



Leiden ist unnötig, weil es auf Täuschung beruht

von S.H. dem Dalai Lama

Wir leben in einem Zustand permanenter Täuschung über die eigentliche Bestehensweise von uns selbst und der Welt. Dadurch geraten wir immer wieder in leidhafte Situationen. Doch dieses Leiden ist unnötig, denn die Täuschung kann mit Weisheit beendet werden, wie S.H. der Dalai Lama darlegt.



Der Buddhismus verneint, dass die Dinge so existieren, wie sie erscheinen. Diese Erkenntnis eröffnet den Weg zur Befreiung.

Warum beschäftigen wir uns im Buddhismus so intensiv mit der Frage, ob das Ich so existiert, wie es erscheint, ob es auf diese oder jene Weise existiert oder nicht existiert? Warum hat es Vorteile, sich darüber Gedanken zu machen? Es gibt unendlich viele Wissensgebiete, und ein Mensch kann sich nicht alles aneignen.

Der indische Meister Candrakīrti schreibt dazu in seiner Schrift *Eintritt in den Mittleren Weg* (Madhyamakāvātāra), dass alle Leidenschaften, all diese unkontrollierten und verblende-

ten Emotionen wie Begierde, Hass usw., aus der falschen Sicht des Selbst entstanden sind. Das Selbst, das wir in Verbindung mit diesem veränderlichen Körper und Geist erfassen, halten wir für wahrhaft existent. Aus dieser falschen Sichtweise entstehen Begierde, Hass und andere leidbringende Geistesfaktoren, und daraus wiederum gehen negative Handlungen hervor.

So weist auch der indische Meister Āryadeva in seiner Schrift *Die 400 Verse* darauf hin: „Der Same des Saṃsāra ist das Bewusstsein“, wobei hier ein verblendetes Bewusstsein ge-

meint ist. Was wir erleben, ist nichts anderes als die Erlebnisobjekte eines solchen verblendeten Bewusstseins. Die Verblendung ist letztlich diese falsche Sicht in Bezug auf das Selbst.

Untersuchen wir einmal unsere Anhaftung an die Objekte. Wir denken, dass die attraktiven Dinge genau so bestehen, wie sie uns erscheinen. Wenn uns etwas angenehm erscheint, dann sind wir der Auffassung, dass die Attraktivität im Objekt selbst liegt. Wir glauben, dass das Objekt aus sich heraus so anziehend ist, und entsprechend haften wir daran.



pixelputze/Photocase

Auf der anderen Seite gibt es Objekte, die wir ablehnen. Wenn uns etwas unangenehm erscheint, haften wir daran. Wir sind der Überzeugung, dass das ungeliebte Objekt genau so negativ von seiner Seite existiert, wie es erscheint. Wir sehen es dann nicht nur als nachteilig an, sondern entwickeln noch Aversionen. So kommen die Leidenschaften zustande.

Wie aber kommt es zu negativen Handlungen? Im Buddhismus werden Zehn Unheilsame Taten genannt. Sieben davon sind körperlicher und sprachlicher Natur: Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, Zwietracht säen, grobe Rede und sinnloses Gerede. Diese Handlungen basieren auf den Leidenschaften wie Begierde und Hass. Die Geistesgifte wiederum

wurzeln in der falschen Vorstellung, dass man selbst und die Objekte des Erlebens aus sich heraus existieren. Somit gehen alle negativen Handlungen aus einem ungezähmten, unkontrollierten Bewusstsein hervor. Die falsche Sicht des Selbst ist stark an diesem Prozess beteiligt.

So sagt auch Nāgārjuna in den *Grundversen zum Mittleren Weg*, Befreiung bedeute das Ende von Karma und Leidenschaften. Die Leidenschaften wurzeln in falschem Denken, und das falsche Denken entspringt letztlich der Unwissenheit, dieser Fabrikation, dass wir die Dinge für aus sich heraus wahrhaft existent halten. Diese Fabrikationen oder falschen Begriffe, dass die Dinge von ihrer Seite bestehen würden, werden durch die Erkenntnis der Leerheit aufgelöst. Das ist der Grund, warum wir uns mit dem Thema Nicht-Selbst beschäftigen.

Fragen wir uns nun, ob das Ich so besteht, wie es uns erscheint, so konkret und greifbar. Wenn wir es genau betrachten, so besteht das Ich abhängig von unserem Körper und Geist. Und diese sind in ständiger Veränderung begriffen. Daraus wird im Buddhismus der Schluss gezogen, dass auch das Ich, die Person sich ständig wandelt.

Das Ich muss genau so die Natur des Wandels haben wie der Körper und der Geist, weil es ja davon abhängig ist. So formt sich der Begriff des Ichs nur in Abhängigkeit von den Aggregaten. Da Körper und Geist als die Basis dieses Begriffs „Ich“ veränderlich sind, muss auch das Ich selber veränderlicher Natur sein. Aus diesen Überlegungen lässt sich schlussfolgern, dass es ein unveränderliches Selbst, eine Seele, ein Atman nicht gibt. So postuliert der Buddhismus die Lehre vom Nicht-Selbst oder Anātman.

Das zentrale Konzept, das dahintersteht, ist die allumfassende Abhängigkeit. Alles, was existiert, was wir wahrnehmen usw. besteht in Abhängigkeit von anderem. Die Dinge sind miteinander verbunden, nichts existiert isoliert für sich. Und obwohl die nicht-theistischen Traditionen Indiens, also der Buddhismus, Jainismus und bestimmte Schulen der Samkhyas, das Prinzip von Ursache und Wirkung annehmen, sind die Buddhisten doch einzigartig darin, dass sie auf der Basis dieses Prinzips ein von Körper und Geist unabhängiges, losgelöstes Selbst verneinen. So ist die allumfassende Philosophie der Abhängigkeit das zentrale und auch einzigartige Konzept im Buddhismus.

Mit korrekten Begründungen erkennen wir, dass es ein konkretes, unabhängiges Ich nicht geben kann, sondern dass hier Täuschung im Spiel ist. Je mehr wir uns dieser Täuschung bewusst werden, umso stärker reduzieren wir die Vorstellung, dass das Ich so greifbar im Zentrum unserer Wahrnehmung und unseres Erlebens besteht. Je schwächer die Vorstellung eines greifbaren, konkreten Ichs ist, desto schwächer werden die Leidenschaften wie Verlangen und Aversion. Sie lösen sich quasi auf. Das hindert aber nicht daran zu sehen, dass einiges im Leben vorteilhaft und angenehm ist und anderes nachteilig und unangenehm. Aber das Haften daran nimmt ab, und Leidenschaften können nicht so leicht aufkommen. Das ist der Grund, warum wir uns im Buddhismus mit dem Thema des Nicht-Selbst beschäftigen. Je mehr wir diese Sicht verinnerlichen, um so freier werden wir von Leiden. Das eigentliche Ziel ist die vollständige Leidfreiheit, das Ende von Leiden mitsamt seinen Ursachen.



*„Je mehr wir die Sicht des Abhängigen Entstehens verinnerlichen,
um so freier werden wir von Leiden.“*

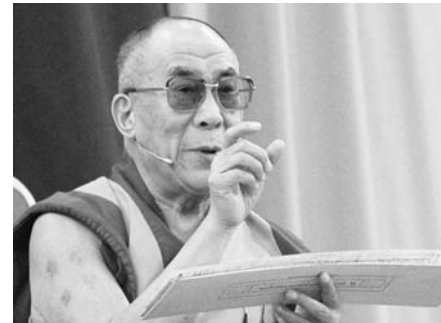
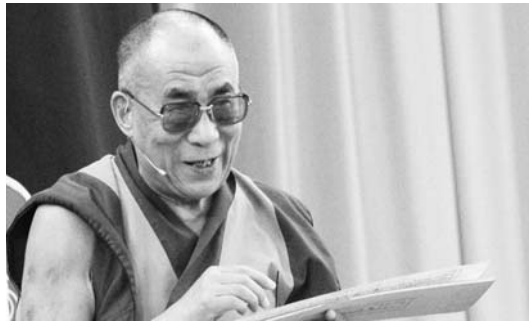
Der Zustand des Buddha als Heilsziel

Befreiung bedeutet nicht das Ende des Bewusstseins an sich. Das Bewusstsein geht weiter in einem vollständig geläuterten Zustand. Insofern existiert auch die Person weiter, die in Abhängigkeit von diesem Bewusstsein benannt wird. Unser Ziel ist, das Bewusstsein von allen Fehlern zu reinigen. Unser normales Ich, das im Moment mit Mängeln behaftet ist, wird durch die Reinigung umgewandelt, denn die Fehler gehören nicht zur eigentlichen Natur des Bewusstseins. Durch die vollständige Läuterung wird der Geist zum Dharmakāya [Weisheitsbewusstsein des Buddha], und die Person selbst wird zu einem Buddha.

So wird das gewöhnliche Bewusstsein durch die fortgesetzte, intensive Übung zum Geist eines Buddha. In diesem Zustand gibt es keinen Unterschied mehr zwischen tiefer Meditation und den Zeiten außerhalb der Meditation. Ein Buddha befindet sich gleichzeitig in tiefer Versenkung und wirkt ununterbrochen zum größten Wohle aller Lebewesen.

Im Tantra wird gelehrt, dass es ein subtilstes Bewusstsein gibt, das mit subtilster Energie, also Wind, verbunden ist. Durch Läuterung wird dieses subtilste Bewusstsein zum Dharmakāya, zum Geist des Buddha. Der subtilste Wind wird einerseits zur Rede des Buddha, die man in diesem Fall auch als Saṃbhogakāya bezeichnet, und darüber hinaus zum Nirmāṇakāya, zu der körperlichen Erscheinung eines Buddha, mit der er zum Wohle der Lebewesen wirkt.

Daraus leitet sich auch die Vier-Körper-Lehre ab. Der Dharmakāya, der Geist des Buddha, wird unterteilt in den Aspekt der Erkenntnis, das ist der Weisheits-Dharmakāya, und die endgültige Natur, das ist die Leerheit dieses Buddhageistes, nachdem er



S.H. der Dalai Lama beim Unterrichten eines klassischen buddhistischen Textes.

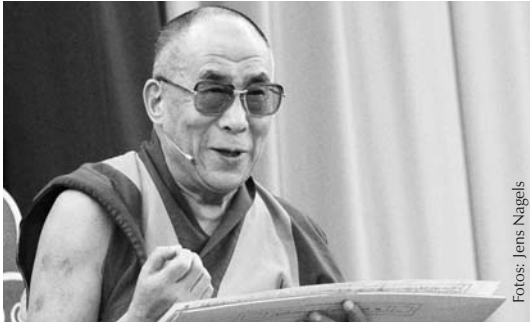
sich von allen Hindernissen befreit hat. Diese Reinheit des Buddhageistes, die frei von allen Hindernissen und leer von inhärenter Existenz ist, wird als natürlicher Dharmakāya bezeichnet. Dazu kommen der Saṃbhogakāya, der aus dem subtilsten Wind hervorgeht und insbesondere die Rede des Buddha ausmacht, und der Nirmāṇakāya, mit dem die Buddhas zum Wohle der Wesen wirken und der ebenfalls aus Wind entsteht. Die vier Buddhakörper sind unser letztes Ziel, auf das wir uns im Buddhismus versuchen hinzubewegen.

Die Weisheit steht im direkten Gegensatz zur Verblendung

Betrachten wir die endgültige Realität näher, sie wird in der buddhistischen Philosophie auch Leerheit genannt. Darunter wird allerdings in den verschiedenen philosophischen Systemen etwas Unterschiedliches verstanden. Nāgārjuna versteht die Leerheit im Sinne des Abhängigen Entstehens. Die Leerheit ist untrennbar verbunden mit der Tatsache des Abhängigen Entstehens: Alles, was abhängig entstanden ist, wird als leer von wahrer Existenz erkannt. Das nennen wir die Realität des Abhängigen Entstehens.

Wenn wir über diesen Zusammenhang ein tieferes Verständnis oder gar echte Gewissheit erlangen, erkennen wir, dass das Leiden eigentlich unnötig ist. Leiden muss nicht sein – aus folgendem Grund: Leiden entsteht aus Karma. Unter Karma verstehen wir Handlungen, die von Unwissenheit und Leidenschaften beeinflusst sind. Diese befleckten Handlungen entspringen der Unwissenheit. Diesen Zusammenhang legte der Buddha in der Lehre von den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens dar. Die Unwissenheit ist ein Bewusstseinszustand, der über die endgültige Realität getäuscht ist, über das Gesetz des Abhängigen Entstehens und die Leerheit.

Die Unwissenheit ist nichts von der Natur her Gegebenes, das sich nicht ändern ließe, sondern ein Zustand, der aus einem Irrtum entsteht. Die Täuschung besteht darin, dass man die Dinge fälschlich für aus sich bestehend hält. Dazu gibt es ein direktes Gegenmittel, nämlich die Erkenntnis, dass alle Phänomene leer von einer solchen Eigennatur sind, weil sie abhängig sind. Die Weisheit steht im direkten Gegensatz zu der falschen Auffassung, die Dinge würden aus sich heraus existieren. Beide Annahmen können nicht gleichzeitig richtig sein. Ein Ding kann nicht unabhängig und abhängig zugleich sein. Sobald wir die Erkenntnis der Ab-



Fotos: Jens Nagels

hängigkeit entwickeln, wird die Unwissenheit dadurch geschwächt.

Selbst wenn wir durch unsere Überlegungen nicht den Bezug zur endgültigen Natur der Dinge und des Bewusstseins herstellen, sondern uns auf die konventionelle Natur beschränken, stellen wir fest: Das Bewusstsein ist seinem Wesen nach Klarheit und Erkenntnis, es hat diese erkennende Natur. Negative Eigenschaften wie die Leidenschaften beruhen auf Unwissenheit, also einer sekundären Eigenschaft, aber nicht auf dieser eigentlichen Bewusstseinsnatur. Das ist ein wichtiger Grund, warum es möglich ist, sich von Unwissenheit und Leidenschaften zu reinigen.

Ein anderer Grund ist, dass die Leidenschaften und die Unwissenheit nicht der Realität entsprechen. Die Erkenntnis der Wirklichkeit, das heißt der eigentlichen Natur, ist stärker. Insofern gibt es ein mächtiges Gegenmittel gegen die Unwissenheit. Das sind zwei gewichtige Gründe, warum es tatsächlich möglich ist, die Befreiung zu erreichen. Wenn wir diese Gründe genauer durchdenken, entsteht in uns die Gewissheit, dass Befreiung möglich ist. So kann der echte Wunsch aufkeimen, diese Befreiung zu verwirklichen, die Weisheit zu entwickeln und sich von den Leidenschaften zu befreien, indem wir die Unwissenheit überwinden. Das nennt man Entsagung, den

Wunsch nach Befreiung. Nāgārjuna sagt, das Ende von Karma und Leidenschaften sei die Befreiung. Diese hat die Eigenschaften, die innerhalb der Vier Wahrheiten in der Wahrheit von der Beendigung aufgeführt werden. Die Beendigung ist ein glückverheißender Zustand, ein dauerhafter Frieden, der sich nicht wieder wandelt und vergeht, es ist ein verlässlicher Zustand der Befreiung.

Wenn uns klar wird, dass dies ein realistisches Ziel ist, stellt sich eine weitere Frage: Wie ist die Situation der anderen Wesen beschaffen? Sie befinden sich in dem gleichen Zustand wie wir. Ihr Leiden ist ebenfalls unnötig und abwendbar. Da die anderen so viele sind, lohnt es sich, die Mühe aufzubringen, um nicht nur für sich selbst, sondern auch für die anderen Wesen die Mittel kennenzulernen, um sich zu befreien.

Auf diese Weise kann ein tiefes und umfassendes Mitgefühl mit den Wesen entstehen, ein Mitgefühl, das auf der Erkenntnis der Realität beruht und damit auf stabilen Begründungen. Dieses Mitgefühl ist viel tiefergründiger und stabiler als ein Mitgefühl, das nur auf der Erkenntnis des Leidens der anderen beruht, aber nicht mit einer tieferen Einsicht in die Wirklichkeit und das Entstehen von Leiden verbunden ist.

Das gewöhnliche Mitgefühl ist vielleicht bloß der Gedanke: „Diese armen Wesen, wie schön wäre es doch, wenn sie von ihren Leiden frei wären!“ Aber da man nicht weiß, wie Leiden entsteht und keine Erkenntnis darüber hat, dass das Leiden eigentlich unnötig ist, dass es auf Irrtümern beruht, ist dieses Mitgefühl nicht so tiefgründig und auch nicht so stark. Ein Mitgefühl hingegen, das auf diesen Erkenntnissen beruht, ist sehr viel

kraftvoller. Damit entwickelt sich ein echter, stabiler Altruismus und ein Verantwortungsgefühl, die Bereitschaft, Verantwortung auf sich zu nehmen, um anderen zu helfen, dieses an sich unnötige Leiden zu überwinden.

Dieses Mitgefühl wird oft auch als „Anhaftung“ bezeichnet. Das heißt, man gibt die Wesen nicht auf, man haftet in gewisser Weise an ihnen. Man ist entschlossen, die adäquaten Mittel anzuwenden, um sie zu lehren, wie sie sich aus Leiden befreien kön-

Das gewöhnliche Mitgefühl ist schwach, denn es beruht nicht auf der Erkenntnis, wie Leiden entsteht und wie es überwunden werden kann.

nen. Wer diese Realität des Abhängigen Entstehens und der Leerheit korrekt versteht und sieht, wie Leiden aus Täuschung entsteht, wird echtes Mitgefühl mit den Wesen entwickeln; darüber besteht kein Zweifel. Nāgārjuna spricht in einem Vers sozusagen ein Machtwort, indem er sagt: Man solle die Leerheit, die Realität erkennen, dann werde man zweifellos auch echtes Mitgefühl mit den Wesen entwickeln. ▀

Nach einer mündlichen Übersetzung aus dem Tibetischen von Christof Spitz. Die Unterweisung gab der Dalai Lama im Rahmen seines Italien-Besuchs im Dezember 2007. Mit freundlicher Genehmigung des buddhistischen Zentrums Ghe Pel Ling in Mailand.