

KARIN BURSCHIK

BUDDHA IST, WER TROTZDEM LACHT

EIN SACH- UND LACHBUCH



WINDPFERD

All rights reserved

1. Auflage 2019

© 2018 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder zu irgendeinem Zweck elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Recording und Wiederherstellung ohne schriftliche Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass er auf im Text enthaltene externe Links keinerlei Einfluss hat. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung: Jennifer Jünemann | www.bitdifferent.de

Verwendete Illustrationen: Evgenii Naumov @123rf.de

Vignetten im Innenteil: Thomas Hajdu | Farbstoff

Lektorat: Jessica Heftenberger

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany
ISBN 978-3-86410-202-8
www.windpferd.de

All rights reserved

Inhalt

Einführung	7
<i>Buddhas Geistesblitz</i>	11
Paradoxien im Leben Buddhas	11
Shit happens	19
In Morpheus' unseligen Armen	29
<i>Der buddhistische Weg</i>	43
Erbsen- und Linsenzählerei	44
Die Insel der Seligen	53
Alle Achtung	61
<i>Die buddhistischen Schulen</i>	73
Buddha-Brot mit Askäse	73
Die Arche Buddha	82
Der Buddhiamant	94
Fröhliche Buddha-Fahrt	101

Haftungsausschluss



Die Autorin hat sich bemüht, die letzten und tiefgründigsten Wahrheiten zu vermitteln. Da diese nicht sagbar sind, findest du sie an den weißen Stellen. Die schwarzen solltest du nicht allzu ernst nehmen. Aber pass bloß auf, dass du dir nicht den Ast ablachst, auf dem du gerade sitzt, weil Autorin und Verlag keine wie auch immer geartete Haftung übernehmen. Für gar nichts.

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 andersherum? Kann ich mich nicht auch freilachen?

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 hochhielt, 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.“

Buddha-Eignungstest

Nicht Gesagtes zu verstehen, ist gar nicht so leicht. Um herauszufinden, ob du dazu fähig bist, bitte ich dich nun, die folgenden Fragen zu beantworten. Also Kuli raus und ran an den Test.

1. Kannst du länger als zwanzig Minuten meditieren, ohne die Krise zu kriegen? ja nein
2. Hast du schon einmal eine Büttenrede gehalten? ja nein
3. Fährst du ein pinkfarbenes Auto? ja nein
4. Kannst du länger als zehn Minuten die Luft anhalten? ja nein
5. Warst du schon einmal auf Hawaii? ja nein
6. Kannst du deine Mundwinkel um mindestens 2,5 Millimeter nach oben ziehen? ja nein
7. Fragst du dich, warum du all diese Fragen beantworten sollst? ja nein

Auswertung ja nein

Hast du mindestens eine Frage mit „ja“ beantwortet?

Dann ist alles in Buddha. Du kannst getrost weiterlesen und mehr erfahren über den Buddha und wie er auf die Idee kam, sich – und dich und mich – vom Leid zu befreien.

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 lesen wirst.

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.

Siddhartha – alles ist nicht genug

Geboren wurde er als Siddhartha Gautama irgendwann zwischen 560 und 480 vor Christus. Seine Familie gehörte zur Kriegerkaste und sein Vater regierte die nordindische Sakya-Republik.

Dem kleinen Siddhartha wurde damals prophezeit: Dieser Knabe wird heranreifen zu einem mächtigen Weltenherrscher. Oder zu einem großen spirituellen Lehrer.

Seinem Vater war das mit dem Weltenherrscher lieber. Also hat er seinen Sohn nach Strich und Faden verwöhnt, um ihn abhängig zu machen vom süßen Leben.

Und was passierte?

Er konnte den Reichtum kaum genießen, empfand ihn gar als Last. Wie Wohlstandsbürger, die Probleme haben mit dem Nahrungsangebot. Da gönnen sie sich gern ein Fasten-Seminar.

Was lernen wir daraus?



PARADOXE WEISHEIT

WOHLLEBEN MACHT LUST AUF ASKESE.



Siddharthas Vater tat aber noch etwas, um seinen Sohn für die Spiritualität untauglich zu machen: Er schirmte ihn von jeglichem Leid ab, damit der Junge nur ja nicht auf andere Gedanken kam.

Doch auch hier führten Papas Bemühungen zum Gegenteil.

Das kennen wir beispielsweise von den Bemühungen einer Frau her, einen Mann zu halten. Wenn frau sagt: „Ich liebe dich. Du bist der Mann meines Lebens. Lass uns doch heiraten und Kinder kriegen“, ist der schnell weg, ohne nach dem One-Night-Stand auch nur seine Zigarette zu Ende zu rauchen.

Auch Siddhartha war nicht zu halten. Immer mal wieder büxte er von zu Hause aus. Und da sah er einen Alten, einen Kranken und einen Toten. So was hatte er nie zuvor gesehen. Darum schockierte es ihn umso mehr.

Von da an fragte er sich ständig: Woher kommt das Leiden in der Welt? Wie kann es überwunden werden?

Bei seinem vierten Ausflug sah er einen Samana, also einen Wanderprediger oder Bettelmönch. Der ging in heiterer Gelassenheit einher.

Wie war das möglich? Der Mensch hatte keine Bleibe und keinen Job, auch keinen Plasma-Fernseher. Nicht mal eine Ray-Ban Sonnenbrille. Und das in Indien.

Trotzdem war er gut drauf.

Offenbar hatte er Humor, jedenfalls nach der Definition von Otto Julius Bierbaum: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Gemeint ist die Fähigkeit, auch dramatischen Situationen eine heitere Seite abzugewinnen zu können.

Stell dir mal vor, du hingest an einer Liane, die von Mäusen angeknabbert wird, und unter dir wartet ein Krokodil, das jahrelang auf Null-Diät war.

Und du lachst dich trotzdem scheckig.

Allerdings haben wir in unseren Breitengraden nur selten Gelegenheit dazu. Mangels Lianen. Und wegen der mangelnden Bereitschaft vieler Krokodile, sich einer Null-Diät zu unterziehen. Du kannst aber die Liane getrost durch *mein* Auto, *mein* Partner oder *mein* Guru ersetzen und das Krokodil durch den Sensenmann. Und trotzdem können wir mitunter lachen und glücklich sein.

Wieso? Und vor allem: Wie bekommen wir mehr von diesem Glück? Wie können wir jegliches Leid überwinden?

Diese Frage ließ Siddhartha nicht mehr los. Und um Antworten zu finden, verließ er seine Familie und schloss sich fünf Asketen an.

Das muss man sich mal vorstellen: Siddhartha war erst 29 Jahre alt, dazu reich und gesund. Er hatte eine bezaubernde Frau und einen wonneproppigen Stammhalter. Und dann verließ er alles, was jeden Mann glücklich gemacht hätte. Und wozu? Um sein Glück zu finden.

Sein Vater aber, der alles getan hatte, damit er bleibt, erkannte:



PARADOXE WEISHEIT

WILLST DU IN DEN SÜDEN, GEHE RICHTUNG NORDEN.



Siddharthas Lehr- und Wanderjahre

Sein Sohn lernte bei verschiedenen Meistern und erfuhr schon bald höhere Bewusstseinszustände mit Lichterfahrten und allem Klimbim, den man sich vorstellen kann.

Meist schwebte er in höheren Sphären und kehrte nur ab und zu auf die Erde zurück, um ein bisschen Wasser durch sich hindurchlaufen zu lassen.

Irisches Glück suchte er nicht mehr. Das kannte er ja aus seinem früheren Leben. Und er wusste: Das ist bedingt und vergänglich. Er aber wollte das absolute, das unbedingte Glück. Eine Art Super-Wohleben. Und dafür stürzte er sich in eine Super-Askese.



PARADOXE WEISHEIT

EXTREMES WOHLLEBEN MACHT LUST AUF EXTREME ASKESE.



So passierte, was in solchen Fällen üblicherweise passiert: Er wurde dünn. Richtig dünn. Seine Knochen klapperten. Die Haare fielen ihm aus. Und als er in einen Teich schaute, fürchtete er, der Schrumpfkopf könne ihm vom Stängel fallen.

Da dämmerte ihm: Askese ist Käse; Verneinung ist nicht dasselbe wie Freiheit.

Von da an ging er den Mittleren Weg.

Jemand hat das mal wörtlich genommen und sich eine Beule geholt, als er über eine Wiese ging. Dort stand nämlich ein Baum mitten darauf.

Du aber hast sicher sofort erkannt: Der Buddha meinte das sinnbildlich, als einen Weg zwischen Selbstkasteiung und Verzärtelung.

Also begann er wieder ein bisschen zu essen. Seine fünf Gefährten empfanden das als Verrat an ihren hehren Zielen und verließen ihn.

Davon unbeirrt setzte Siddhartha sich unter eine Pappelfeige und sagte:

„Ich beende die Meditation erst, wenn ich das Leid überwunden habe, wenn ich vollkommen aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht bin.“

Siddharthas Erwachen

Das war leichter gesagt als getan, denn Mara, der Herr der Finsternis, tat alles, um genau das zu verhindern. Zuerst sandte er Kriegerscharen mit tödlichen Waffen und Zauberkräften, die ihn erschrecken oder wütend machen sollten. Vergeblich. Und so schickte er wunderschöne Frauen, die Siddhartha zu verführen trachteten. Doch er blieb heiter und ruhig.

Das kannst auch du, wenn du meditierst.

Wenn auch vielleicht nicht gleich beim ersten Mal ...

Im Prinzip aber kann jeder Mensch aus dem Schlaf der Unwissenheit erwachen, kann zum Buddha werden, zum Erwachenden. Wie Siddhartha in jener Vollmondnacht unter der Pappelfeige, die heute Bodhi-Baum heißt, der Baum des Erwachens.

Zuerst wollte der Buddha nicht lehren, wie er sich von allem Leid befreit hatte. Er glaubte, dass kein Mensch es verstehen würde.

Im Grunde ist es auch nicht mitteilbar, höchstens als Paradox.

Oder im Lachen, wie Mahakashyapa begriffen hat.

Tatsächlich sind sich Witz und Erleuchtung sehr ähnlich. Nicht nur, weil sich beides kaum erklären lässt, – ein erklärter Witz ist keiner mehr! – sondern auch, weil beides vom Leid befreit.

Befreiung

Tatsächlich haben Menschen mit Humor weniger Probleme. Und wenn sie welche haben, dann haben sie kein Problem damit. Sie leiden nicht darunter, sie lachen.

Stell dir vor, das HB-Männchen hätte angesichts der furchtbaren Katastrophen, die es ständig heimsuchten, herzhaft gelacht. Okay, sein Gesicht wäre auch rot angelaufen, er hätte auch mit den Armen gerudert und wäre auch in die Luft gesprungen. Aber er hätte sich besser gefühlt.

Humor befreit aber nicht nur von Ärger, sondern auch von Angst, Gier und der Identifikation mit dem Körper, mit Meinungen oder Fußballvereinen. Und genau dieses Element der Des-Identifikation finden wir auch bei Menschen, die erwacht sind.

Eine weitere Ähnlichkeit zeigt sich im Element der Überraschung.

Überraschung

Denn das Erwachen ist Überraschung pur. Ein riesengroßes Aha-Erlebnis. Und plötzlich weißt du: In Wirklichkeit ist die Realität ganz anders ... Auch, wenn du nicht sagen kannst, wie.

Einen solch sprachlosen Moment erlebst du auch zwischen Pointe und Lachen. Auch hier kippt die Realitätswahrnehmung plötzlich um. Oder sie schlägt einen Haken: Erst steuert sie Richtung Süden und schwupp-di-wupp biegt sie ab und segelt über die Waterkant in den Abgrund.

Tatsächlich ist Überraschung die wichtigste Zutat im Spaß-Menü. Und die edelste. Hier geht es nicht darum, andere kleinzulachen oder unterdrückte Impulse abzureagieren, sondern darum, neue Erkenntnisse und eine erfrischend andere, überraschende Sicht auf die Welt zu gewinnen.

Überraschend kann ein Element der Inkongruenz sein. Irgendwas Unpassendes wie ein Hippie in der Heilsarmee, ein Dino auf der Sonnenbank oder ein Cowboy im Bikini.

Überraschend kann es sein, ein Wort ganz neu und anders zu verstehen, beispielsweise Hustensaft: „Mami, ich will keinen Hustensaft. Ich kann auch so husten.“

Sich selbst zu überraschen, ist dagegen gar nicht leicht, wenn du nicht gerade Alzheimer hast. Normalerweise aber musst du zur Selbst-Überraschung zumindest für einen Augenblick innerlich still sein können, denn Witziges kann einem nur aus der Sphäre jenseits des Denkens „einfallen“ – aus genau jener Sphäre, auf die Erleuchtologen ihre Loblieder singen.

Nach der Erleuchtung

Kommen wir nach unserem Exkurs über die Verwandtschaft von Witz, Humor und Erleuchtung zurück zu Siddhartha, dem frisch gebackenen Buddha.

Er war gerade einmal 35 Jahre alt und davon überzeugt, dass kein Mensch verstehen würde, was er herausgefunden hatte. Darum beschloss er, nicht zu lehren.

Doch dann traf er seine früheren Freunde wieder, die fünf Asketen, die sich von ihm abgewandt hatten. Und die staunten nicht schlecht: Obwohl er eine Kleinigkeit gegessen hatte, strahlte er etwas aus, das ... das ... das wollten sie auch. Und sie drängten ihn zu lehren.



PARADOX HANDELN

PLANE SORGFÄLTIG, ETWAS NICHT ZU TUN,
UND DANN MACH ES DOCH!



Der Buddha lehrte 45 Jahre lang. Was, das erfährst du in den folgenden Kapiteln.

Shit happens

Im letzten Kapitel haben wir erfahren, wie behütet der Buddha aufgewachsen ist. 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 sogenannten *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 Schenkelklopfer. Ich meine, wir haben doch alle schon bessere Nachrichten gehört – sogar in der Tagesschau.

Zwar picken auch die sich gern die Katastrophen heraus. Aber wenigstens passieren die schön weit weg, oder anderen. Oder

wenigstens nicht andauernd, sodass nicht gleich das ganze Leben leidvoll oder zumindest unbefriedigend ist, wie das hier verwendete Wort „*dukkha*“ auch übersetzt wird.

Schon oft habe ich erlebt, dass nicht alles so ist, wie ich es gerne hätte. Darum bestelle ich etwas Besseres beim Universum, womöglich selbstreinigendes Geschirr und einen Mini Cooper mit eingebauter Vorfahrt. Und ich locke das Universum mit Affirmationen, Visualisierungen und getrüffelten Bananentorten mit Schokostreuseln. Manchmal liefert es das Gewünschte.

Aber nicht immer.

Und ist das nicht auch gut so? Dass es so viel Raum für Überraschungen gibt. 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 doch, dann nicht auf Dauer. Wie saubere Zähne. Selbst, wenn du einmal Zahnseide verwendest und ein Interdentalbürstchen mit Anti-Plaque-Garantie. Doch 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 Kalama-Sutra 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 ist vielmehr etwas für Menschen mit einem offenen Geist, der bereit ist, Fragen zu stellen. Und sich den Tatsachen zu stellen.

Eine davon ist nun einmal: Shit happens. Darauf versuchen sich alle Religionen 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.*



* Inspiriert durch eine ähnliche Auflistung auf <https://mein.yoga-vidya.de/forum/topics/spirituelle-witze>.

DER PFAD DER ERLEUCHTUNG IST MIT HUMOR GEPFLASTERT!

Mit lockeren und zugleich tiefsinnigen Worten führt dich Karin Burschik an den Buddhismus heran und aktiviert zugleich deine Lachmuskeln. Typische Alltagsprobleme werden aus Sicht des Buddhismus und mit einer großen Portion Humor beleuchtet. Was war Buddha für ein Typ? Was hat er über die großen Fragen des Lebens und das Leid gelehrt? Und was kannst du daraus für dein Leben lernen? Durch lustige Übungen werden dir hinderliche Denkweisen augenzwinkernd aufgezeigt und noch dazu deine Fähigkeit gefördert, über dich selbst zu lachen.

Tatsächlich sind sich Witz und Erleuchtung sehr ähnlich. Nicht nur, weil beides sich kaum erklären lässt, – ein erklärter Witz ist keiner mehr! – sondern auch, weil beides vom Leid befreit.

Finde auch du zur Erlachung!

„Mit ihrer erfrischend neuen und überraschenden Sicht auf die Welt schafft es Karin Burschik, uns die vier edlen Weisheiten des Buddhas in einer so modernen, humorvollen Weise nahezubringen, dass man ihr Buch, obwohl man nur mal kurz reinschauen wollte, einfach nicht mehr aus den Händen legen kann. Schon während der Lektüre zaubert sie uns ein Lächeln der Weisheit ins Gesicht. Einfach köstlich!“

– Winfried Hille, *bewusster leben* –



www.windpferd.de
ISBN 978-3-86410-202-8



All rights reserved