



# Entsagung: das Streben nach echtem Glück

S.H. der Dalai Lama erklärt, was Entsagung ist, wovon sie abhängt und wie sie entwickelt wird. Der vorliegende Text stammt aus seinen Unterweisungen „Buddhas Weg zum Glück“ 1998 in Schneverdingen. Wir können sie leider nur in Auszügen drucken. An einigen Stellen gab Seine Heiligkeit noch Erläuterungen zu den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens und den 16 Aspekten der Vier Wahrheiten.

## S.H. der Dalai Lama

Der indische Meister Āryadeva (2./3. Jh.) gibt in seiner Schrift „Vierhundert Verse“ eine Einteilung des spirituellen Pfades im Mahāyāna-Buddhismus: Auf der ersten Ebene gilt es, unheilsame Handlungen zu vermeiden, die anderen schaden. Die zweite Ebene schließt die Anwendung von Gegenmitteln, insbesondere der Erkenntnis der Leerheit gegen die Leidenschaften ein, wodurch die Geistesgifte überwunden werden. Auf der dritten Ebene werden sogar die Anlagen, welche die Leidenschaften geschaffen haben, aus dem Bewusstsein getilgt, bis die Buddhaschaft erreicht ist.

Ich denke, dass in den Übungen, die im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) dem mittleren Praktizierenden entsprechen, die eigentliche Be-

sonderheit des Buddhismus zum Ausdruck kommt. Das Vermeiden der zehn unheilsamen Handlungen und das Einhalten der rechten Disziplin gibt es auch in anderen Religionen und ist nicht spezifisch buddhistisch. Auch die konzentrierte Meditation wird in vielen indischen, nicht-buddhistischen Traditionen geübt.

Erklärungen zur Entwicklung von Geistiger Ruhe und Besonderer Einsicht sowie Methoden, diese zu vereinen, zielen darauf ab, immer tiefere Versenkungszustände zu erreichen und sich von den gröberen, unausgeglichenen Geisteszuständen und damit von den groben, manifestierten Formen des Leidens zu trennen. Solche Praktiken sind ebenfalls nicht als spezifisch buddhistisch einzustufen.

Das Besondere am Buddhismus ist die Lehre von der dauerhaften Befreiung vom Leiden. Erlösung wird natürlich auch in anderen, nicht-buddhistischen Religionen beschrieben, doch die spezifische Botschaft des Buddhismus lautet, dass dauerhaftes Glück durch die Überwindung der Unwissenheit erreicht wird, die in einem falschen Erfassen des Selbst besteht.

In den Vier Edlen Wahrheiten lehrte der Buddha, wie wir die eigentlichen Leidensursachen in uns selbst überwinden und uns dauerhaft vom Leiden befreien. Der Buddha hat genau dargelegt, was in Bezug auf die Vier Wahrheiten zu tun ist:

1. Erkennen der wahren Leiden; 2. Überwinden der wahren Ursprünge des Leidens; 3. Verwirklichen der wahren Beendigungen des Leidens; 4. Üben der Pfade zur wahren Beendigung des Leidens.

Zuerst geht es darum, das Leiden zu erkennen. Der Buddha erläuterte, welche Formen grober und weniger offensichtlicher Leiden es gibt. Dabei ließ er es aber nicht bewenden, denn sobald die Leidhaftigkeit erkannt ist, erhebt sich die Frage, woher diese Leiden stammen. Die Ursachen finden wir in Leidenschaften (kleśa) und befleckten Taten (karma). Haben wir

diese Ursprünge des Leidens ausfindig gemacht, fragen wir uns als nächstes, ob daran etwas zu ändern ist. Aus der Einsicht in die Tatsache, dass die Leidensursprünge zu überwinden sind, folgt, dass es angemessen ist, sie zu beseitigen. Wenn wir sie mit den Mitteln des Pfades aufgeben, erlangen wir eine dauerhafte Beendigung allen Leidens.

wirklichen. Dazu bedarf es entsprechender Mittel. Deshalb sind die Pfade und Erkenntnisse zu üben.

**Die gute Nachricht:  
Leiden lässt sich überwinden**

Manche, die sich neu mit dem Buddhismus beschäftigen, mögen der Meinung sein, dass es nichts bringt, über das Leiden nachzudenken; es

zu grübeln.

Der Buddha ist aber davon überzeugt und weiß aus eigener Erfahrung, dass es Methoden gibt, mit denen sich das Leiden vollständig beseitigen lässt. Wenn es diese Methoden zur Überwindung des Leidens gibt – und keiner von uns will leiden –, dann wäre es traurig, sie außer Acht zu lassen und nicht anzuwen-



PEGO

S.H. der Dalai Lama im Tempel des Meditationshauses Semkye Ling während seines Aufenthalts 1998.

Die Wahre Beendigung von Leiden kommt also nicht dadurch zustande, dass keine äußeren Ursachen und Umstände mehr für Leiden vorhanden wären. Sie ergibt sich vielmehr daraus, dass wir in uns selbst die Ursachen des Leidens aufgegeben haben, so dass auch in widrigen, an sich leidhaften Umständen keine Möglichkeit mehr besteht, Leiden zu erfahren. Diese Beendigung, sagt der Buddha, ist anzustreben und zu ver-

sei überflüssig oder gar schädlich. Der Buddha hätte jedoch die vielen Leiden nicht erklärt, wenn sie nicht überwindbar wären. Er hätte dann wahrscheinlich gesagt: „Denke nicht weiter darüber nach, lass es dir möglichst gut gehen und mach dir ein schönes Leben mit Alkohol oder anderen Genüssen.“ Denn wäre an unserer Situation nichts zu ändern, würde es uns nur zusätzlich Probleme bereiten, über die Leidhaftigkeit

den. Da das Leiden aber zu beseitigen ist, ist es richtig, die notwendigen Anstrengungen dafür zu unternehmen. So gesehen sind die Unterweisungen des Buddha über die Leidhaftigkeit und die Vier Edlen Wahrheiten sehr kostbar und tiefgründig.

Als Grundleiden gelten Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Doch darüber hinaus widerfährt uns noch so manches andere Unerwünschte. Wem können wir die Schuld für

unser Leid geben? Die Schuld müssen wir unseren eigenen Leidenschaften und verblendeten Geisteszuständen zuschreiben, die in der Unwissenheit wurzeln.

All das Unangenehme entsteht auf der Basis unserer befleckten Existenz, die hauptsächlich durch Karma und Leidenschaften zustande gekommen ist und unter ihrem Einfluss steht. Wenn wir Geburt annehmen, sind bestimmte negative Tendenzen ursächlich vorhanden. Sie setzen sich weiter fort, und aufgrund der Gewöhnung bringen wir neue negative Tendenzen hervor; wieder entstehen Leidenschaften und Handlungen, die Ursache für zukünftige, mit Leiden behaftete Existenzen sind. Der Buddha legte diesen Kreislauf des Leidens in den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens dar. [...]

Der indische Meister Candrakīrti (ca. 600-650) verglich den Daseinskreislauf mit einem Ziehbrunnen, der sich in einer Endloskette immer weiterdreht. Solange die Unwissenheit besteht, die diese Zyklen wieder und wieder auslöst, ist keine dauerhafte Befreiung aus diesem Kreislauf möglich. Deshalb ist das Hauptaugenmerk auf die Praxis zu richten, mit Hilfe derer wir die Unwissenheit als die Wurzel aller Leiden des Daseinskreislaufs überwinden können.

### **Befreiung: das Ende von Geistesplagen**

Der folgende berühmte Ausspruch stammt von Nāgārjuna: „Die Befreiung ist das Ende von Karma, also befleckten Handlungen, und Leidenschaften (kleśa). Befleckte Handlungen und Leidenschaften entstehen aus falschen Denkweisen; diese wiederum gehen aus falschen Fabrikationen hervor. Beendet werden sie durch die Erkenntnis der Leerheit.“

Das eigentliche Wesen der Befreiung besteht darin, dass ein Üben der Ursachen, von denen seine saṃsārischen Aggregate abhängig sind, Leidenschaften und befleckte Taten, dauerhaft überwindet. Wie Nāgārjuna sagt, gehen diese Leidenschaften aus falschem Denken hervor. Wir sehen die Dinge nicht korrekt, indem wir zum Beispiel Objekten, die uns angenehm erscheinen,

eine übertriebene Attraktivität zuschreiben, die sie in dem Maße nicht besitzen. Aus diesem falschen Denken heraus entsteht Gier. Objekten, die uns unangenehm oder feindlich erscheinen, schreiben wir sehr negative Eigenschaften zu, wodurch Hass und Aggressionen aufkommen, eine weitere Wurzelleidenschaft. Solchen unrealistischen Sichtweisen entspringen all die verschiedenen negativen Emotionen. Wie aber kommt es zu

Phänomene leer davon sind, aus sich zu bestehen, können die darauf aufgebauten Formen falschen Denkens und die damit einhergehenden Leidenschaften und Taten nicht mehr entstehen. So kommt die eigentliche Befreiung zustande.

### **Die Leidenschaften als Feinde erkennen**

Für diejenigen, die Entsagung, also das Streben nach Befreiung, ent-

### **Wie Eimer in einem Brunnen**

Der indische Meister Candrakīrti vergleicht die Situation der Lebewesen im Daseinskreislauf mit den Eimern in einem Ziehbrunnen. Er nennt sechs Über-einstimmungen:

1. Wie die Gefäße an einem Seil festgebunden sind, sind die Lebewesen durch ihre Taten und Leidenschaften gefesselt. Die Wurzel der Fesselung ist das Greifen nach dem Selbst und Mein.
2. So wie es einen Mechanismus gibt, durch den die Eimer sich unaufhörlich nach unten und oben bewegen, hält das gewöhnliche Bewusstsein den Kreislauf der Existenzen in Gang.
3. Wie die Eimer tief in den Brunnen hinabgelassen werden, fallen die Wesen immer wieder von den höchsten Daseinszuständen in niedrige, leidvolle Bereiche hinab.
4. So wie die Eimer sich im Brunnen mühelos hinunter bewegen und nur mit Kraft wieder nach oben gezogen werden können, wandern die Wesen aufgrund ihrer Taten ohne Anstrengung in niedrigere Daseinsbereiche, aber nur mit Mühe in ein glückliches Dasein.
5. Wie es keinen Anfang und kein Ende für das Seil gibt, an dem sich die Eimer im Brunnen bewegen, so wandern die Wesen unaufhörlich durch den Saṃsāra, ohne Anfang und Ende.
6. So wie das Seil mit den Eimern ständig in Bewegung ist, sind auch die Wesen pausenlos den Wirkungen ihrer früheren Taten ausgesetzt und schaffen dabei gleichzeitig Ursachen für neue Geburten.

diesen Sichtweisen?

Nāgārjuna sagt, sie sind das Produkt von Täuschungen, speziell der Vorstellung von inhärenter Existenz. Die Dinge erscheinen uns unter dem Einfluss dieser Sichtweise so, als wären sie in ihrem Wesen unabhängig, als hätten sie eine inhärente Existenz, und wir halten die Erscheinungsweise für die Wirklichkeit. Die Leidenschaften lassen sich nur beseitigen, indem wir diese grundlegende Täuschung überwinden.

Deshalb sagt Nāgārjuna, dass die fabrizierten Täuschungen durch die Erkenntnis der Leerheit aufgelöst werden können. Erkennen wir die Leerheit in dem Sinne, dass die

wickeln möchten, ist es besonders wichtig, über das alles durchdringende Leiden nachzudenken. Damit ist die Abhängigkeit der gegenwärtigen Existenz mit Körper und Geist von den Leidenschaften gemeint, die den befleckten Taten zugrunde liegen. Wir müssen die Nachteile dieser Leidenschaften erkennen und die feste Gewissheit finden, dass kein echtes, dauerhaftes Glück möglich ist, solange sie in unserem Geist wohnen.

Śāntideva sagt im „Eintritt in das Leben zur Erleuchtung“: Die Leidenschaften sind unsere eigentlichen Feinde. Sie fügen uns zu jeder Zeit Schaden zu. Andere Feinde kann man allmählich als Freunde gewin-



nen, wenn man freundlich zu ihnen ist. Wenn man sich aber mit dem Feind „Leidenschaften“ verbündet, wird er noch stärker und bringt noch mehr Unheil. Wer aber die Nachteile der Leidenschaften erkennt, wird deutlich die Vorteile von Nirvāṇa sehen, das in der Überwindung der Geistesplagen besteht.

Entsagung entwickelt sich, wenn uns klar wird, was die Leidenschaften bedeuten, welche Nachteile sie haben und dass wir kein echtes Glück erlangen können, solange sie unseren Geist beherrschen. Die Überwindung der Leidenschaften ist die echte Bedeutung der Befreiung. Wir entwickeln einen tiefen Wunsch, etwas zu tun, damit wir die Befreiung von den inneren Feinden und Geistesplagen erlangen. So nähern wir uns der echten Haltung der Entsagung.

Natürlich entsteht Entsagung auch in anderen Zusammenhängen, wenn wir in eine leidvolle Situation geraten oder wenn uns nach einem flüchtigen Glück dessen Nachteile bewusst werden. Diese Entsagung ist aber nicht so echt und tief wie diejenige, die mit der Erkenntnis über die Nachteile der Leidenschaften einhergeht. [...] Echte Entsagung und Befreiung lassen sich nicht in Bezug auf die oberflächlichen Ebenen des Leidens erreichen, sondern sie beziehen sich auf die subtilste Ebene, das Leiden der alles durchdringenden Abhängigkeit von Karma und Leidenschaften im Daseinskreislauf. Sobald der Geist frei von Leidenschaften ist, sammeln wir weder neues Karma an, das uns in eine Wiedergeburt werfen kann, noch kann vergangenes Karma heranreifen, denn dazu sind die Leidenschaften Verlangen und Ergreifen unbedingt notwendig.

### Weisheit als Mittel zur Befreiung

[...] Es gibt im Buddhismus verschiedene Erklärungen und philosophische Darlegungen über die grundlegende Natur der Unwissenheit, aus der alle Leidenschaften und befleckten Handlungen entstehen. Es ist sehr wichtig die Erklärungen der verschiedenen Madhyamaka-Schulen zu studieren und genau zu analysieren, was eigentlich in unserer Wahrnehmung und in unserem Bewusstsein die



Unwissenheit ist, aus der die Fehler und Geistesplagen hervorgehen.

Die Schule der Prāsaṅgika-Mādhyamikas bezeichnet die Vorstellung von einer wahren Existenz der Phänomene als die Wurzel des Daseinskreislaufs. Aus dem Erfassen von inhärenter Existenz entsteht ein getäuschter Gedanke vom Ich. An sich ist der Gedanke „Ich“ nicht falsch, denn es gibt ein Ich und eine Person. Der Fehler liegt darin zu denken, dass die Person inhärent und endgültig existiert. Das Ich erscheint uns so, als sei es aus sich bestehend, und wir halten diese Erscheinung für die Realität.

Candrakīrti schreibt in seinem Text „Eintritt in den Mittleren Weg“: Solange die Vorstellung von einem inhärenten Ich vorhanden ist, kommt es zwangsläufig zum Erfassen von Ich, mein und anderen. Damit legen wir die Grundlage für Unterteilungen in Freund und Feind, ich und andere, was zu Anhaftung an das eigene und Abneigung gegen das andere führt. Daraus erwachsen Zustände von Gier und Hass, die wiederum Anlass geben zu vielen weiteren Leidenschaften wie verblindetem Zweifel, Festhalten an verkehrten Ansichten und Stolz. All das geht letztlich aus dem falschen Erfassen einer inhärenten Existenz hervor. Wenn man diese Auffassung aufgibt, sind alle Leidenschaften beendet.

Wie erlangen wir die befreiende Erkenntnis? Indem wir Einsicht in das Abhängige Entstehen erlangen, wobei allerdings ein oberflächliches, intellektuelles Verständnis davon, dass die Dinge abhängig entstanden und leer von inhärentem Wesen sind, nicht ausreicht. Dadurch lässt sich die tief angewöhnte Unwissenheit nicht überwinden, sondern man muss die Sicht der Leere auf der Ebene eines punktförmig, meditativ-konzentrativen Geisteszustands entwickeln. Die mehr intellektuelle Sicht der Leerheit

wird in eine ganz klare, unmittelbare Schau und Wahrnehmung der Selbstlosigkeit umgewandelt. Dadurch wird es dann möglich, die Unwissenheit ganz zu überwinden. [...] Zur Schulung von meditativer Konzentration müssen besonders die Vergegenwärtigung und die Wachsamkeit entwickelt werden. Als Basis dient die Achtsamkeit im täglichen Leben.

Fassen wir noch einmal zusammen, wie Entsagung entwickelt wird: Zunächst wenden wir uns ab vom Glück zukünftiger Existenzen im Daseinskreislauf und dämmen unsere Anhaftung an den Daseinskreislauf insgesamt ein. Dazu ist wesentlich, dass wir immer wieder die Leiden des Daseinskreislaufs überdenken.

Was ist das Kriterium dafür, dass die Haltung der Entsagung entstanden ist? Das Streben nach Befreiung ist in einer echten, unverfälschten Weise entwickelt, wenn wir eine nicht-künstliche Erfahrung haben. Das heißt, die Erfahrung ist verinnerlicht und auf natürliche Weise vorhanden, ohne dass der Übende besondere Anstrengung aufwenden muss. Sie ist das Ergebnis einer vorgegangenen Schulung. Deshalb müssen wir zuerst die Ebene der Erfahrung mit Anstrengung erlangen. Eine solche Form der Entsagung entsteht, wenn wir meditieren und entsprechende Begründungen bedenken. Ohne stetiges Bemühen um diese Geisteshaltung wird die Entsagung jedoch wieder schwächer.

Um eine mit Anstrengung hervorgebrachte, künstliche Entsagung zu entwickeln, lassen wir das, was wir im Dharma gelernt haben, überhaupt erst einmal in unser Denken einfließen. Die innere Gewissheit muss heranreifen, dass ich die Erfahrung der Entsagung wirklich entwickeln kann, wenn ich auf diesem Wege weitermache. Allmählich wächst die Zuversicht, auf dem richtigen Weg zu sein. So bauen die Stufen der spirituellen Erfahrung aufeinander auf mit dem Ziel, die ganz natürliche, nicht-künstliche Geisteshaltung zu entwickeln, mit der wir unablässig nach Befreiung streben.

*Aus dem Tibetischen  
übersetzt von Christof Spitz*