

SEINE HEILIGKEIT DER DALAI LAMA: DER MITTLERE WEG

Wenn der Buddhismus von der Natur des Leidens spricht, unterscheidet er verschiedene Ebenen des Leidens. So gibt es zum Beispiel das Leiden, das uns allen vertraut ist, wie etwa schmerzliche Erfahrungen. Das können wir alle als Leiden erkennen. Darüber hinaus gibt es eine weitere Ebene des Leidens, die wir in gewöhnlichen Begriffen als angenehme Empfindungen beschreiben. In Wirklichkeit sind diese angenehmen Empfindungen jedoch auch Leiden, weil sie den Keim der Unzufriedenheit in sich tragen. Dann gibt es noch eine dritte Ebene des Leidens, die in der buddhistischen Terminologie das durchdringende Leiden der Konditionierung genannt wird. In gewissem Sinne kann man sagen, dass diese dritte Ebene des Leidens der bloßen Tatsache unserer Existenz als unerleuchtete Wesen entspricht, in der wir negativen Gedanken, Emotionen und karmischen Handlungen unterworfen sind. Genau diese Form der Existenz in Gebundenheit an negative Emotionen und Karma ist in sich Leiden und eine Quelle ständiger Unzufriedenheit. Wenn wir über die verschiedenen Arten des Leidens nachdenken, müssen wir erkennen, dass sie alle letztlich vom Zustand unseres Geistes abhängen.

Aus „Lebendiger Buddhismus heute“ (Hrsg. D. Wolter) S. 64f

CHRISTINE LONGAKER: LEIDEN DURCH MITGEFÜHL VERWANDELN (ebd., S. 74ff)

Der Buddha versuchte, uns eine universelle Wahrheit zu zeigen, den Ausgangspunkt für den Weg zur Entdeckung von Freiheit und Erleuchtung – nämlich sich klar darüber zu sein, dass jeder leidet. Grundsätzlich unterscheidet man drei Arten von Leid. Das erste nennt man **alles-durchdringendes oder grundlegendes Leid**. Dies steht in Verbindung mit der tatsächlichen Bedeutung des Pali-Wortes *Dukkha*, das der Buddha für 'Leiden' verwandte: „Die Natur des Lebens ist Dukkha“. Einige Übersetzer haben mir gesagt, dass 'Leiden' keine akkurate Übersetzung sei; *Dukkha* bedeute Frustration, Unzufriedenheit, das Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmt, eins nicht zum anderen passt und nichts richtig funktioniert, dass alles unzuverlässig ist, unvollkommen und unbefriedigend. Also sind wir ständig frustriert. [...]

Auch die zweite Art: **Leiden durch Veränderung** wird Ihnen nicht fremd sein. [...] Alles verändert sich, alles ist vergänglich. Alles, von dem wir annehmen, es würde uns glücklich machen, ist den Gesetzen von Vergänglichkeit und Wechsel unterworfen. Jeder Umstand, in dem wir endlich unseren Frieden finden und uns zuhause fühlen wollen, wird sich unweigerlich auflösen und zerfallen. [...]

Die Lehren versuchen, uns einen Weg in die Freiheit zu zeigen, und dabei geht es darum, unsere Verblendung aufzugeben. Es sind unsere Verblendungen und hohe, unrealistische Erwartungen, die zu Enttäuschungen führen. Wir sind wie Kinder, die eine Sandburg am Meer bauen, und sehr daran hängen. Doch dann kommt eine Welle und spült sie davon. Wenn Kinder das ein paarmal erlebt haben, gehen sie recht entspannt damit um. Sie wissen, dass eine Welle kommen und die Burg davon spülen wird. Und genau das versucht der Buddha uns zu zeigen. Wenn wir wissen, dass alles sich verändert und vergänglich ist, verringert sich der Schmerz, etwas loslassen zu müssen, das wir ergriffen haben.

Die dritte Art des Leidens nennt man das **Leiden am Leiden** selbst, an Schmerzen oder schmerzlichen Umständen. Es wird beschrieben, dass alle Menschen vier Arten von schmerzvollen Situationen erleben. Die erste haben wir schon überstanden, den Schmerz der Geburt. Was uns noch bevorsteht, sind die Leiden des Alters, der Krankheit und des Todes. Einige von uns erleben dieses Leid bereits, und auch hier heißt es in den Lehren wieder: das ist normal. Jeder muss damit leben. Gibt es also einen Ort, einen Zustand, in dem man völlig frei von Leid sein kann? Dahin wollen die Lehren uns bringen.

Die erste Möglichkeit, wie man zu solch einem Zustand gelangt, ist im zweiten Ratschlag enthalten, den der Buddha gab, nämlich: „Kenne die Ursache des Leidens“.

Arbeitsauftrag:

*Vergleiche beide Texte und versuche die drei unterschiedlichen Arten von Leiden zu erklären!
Finde Beispiele aus deinem Umfeld!*