

Das Dasein ist nicht bloß Leiden

von

Thanissaro Bhikkhu

Copyright © 2000 Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen übersetzt von Lothar Schenk

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

Der Ausdruck dieses Werkes zum persönlichen Gebrauch ist gestattet.

Dieses Werk darf für den Gebrauch auf Computern und in Computernetzen umformatiert und weiterverteilt werden, vorausgesetzt für Verteilung oder Gebrauch wird keinerlei Bezahlung verlangt.

Alle sonstigen Rechte vorbehalten.

"Er zeigte mir die Helligkeit der Welt."

So beschrieb einmal mein Lehrer, Ajaan Fuang, was er seinem eigenen Lehrer, Ajaan Lee, verdankte. Seine Worte waren eine Überraschung für mich. Erst vor kurzem war ich zu ihm gekommen, um bei ihm zu lernen, noch geprägt von einer Schule, die mir beigebracht hatte, dass ernsthafte Buddhisten die Welt mit negativem, pessimistischem Blick betrachten. Hier aber war ein Mensch, der sein ganzes Leben der praktischen Umsetzung von Buddhas Lehren gewidmet hatte, und sprach davon, wie hell doch die Welt sei. Natürlich bezog er sich mit "Helligkeit" nicht auf die Freuden der Schönen Künste, von Speisen, Reisen, Sport, Familienleben oder sonstigen Themen, die man in den Rubriken der Sonntagszeitung findet. Er sprach von einem tieferen Glück, das dem Inneren entspringt. Als ich ihn mehr und mehr kennenlernte, ging mir allmählich auf, wie tiefgehend glücklich er war. Er mag vielen menschlichen Vorspiegelungen skeptisch gegenübergestanden haben, aber ich würde ihn niemals als negativ oder pessimistisch beschreiben. "Realistisch" wäre näher an der Wahrheit. Und doch gelang es mir lange Zeit nicht, ein Gefühl des Paradoxen abzuschütteln, dass der Pessimismus der buddhistischen Texte sich in einer solch grundtief glücklichen Person verkörpert finden konnte.

Erst als ich selbst die frühen Texte direkt studierte, entdeckte ich, dass das scheinbare Paradoxon in Wahrheit eine Ironie darstellte - die Ironie dessen, wie der Buddhismus, der ein solch positives Bild von der Fähigkeit des Menschen zeichnet, das wahre Glück zu finden, im Westen als negativ oder pessimistisch abgestempelt werden konnte.

Vermutlich haben Sie davon reden hören, dass die Aussage "Das Dasein ist Leiden" das oberste Prinzip des Buddhismus darstellt, die erste Edle Wahrheit des Buddha. Dieses Gerücht hat einen guten

Leumund; es wird von angesehenen Akademikern genauso verbreitet wie von buddhistischen Lehrern selbst. Gleichwohl ist es nur ein Gerücht. Die Wahrheit über die Edlen Wahrheiten ist weit interessanter. Der Buddha hat vier Wahrheiten - nicht nur eine - über das Dasein gelehrt. Es gibt Leiden, es gibt einen Grund für das Leiden, man kann das Leiden beenden, und es gibt einen Weg der praktischen Umsetzung, mit dem man das Leiden beenden kann. Im Ganzen genommen, sind diese Wahrheiten weit davon entfernt, pessimistisch zu sein. Sie stellen ein praktisches Herangehen an die Lösung eines Problems dar - so wie ein Arzt an eine Krankheit herangeht oder ein Mechaniker an eine defekte Maschine. Man identifiziert das Problem und schaut nach, wodurch es verursacht wird. Dann beseitigt man das Problem, indem man die Ursache behebt.

Das Besondere an der Herangehensweise des Buddha ist, dass das Problem, das er anpackt, die Gesamtheit des menschlichen Leidens ist, und die Lösung, die er anbietet, kann jeder Mensch aus eigener Kraft verwirklichen. Genau wie ein Arzt, der eine sichere Kur für Masern kennt, sich nicht vor Masern fürchtet, so fürchtet sich der Buddha vor keinem Aspekt des menschlichen Leidens. Und, da er ein Glück ohne jede Vorbedingung kennt, so hat er auch keine Angst davor, selbst dort auf das innewohnende Leiden und die damit einhergehenden Spannungen hinzuweisen, wo die meisten von uns es lieber nicht sehen möchten - bei den vergänglichen Freuden, an die wir uns klammern. Er lehrt uns, dieses Leiden und diese Spannungen nicht zu ignorieren oder davon fortzurennen, sondern innezuhalten und sich damit auseinanderzusetzen, es genau zu untersuchen. Auf diese Weise - indem wir es verstehen - können wir seine Ursache ergründen und es beenden. Und zwar völlig beenden. Kann man denn zuversichtlicher sein?

Eine Vielzahl von Autoren haben bereits auf diese grundlegende Zuversicht hingewiesen, die den vier Edlen Wahrheiten innewohnt, und dennoch hält sich hartnäckig das Gerücht, der Buddhismus sei pessimistisch. Ich frage mich, woher das kommt. Eine mögliche Erklärung mag sein, dass der westliche Mensch, der zum ersten Mal mit dem Buddhismus in Berührung kommt, unterschwellig erwartet, dass dieser sich mit Fragen auseinandersetzt, die in unserer eigenen Kultur bereits eine lange Geschichte haben. Indem er mit dem Leiden als erster Wahrheit beginnt, scheint der Buddha seine Stellungnahme zu einer Frage mit einer langen Geschichte im Westen abzugeben: ist die Welt im Grunde gut oder schlecht?

Nach der Schöpfungsgeschichte der Bibel war dies die erste Frage, die sich Gott stellte, nachdem er seine Schöpfung vollendet hatte: hatte er seine Sache gut gemacht? Darauf schaute er sich die Welt an und sah, dass sie gut war. Seither ergreifen die Menschen im Westen Partei für oder gegen Gott mit seiner Antwort, gleichzeitig aber bestätigen sie damit, dass die Frage es wert ist, überhaupt gestellt zu werden. Als der Theravada-Buddhismus -- die einzige Form des Buddhismus, der sich mit dem Christentum auseinandersetzte, als Europa Asien kolonisierte -- nach Möglichkeiten suchte, um das abzuwehren, was er als missionarische Bedrohung ansah, betrachteten Buddhisten, die Unterricht von den Missionaren erhalten hatten, die Frage als rechtmäßig und funktionierten die erste Edle Wahrheit zur Widerlegung des christlichen Gottes um: schaut wie elend das Dasein doch ist, sagten sie, Gottes Urteilsspruch über sein Werk ist wohl kaum haltbar.

Diese Argumentationsstrategie mag damals für ein paar Punkte gut gewesen sein, und man findet leicht buddhistische Apologeten, die -- immer noch in der kolonialen Vergangenheit lebend --

versuchen, auf die gleiche Art zu punkten. Tatsächlich geht es allerdings darum, ob der Buddha mit seiner ersten Edlen Wahrheit überhaupt die Absicht hatte, jene Frage Gottes zu beantworten, und -- noch wichtiger -- ob wir den besten Nutzen aus der ersten Edlen Wahrheit ziehen, wenn wir sie in diesem Licht betrachten.

Es ist schwer vorstellbar, was mit der Behauptung, das Dasein sei Leiden, überhaupt zu erreichen wäre. Man müsste seine ganze Zeit darauf verwenden, sich mit Leuten auseinanderzusetzen, die im Dasein mehr sehen als nur Leiden. Das sagt selbst der Buddha in einer seiner Reden. Ein Brahmane namens Langnagel (Dighanakha) sucht ihn auf und verkündet seine Ansicht, dass er nichts als billigenswert ansähe. Das wäre der perfekte Augenblick für den Buddha gewesen, wenn er das gewollt hätte, mit der Wahrheit, dass Leben eben Leiden sei, in das gleiche Horn zu stoßen. Stattdessen greift er die Vorstellung als solches an, in der Frage, ob das Dasein billigenswert sei, eine Stellung zu beziehen. Es gäbe drei mögliche Antworten auf diese Frage, sagt er: (1) nichts ist billigenswert, (2) alles ist es, und (3) einige Dinge sind es, andere nicht. Nähme man einen von diesen drei Standpunkten ein, so geräte man bloß in Streit mit den Leuten, die einen der anderen Standpunkte verträten. Und was hätte man damit gewonnen?

Daraufhin lehrt der Buddha den Brahmanen Langnagel, seinen Körper und seine Gefühle als Beispiele für die erste Edle Wahrheit aufzufassen: sie sind leidbehaftet, vergänglich und taugen darum nicht, sich an sie als das Selbst zu hängen. Langnagel befolgt die Anweisungen des Buddha, und indem er seine Bindung an Körper und Gefühle aufgibt, erhält er einen ersten Vorgeschmack des Todlosen, wie es ist, wenn man völlig frei von Leiden ist.

Diese Geschichte lehrt, dass der Versuch, Gottes Frage zu beantworten, ein Urteil über die Welt zu fällen, verschwendete Zeit ist. Und sie zeigt eine bessere Verwendung der ersten Edlen Wahrheit auf: indem man die Dinge untersucht, nicht als "Welt" oder "Dasein", sondern nur mit dem Ziel, Leidvolles zu identifizieren, um es zu verstehen, sich davon zu lösen und dadurch erlöst zu werden. Anstatt von uns ein generelles Urteil zu verlangen -- was tatsächlich hieße, uns zu blinden Mitläufern degradieren zu wollen -- fordert uns die erste Edle Wahrheit auf, genau zu schauen und zu erkennen, worin das Leidensproblem besteht.

Andere Reden zeigen auf, dass nicht der Körper und die Gefühle an sich das Problem sind. Nicht sie selbst sind das Leiden. Das Leiden rührt daher, dass wir uns an sie anketten. Bei seiner Definition der ersten Edlen Wahrheit, benennt der Buddha alle Arten von Leiden summarisch mit dem Ausdruck "die fünf Gruppen des Festhaltens": Festhalten an physischer Form (einschließlich des Körpers), Gefühlen, Wahrnehmungen, Gedankengebilden und Bewußtseinsakten. Wenn dagegen die fünf Gruppen frei vom Festhalten sind, so sagt er uns, dann führen sie zu lang andauerndem Wohl und Glück.

Einfach gesagt, bedeutet also die erste Edle Wahrheit, dass das Festhalten Leiden ist. Durch das Festhalten wird körperlicher Schmerz zu geistigem Schmerz. Wegen des Festhaltens führen Alter, Krankheit und Tod zu geistigem Wehe. Das Paradoxe hierbei ist ja, dass wir dadurch, dass wir uns an die Dinge klammern, wir sie nicht etwa einfangen oder unter unsere Kontrolle bringen. Wir nehmen uns stattdessen selber gefangen. Wenn wir unsere Gefangenschaft bemerken, suchen wir natürlich nach einem Ausweg. Und an dieser Stelle ist es ganz wichtig, dass die erste Edle Wahrheit nicht lautet

"das Dasein ist Leiden". Wenn das Dasein an sich schon Leiden wäre, wo sollten wir dann nach dem Ende des Leidens suchen? Uns bliebe nichts als Tod und Vernichtung. Wenn aber wirklich das Festhalten das Leiden darstellt, dann brauchen wir nur das Festhalten zu untersuchen und seine Ursachen zu beseitigen.

Dieser Vorgang benötigt allerdings Zeit, denn wir können dem Geist nicht einfach sagen, er solle mit dem Festhalten aufhören. Er ist wie ein unfolgsames Kind: wenn man ihn zwingen will, loszulassen, während man ihn überwacht, dann sucht er sich einen blinden Fleck, wo man ihn nicht sieht, und fängt an, sich dort festzuklammern. Tatsächlich ist der große blinde Fleck des Geistes - Unwissen - die Hauptursache für das Entstehen der unmittelbaren Ursache des Festhaltens: Begehren. Daher empfiehlt der Buddha als vierte Edle Wahrheit einen Übungsweg zur Entfernung des blinden Flecks. Der Weg besteht aus acht Teilen: rechte Ansicht, rechtes Sinnen, rechte Rede, rechtes Tun, rechte Lebensführung, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. In verkürzter Form spricht der Buddha vom Übungsweg als "Loslassen und Entwickeln": Gewohnheiten loslassen, welche die Erkenntnis behindern, und Eigenschaften entwickeln, welche deren Klarheit und Umfang erweitern.

Das Loslassen -- also sich zurückzuhalten von unrechten Gedanken, Worten und Taten aus Begierde -- ist offensichtlich ein Gegenmittel gegen das Festhalten. Das Entwickeln jedoch spielt eine paradoxere Rolle, denn man muss an den rechten Eigenschaften der Achtsamkeit, der Sammlung und des Klarblicks, welche die Erkenntnis fördern und entwickeln, festhalten, bis sie voll ausgereift sind. Erst dann kann man sie loslassen. Es ist, wie wenn man eine Leiter zum Dach hochklettert: Man ergreift eine höher gelegene Sprosse, dann kann man eine niedriger gelegene loslassen, und dann ergreift man wieder eine noch höher gelegene Sprosse, und so weiter. In dem Maße, in dem die Sprossen sich immer weiter vom Boden entfernen, erweitert sich das Blickfeld, und man kann genau erkennen, woran der Geist festhält. Man entwickelt ein feineres Gespür dafür, welche Teile des Erlebten zu welcher Edlen Wahrheit gehören und was jeweils damit anzufangen ist: die Teile, die Leiden darstellen, sollen verstanden werden, die Teile, die Leiden verursachen, sollen aufgegeben werden, die Teile, die zum Übungsweg gehören, der zur Leidensbeendigung führt, sollen weiterentwickelt werden, und die Teile, die zur Leidensbeendigung gehören, sollen verwirklicht werden. Mit dieser Hilfe kommt man allmählich höher und höher auf der Leiter, bis man endlich sicher auf dem Dach steht. Das ist der Augenblick, wo man auch die Leiter schließlich loslassen kann, um völlig frei zu sein.

Die Frage, mit der wir wirklich konfrontiert sind, ist also nicht Gottes Frage, ein Urteil zu fällen, wie geschickt er bei der Schöpfung des Daseins oder der Welt war. Es ist unsere Frage: wie geschickt gehen wir mit dem Rohstoff "Dasein" um? Halten wir fest an unheilsamen Gewohnheiten, die zur Fortsetzung des Leidens führen, oder lernen wir es allmählich, uns an die förderlichen Eigenschaften, die zur Beseitigung von Begehren und Unwissen führen, wie an Sprossen zu halten, so dass wir uns weiterentwickeln können und letztlich an nichts mehr festzuhalten brauchen. Wenn wir dem Dasein mit allen vier Edlen Wahrheiten gegenüberreten, in dem Wissen, dass im Dasein sowohl Leiden als auch ein Ende des Leidens zu finden ist, dann besteht Hoffnung: Hoffnung, dass es uns gelingen wird, zu lernen, welche Teile des Daseins zu welcher Edlen Wahrheit gehören; Hoffnung, dass wir eines Tages, in diesem Leben, die Helligkeit dort entdecken werden, wo wir dem Buddha zustimmen können: "Oh ja. Das ist das Ende von Unglück und Leiden."