

# ENTSAGUNG: DAS STREBEN NACH ECHTEM GLÜCK<sup>1</sup>

von S.H. dem Dalai Lama

Der indische Meister Aryadeva (2./3. Jh.) gibt in seiner Schrift „Vierhundert Verse“ eine Einteilung des spirituellen Pfades im Mahayana-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 Budhaschaft erreicht ist.

Ich denke, dass in den Übungen, die im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) dem mittleren Praktizierenden entsprechen, die eigentliche Besonderheit 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 (skr. Shamata, tib. Shine) und Besonderer Einsicht (skr. Vipashyana, tib. Lagthong) sowie Methoden, diese zu vereinen, zielen darauf ab, immer tiefere Versenkungszustände zu erreichen und sich von den gröberen, unausgeglichene 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. [...]

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 verwirklichen. 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 sei überflüssig oder gar

---

<sup>1</sup> Tibet und Buddhismus, TZ Hamburg

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 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, dann wäre es traurig, sie außer Acht zu lassen und nicht anzuwenden. Da das Leiden aber zu beseitigen ist, ist es richtig, die notwendigen Anstrengungen dafür zu unternehmen. So gesehen sind die Unterweisungen des Buddhas 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. Der Buddha legte diesen Kreislauf des Leidens in den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens dar. [...]

Der indische Meister Candrakirti (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; Die Leidenschaften als Feinde erkennen; Weisheit als Mittel zur Befreiung]

## **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. [...]

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*