

1. Die Wahrheit vom Leiden

»Hier leiden wir die größte Not,
und vor uns steht der bitt're Tod ...«

Kölner Gesangbuch 1628

Sie erinnern sich an das kürzlich besprochene zweite Kennzeichen des Seins: die Tatsache vom Leiden (dukkha). Dieser fundamentalen Tatsache ist unser ganzes Leben unterworfen. Niemand kann sie wegdisputieren. Ist es da zu verwundern, daß sie als die erste der vier Edlen Wahrheiten den Ausgangspunkt für die Wirklichkeitslehre Buddhas darstellt? Was ich in diesem vorletzten Kapitel ausgeführt habe, brauche ich hier nicht zu wiederholen. Jedoch empfehle ich Ihnen, das dort auf wenigen Seiten Dargelegte jetzt noch einmal aufmerksam zu durchdenken. Denn diese Tatsache, diese Wahrheit ist das Fundament für die folgenden Ausführungen. Im besonderen bitte ich Sie, die eindrucksvollen Worte Buddhas selbst auf sich wirken zu lassen, mit denen er seinen Schülern die auffallendsten und ganz verschiedenen Gesichter des Leidens quer durch unser ganzes Leben in Erinnerung ruft.

Es handelt sich um Geburt, Krankheit, Alter und Tod, um die vielerlei Aspekte von körperlichem und seelischem Schmerz, um zwangsweise Vereinigung mit Ungeliebtem, um Getrenntsein von lieben Menschen und Dingen, um Nichterfüllung von Wünschen. Wie

könnte ein Leben unter diesen Umständen »glücklich« genannt werden? Ein Leben ohne diese Leiden gibt es aber nicht. Also hat der Satz »Das Leben ist Leiden« seine volle Berechtigung.

Natürlich ließe sich gegen diese Feststellung einwenden: Auch wenn das Leben keine reine Freude sei, so bringe es auf der anderen Seite doch zu viel Freude und Glückhaftes mit sich, um es schlechtweg als Leiden abzutun. Nun leugnet Buddha keineswegs die erfreulichen Seiten des Lebens, das gerade durch sie seine Lockung ausübt. Aber sein Maßstab reicht entschieden tiefer: Das wahre Glück setzt Beständigkeit voraus. Indessen sind Freude und glückhafte Zustände jeder Art vorübergehender Natur (*anicca*). Sie tragen die Wurzel des Leids, von Tränen, Schmerz und Kummer, schon wegen ihrer Vergänglichkeit in sich. Trauer und Abschied sind unvermeidlich.

So sagt Buddha einer ob des frühen Todes ihrer geliebten Enkelin verzweifelten Frau:

»Wer hundert ihm liebe Dinge hat, hat hundert Leiden
... Wer nichts Liebes hat, der ist frei von Leiden.«

So gesehen trägt jede seelische Bindung den Keim des Leids in sich. Ja, man kann daher zugespitzt sagen:

»Freude und Leid sind im Kern dasselbe«.

Hat also der Satz »Das Leben ist Leiden« nicht seine von Natur aus gegebene grundsätzliche Berechtigung?

Leiden und Schmerz sind nichts Eindeutiges. Sie verweisen auf Zusammenhänge und Dimensionen, die das bloß Körperliche, Medizinische ebenso wie die oberflächlich-seelische Seite überschreiten. Was ist der tiefer liegende Sinn des Leidens? Es ruft uns auf, nach der Botschaft zu fragen, die es für den Suchenden in sich trägt. Wer den Ruf hört, der nimmt ihn auf und forscht nach dem, was er sagen und bewirken will.

2. Die Wahrheit von der Entstehung des Leidens

»Der Grund, warum ich großes Übel leide, ist,
dass ich ein ICH habe.
Hätte ich kein ICH,
welches Übel gäbe es dann noch?«

Laotse (6. Jahrhundert v. Chr.)

So steht die Frage vor uns: Was ist die letzte Ursache, was ist der tiefere Grund für unser Leiden? Alles, was in dieser Welt geschieht, ist das Ergebnis des unermesslichen Zusammenwirkens von Vorbedingungen und Ursachen. Unser Körper ist dem ebenso unterworfen wie unser Geist, und beide verändern sich fortgesetzt mit ihnen. Unser Denken ist sich des wahren Grundes für die gesetzmäßige Aufeinanderfolge der Dinge nur selten bewußt, wonach jegliches Tun seine Folgen ebenso wie seine Ursachen haben muß. So füllen das falsche Denken und die Unwissenheit, die es in sich trägt, unseren Verstand. Daher streben wir Menschen mit blindem Eifer und ruhelos nach Dingen, die in Wahrheit unerreichbar sind.

Soeben sagte ich: Wir streben mit blindem Eifer und ruhelos ... Da sind wir schon in der Ursachenkette, die die buddhistische Lehre deutlich herausstellt: Am Anfang steht das Streben, wie ich es eben nannte, das heißt - ohne daß wir uns im allgemeinen darüber klar wären - unser innerer Antrieb. Wie bezeichnend, wie viele Worte unsere Sprache dafür gebildet hat. Wie

sprechen von Trieben, Triebfedern, Wünschen, Stre-
bungen, Begierden, Gier, Neigungen oder Interessen.
Heute ist besonders das Wort »Motiv« modern mit
den hundertfältigen Bemühungen der Motivforschung.
Ich persönlich bevorzuge das schlichte Wort »An-
triebskräfte«. Es drückt ganz unmittelbar das aus,
worum es geht: Wir werden von der in uns lebendigen
Kraft »angetrieben« und das unausgesetzt, solange der
in uns sitzende Stachel eines unerfüllten Wunsches uns
sticht. Das Schlimme dabei ist, daß wir uns dessen bei
weitem nicht so bewußt sind - wenn überhaupt -, wie
wir das glauben. Es ist der Primat der Interessen in
uns, den ich an anderer Stelle genauer beschrieben
habe. (8)

Die buddhistische Lehre sagt klar: Am Anfang
stehen Begehren und Wunsch. Aus dieser Antriebs-
kraft folgt das Denken, aus dem Denken das Tun und
aus dem Tun das Leid. Wunsch, Denken, Tun und
Leid sind wie ein sich endlos drehendes Rad. So folgt
nach dem ehernen Gesetz von Ursache und Wirkung
aus jedem Wunsch früher oder später unweigerlich die
Wirkung, die Folge des Leidens. - Umgekehrt: Denken
Sie nur an die befreiende Wirkung der ehrlichen Fest-
stellung »Das brauche ich nicht«. Befreiend, weil es
jetzt zu keinerlei Streben danach und zum Nach-
denken darüber und zu entsprechendem Tun kommt.
Mit dem Ergebnis: Frieden und Ruhe des Herzens
bleiben gewahrt.

Die Wurzel allen Leids liegt im heftigen Verlangen,
im bohrenden Drängen der Wünsche, der Begierden,

des Habenwollens. Der Durchsetzungswille des Begehrens sucht mit aller seiner Kraft das zu bekommen, was ihm wünschenswert ist.

Das begegnet uns in hunderterlei Gestalt:

- Die Sinnlichkeit, das sinnliche Verlangen und die sinnliche Begierde sind ein wesentlicher Teil der menschlichen Natur. Denn auch wir Menschen sind primär Gefühls- und Erlebniswesen (9) unsere Sinnesorgane brauchen nur durch Fühlen, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken irgendwie gereizt zu werden, und schon erwacht mit dem bloßen Kontakt unser Verlangen. Die triebhaften Antriebe der physischen Instinkte stehen allzeit bereit und geben dem Verlangen dann seine oft unwiderstehlich erscheinende Kraft.
- Hartnäckig hängen die Menschen an einem Leben von Wohllhabenheit und persönlicher Geltung, von Bequemlichkeit und Vergnügen, von ständigem Anreiz zu angenehmem Zeitvertreib und egoistischer Befriedigung. Und sie wissen und bedenken nicht, daß eben das der Grund ihres Leidens ist.
- Der unaufhörliche Hunger auf jeglichen Genuß, von dem wir sehen oder hören, bewirkt die falschen Gewohnheiten unseres Tuns. Dieser Hunger geht ja weit hinaus über das Maß der Befriedigung, das unser Organismus zu seiner Selbsterhaltung nötig hat. In seinem Gefolge bilden sich dann die unzähligen und unbeschreiblich vielfältigen Spielarten der Selbstsucht mit ihrer Gier, der körperlichen und

geistigen Trunkenheit, falscher Stolz und primitiver Dünkel, Verachtung und widerwärtige Schmeichelei, Betörung und Eifersucht, Ärger, Groll und Haß bis hin zu seelischem und körperlichem Siechtum mit allen nur denkbaren Variationen des Unglücklichseins.

- Die gesteigerte Begierde wird nur zu leicht zu Gier und Sucht und zur schlimmsten »Leidenschaft«. Dieses Wort gibt uns den Schlüssel zu dem, was geschieht: Wir »erleiden« die Leidenschaft. Wir sind ihr hilflos preisgegeben.
- Alles das ergreift nicht nur die eigene Person, es bringt so oft auch anderen Menschen Leid und Not und führt wiederum sie zu falschem Tun. Es ist wie Gift, das die ganze Umgebung verseucht.
- Die menschlichen Begierden sind endlos. Wer sie unkritisch zu befriedigen sucht, erntet gesteigerte Unzufriedenheit. Sein Elend wird vervielfacht. Denn das Mehr-haben-Wollen hat nie ein Ende. Es ist wie der Kampf gegen Windmühlen. Je mehr Wünschen und Wollen in einem ist, um so problemreicher, schwieriger und schwerer zu ertragen gestaltet sich sein Leben. Gar mancher ruiniert es in dem von vornherein vergeblichen Versuch, alle seine Wünsche zu erfüllen und all sein Begehren zu sättigen.

Die buddhistischen Schriften erwähnen oft die drei Wurzeln des Leidens: Begierde oder Gier, böses Denken mit seinem Haß (im weitesten Sinn zu ver-

stehen) und schließlich geistige Blindheit aus egoistischer Verblendung. Die Gier wächst aus der Befriedigung von Wünschen, die nach mehr verlangen. Böses Denken und Haß kommen aus fehlender Befriedigung von Wünschen und Begierden. Und die Verblendung ist das Ergebnis des falschen Denkens, dessen tiefste Wurzel wir uns schon im vorigen Kapitel (anatta) klargemacht haben.

Indessen lohnt es sich, diesem falschen Denken hier noch etwas nachzuspüren. In seiner Verblendung läßt es dieses flüchtige Leben als das wirkliche Leben in der wirklichen Welt erscheinen und erkennt die große Täuschung nicht. Daher bleibt es stets in den falschen Gedankenbahnen verhaftet, ohne den rechten Ausblick. Es bleibt gefangen in seinem Bündel von Selbsttäuschung und Verwirrung. Es klebt zäh am kleinen ICH und führt unablässig zu falschem Tun. So schafft sich das Denken in seiner Verblendung und Begier aus seinen eigenen Erinnerungen, Ängsten und seinem Wehklagen seine eigenen Lebensumstände, denen es sich ergibt. Wie könnte nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung daraus etwas anderes erwachsen als das Elend des Leidens, in das man geradezu hineinstolpert: Schmerz und Angst, Gram und Jammer?

Fazit: Die Begierden, die Irrungen des Denkens und die daraus folgenden Irrungen des Handelns fließen zusammen in die Quelle allen Unglücks.

Und was steht hinter allen diesen Erscheinungen als der letzte Kern, als der tiefste Grund des Leidens,

des sich unaufhörlich drehenden Rads von Begehren, Denken, Tun und Leid? Es ist doch nichts anderes als das ICH, das Ego. Ich habe es schon einige Male wie am Rande ausgesprochen. Und jetzt kann ich getrost feststellen: Es ist der zentrale Punkt für alle unsere Misere, für all unser Leiden. Denn die unersättliche Begier des Habenwollens ist sein Kern. Der eng in seinem ICH Verhaftete kennt nur das, was sein eigenes ICH angeht, und nichts anderes. Er bezieht alles, was geschieht, sofort auf sich selbst. Bei jeder anstehenden Tätigkeit fragt er sich: »Was habe ich davon?«, und wenn sie ihm nicht irgendeinen persönlichen Vorteil einbringt, ist sie ihm nicht der Mühe wert. Einem anderen zuliebe etwas zu tun ist unnütz oder gar eine Dummheit!

Natürlich sind wir alle miteinander von Natur aus Egoisten. Denn unsere individuelle Seele ist in dieser Welt gebunden an unseren Körper und dessen Abhängigkeit von den Sinnen. Daher muß sich jeder von uns subjektiv als der Mittelpunkt der Welt vorfinden. Was nichts daran ändert, daß jeder objektiv gesehen ein ganzes 5,4milliardstel der heutigen Menschheit auf unserem winzigen Stern darstellt. Und der ist nur einer aus Milliarden anderer allein in unserem Sonnensystem. Und das wiederum ist nur eines aus heute nachgewiesenen mehr als zwanzig Millionen anderer, wahrscheinlich mehr als hundert Millionen anderer im Universum. Für uns unvorstellbar! Welche Überheblichkeit und Anmaßung, welcher Verlust an Wirklichkeitssinn, wenn ich mich in dieser meiner

Winzigkeit als das Zentrum allen Geschehens wähne und mich von meinem Egoismus in seinen hundert Formen leiten lasse!

Das ist die Grundwahrheit des Buddhismus:

Das subjektiv so starke und in Wahrheit doch so kleine, ja winzige ICH, der Glaube an die letzte Wichtigkeit und Wirksamkeit des ICH, das unablässige Begehren des ICH-das ist die wahre Ursache allen Übels und aller unserer Leiden.

Gegen Ende des ersten Kapitels habe ich in drei Feststellungen die Folgerungen aufgeführt, die sich aus der falschen Einschätzung unseres ICH (anatta) ganz natürlicherweise für jeden von uns ergeben. Der Egoismus ist mit allen seinen Auswirkungen in der Tat die größte negative Kraft in der Welt. Erst wenn Habenwollen und Habsucht (»die Sucht zu haben«) überwunden werden kann, wird das menschliche Leid zum Ende kommen. Erinnern Sie sich an die Worte des weisen Laotse, die ich an den Kopf dieses Kapitels gesetzt habe?

Der Mensch in dieser Welt denkt zuerst immer an sich, an sein ICH. Er hat gar oft kein oder nur wenig Verständnis und Mitgefühl für das fremde Leben in Pflanzen und Tieren oder seinem Mitmenschen. Statt dessen gute, positive Seiten zu sehen, konzentriert er sich auf seine schlechten, negativen. Er hadert und streitet über nebensächliche Dinge, die ihm persönlich nicht gefallen, zu seinem eigenen Schaden und Leiden.

Weil sein Leben vom Habenwollen und von der Begier gelenkt wird, ist er niemals zufrieden. Der Arme quält sich ob seiner finanziellen Begrenzung und täglichen Schwierigkeiten, der Reiche ob seiner Sorgen um seine Reichtümer. Immer gibt es Probleme zwischen Mann und Frau, zwischen Eltern und Kindern wegen der Mißachtung der Rechte des anderen und der Vernachlässigung der Pflichten ihm gegenüber. Und jeder jammert über seine eigenen Schwierigkeiten und Leiden und erhofft sich Verständnis und Mitgefühl bei den anderen. Diese sind aber auch in erster Linie mit sich selbst beschäftigt so wie auch er.

Die Ursache für persönliche Fehlschläge und Schwierigkeiten sucht der in sich Verklemmte immer außerhalb seiner selbst. Sein ihm kostbares ICH darf ja keinen Fehler gemacht haben! So ist das eigene Versagen grundsätzlich von anderen verschuldet: von Vater oder Mutter oder beiden durch ihre falsche Erziehung, von einem Lehrer oder dem Lehrherrn, vom Nachbarn oder vom Arbeitskollegen, vom Lebenspartner oder dem eigenen Kind. Und gewisse moderne »sozialwissenschaftliche« Lehren verkünden diese frohe Botschaft vom Verschulden der anderen am eigenen »Unglück«. Wie beruhigend ist das doch! Wie stärkt es die eigene Position: das ICH! Für sich selbst ist man ja auch viel weniger verantwortlich als die anderen und ganz besonders die »Gesellschaft«, wen und was immer man sich darunter vorstellt. Überall, wo es in ihr für das eigene ICH etwas zu holen gilt, ist sie zuständig. Das ICH regiert.

Selbstredend darf für den Egoisten auch nicht wahr sein, daß er bald nur noch mehr oder weniger gestörte Beziehungen zur Umwelt haben kann. Wer fühlt sich schon beim Egoisten wohl, bei dem man sich nur ausgenützt oder gar mißbraucht vorkommen muß? Ob das in der Schule oder Ausbildung, in der Ehe oder am Arbeitsplatz geschieht oder irgendwo sonst, wo Menschen aufeinandertreffen und in der einen oder anderen Form zusammenwirken müssen? Kontaktstörungen bis zu weitgehender Isolierung sind die Folge. Und die den anderen zugeschobene Schuld daran kann die Isolierung bloß verstärken. Sie kann auch nur zur Beschränkung des geistigen Horizonts beitragen. Also sind Enttäuschung und Unzufriedenheit bis zu Lebensüberdruß unausbleiblich. Das ist der Preis, den der Egoist für seine Selbstsucht noch zusätzlich zu bezahlen hat. Er kann gar nicht glücklich sein.

Das buddhistische Gesetz (dharma) trägt den Zweck und die Ordnung des Lebens in sich. Wenn ich dagegen verstoße, dann muß ich unweigerlich leiden. Die große Ordnung erfaßt das ganze Leben - ohne irgendeine Ausnahme. Sie läßt uns unsere »Pflicht« wissen. Erfüllen wir sie nicht, dann läßt sie uns mit »Schuld« zurück, das heißt, wir bleiben etwas »schuldig«. Dazu braucht es keinen Gesetzgeber. Das große Gesetz trägt seine Autorität in sich selbst (Karma).

Es ist das, was in unserem Kulturkreis Piaton in seiner Ideenlehre verkündete, die in Gestalt des »Gewissens« in die christliche Lehre einging: Jeder trägt a

priori, das heißt von allem Anfang an, die Idee des Vollkommenen: des Wahren, des sittlich Guten und des Schönen in sich. Sowenig sich das Wahre, das Rechte und das Schöne vom unvollkommenen Menschen in dieser unvollkommenen Welt verwirklichen läßt, so sehr sind sie doch die geistige Richtschnur eines jeden Menschen. Zu jeder Stunde ist diese Stimme des Gewissens in ihm lebendig, auch wenn er sie vorübergehend zu überhören oder zu übertönen vermag. Es ist das Gesetz, uns als die höchste richterliche Instanz eingeboren. Wie das buddhistische Dharma trägt es seine Autorität in sich selbst.

Und genau wie dieses erklärt das Gewissen das kleine ICH des Menschen, das sich ungebührlich aufbläst und der Herr des Geschehens sein will, für schuldig und legt ihm die Sühne auf nach dem ehernen Gesetz von Ursache und Wirkung: Das ICH ist zum Leiden verurteilt.

3. Die Überwindung des Leidens

»Merket wohl, alle nachdenklichen Gemüter:
Das schnellste Roß,
das Euch zur Vollkommenheit trägt, ist Leiden.
Nichts ist so gallebitter wie leiden
Und nichts so honigsüß wie gelitten haben.«

Meister Eckehart (1260-1327)

Die Wahrheit von der Entstehung des Leidens stellt klar heraus, daß seine Ursache im ständigen menschlichen Begehren und in der geistigen Verblendung liegt, das heißt im Nichterkennen der buddhistischen vier Edlen Wahrheiten. Beide Ursachen sind verankert in unserem kleinen und von uns fälschlicherweise als so wichtig empfundenen ICH. Wenn das so ist, dann ergibt sich die zwingende Folgerung: Mit der Überwindung, mit der Aufhebung von Begier und Verblendung, mit der Überwindung, der Abtötung, dem Aufgeben dieses ICH muß das Leiden sein Ende finden.

Das ist der buddhistische Weg: Mit der Reinigung des ICH oder des kleinen selbst durch das höhere Selbst (die Buddhanatur, christlich: der göttliche Funke in uns) werden immer mächtiger die Ausstrahlung, das Licht des großen SELBST, also die schließliche Erkenntnis des Allgeistes oder der All-Energie (christlich: »Gott«), woher unser kleines selbst als winziges Teilchen kommt (Vergleich Tropfen - Ozean). Die Vereinigung mit ihm (Nirwana) »erlöst« uns, das heißt, sie befreit uns endgültig von jedem