

Karin Burschik

**Buddha ist,
wer trotzdem lacht**

© 2016 Karin Burschik
Umschlag, Illustration: João Lourenço

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7345-3963-3

Hardcover 978-3-7345-3964-0

e-Book 978-3-7345-3965-7

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Einführung

Bist du glücklich?
Nicht nur so so lala und ab und zu einmal, sondern pausenlos und wie blöd?

Wenn ja, dann freue ich mich mit dir.

Wenn nicht, könnte der Buddha ein paar wertvolle Tipps für dich haben.

Ihm wurden zwar auch die großen Fragen des Lebens gestellt, zum Beispiel „Wer bin ich? Wann kommt Gott? Wie oft? Und das Wichtigste: Was gibt es zum Mittagessen?“ Doch darauf erwiderte er: „Solche Dinge lehre ich nicht. Ich bin ein Arzt des Geistes. Ich lehre, woher das Leiden kommt und wie es aufgehoben werden kann.“

Ehe der leidfreie Zustand erreicht ist, kann allerdings viel Zeit vergehen. Manche sagen sogar: viele Leben. Aber ich glaube ja nicht an Reinkarnation. Habe ich nie. Auch früher nicht, als ich noch eine Nacktschnecke war.

Darum habe ich mich gefragt: Muss ich wirklich jahrhundertlang suchen, kämpfen und ringen, um endlich befreit auflachen zu

können? Geht es nicht auch andersrum? Kann ich mich nicht auch frei lachen?

Dass es im Buddhismus lustig zugehen darf, wissen wir aus der Lotos-Rede:

Wie so oft schickte der Buddha sich an, seine Schüler zu unterweisen. Doch diesmal nicht durch Worte, sondern durch Schweigen. Und durch eine Lotosblume, die er aus der Erde zog und hoch hielt, während Wasser und Schlamm auf ihn herabtröpfelten.

Seine Schüler schwiegen andächtig und sannan darüber nach, was das wohl zu bedeuten habe. Nur einer nicht. Mahakashyapa. Der lachte.

Und er war es, der schließlich Buddhas Nachfolger wurde, denn:

„Was ich sagen konnte, habe ich euch gesagt“, sprach der Buddha. „Was nicht gesagt werden kann, habe ich Mahakashyapa gegeben.“

1. Buddhas Geistesblitz

„Weißt du, was ich heute geträumt habe?“

„?“

„Ich wäre aufgewacht!“

Wie Mahakashyapa sind wir eingeladen zu lachen. Und zu erwachen, denn „Buddha“ heißt ja „der Erwachte“.

Oder der „Erlachte“?

Humorkompatibel sind buddhistische Lehren allemal. Und auch sein Leben, wie du gleich sehen wirst.

1.1 Paradoxien im Leben Buddhas

Über das Nirwana, das Ziel des buddhistischen Weges, sagte der Buddha:

„Es ist weder Sein noch Nichtsein, es ist nicht beides zugleich und auch nicht keins von beidem.“

Darum braucht es auch drei Buddhisten, um eine Glühbirne zu wechseln: Einen, der die alte rausschraubt. Einen, der die neue reinschraubt. Und einen, der keine Birnen raus- oder reinschraubt. Sie aber auch nicht nicht raus- oder reinschraubt. Nicht beides zugleich. Und auch nicht keins von beidem.

Eine Paradoxie.

Und es ist nicht die einzige im Buddhismus. Bereits das Leben des Buddhas war voll davon.

(Es folgen ca. 10 Seiten über Buddhas Leben und die Parallelen zwischen Humor und Erleuchtung.)

1.2 Shit happens

Im letzten Kapitel haben wir erfahren, wie behütet der Buddha aufgewachsen war. Und gerade darum fühlte er sich überwältigt vom menschlichen Leid, als er ihm begegnete.

Fortan plagte ihn die Frage: Wie kommt es in die Welt? Wie kann es überwunden werden?

Seine Antworten formulierte er in den so genannten vier edlen Wahrheiten, die in allen buddhistischen Schulen von zentraler Bedeutung sind.

Die erste wollen wir nun einmal beleuchten.

Die erste edle Wahrheit

Sie lautet:

„Leben ist leidvoll.“

Zugegeben, das ist jetzt nicht der ultimative Schenkel-Klopfer. Ich meine, wir haben doch alle schon bessere Nachrichten gehört. Zum Beispiel in der Tagesschau.

Zwar picken auch die sich bloß die Katastrophen heraus. Aber wenigstens passieren die schön weit weg. Oder anderen. Oder wenigstens nicht andauernd, sodass nicht gleich das ganze Leben leidvoll ist. Oder doch zumindest unbefriedigend, wie das hier verwendete Wort „dukha“ auch übersetzt wird.

Das habe ich schon oft erfahren: Dass nicht alles so ist, wie ich es gerne hätte. Dann bestelle ich was Besseres beim Universum, zum Beispiel selbstreinigendes Geschirr und einen Mini Cooper mit eingebauter Vorfahrt. Und ich locke es mit Affirmationen, Visualisierungen und getrüffelten Bananentorten mit Schokostreuseln. Manchmal liefert es das Gewünschte.

Aber nicht immer.

Und ist das nicht auch gut so? Dass da so viel Raum ist für Überraschungen. Für Wunder, die kein Mensch bestellt hat. Für blaue Wunder ...

Nie bestellt und doch geliefert

Der Buddha hat folgende aufgezählt:

1. Alter.

2. Krankheit.

3. Sterben.

4. Vereint sein mit Menschen, Dingen und Umständen, die man nicht mag.

5. Und was man will, das kriegt man nicht. Jedenfalls nicht immer. Und wenn, dann nicht auf Dauer. Zum Beispiel saubere Zähne. Selbst, wenn du einmal Zahnseide verwendest und ein Interdentalbürstchen mit Anti-Plaque-Garantie. Aber nach nur einem Jahr ... Also, saubere Zähne sehen anders aus!

Das ist das Schöne am Buddhismus: Man darf alles selbst herausfinden und muss gar nichts glauben. Der Buddha selbst hat im Kalamasutra sinngemäß gesagt: Halte nichts für wahr, nur weil ich es gesagt habe. Oder weil alle es glauben. Oder weil es in der Bild-Zeitung steht.

Darum ist der Buddhismus auch nichts für Dogmatiker. Also für Menschen, die alle Andersdenkenden platt machen wollen wie eine Flunder, weshalb sie auch Flundermentalisten genannt werden.

Der Buddhismus hingegen ist was für Menschen mit einem offenen Geist, der bereit

ist, Fragen zu stellen. Und sich den Tatsachen zu stellen.

Eine davon ist nun einmal die, dass Shit happens. Darauf versuchen alle Religionen sich einen Reim zu machen.

Shit happens

Buddha: Aber du musst nicht darunter leiden.

Katholiken: Und das ist deine Schuld.

Protestanten: Aber bitte nicht mir.

Atheisten: Ich glaube nicht an diesen Shit.

Moslems: Und das ist Allahs Wille.

Juden: Warum passiert das immer mir?

Hindus: Das passiert wieder und wieder und immer wieder.

Konfuzianisten: Konfuzius sagt: Shit happens.

Hippies: Der lässt sich prima rauchen.

Buddha: Aber du musst nicht darunter leiden.

Und wenn gerade kein großer Shit happens, dann vermiesen wir uns den Tag mit kleinem Shit: den Handy-Gesprächen anderer

Leute, dem Rasenmäher des Nachbarn und dass der Pfannenwender nicht zum Schuhlöffel taugt. Wenn man ihn nicht vorher spült.

Da fragt sich: Warum bloß schaffen es so wenige Menschen, den Augenblick zu genießen. Oder wenigstens die Segnungen der Zivilisation. (Kein Witz!)

Ja, stell dir doch mal vor, du wachst am Morgen auf und genießt dein weiches, warmes Bett. Sauber ist es auch. Jedenfalls meistens. Immerhin liegst du nicht auf angefaulenen Gräsern. Nicht in einer kalten, zugigen Höhle.

Und du lebst!

Heute Nacht hat kein Säbelzahniger an dir geknabbert. Auch nicht an deinem Ehegespons oder den lieben Kleinen. Und die bucklige Sippschaft vom anderen Hügel hat euch auch nicht überfallen.

Dankbar rekelst du dich und stehst schließlich auf. Glücklicherweise, dass du nicht in die Kälte hinaus musst, um deine Notdurft zu verrichten.

Und eine Mahlzeit steht auch bereit. Oder lässt sich leicht zubereiten. Jedenfalls musst

du dafür keine Vogelnester räubern. Nicht kilometerweit gehen für einen Schluck Wasser. Keine Gräser sammeln und Körner mahlen, kein Feuer machen und Brot backen. Nicht mal ein Mammut erlegen.

Und so geht das weiter den lieben langen Tag. Da könnte man sich doch freuen, wenn man nicht gerade mit dem Smartphone von letzter Woche vorlieb nehmen müsste. Ja, dann könnte man immerzu Juppheidi schreien.

Aber wer macht das schon?

Außer vielleicht in Sätzen wie: „Jupp, Heidi hat angerufen. Ich habe ihr gesagt, dass wir uns nicht scheiden lassen.“

Tatsächlich sind viele Menschen im reichen Westen bemerkenswert unglücklich. Depressionen grassieren. Süchte, Zwänge und Ängste wuchern. Mobbing, Stress und Burn-out nehmen epidemische Ausmaße an.

Warum?

An den äußeren Umständen kann es kaum liegen. Die sind meistens ganz okay. Und erzwingen keine bestimmte Reaktion: Was den einen fuchsteufelwild macht, entlockt dem anderen nur ein müdes Lächeln. Selbst

Traumpartner verwandeln sich mitunter zu Alptraumpartnern. Ohne sich zu verändern.

Also liegt es nicht (nur) an äußeren Umständen, wenn wir unglücklich sind, sondern auch und vor allem an inneren Umständen, an unserer Wahrnehmung, am menschlichen Geist.

Um besser zu verstehen, wie und warum wir uns selbst unglücklich machen, schauen wir uns mal bei Adam und Eva um.

Wie alles begann

Nach ihrer Vertreibung aus dem Paradies landeten sie im größten Schlamassel.

Verglichen mit Tieren konnten sie nicht gut sehen, hören oder riechen. Auch nicht schnell rennen oder auf Bäume klettern. Und Beißen, Kratzen und Fauchen wirkte bei ihnen eher possierlich.

In allen Überlebensdisziplinen landeten sie also unter „ferner liefen“. Darum war ihr Leben ständig bedroht durch Hitze und Kälte, Hunger und Durst, wilde Tiere und Menschen.

Trotzdem hat die Menschheit überlebt. Und sich ausgebreitet. Über den ganzen Globus und bis auf den Mond.

Warum? Was haben Menschen, was Tiere nicht haben?

Ein großes Hirn!

Obwohl nicht alle Zeitgenossen es exzessiv gebrauchen. Wie zum Beispiel die Gangster, die in Saarmund einen Geldautomaten stehen wollten, ihn mittels eines geklauten LKWs und Stahlseilen aus der Verankerung rissen, entkamen und feststellten: Ihre Beute war ein Kontoauszugdrucker.

Aber sie haben es überlebt.

Die ganze Menschheit hat überlebt. Bis heute. Offenbar ist unser Hirn in erster Linie aufs Überleben programmiert und weniger darauf, glücklich zu sein.

Tatsächlich bringt es keine Überlebensvorteile, am Palmenstrand zu liegen und den Wellen zu lauschen. Darum können viele das auch nicht so gut. Höchstens mal drei Wochen im Jahr. Und selbst dann sind sie dauernd in Action: bauen Burgen, gehen auf Mückenjagd oder tapezieren das Hotelzimmer

neu, weil sie als Kind in einem Zimmer mit solchen Tapeten ... schnell weg damit!

Katastrophisieren

Wir treffen also Vorsorge.

Und tatsächlich bietet es einen Überlebensvorteil, wenn Menschen sich zum Beispiel bereits im Herbst vorstellen können, dass irgendwann der Winter kommt und wie schön es dann wäre, was zu knabbern zu haben. Heutzutage haben wir diesen Gedanken out-sourced an die Supermärkte, die uns schon im Sommer an Weihnachten erinnern.

Dennoch müssen die Menschen nach wie vor viel denken und planen. Leider übertreiben sie dabei oft. Zum Beispiel planen sie ihre Hochzeit, - und dann macht der Typ den Mund auf. Oder sie planen ihre Beerdigungsfeier - und gehen nicht hin.

Am liebsten aber schauen die Menschen voller Sorge in die Zukunft und sehen alle möglichen Katastrophen kommen, damit sie sich wappnen und gegensteuern können. Da diese Gefahren aber (noch) nicht real sind,

müssen sie sich diese riesig groß und grauenhaft vorstellen. Sonst würden sie den Hintern nicht hoch kriegen. Außerdem müssen sie sich auf das Negative konzentrieren. Das Positive dankbar zu loben, macht nicht satt und hält den Säbelzahn tiger nicht in Schach.

Das kannst du gleich einmal ausprobieren:

Übung: Katastrophisieren

Fange eine Ameise, pumpe sie auf, bis sie so groß ist wie ein Rhinoceros. Dann laufe schreiend weg und warne alle vor diesem schrecklichen Ungeheuer.

Die Menschen sind aber nicht nur geübt darin, sich das Leben durch die Zukunft zu vergällen. Auch die Vergangenheit muss dazu herhalten.

Grübeln

Das brachte unseren Urahnen einen entscheidenden Überlebensvorteil: Wenn etwas schief gegangen war, konnten sie darüber nachdenken und daraus lernen.

Doch auch hier wird gern maßlos übertrieben.

Denken wir nur an Vanessa, die ihre Freundinnen zu einem Single-Abend einlud und einen Stripper bestellte. Der kam dann auch in einer schneieken Polizei-Uniform. Die ihm bald vom Leib gerissen wurde. Unter Johlen und Klatschen. Und dann der Kampf um sein Feinripp-Höschen! Was für ein Spaß! Bis es eine Anzeige gab. Wegen Beamtenbeleidigung. Wie peinlich! Und wenn Vanessa nicht gestorben ist, dann schämt sie sich heute noch.

Und dann war da noch Kevin, der immer solches Pech hatte mit seinem Auto. Erst war es zu lang für die Parklücke. Dann zu schnell für die Ortschaft. Und am Ende vergaß er es auch noch, bevor er in die Autowaschanlage ging.

Dumm gelaufen, kann man da nur sagen. Und sich vornehmen, diesen Fehler nie wieder zu machen.

Doch so leicht entkommt keiner seinem Überlebenshirn. Darum kommt es in solchen Fällen gern zu ausgedehnten Grübel-Attacken. Wieder und wieder und immer

wieder wird das peinliche Vorkommnis durchgekäut. Als ob es dadurch genießbarer würde.

Gegrübelt wird aber auch gern im Konjunktiv, in hätte, könnte, sollte. Und das wird sich dann gern ausgemalt. In HDTV.

Das kannst du gleich einmal ausprobieren:

Übung: Grübeln

Erinnere dich, wie du einmal eine Spaghetti Bolognese gegessen hast. Und nachher einen Fleck auf deinem blütenweißen Hemd entdeckt hast.

Grüble den Rest deines Lebens darüber nach, wie wunderbar dein Leben verlaufen wäre, wenn du sauber geblieben wärest.

Den meisten Menschen bekommt das Grübeln nicht. Und meist ist es nutzlos. Weil die Vergangenheit sich nicht ändern lässt.

Größtenteils gilt das auch für unsere Zeitgenossen und -genossinnen. Du kannst jahrelang darüber nachgrübeln, wie sie sein sollten. Das kümmert sie nicht. Allenfalls hast du ein winziges, temporäres Mitspracherecht.

Zum Beispiel als Chef oder Chefin. Oder als Elternteil.

Damit haben wir auch schon das nächste Problem.

Die lieben Kleinen

Es verschaffte der menschlichen Spezies nämlich einen entscheidenden Überlebensvorteil, dass ihre Jungen im Vergleich zu denen der Tiere so wenig instinktgebunden sind. Das macht sie anpassungsfähiger. Und sie können mehr lernen.

Gleichzeitig lernten die Erwachsenen, für andere da zu sein, anderen zu helfen, mit anderen zusammen zu arbeiten, zum Beispiel bei der Aufzucht der Jungen. Und diese sozialen Kompetenzen begünstigten das Überleben der menschlichen Spezies wahrscheinlich mehr als alles andere.

Die Kehrseite der Medaille: Unsere lieben Kleinen sind allzu zart und verletzlich. Außerdem wissen sie so wenig über die Gefahren des Lebens. Das verschafft den Eltern ausgiebig Gelegenheit, sich Sorgen zu machen. Entsetzliche Sorgen.

Das kannst du gleich einmal ausprobieren

...

Nein, lieber nicht. Es wäre zu grausam.

Mehr Shit als nötig

In diesem Kapitel haben wir gesehen, wie unser Überlebenshirn uns Scherereien macht; wie es auf unvermeidliche Übel seine Shithäufchen setzt durch Grübeln, Katastrophisieren und übertriebene Sorgen, zum Beispiel um unsere lieben Kleinen. Damit waren Adam und Eva bestens gerüstet für eine Zeit, in der die meisten Gefahren von außen kamen und Wegrennen oder Plattmachen adäquate Lösungen waren. Heutzutage aber lauern die größten Gefahren im Innern. Und genau darum können wir was dagegen tun. Sagt der Buddha.

Mehr darüber im nächsten Kapitel.