

Besser mit Sorgen umgehen: eine Lebensweise auf „Buddha-Art“.

von Satoshi Hiraoka

Die Ursache für Leiden liegt in der Kluft zwischen „Wunsch“ und „Wirklichkeit“

Gründe für das Entstehen von Leid

Jeder in diese Welt hineingeborene Mensch altert irgendwann, wird krank, und tritt schließlich zum Ende dem Tod entgegen. Altern, Krankheit und Tod sind Phänomene, die unabhängig von Ort, Zeit oder Geschlecht jeden Menschen ereilen werden. Auch Buddha, von dem gesagt wird, dass er die Erleuchtung erlangt hat, war da keine Ausnahme. Warum empfinden wir Alter, Krankheit und Tod als leidvoll? - Weil wir Menschen nicht von Jugend, Gesundheit und Leben loslassen können.

Buddha hat zum Ende seiner langjährigen asketischen Übungen erklärt, dass die von Menschen empfundenen Leiden nicht von äußeren Ursachen herrühren, sondern vom Festhalten (Anhaften) an weltlichen Begierden kommen, welches dem Menschen selbst in seinem Herzen innewohnt und es verschmutzt. Wenn man dieses Anhaften überwindet, dann werde auch das Leiden verschwinden, verkündete er. Das Alter wird als Leid empfunden, weil man sich an seine Jugend klammert; die Krankheit, weil man an seiner Gesundheit hängt; und der Tod, weil man sein Leben nicht loslassen kann. Kurz gesagt, liegt gerade in der Beschaffenheit unseres Herzens die Ursache für unser Leiden. Buddha meint, dass nicht nur Alter, Krankheit und Tod, sondern alles menschliches Leid seine Ursache im Anhaften des Menschen hat. Einfacher ausgedrückt, entsteht das Leid aus der Kluft zwischen „Wunsch“ und „Wirklichkeit“.

Dem Wunsch, „für immer jung zu sein“ (Anhaften an der Jugend) steht die Wirklichkeit, dass „alle Menschen nach ihrer Geburt altern“ gegenüber, was von den Menschen als leidvoll empfunden wird. Das gleiche gilt auch für Krankheit, Tod, und alle anderen Leiden, die aus diesem Gegensatz entstehen. „Ich wollte von einer Person Wertschätzung erfahren (Wunsch), habe diese aber nicht bekommen (Wirklichkeit).“, „Ich hatte Hunger und wollte etwas essen (Wunsch), hatte aber nichts zu essen (Wirklichkeit)“ - es gibt unzählige Beispiele.

Ein Weg zur Überwindung von Leid

Wie kann man also das Leid überwinden? Die Antwort ist einfach: die Differenz zwischen „Wunsch“ und „Wirklichkeit“ beseitigen. Hierzu gibt es zwei Möglichkeiten: entweder die Wirklichkeit so zu verändern, dass die eigenen Wünsche erfüllt werden; oder seine Wünsche abzulegen und die Wirklichkeit anzunehmen, wie sie ist. Was Alter, Krankheit und Tod angeht, kann man die Wirklichkeit nicht ändern, also bleibt einem nichts anderes, als von seinen Begierden loszukommen und die Realität zu akzeptieren. Selbst wenn beide Möglichkeiten gegeben sind, entscheidet sich die buddhistische Denkweise für das

Überwinden der Begierden (des Anhaftens) und das Annehmen der Wirklichkeit, um das Leid auszulöschen.

Buddha hat sein Elternhaus verlassen und asketische Übungen durchgeführt, wodurch er seine weltlichen Begierden (jap. „bonnô“) des Anhaftens verringern und schließlich die Erlösung von allem Leid erreichen konnte. In der „Theorie“ hört sich diese Art der Überwindung des Leids ausgesprochen simpel an, aber wenn man ganz normal seinen Lebensunterhalt bestreitet, ist die Erlösung vom Leiden nicht einfach zu realisieren. Wie sollen wir also dem Leid gegenüberreten? Auch wenn wir keine vollständige Erlösung erlangen können, ist es dennoch möglich, für eine Erleichterung zu sorgen. In den folgenden Abschnitten möchte ich Ihnen auf der Grundlage von Buddhas Lehre meine eigenen Gedanken zu diesem Thema mitteilen.

„Warum?“ „Weshalb?“

Die Ursachen des Leidens erkennen und mit ihnen umgehen

Vielleicht haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie erkrankt waren und die Ungewissheit über die Ursache der Krankheit Sie sehr beunruhigte, aber als Sie nach der Diagnose den Namen der Erkrankung kannten, zwar Ihre körperlichen Beschwerden weiter bestanden, Sie jedoch eine gewisse psychische Erleichterung gespürt haben, da die Ungewissheit verschwunden war. Auf die gleiche Weise kann man zwar das Leid nicht einfach überwinden, aber um es zu verringern, kann man versuchen, sich den oben erwähnten Mechanismus des Leidens (Leid entsteht aus der Differenz zwischen Wunsch und Wirklichkeit) in Erinnerung zu rufen, und das momentan empfundene Leid aus einer objektiven Perspektive heraus zu analysieren. Etwa, indem man sich fragt, „was sind meine Wünsche, und wie stehen sie im Gegensatz zur Wirklichkeit?“.

Dies nennt man in der Kognitionswissenschaft „Metakognition“. Es bedeutet, dass man sein leidendes Selbst vom „meta“ (von einem übergeordneten Standpunkt) aus betrachtet (erkennt). Dann löst sich das „sich objektiv betrachtende Selbst“ von dem „leidenden Selbst“ ab. Dadurch verschwindet zwar nicht das Leiden selbst, aber man kann so das eigene Leid noch einmal mit kühlem Kopf neu betrachten, was zu einer Erleichterung des Leids führt. Wenn man mit beiden Beinen im Leid steht, gibt es kein Entkommen, aber durch die Anwendung der Metakognition kann man ein Bein dem Leid entziehen. Versuchen Sie es doch einmal.

Nun wollen wir einmal genauer darüber nachdenken, wie man auf dieser grundsätzlichen Haltung aufbauend mit der momentanen Corona-Krise umgehen kann.

Nachdenken, ohne sich von Informationen verrückt machen zu lassen

Wenn sich epochale Dinge wie auch schon das Große Erdbeben in Ostjapan von 2011 ereignen und sich dann falsche Informationen in demagogischer Form verbreiten, tendieren Menschen dazu, aus ihrer Unsicherheit heraus daran zu

glauben. Auch bei der momentanen Corona-Krise verfielen Menschen durch Aufhetzung in kopflose Panik, was in der Gesellschaft zu Verwirrung führte. Gerade in einer solchen Situation sind Gemütsruhe und Urteilsvermögen notwendig, um den Wahrheitsgehalt von Informationen festzustellen.

Buddha sagt, „Sich anderen zu unterwerfen, führt zu Leid. Erst eine vollständige Souveränität bringt Erleichterung.“ (1) (aus der buddh. Schrift „Udana“, jap. Jisetsukyô). Wir Japaner sind nicht so gut darin, uns selbst durchzusetzen, und neigen gegenüber anderen leicht zu Konformismus, trotzdem muss ein unreflektiertes Übernehmen von Informationen, ohne sie auf ihre Echtheit zu überprüfen, vermieden werden. Bitte seien Sie sich bewusst, dass Sie selbst „Herr über Ihr eigenes Selbst“ sind. Bitte machen Sie sich Ihre eigenen Gedanken und Urteile, und überprüfen, ob Informationen wahr oder falsch sind.

Menschen nicht kritisieren

Wenn ein Unglück passiert, möchten die Menschen einen Sündenbock suchen. Vielleicht liegt es in der Natur des Menschen, für alles einen „Sinn“ zu verlangen. Da sie nicht akzeptieren können, dass Dinge grundlos passieren, suchen sie nach der Ursache, die zu dem Ergebnis führte. Dass nun mit dem Virus infizierte Menschen als Ursache für das Unglück betrachtet werden, oder dass Menschen, die als medizinisches Personal aufgrund ihrer Arbeit in die Nähe des Virus kommen, mitsamt ihren Familien in Worten und Taten diskriminiert werden, mag wohl auch auf diese „menschliche Natur“ zurückzuführen sein, ist aber tatsächlich eine sehr traurige Angelegenheit.

„Menschen, die nach den Fehlern der anderen suchen, und sich ständig darüber aufregen, vermehren ihre innere Verschmutzung durch weltliche Begierden (bonnô)“(2), sprach Buddha (aus der buddh. Schrift „Dhammapada“). Das ist wirklich ein goldenes Wort. Selbst wenn es gar keinen Fehler zu finden gibt, kommt die eigene Wut, wenn man jemand anderem die Schuld gibt, vorübergehend zur Ruhe. Auf längere Sicht betrachtet allerdings führt dies nur zu einer Steigerung der eigenen Begierden, woraus sich wiederum in Zukunft noch mehr eigenes Leid ergibt. Wichtiger als anderen die Schuld zu geben, ist es daher, das eigene Verhalten genauer unter die Lupe zu nehmen.

Sich darauf konzentrieren, was man selbst zu tun hat

Es ist zwar mühsam, aber um eine weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern, ist „Selbstdisziplin“ in unserer Lebensweise notwendig. Menschen neigen leicht zu Vereinfachungen und dazu, zugunsten eines kleinen augenblicklichen Glücksmoments ihre Aussicht auf langfristiges Wohlergehen aufzugeben, aber hier lohnt es sich, Geduld zu haben (3). Vertrauen wir auf die buddhistische Lehre von Ursache und Wirkung („Gutes führt zu Gutem“), indem wir uns sagen: „Auch wenn die Gegenwart schwer zu ertragen ist, lassen wir unsere guten Taten (eine selbstdisziplinierte Lebensweise) zur Ursache für gute Ergebnisse in der Zukunft werden.“

Bis zum Ende scheint noch ein langer Weg vor uns zu liegen, aber nehmen wir uns die Worte Buddhas „Man sollte erkennen, was man selbst zu tun hat, und sich immer (darauf) konzentrieren“ (4) („Dhammapada“) zu Herzen, und überwinden so gemeinsam diese schwierige Situation.

Autor: Dr. Satoshi Hiraoka, Kyôto Bunkyo University

(aus dem Japanischen übersetzt von Kônen)

Originaltext unter <https://jodo.or.jp/issho/article.html>

Anmerkungen des Übersetzers:

- (1) Aus dem Udâna, einer Sammlung von Aphorismen Buddhas. Diese Passage ist in Versform in deutscher Übersetzung nachzulesen auf http://www.palikanon.de/khuddaka/udana.html#ud_i und sei hier zitiert:

„2.9. Visâkhâ

Viel Leid erfährt, wer andern folgen muß.

Wohl dem, der als sein eigener Herr kann schalten!“

(entnommen aus: „Sprüche und Lieder - Buddhistische Handbibliothek / 4, Kurt Schmidt, Konstanz 1954).

- (2) Diese Passage aus dem Dhammapada („Worte der Weisheit“ aus dem Pali-Kanon) hat Nyanatiloka Mahathera wie folgt in poetischer Form ins Deutsche übersetzt („Trieb“ hier im Sinne von „Begierde, Wunsch, Verlangen“):

„Wer stets der andern Fehler sucht,

Beständig auf Bekrittung sinnt,

Dem wachsen alle Triebe an;

Der Triebversiegung ist er fern.“

(aus: „Dhammapada. Worte des Buddha. Wörtliche metrische Übersetzung der ältesten buddhistischen Spruchsammlung“, Nyanatiloka Mahathera, Jhana Verlag Uttenbühl 1995 (5. Aufl. 2015): S. 71, Vers 253).

- (3) Auch dieser Gedanke findet sich im Dhammapada wieder:

„Wenn durch Verzicht auf kleines Glück

Er ein erhab'nes Glück gewahrt,

Geb's kleine Glück der Weise auf

Im Anblick solch erhab'nen Glücks.“

(ebenda: S. 80, Vers 290).

(4) Hierfür lassen sich zwei Passagen aus dem Dhammapada anführen:

*„Zuallererst befest’ge man
Das eigne Selbst auf rechtem Pfad,
Und dann erst lehr‘ man andere:
So schadet sich der Weise nicht.“*

(ebenda: S. 48, Vers 158).

*„Die allzeit emsig üben aus
Betrachtung alles Leiblichen,
Die meiden das zu Meidende
Und tun beharrlich ihre Pflicht.
Die achtsam sind und klarbewußt,
In denen schwindet jeder Trieb.“*

(ebenda: S. 80, Vers 293)



rheinbuddhistisch