

6. Abend Meditationskurs

Yoga-Studio, 5. Dez. 2014

„Nur eines lehre ich, jetzt wie früher:
Das Leiden und das Ende des Leidens.“

aus dem *Anuradha Sutta* (SN 44,2)¹

I. anicca

ist eines der drei Wesensmerkmale weltlicher Existenz, und so viel bedeutet wie: Unbeständigkeit alles Seienden

II. anatta

bezeichnet die Substanzlosigkeit aller Phänomene.

III. dukkha (Leidhaftigkeit)

Drei Arten werden in der buddhistischen Tradition unterschieden:

1. Dukkha-dukkha

Damit meinte er jenes akute Leiden, das wir bei körperlichen Schmerzen oder unangenehmen psychischen Erfahrungen empfinden. Zahnschmerzen tun weh, und dasselbe gilt für unzählige körperliche Empfindungen: Gebären und Geborenwerden, Aufwachsen und Aufziehen, Krankheit, Altern, Sterben sowie sich um Kranke, Alternde und Sterbende zu kümmern. Schlechte Laune tut ebenfalls weh - die eigene nicht weniger als die anderer Leute. Nicht zu bekommen, was wir haben möchten, tut weh, und mit Menschen, Dingen oder Aktivitäten verbunden zu sein, die wir nicht mögen, ebenfalls. Jedes Lebewesen — auch ein Buddha — hat wenigstens ein gewisses Quantum von *dukkha-dukkha* zu ertragen. Ohne diese Art des Leidens ist Leben einfach nicht zu haben.

2. Viparinama-dukkha

Diese Art des Leidens ist etwas subtiler als die erste. In gewissem Sinn hat sie mit dem zu tun, was auch als ‚*Gesetz des abnehmenden Nutzens*‘² bezeichnet wird. Das

¹ Die *Samyutta Nikāya* („Die Gruppierte Sammlung“, Kürzel: S oder SN)

² Das *erste Gossensche Gesetz* (auch *Gesetz vom abnehmenden Grenznutzen* oder *Sättigungsgesetz*) lautet: „Die Größe eines und desselben Genusses nimmt, wenn wir mit Bereitung des Genusses ununterbrochen fortfahren, fortwährend ab, bis zuletzt Sättigung eintritt.“

gilt für Wünsche nicht weniger als für die Objekte des Begehrens. Was gestern noch beglückte und faszinierte, ist heute schon Besitzstand und Routine geworden und wird morgen vielleicht ein Objekt von gelangweiltem Überdruß sein. Aus der Erfahrung, dass wir selbst und unsere Welt veränderlich sind, wächst die Befürchtung, dass die Dinge schief gehen könnten, die Ahnung, dass wir die Quellen des heutigen Glücks wieder verlieren werden und auch die irritierende Erkenntnis, dass wir selbst ziemlich unberechenbare Mitspieler auf den Märkten der Wunscherfüllung sind.

Viparinama dukkha weist somit darauf hin, dass Leiden unvermeidlich ist, solange wir die Tatsache nicht vollkommen akzeptieren, dass Bedingtes sich ändert, sobald sich auch nur eine der es verursachenden Bedingungen verändert.

3. Sankhara-dukkha

Die Analyse des Buddha geht noch tiefer. Wir können *die erste Art des Leidens immerhin etwas mildern*, wenn wir bereit sind, mit ‚Leib und Seele‘ anzunehmen, dass körperliche und psychische Irritationen nun einmal zum Leben gehören, und wenn wir aufhören uns dagegen zu wehren.

Das heißt natürlich nicht, dass wir gleichgültig werden sollten, sondern nur, dass wir Schmerzen, die wir nicht verändern können, möglichst gleichmütig und geduldig akzeptieren.

Die zweite Art können wir ebenfalls lindern, wenn wir im Hinblick auf unsere Bedürfnisse und Wünsche reifen und lernen, uns gelassen in die Veränderlichkeit und damit auch die Vergänglichkeit alles Bedingten fügen.

Die dritte Art des Leidens beseitigen wir damit aber nicht. In gewisser Hinsicht wird sie sogar erst richtig erkennbar, wenn man angefangen hat, sich mit den ersten beiden Arten zu befassen. *Sankhara-dukkha* ist gewissermaßen eine tiefere Dimension der ersten beiden Arten.

Die dritte Art ist das Leiden, das aus der irrigen Überzeugung wächst, man habe oder sei ein festes ‚Selbst‘, ein kernhaftes Ich, das — als beständiges ‚Subjekt‘ — die Freuden und Schmerzen des Lebens erfährt.

Bei genauer Untersuchung stellt sich dieses ‚Ich‘ oder ‚Selbst‘ als eine Fiktion heraus, eine bloße Vorstellung oder Geschichte, die wir uns so oft erzählt haben, bis wir schließlich auch daran glaubten. So lange wir aber an dieser Vorstellung von uns selbst als substanziellen Wesen festhalten - dies ist mein Körper, dies sind meine Fähigkeiten, dies sind meine Wünsche, dies sind meine Probleme dies bin ich und dies gehört mir! - so lange werden wir leiden. In diesem Sinn sind aus Sicht eines Erleuchteten all jene Freuden und Glückserfahrungen schmerzhaft und unbefriedigend, die noch mit dem Glauben an ein Ich oder Selbst einhergehen. Einsicht ist Loslassen und Überwindung dieser grundlegenden Selbsttäuschung.

Einsichtige wissen,
dass es nichts zu verlieren und nichts zu gewinnen gibt,
weil da niemand ist, der oder die etwas verlieren oder gewinnen könnte.

IV. Zusammenfassung

Aus dem vorgenannten folgt:

**Ein Mensch, der wenig gelernt hat, altert wie ein Ochse;
Seine Leibesfülle nimmt zu - seine Einsicht hingegen nicht.**

Und:

**,Wo auch immer wir Verlangen nach flüchtigem Vergnügen
und vergänglichem Besitz dieser Welt finden,
werden wir auch Bedauern erleben,
wenn diese vergangen sind -**

**sowie auch Hoffnung,
daß sich das Verlangen und Vergnügen erfüllen mögen,
als auch Bangen, daß das Ersehnte endet.³**

³ Sangharakshita sagt in 'Crossing the Stream', Seite 95