liebe eines Anderen ist also nichts anderes als die Gier nach immer mehr Schokolade. Wenn wir Thubten Yeshe's kleines Kompendium immer wieder einmal zur Hand nehmen, mag es uns eines Tages gelingen, den hier beschriebenen Geist zu unserem eigenen, natürlichen Zustand zu machen.

Über den Autor

Edgar W. Harnack ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut in Berlin.