



Über Mara – die unsere guten Absichten aushebelnden Gewohnheitsmuster

Charles Baudelaire: Die Blumen des Bösen

An den Leser

In Dumpfheit, Irrtum, Sünde immer tiefer
Versinken wir mit Seele und mit Leib,
Und Reue, diesen lieben Zeitvertreib,
Ernähren wir wie Bettler ihr Geziefer.

Halb sind die Sünden, matt ist unsre Reue,
Und unsre Beichte macht sich fett bezahlt,
Nach ein paar Tränen rein die Seele strahlt
Und wandert froh den schmutzigen Pfad aufs neue.

Satan, der Dreimalgrosse, übt die Künste,
Auf seinem Kissen wiegt er unsern Geist,
Bis das Metall, das Kraft und Wille heisst,
Vom Zaubrer aufgelöst in fahle Dünste.

Des Teufels Fäden sind's, die uns bewegen,
Wir lieben Graun, berauschen uns im Sumpf,
Und Tag für Tag zerzt willenlos und stumpf
Der Böse uns der Hölle Stank entgegen.

Wie an der Brust gealterter Mätressen
Der arme Wüstling stillt die tolle Gier,
So haschen nach geheimen Lüsten wir,
Um sie wie dürre Früchte auszupressen.

Gleich Würmern wimmelnd ist ins Hirn gedrungen
Die Teufelsschar, die uns zerstören muss,
Wir atmen, und ein unsichtbarer Fluss,
Der Tod, strömt klagend hin durch unsre Lungen.

Wenn Notzucht, Gift und Dolch und alles Böse
Noch nicht geschmückt mit holder Stickerei
Des Schicksals Grund voll fadem Einerlei,
Dann ist's, weil unsre Seele ohne Grösse.

Doch zwischen Panther, Schakalen und Hunden,
In der Skorpionen, Schlangen, Affen Welt,
Die kriecht und schleicht und heult und kläfft und bellt,
Im Tierhaus unsrer Laster ward gefunden

Das schlimmste, schmutzigste von allen Dingen,
Die Qual, die nicht Gebärde hat noch Schrei,
Und doch die Erde macht zur Wüstenei
Und gähnend wird dereinst die Welt verschlingen:

Der Überdruß! – Tränen im Blick, dem bleichen,
Träumt vom Schafott er bei der Pfeife Rauch.
Du, Leser, kennst das holde Untier auch,
Heuchelnder Leser – Bruder –: meinesgleichen!

Mit dem Bösen leben

Warum wir das Gute wollen und immer wieder das Böse tun

„In der buddhistischen Tradition ist häufiger von "Mara" die Rede. Es gibt davon 4, die benannt werden:

- Mara der beeinträchtigenden Geisteszustände (Kleśa Māra)
- Mara der Identifikation mit unseren Daseinsfaktoren (Skandha Māra)
- Mara des Todes, also die Angst vor dem Tod und das Festhalten am Leben (Mrīti Māra)
- Mara des Anhaftens an Sinnesfreuden (Devaputra Māra).

Jedoch wird in keiner Tradition behauptet, es gäbe "einen Mara", im Sinne von einer Person, eines Dämons oder Teufels. Sondern mit "Maras" sind die Kräfte, die Gewohnheitsmuster gemeint, die uns immer und immer wieder beugen, bis wir sie schließlich auflösen.

Die berühmte Geschichte, dass Mara als Dämon den Buddha unterm Bodhibaum angreift, ist also eher metaphorisch gemeint. So begegnet der Buddha kurz vor der Erleuchtung diesen Kräften, diesen Mustern, die sich noch einmal intensiv zeigen. Und mit der Kraft des Vertrauens und der Entspannung geht er durch sie hindurch.“ (Lama Tilmann Lhündrup)

Bis zu seinem Tode hat Buddha „Besuch“ von Mara erhalten. Dies deutet darauf hin, dass die Gefahr, sich im Dualismus, in Konzepten und Bildern zu verlieren, weil wir nun mal in der Welt agieren und uns(!) zurechtfinden müssen. Insofern bleiben wir ein Leben lang, erwacht oder nicht, diesem Grunddilemma allen Lebendigen ausgesetzt.

Wenn wir es ansatzweise schaffen, dies zu durchschauen, ist schon eine Menge gewonnen.

Natürlich ist der Begriff „Das Böse“ einigermaßen hochgegriffen. Meist verbinden wir damit etwas Ultimatives, Abgrundschlechtes. Und sicherlich geschieht dies auch immer wieder. Aber vielleicht liegt „der Teufel im Detail“. Es sind gar nicht die großen bösen Taten oder Absichten, die uns und unseren Mitmenschen das Leben schwer machen. Das „kleine Böse“ geschieht doch viel häufiger, ist geradezu alltäglich. Das stumme Vorbeigehen an einer Bettlerin, das unachtsame Wort statt des mitfühlenden, der Gedanke „das reicht schon“ anstatt das Bessere zu in Angriff zu nehmen. Viele kleine und kleinliche Kalkulationen liegen oft näher, wirken bequemer als der vermeintlich größere Aufwand für etwas tatsächlich Sinnvolles. Es scheint viel interessanter zu sein, sich auf Instagram oder TikTok zu tummeln als sofort die Hausaufgaben zu erledigen oder die traurige Freundin anzurufen.

Da sind viele Hindernisse im Weg. Im Buddhismus gibt es fünf besonders wichtige, von denen sich wiederum sehr viele weitere ableiten lassen:

„Im buddhistischen Weg (dharma) gelten die fünf Hindernisse als systematische Verzerrungen der Aufmerksamkeit, die das Erkennen von Vergänglichkeit, Bedingtheit und Leidvermeidung trüben. Begehren zieht die Aufmerksamkeit nach außen, Aversion verengt und verhärtet, Trägheit dämpft Bewusstheit, Ruhelosigkeit zerstreut, und Zweifel unterminiert Motivation sowie Verlässlichkeit der Praxis; alle verhindern nachhaltige Sammlung (samādhi) und nüchterne Einsicht (vipassanā). Praktisch werden sie als zu erforschende Zustände behandelt: erscheinen–erkennen–benennen–ausgleichen–loslassen, statt sie zu verdrängen oder zu befeuern. So wird Achtsamkeit stabilisiert und die Bedingungen für Heilsames (z. B. Energie, Freude, Ruhe, Sammlung, Gleichmut) gestärkt, wodurch sich die Hindernisse natürlich abschwächen.“ (<https://buddhastiftung.org/glossary/funf-hindernisse/>)

Wenn wir davon ausgehen, dass fehlende Achtsamkeit und fehlendes Gewahrsein die Grundlage für unheilsame Gedanken und Handlungen sind, liegt auf der Hand, was zu tun oder nicht zu tun ist. Je mehr wir uns von unseren Vorstellungen eines festen Ichs und einer statischen Welt lösen, desto größer wird die Chance aus den Mustern der Reaktivität und der vermeintlichen Gewissheiten aussteigen zu können. „Hält man die Wahrnehmung des eigenen Lebens auf sicherer existenzieller Distanz von seiner Bedingtheit und seinem Fluss, gewinnt man eine ähnliche Illusion von Solidität und Stabilität. Mara ist der Teil in uns, der vom Aufruhr des Lebens zurückschreckt und Trost in derartigem Illusionen sucht, wohingegen Buddha für die Fähigkeit steht, all das turbulente, unentwegt hervorströmende Zeug zu betrachten, anzunehmen und zu transformieren.“ (Stephen Batchelor: Mit dem Bösen leben – Warum wir das Gute wollen und immer wieder das Böse tun. Theseus, 2005, S. 111)

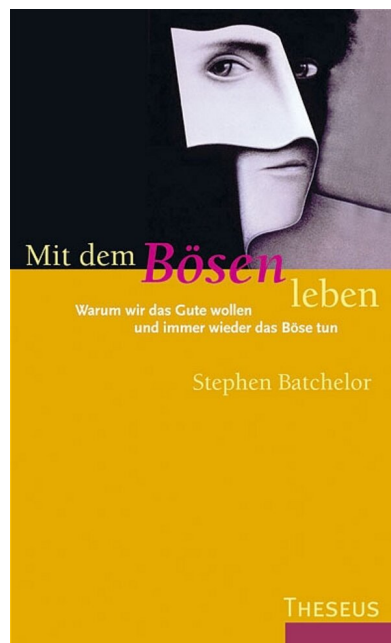
Als Gegengewichte zu den Hindernissen finden wir in den Schriften die paramis (skrt. paramitas), Vollkommenheiten, deren Kultivierung uns unterstützt: Großzügigkeit, Tugendhaftigkeit, Entsagung, Bemühen, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlusskraft, liebevolle Güte, Gleichmut und Weisheit. Sich mit diesen auseinanderzusetzen, auch mit den schwierigen Aspekten, könnte unser Bewusstsein hinsichtlich unserer Einstellung zum Leben auf neue Füße stellen.

Natürlich sind wir keine Bösewichter per se. Die christliche Idee, dass die Natur aller Menschen ihre Sündhaftigkeit sei, hat in der Lehre Buddhas keinen Platz. Wir sind in das Dilemma des Geborenwerdens, des Lebens, der Krankheit und des Todes geworfen. Niemand hat sich dies ausgesucht. Die Idee eines stabilen Ichs und stabiler Anderer liegt einfach so nahe, dass wir uns der kaum entziehen können. Die Welt auf diese Weise zu betrachten, ist eine eigene Leistung. Und weil dies genau so ist, besteht auch die Möglichkeit, den Pfad zu wechseln und realistischer durchs Leben zu gehen. Ich kann mich entscheiden: jeden Tag, jede Stunde jede Minute, jede Sekunde. Sind Achtsamkeit und Gewahrsein besser entwickelt, entscheiden wir anders als zuvor. So lange, bis wir gar keine Entscheidungen mehr treffen müssen, weil wir uns immer direkter mit der jeweiligen Situation unseres Lebens verbinden können. Dass es immer wieder eng wird und Mara zu Besuch kommt, ist Teil menschlichen Lebens. Auch hier kommt es darauf an, wie wir damit umgehen.

„Wenn Mara der Tod ist, dann, als sein diametrales Gegenstück, ist Buddha das Leben. Der Böse und der Erwachte sind so untrennbar voneinander wie der Tod vom Leben. Ein Leben ohne Tod und kein Tod ohne Leben ergeben keinen Sinn. Das Leben ist was es ist, weil es auf unwiderrufliche und majestätische Art seinem Ende zustrebt.“ (Batchelor, S. 140)

„Buddha erkannte nicht eine einzige absolute Wahrheit, sondern erwachte zu einem Komplex von Wahrheiten, die sowohl die Konflikte menschlicher Existenz wie auch ihre Lösung umfassen. Er strandete durch dieses Erwachen nicht in einem permanenten mystischen Erleuchtungszustand, sondern öffnete ihm einen Weg, dem er mitten im Auf und Ab des Lebens folgen konnte. Buddha beeinflusste die, denen er begegnete, nicht nur durch seine weisen Worte und barmherzigen Handlungen. Es scheint, dass er sich anderen als ein Mensch zeigte, in dem etwas auf radikale und aufrüttelnde Weise aufgehört hatte.“ (Batchelor, S. 141)

Zusammenstellung: Rüdiger



Für Sprachästheten sei auch Baudelaires Gedicht aus dem Band „Die Blumen des Bösen“ in der französischen Originalfassung angefügt.

Au Lecteur

La sottise, l'erreur, le péché, la lésine,
Occupent nos esprits et travaillent nos corps,
Et nous alimentons nos aimables remords,
Comme les mendiants nourrissent leur vermine.

Nos péchés sont têtus, nos repentirs sont lâches,
Nous nous faisons payer grassement nos aveux,
Et nous rentrons gaîment dans le chemin bourbeux,
Croyant par de vils pleurs laver toutes nos taches.

Sur l'oreiller du mal c'est Satan Trismégiste
Qui berce longuement notre esprit enchanté,
Et le riche métal de notre volonté
Est tout vaporisé par ce savant chimiste.

C'est le Diable qui tient les fils qui nous remuent!
Aux objets répugnants nous trouvons des appas;
Chaque jour vers l'Enfer nous descendons d'un pas,
Sans horreur, à travers des ténèbres qui puent.

Ainsi qu'un débauché pauvre qui baise et mange
Le sein martyrisé d'une antique catin,
Nous volons au passage un plaisir clandestin
Que nous pressons bien fort comme une vieille orange.

Serré, fourmillant, comme un million d'helminthes,
Dans nos cerveaux ribote un peuple de Démons,
Et, quand nous respirons, la Mort dans nos poumons
Descend, fleuve invisible, avec de sourdes plaintes.

Si le viol, le poison, le poignard, l'incendie,
N'ont pas encore brodé de leurs plaisants desseins
Le canevas banal de nos piteux destins,
C'est que notre âme, hélas! n'est pas assez hardie.

Mais parmi les chacals, les panthères, les lices,
Les singes, les scorpions, les vautours, les serpents,
Les monstres glapissants, hurlants, grognants, rampants
Dans la ménagerie infâme de nos vices,

Il en est un plus laid, plus méchant, plus immonde!
Quoiqu'il ne pousse ni grands gestes ni grands cris,
Il ferait volontiers de la terre un débris
Et dans un bâillement avalerait le monde;

C'est l'Ennui! - L'œil chargé d'un pleur involontaire,
Il rêve d'échafauds en fumant son houka.
Tu le connais, lecteur, ce monstre délicat,
- Hypocrite lecteur, - mon semblable, - mon frère!