



# Das Leiden und der Wunsch nach Befreiung

von Oliver Petersen

**D**er Buddha begann seine Unterweisungstätigkeit mit der Lehrrede von den Vier Edlen Wahrheiten. Als erstes wandte er sich den Wahren Leiden zu. Dabei sprach er aber nicht davon – wie manchmal irrtümlich behauptet wird –, dass das Leben als solches Leiden sei. Er wies viel mehr darauf hin, dass ein Leben in Unwissenheit und unter dem Einfluss der Leidenschaften zwangsläufig mit Leiden und Frustration (dukkha) verbunden ist.

Die Wahrheit vom Leiden ist im Kontext aller Vier Wahrheiten zu sehen: Die zweite Wahrheit handelt von den Ursachen des Leidens, die dritte und vierte von der Erlösung und dem Pfad dorthin. Wenn wir nicht die Notwendigkeit sehen, uns aus unserer gegenwärtigen, leidvollen Situation zu befreien, wird es nicht möglich sein, ein Streben nach dem besseren, transformierten Sein zu entwickeln, das in allen Religionen mit Worten wie Erlösung, Befreiung, Himmel, Transzendenz, Glückseligkeit, Tao oder Nirvāṇa als Ziel formuliert wird.

Wenden wir uns also dem Leiden zu, um es zu überwinden. Insbesondere machen wir uns das alles durchdringende Leiden des saṃsārischen Daseins bewusst. Dieses Leiden entsteht aufgrund der Fesselung durch Unwissenheit und Leidenschaften, also durch Ursachen, die in unserem eigenen Geist liegen. Dieser bedingten Existenz unter der Kontrolle der verblendeten Geisteszustände gilt es, ein Ende zu bereiten und den verwirrungsfreien Zustand des Nirvāṇa zu erreichen. Wer dieses Streben, auch Entsagung genannt, entwickeln möchte, muss über die sechs existenziellen Leiden in jeder Daseinsform des Daseinskreislaufs kontemplieren, wie sie im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) gelehrt werden. Die Erkenntnis der unvermeidlichen Leiden des Saṃsāra führt zur Ernüchterung über diese Existenz, die ganz unter dem Einfluss von Leidenschaften wie Hass und Gier steht. Ein Nebeneffekt dieser Meditation ist, dass wir mit den alltäglichen Schwierigkeiten souveräner umgehen können.

## VORBEREITUNG ZUR MEDITATION

Damit die Meditation tiefer wirken kann, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt und Opfergaben errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten. Wir spüren die einzelnen Körperteile und empfinden ein Gefühl von Wärme und Entspannung. Nachdem wir uns so ganz der gegenwärtigen Erfahrung zugewandt haben, verringern wir unsere innere Unruhe weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn unser Geist dadurch freier von unnötigen Gedanken und damit aufnahmebereit geworden ist, stärken wir unsere heilsame Motivation und widmen uns der analytischen Meditation. Wer möchte, kann sich ein Zufluchtobjekt, etwa den Buddha, vor sich im Raum vorstellen, um Inspiration zu empfangen.

## DIE EIGENTLICHE MEDITATION

Wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, bedenken wir nacheinander die sechs Leiden, die in jeder Form saṃsārischer Existenz notwendigerweise auftreten.

1. Keine Sicherheit: Gleichgültig, wie viel Wohlstand und Macht wir auch erlangen mögen, wir können niemals sicher sein, ob wir nicht schon im nächsten Moment unter dem Einfluss äußerer Bedingungen wie Unruhen, Naturkatastrophen oder Wirtschaftskrisen alles wieder verlieren. Auch haben wir keine Sicherheit darüber, dass unsere Freunde uns nicht wieder verlassen oder gar zu

Feinden werden. Ein dauerhaftes Glück mit Hilfe äußerer Objekte ist nicht zu finden.

2. Keine Befriedigung: Was auch immer wir an Annehmlichkeiten und Sinnesfreuden erleben, wird uns niemals dauerhaft befriedigen, sondern nur die Sehnsucht nach einer Steigerung des Vergnügens auslösen. Gerade vermögende Menschen sind deshalb oft sehr unzufrieden mit ihrem Leben und leiden unter Verlustängsten.

3. Immer wieder den Körper aufgeben müssen: Während des Lebens hängen wir sehr an unserem Körper, identifizieren uns damit und verwenden viel Zeit darauf, ihn zu verschönern und zu beschützen. Trotzdem werden wir ihn beim Tod unter großen Leiden aufgeben müssen, dieser Prozess läuft außerhalb unserer Kontrolle ab.

4. Immer wieder einen Körper annehmen müssen: Auch wenn wir der saṃsārischen Existenz mit der ständigen Abfolge von Tod und Wiedergeburt müde sind, können wir aufgrund karmischer Prägungen nicht vermeiden, immer wieder ohne freie Wahl einen neuen Körper anzunehmen, der dann wieder den Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod ausgesetzt ist.

5. Aller Aufstieg führt zum Niedergang: Der Buddha wies darauf hin, dass alles Entstehen den Keim des Vergehens in sich trägt, alles Begegnen die Trennung beinhaltet, Lob zu Tadel und Macht zu Ohnmacht führt. Solange wir nicht über weltliche Bestrebungen wie nach Macht, Lob und Wohlstand hinausgewachsen sind und in unserer dualistischen Einstellung an diesen Zielen hängen, sind wir dem Leiden des Niedergangs unweigerlich ausgesetzt.

6. Letztlich sind wir allein: Im Daseinskreislauf gibt es keinen dauerhaften Beschützer, der uns auch über den Tod hinaus begleiten könnte. Wir werden allein gehen müssen. In existenziellen Situationen können wir unsere leidvollen Erfahrungen mit keinem anderen Wesen teilen und müssen sie selbst erleiden.

Wenn wir diese sechs Arten des Leidens in Bezug auf unsere persönlichen Erfahrungen bedacht haben, kann in uns ein Gefühl des Überdrusses an einer solchen Existenzweise, in der es kein dauerhaftes Glück geben kann, entstehen. Aus dieser Desillusion heraus entscheiden wir uns für ein intensives Streben nach dem dauerhaften Glück der Befreiung von allen Leiden mitsamt seinen Ursachen. Dabei machen wir uns klar, dass das Leiden in der Unwissenheit und den Leidenschaften wurzelt. Diese negativen Geisteszustände stehen nicht mit der Realität im Einklang und sind deshalb insbesondere durch die Einsicht in die eigentliche Existenzweise aller Phänomene – die Leerheit – überwindbar. Wenn diese Mischung aus Ernüchterung und dem Streben nach Erleuchtung in uns entstanden ist, konzentrieren wir uns auf diesen Geisteszustand, so gut wir können.

Wenn wir bemerken, dass unsere Kräfte schwinden, richten wir die Aufmerksamkeit zunächst nochmals auf einige Atemzüge, bevor wir die Meditation mit einem Widmungsgebet beenden. Wir widmen die heilsame Kraft dieser Meditation dem Ziel, dass nicht nur wir selbst, sondern alle Wesen – die genauso wie wir von den sechs Arten des Leidens gequält werden – den Zustand der Befreiung erreichen mögen.