

# Warum wir leiden

Warum wir leiden ist eine der zentralen Fragen der Menschheit. Geshe Thubten Ngawang erklärt, wie man aus buddhistischer Sicht durch negative Handlungen und Gedanken Ursachen für Leiden schafft, und was zu tun ist, um Leiden in der Zukunft abzuwenden.

## von Geshe Thubten Ngawang

Jede Religion setzt sich mit der zentralen Frage auseinander, warum wir so viel Leiden erleben. Der Buddha lehrte, dass die Ursachen für Leiden und schlechte Existenzformen in den eigenen unheilsamen Handlungen von Körper, Rede und Geist liegen. Demnach sind es unsere Taten der Vergangenheit, die Schicksalsschläge bewirken. In den zahllosen vergangenen Leben haben wir Lebewesen getötet, ihnen geschadet, und aus diesem Grund müssen wir jetzt die Wirkungen dieser Taten erfahren, wobei äußere Faktoren als Katalysatoren für unser Leiden hinzukommen.

Oft, wenn das Schicksal uns nicht ganz so hart zusetzt, können wir durch eigene Anstrengungen und positive Kräfte, die wir entwickeln, die negativen Ursachen bereinigen, so dass unser Leiden gemildert wird. Aber manchmal sind wir, obwohl wir uns bemühen, nicht in der Lage, uns aus einer bedrückenden Situation zu befreien.

Es gibt Menschen, die große Probleme in ihren Beziehungen haben. Sie sehnen sich nach Harmonie, aber es kommt immer wieder zu Konflikten und Trennungen. Manchmal sind es geringfügige Anlässe, die eine Ehe zerbrechen lassen. Aus buddhistischer Sicht gibt es dafür neben oberflächlichen Gründen eine tiefere Dimension, nämlich dass die Person in vergangenen Leben sexuelles Fehlverhalten begangen und die Beziehungen anderer gestört hat.



Einige müssen dauernd Beschimpfungen über sich ergehen lassen, obwohl sie sich selbst einigermaßen korrekt verhalten. In diesem Fall kann es sein, dass sie selbst in früheren Zeiten andere kritisiert, sie mit Tiernamen belegt haben usw. Wieder andere Menschen haben damit zu kämpfen, dass sie sich ständig Gerede von anderen anhören müssen, das sie gar nicht hören wollen. Sie schauen auf die Uhr und sagen „Tut mir leid, ich habe keine Zeit mehr“, und wenig später kommt wieder jemand, der auf sie einredet. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass die Person selbst früher keine Achtsamkeit in der Rede hat walten lassen.

Der Buddha sagte, dass wir die Dinge immer so erleben, wie wir uns anderen gegenüber früher verhalten haben. Es sind die unheilsamen Handlungen, die uns alle Schwierigkeiten und Probleme eintragen. Das ist eine der wichtigsten Lehren des Buddha. Wir sollten zu der festen Überzeugung gelangen, dass alle negativen Taten Leiden und alle heilsamen Taten Glück bewirken.

## Unheilsame Handlungen des Körpers

Der Buddha nannte **Zehn Unheilsame Handlungen: Die drei unheilsamen Handlungen des Körpers** sind Töten, Stehlen und sexuelles Fehlverhalten. Das **Töten** sollten wir unbedingt aufgeben, denn das Wertvollste, was die Wesen haben, ist ihr Leben. Dies gilt angefangen vom kleinsten Käfer bis hin zu den Menschen. Wir sollten sehr gut darauf achten, dem Leben anderer keinen Schaden zuzufügen.

Pflanzen sind aus buddhistischer Sicht keine Lebewesen, da sie nicht mit Bewusstsein versehen sind. Wenn sich eine Blume zur Sonne hin ausrichtet, liefert das noch keinen Beweis dafür, dass sie ein Bewusstsein besitzt. Vielmehr sind solche Reaktionen in der Pflanzenwelt

*„Das Töten sollten wir unbedingt aufgeben, denn allen Lebewesen ist ihr Leben das Wichtigste.“*

abhängig von physiologischen Gegebenheiten. Auch ein Magnet zieht Eisen an, was aber nicht heißt, dass das Eisen den Magneten mag.

Das Wesentliche am Bewusstsein ist die Fähigkeit zu fühlen. Da eine Pflanze kein Bewusstsein hat, kann sie auch nichts fühlen. Hierzu gibt es eine Geschichte aus Tibet über einen Lama, der Belehrungen über das Leid der Lebewesen erteilte und dabei über die Qualen eines Rettichs sprach. Dieser Lama dachte, dass der Rettich ein Wesen sei, und er schilderte, welche Pein er erdulden musste, wenn er in die Erde gesteckt, zerdrückt und mit kaltem Wasser überschüttet würde. Später würde er unsanft aus der Erde herausgerissen. Und welches Leid müsse er erst erdulden, wenn er kleingeschnitten werde! Der Lama erzählte es so anrührend, dass einige Zuhörer zu weinen anfangen. Wenn Tibeter sich gegenseitig aufziehen, fragen sie, ob der andere so etwas erzählt, wie dieser Lama.

Fügt man einem Lebewesen Schmerzen zu, so dass es darunter leidet, ist es eine unheilsame Handlung. Auch wer aus Notwehr tötet, sammelt schlechtes Karma an. Wenn ein Mensch von einem Tier angegriffen wird und man zugunsten des Menschen das Tier tötet, wäre die

Motivation in gewisser Weise gut; man möchte das Menschenleben retten. Es sind jedoch alle Aspekte vorhanden, die dazu beitragen, dass die Handlung des Tötens des Tiers vollständig angesammelt wird.

Hat jemand die Kraft, so einzugreifen, dass weder der Mensch noch das Tier dabei umkommt, ist es am allerbesten. Hat einer dieses Vermögen aber nicht, dann ist das Unterlassen einer Handlung in diesem Fall nicht unheilsam. Es finden zum Beispiel unzählige Kriege und Verbrechen auf der Welt statt, ohne dass wir als Einzelne die Chance hätten, etwas dagegen zu unternehmen. Dadurch sammeln wir aber kein schlechtes Karma an.

Anders verhält es sich jedoch für eine Person, die das Bodhisattva-Gelübde angenommen und damit das Versprechen abgelegt hat, in jeder Situation anderen zu helfen. Wenn sie gleichgültig daneben steht, während andere getötet werden, sammelt sie Unheilsames an. Selbst wenn sie nicht direkt eingreifen kann, sollte sie doch Mitgefühl in sich erzeugen und es bedauern, dass sie nicht fähig ist, die Gewalt abzuwenden. Entwickelt sie Gedanken der Anteilnahme, dann verletzt sie zumindest nicht ihre Regeln.

Am wichtigsten ist den Wesen ihr Leben, gefolgt von Besitztümern und materiellen Dingen, die sie für ihr Leben benötigen. Deshalb sollten wir auch den

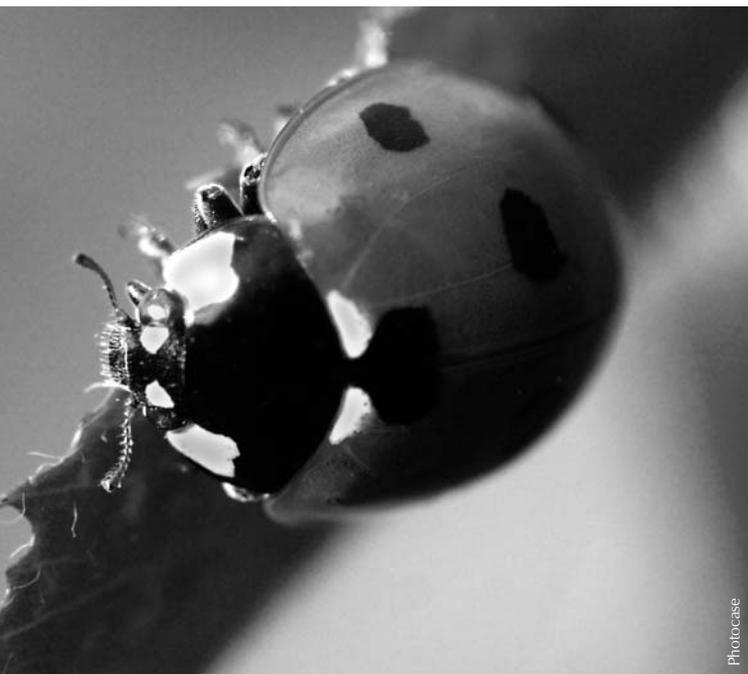


Besitz von anderen nicht antasten. **Diebstahl** ist die zweite unheilsame Handlung. Nehmen wir einem anderen etwas von seiner Habe weg, worauf wir kein Anrecht haben, dann ist dies die unheilsame Tat des Stehlens. Das Objekt ist ein Gegenstand, der sich im Besitz eines anderen befindet. Der andere ist der festen Überzeugung, dass der Gegenstand ihm gehört. Güter in einer Gütergemeinschaft wie der Familie gehören allen Mitgliedern. Auch muss es sich um einen Gegenstand handeln, der einen Wert besitzt.

Wie beim Töten kann der Akt des Stehlens von einem selbst oder einem Auftraggeber vollzogen werden; in bei-

den Fällen ist die Person verantwortlich, welche die Handlung initiiert hat. Bei der Ausführung gibt es verschiedene Möglichkeiten. Man kann etwas mit Gewalt rauben, wie wir es in Gangsterfilmen sehen können, oder im Verborgenen stehlen, zum Beispiel durch Betrug. Auch wenn man Zahlen fälscht und sich dadurch auf Kosten anderer einen Vorteil verschafft, kommt die Handlung des Stehlens zustande.

**Sexuelles Fehlverhalten**, die dritte der zehn unheilsamen Handlungen, bezieht sich hauptsächlich auf



**Das Gebot des Nicht-Verletzens bezieht sich auf Lebewesen, auch kleinste Insekten. Pflanzen haben nach dieser Lehre keinen Geist, daher können sie nicht getötet werden.**

Ehebruch, das heißt auf sexuelle Beziehungen mit einem Menschen, der mit einem anderen in einer festen Partnerschaft zusammenlebt, wobei man Kenntnis darüber hat.

Sexuelles Fehlverhalten schadet den Beziehungen der Menschen und führt zu einer Reihe von Konflikten. Damit wir die Menschen auch in dieser Hinsicht nicht verletzen, enthalten wir uns. Es gibt noch weitere Regeln in Verbindung mit der Vermeidung sexuellen Fehlverhaltens. So ist zum Beispiel sexueller Verkehr an ungeeigneten Orten wie in der Nähe des Lamas oder in der Nähe von heiligen Stätten unheilsam. Die Handlung gilt als abgeschlossen, wenn die sexuelle Vereinigung zustande kommt und man die daraus resultierende Befriedigung erfährt.

## Unheilsame Handlungen der Rede

**Die vier unheilsamen Handlungen der Rede** sind Lügen, Zwietracht-Säen, verletzende und sinnlose Rede. **Lügen** bedeutet, dass man mit der bewussten Absicht, die Wahrnehmung eines anderen zu täuschen, Sachverhalte anders darstellt, als sie in Wirklichkeit sind. Man führt einen anderen in die Irre, indem man sagt, dass etwas nicht so ist, obwohl es sich in Wirklichkeit so verhält, oder indem man behauptet, dass etwas so ist, obwohl es in Wirklichkeit nicht stimmt. Damit verhindert man, dass andere ihre Ziele erreichen.

*„Wir laufen leicht Gefahr, Zwietracht zu säen. Oft wird uns dies gar nicht bewusst, oder wir sind sogar überzeugt, etwas Gutes zu tun. Wenn wir über andere religiöse Traditionen sprechen, sollten wir besondere Vorsicht walten lassen.“*

Manchmal gilt es abzuwägen. Wenn uns in einem Wald ein Jäger fragt, ob wir das Tier gesehen haben, das er erlegen möchte, würden wir zum Tod dieses Wesens beitragen, wenn wir dem Verfolger Auskunft gäben. Wir könnten uns in einem solchen Fall vielleicht damit behelfen, dass wir sagen: „Ich habe kein inhärent existierendes Tier gesehen.“ Allerdings dürfen wir mit unserer Antwort nicht dazu beitragen, dass der andere in Rage gerät. Eine bessere Antwort wäre vielleicht: „Entschuldigung, ich habe jetzt keine Zeit, ich muss schnell weiter.“ Dies wird besonders in Europa sehr überzeugend wirken, weil alle es immer so eilig haben.

Die Lüge ist vollständig, wenn man vom anderen so verstanden wird, wie man es beabsichtigte und er die falsche Sichtweise annimmt. Das Objekt der Lüge muss eine Person sein; wenn man irrtümlicherweise einer Puppe Lügen erzählt, ist die Handlung nicht vollständig. Irrt man sich und sagt etwas Falsches, dann handelt es sich ebenfalls nicht um eine Lüge. Lügen wird den sprachlichen Handlungen zugeordnet, aber es reichen auch körperliche Gesten, um einen anderen zu täuschen.

Eine schwerwiegende Lüge liegt vor, wenn eine Person vorgibt, übermenschliche Fähigkeiten zu haben, etwa bestimmte Konzentrationszustände, die mit Wunderkräften einher gehen. Wenn wir diese Kräfte nicht besitzen, aber anderen gegenüber damit prahlen, handelt es sich um eine besonders schädliche Lüge. Denn wir bringen andere dadurch in unseren Einflussbereich und vermitteln ihnen scheinbar Religion, ohne die Qualifikation zu haben. Diese Lüge ist angesammelt, wenn jemand

direkt behauptet, dass er solche Kräfte besitzt oder es indirekt zum Ausdruck bringt, etwa durch Gesten und Andeutungen.

Heutzutage besteht eine Gefahr, wenn Lamas in den Westen kommen. Manche Menschen gehen ohne zu prüfen davon aus, dass sie übernatürliche Kräfte besitzen. So kann es geschehen, dass es zu solchen Lügen kommt. Die wichtigste Eigenschaft eines Lama besteht darin, die Lehre des Buddha zur Befreiung vermitteln zu können.

**Zwietracht-Säen** liegt vor, wenn man befreundete Menschen auseinanderzubringen versucht, indem man Streit und Konflikte schürt – sei es, dass die beteiligten Seiten zuvor gut miteinander auskamen, sei es, dass sie sich ohnehin nicht vertrugen. Wenn man mit der Motivation, sie auseinander zu dividieren, etwas sagt oder tut, nennt man das Zwietracht-Säen.

Es wird dadurch vollzogen, dass man entweder mit Worten, die der Wahrheit entsprechen, oder mit Worten, die nicht mit der Wahrheit übereinstimmen, sein Ziel verfolgt. Man mag angenehme oder unangenehme Dinge sagen; sobald man Mittel anwendet, um die anderen zu trennen, handelt es sich um Zwietracht-Säen. Dies kommt dann zum Abschluss, wenn die Beteiligten die Worte, die man spricht, verstanden haben.

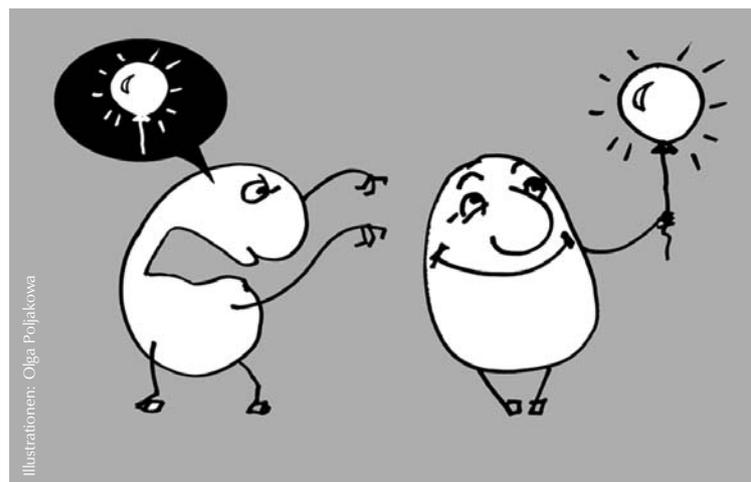
Wir laufen leicht Gefahr, Unfrieden zu stiften. Oft wird uns dies gar nicht bewusst, oder wir sind sogar überzeugt, etwas Gutes zu tun. Im Umgang mit anderen religiösen Traditionen sollten wir besondere Vorsicht walten lassen. Wenn wir aufgrund unserer Vorliebe für die eigene Tradition schlecht über andere Religionen reden und dadurch versuchen, andere von ihrem Glauben abzubringen, so ist dies eine äußerst unheilsame Tat.

**Verletzende Rede** ist, jemanden zu beleidigen oder zu kränken, indem man ihn mit Schimpfwörtern belegt, seine Lebensführung herabwürdigt oder ihm Fehler nachsagt. Dadurch schadet man dem Geist des anderen. Die Motivation dabei ist Feindseligkeit oder Boshaftigkeit, also der Wunsch, den anderen zu verletzen. Die Handlung ist vollständig, wenn der andere die Worte verstanden hat. Manchmal spricht man auch von „grober“ Rede; im Rahmen der zehn unheilsamen Handlungen muss es sich jedoch nicht zwangsläufig um grobe Worte handeln, denn man kann einen anderen auch mit wohlklingenden Worten verletzen.

**Sinnlose Rede** bedeutet, über belanglose Dinge zu sprechen, die weder dem anderen noch einem selbst nutzen, zum Beispiel Liebes- oder Mordgeschichten. Dadurch wirft man Stunde um Stunde des kostbaren Lebens weg. Im Fall der Sinnlosen Rede ist es übrigens nicht notwendig, dass ein anderer zugegen ist; die Handlung kommt auch dann zustande, wenn niemand anwesend ist. Es kann geschehen, dass wir viel über Dinge reden müssen, die keine große Bedeutung haben, vielleicht im Rahmen von Prüfungen, im Beruf oder um andere zu trösten. In diesem Fall handelt es sich nicht um sinnlose Rede.

Von den karmischen Wirkungen her gesehen ist die sinnlose Rede nicht so schwerwiegend wie andere negative Handlungen, aber sie ist dennoch unheilsam. Es heißt, dass sinnloses Gerede die wirksamste Art ist, sein Leben zu verschwenden. Wer wirklich Dharma ausübt, hat niemals Langeweile oder zu viel Zeit. Er kann, wenn Zeit ist, Mantras rezitieren oder eine Atemmeditation machen. Wer ohne Vertrauen zum Dharma ist, braucht immer etwas, womit er sich die Zeit vertreibt; er ist angewiesen auf Freunde und fühlt sich allein ganz unglücklich.

## Unheilsame Handlungen des Geistes



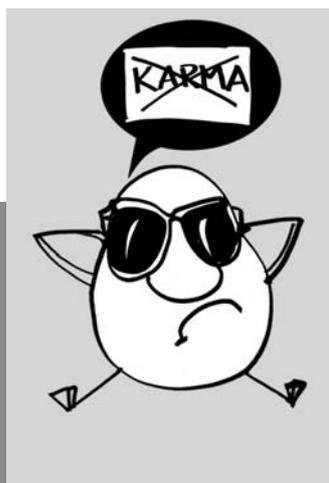
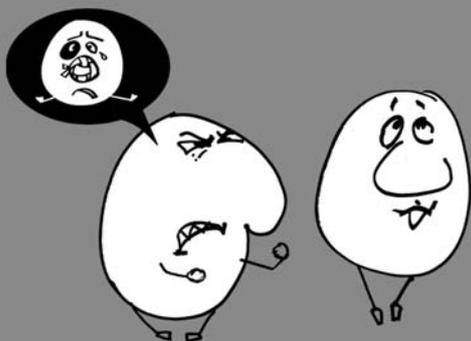
**Negative Handlungen beginnen im Geist: Sind Habgier, Übelwollen und Verkehrte Ansichten im Geist vorhanden, wird schlechtes Karma angesammelt.**

**Die drei unheilsamen Handlungen des Geistes** sind Habgier, Übelwollen und Verkehrte Ansichten. **Habgier** ist das unablässige Verlangen nach Dingen, die einem nicht gehören. Eine Person im Zustand der Habgier lebt ständig in dem Gedanken, unbedingt diesen oder jenen Gegenstand besitzen zu wollen. Sieht sie zum Beispiel das neue Auto ihres Nachbarn, verfolgt sie der Wunsch, ein noch schöneres Auto zu kaufen.

Wenn, wie in unserer Gesellschaft, jedes Jahr neue Produkte auf den Markt kommen, gibt es viele Grundlagen für Habgier. Im Zustand der Habgier vollführt man in gewisser Weise ständig schlechte Wunschgebete, indem man denkt: "Wie schön wäre es doch, wenn ich diesen Gegenstand besäße!" Es handelt sich um eine geistige unheilsame Tat. Sobald man in diese Richtung denkt und eindeutig eine Art Entscheidung fällt, dass es sich bei dem Gut um etwas handelt, was man unbedingt haben muss, ist die Handlung abgeschlossen. Ein kurzer Wunsch nach Gütern oder ein Impuls, etwas besitzen zu wollen, ist noch nicht Habgier.

**Übelwollen** ist der intensive Wunsch, einem anderen Leiden zuzufügen. Wenn jemand uns in der Vergangenheit geschadet hat, entsteht leicht ein Gefühl der Feindseligkeit und des Nachtragens, wir suchen den Schaden zu vergelten. Verhärtet sich dieser Gedanke so sehr, dass man nicht mehr davon ablassen kann, so handelt es sich um Übelwollen. Dabei ist man ähnlich konzentriert und fixiert auf das, was der andere getan hat und wie man es ihm heimzahlen kann, wie man es bei der Schulung von Konzentration auf das Meditationsobjekt sein sollte.

Im Zustand des Übelwollens ist der Geist gefangen in dem Gedanken zu schaden. Die Ausführung des Übelwollens besteht darin, dass man entsprechend seiner negativen Geisteshaltung Pläne schmiedet und sich überlegt, welche Maßnahmen man ergreifen könnte. Die Überlegung "Wie kann ich ihm schaden?" ist die eigentliche Ausführung. Die Handlung ist abgeschlossen, wenn man sich entschieden hat, dass es richtig ist, den anderen zu verletzen.



Hat man einen Schaden erlitten, könnte man auch Mittel gegen die aufsteigende Wut anwenden, zum Beispiel indem man den Schaden als nicht so erheblich einstuft oder sich bewusst macht, dass man die Situation falsch beurteilt. Im Fall von Übelwollen wendet man solche Gegenmittel jedoch nicht an.

**Verkehrte Ansichten** äußern sich darin, dass eine Person ganz entschieden die Auffassung vertritt, dass es keine zukünftigen Existenzen oder kein Gesetz von Karma gibt. Damit diese unheilsame geistige Handlung vorliegt, reicht es nicht, im Zweifel über den Sachverhalt zu sein oder es nur nicht zu wissen. Es bedeutet, dass die Person, vielleicht unter dem Einfluss von Philosophien, solche Gesetzmäßigkeiten nachdrücklich verneint. Verkehrte Ansichten können sich auch auf andere Sachverhalte im Dharma beziehen, etwa das Leugnen der Befreiung vom Leiden oder der Existenz heiliger Wesen, die diesen Zustand verwirklicht haben.

Verkehrte Ansichten sind meist derart, dass eine Person die Aussagen des Buddha eindeutig für falsch und die Bemühungen anderer, diesen Anweisungen zu folgen, für völlig nutzlos und sogar für schädlich hält. Die Ausführung besteht darin, Anstrengungen in Bezug auf die verkehrte

Ansicht zu unternehmen. Man denkt immer wieder darüber nach und sucht nach Begründungen, um sie zu erhärten. Die Handlung ist abgeschlossen, wenn man in Bezug auf die verkehrte Ansicht eine feste Überzeugung entwickelt hat und sich sicher ist, dass sie der Wirklichkeit entspricht.

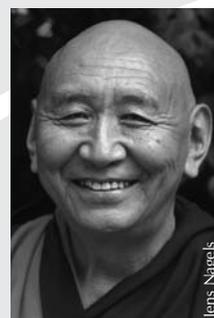
Die drei unheilsamen Handlungen des Denkens führen allgemein zu sehr leidvollen Resultaten. Allerdings haben die Verkehrten Ansichten die schwerwiegendsten Folgen. An zweiter Stelle steht das Übelwollen und dann kommt die Habgier. Gerade auch geistige Handlungen, also Gedanken, können karmische Potenziale von großer Wirksamkeit hinterlassen. Wie stark ihre Kraft ist, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von ihrer Intensität.

Wenn negative Gedanken nur kurz aufblitzen, ist das Karma schwächer; wer permanent schlechte Gedanken hegt, sammelt starkes Karma an. Auch im Traum häufen wir Karma an, aber die Kraft ist gering.

Die zehn unheilsamen Handlungen sollten wir unbedingt aufgeben. Indem wir uns bewusst machen, welche leidvollen Resultate sie hervorbringen, hüten wir uns davor und üben so die zehn heilsamen Handlungen aus: das bewusste Aufgeben von Töten, Stehlen, sexuellem Fehlverhalten usw. Mehr muss man nicht tun, um diese Ethik einzuhalten.

Der Buddha wies immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, eine Ethik anzunehmen und einzuhalten, und sei es auch nur für einen Tag. Durch das Einhalten der Ethik sammelt man Verdienst und vermehrt permanent die heilsamen Potenziale in seinem Geist. Aus diesem Grunde hat es einen großen Nutzen, die zehn tugendhaften Handlungen von Körper, Rede und Geist kontinuierlich zu üben. Dies ist die Art und Weise, wie wir uns die Ethik vergegenwärtigen. Für jene, die Gelübde angenommen haben, bedeutet die Vergegenwärtigung der Ethik darüber hinaus, dass sie sich stets daran erinnern, diese Gelübde zu haben, und entsprechend danach leben.

*Aus dem Tibetischen  
übersetzt von  
Christof Spitz*



Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) war von 1979 bis zu seinem Tod 2003 Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums.