

Die Komponenten des Leides

Mai, 2003 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Lasst euren Geist zur Ruhe kommen. Verweilt beim Atem. Ihr müsst nirgendwo hin, ihr habt hier und jetzt nichts anderes zu tun. Bleibt einfach bei eurem Atem. Wenn der Atem einströmt, wisst ihr, dass er einströmt. Wenn der Atem ausströmt, wisst ihr, dass er ausströmt. Lasst ihn auf eine Weise ein- und ausströmen, die sich gut und erfrischend anfühlt. Wenn ihr euch müde fühlt, so wollt ihr vielleicht auf eine Weise atmen, die euch Energie gibt. Fühlt ihr euch aufgereggt, so atmet auf eine Weise, die euch eher beruhigt. Erlangt ein Gespür dafür, was der Atem hier im gegenwärtigen Augenblick für den Körper und den Geist tun kann.

Tut, was ihr nur könnt, um den Geist in eine gute Stimmung zu versetzen. Wenn ihr an den Meditations-Prozess voller Angst und Frustration herangeht, so werden sich diese Angst und die Frustration im Atem zeigen und alles nur verschlechtern. erinnert euch also daran: Genau jetzt wird von euch gar nichts verlangt, außer, dass ihr beim Atem verweilt. Wenn ihr bemerkt, dass er sich entfernt hat, dann bringt den Geist zurück. Wandert er wieder davon, holt ihn erneut zurück und versucht, den Atem noch angenehmer zu gestalten. Wenn ihr dabei ausharrt, so stellt ihr fest, dass der Geist eine immer stabilere Grundlage entwickelt, einen Ort, an dem er bleiben kann, einen Ort, an dem er sich wirklich sicher und zuhause fühlt, an dem er auf die wirklichen Fragen des Lebens schauen kann, ohne alles durcheinander zu bringen.

Der Buddha spricht von Leid als seiner ersten Wahrheit und wenn wir das hören, dann möchten viele von uns gleich davonlaufen. Wir haben das Gefühl, dass wir schon genug Leid in unserem Leben haben; wir wollen davon gar nichts mehr hören. Aber der Grund, warum der Buddha über das Leid lehrt, ist, dass er dafür ein Heilmittel anzubieten hat. Um jedoch diese Heilung durchzuführen, müsst ihr zunächst den Geist in eine gute Verfassung bringen, weil nämlich die meisten von uns vieles nur noch verschlimmern, wenn wir mit Leid zu tun haben. Wir fühlen uns von dem Leid bedroht und umstellt, wir verzweifeln und tun in unserer Verzweiflung alle möglichen Dinge, die uns und den Menschen um uns herum schaden.

Bringt also zuerst den Geist in eine gute Verfassung. Alles, was ihr dazu braucht, ist der Atem, der mit einem Gefühl des Wohlbefindens einund ausströmt. Wenn ihr wirklich aufmerksam seid und mit dem Atem im Laufe der

Zeit vertraut werdet, so bemerkt ihr, dass dieses Wohlgefühl anfängt, sich auch auf andere Teile eures Lebens auszudehnen. Habt ihr dann ein Wohlbefinden, auf das ihr euch verlassen könnt, dann könnt ihr euch der Frage des Leides zuwenden, um genau zu sehen, was Leid ist – nicht aus Verzweiflung, sondern vielmehr mit Neugier. Wie der Buddha sagte, ist die beste Methode, mit Leid umzugehen, es zu verstehen.

Er sagte, dass die meisten Leute ihr Leid gar nicht richtig erkennen. Wir fühlen, dass wir leiden, aber wir erkennen und verstehen es nicht. Der Buddha sagte: „Wenn ihr es versteht, könnt ihr auch damit umgehen, könnt ihr ihm ein Ende bereiten. Versteht ihr es nicht, so leidet ihr einfach weiter und könnt es überhaupt nie beenden.“

In seiner ersten Lehrrede beschreibt er das Leid: Das Leid des Geborenwerdens, das Leid des Alterns, das Leid des Krankseins, das Leid des Sterbens, das des Getrenntseins vom Geliebten, das des Verbundenseins mit dem Ungeliebten oder auch das Leid der unerfüllten Wünsche. Das scheint eine recht gute Aufzählung zu sein, aber er reduziert es dann auf noch grundlegendere Begriffe. Hier wird dann die Rede doch recht technisch. Er zerlegt das Leid in fünf Teile, in fünf Aggregate des Anhaftens: die Form, durchtränkt mit Anhaften, das Gefühl, durchtränkt mit Anhaften, Wahrnehmungen, Gedankenprodukte und Bewusstsein, alle mit Anhaften durchtränkt. Anhaften ist das wichtige Element. Es ist das, was gewöhnliche Form, Gefühl, und die anderen Daseinsgruppen leidvoll macht.

Uns wird häufig gesagt, dass der Buddha mit diesen Anhäufungen umschreibt, was wir sind. Als er diese Lehre darlegte, war das aber nicht seine Zielsetzung. Er beabsichtigte stattdessen, uns damit ein Werkzeug zu geben, um Leid in Teile aufzubrechen, in überschaubare Stücke aufzuteilen.

Für die meisten von uns ist Leid eine gewichtige Frage, viel größer und drängender als die abstrakte Frage, wer oder was wir denn überhaupt sind. Wenn uns Leid trifft, kann es uns überwältigen. Wir können unter seinem Gewicht nicht aufrecht stehen. Das ist ja in der Tat eine der traditionellen Definitionen von Leid: Das, was schwer zu ertragen ist. Und es ist schwer zu ertragen, weil wir uns überwältigt fühlen. Wenn es richtig hart zuschlägt, so erfüllt es wie ein gewaltiger Berg unser Gewahrsein.

Wir bekommen es nicht in den Griff. Mit der Aufteilung in fünf Anhäufungen wird bezweckt, diesen Berg in Kieselsteine zu zerlegen und diese dann zu Staub zu zerkleinern. Das hilft uns, zu erkennen, um welches Leid es sich eigentlich handelt – ob es nun das Leid des Alterns, der Krankheit, des

Todes, das Erleiden von Trennung oder das der unerfüllten Wünsche ist. Alle diese Prozesse können also auf nur fünf Grundarten zurückgeführt werden. Das ist alles. Außerdem können wir diese fünf Grundarten betrachten und sehen, dass da nichts ist, wofür es sich wirklich zu leiden lohnt. Wir erfinden tolle Geschichten rund um unsere Schmerzen, aber was sind diese Geschichten denn wirklich? Es sind einfach nur Wahrnehmungen, kombiniert mit den sie umgebenden Gedankengebilden. Wenn wir uns zu sehr an diese Geschichten klammern, werden sie uns leiden lassen. Nehmen wir sie aber auseinander, sehen wir, dass gar nicht viel dahinter steckt.

Der Buddha möchte also, dass wir uns nicht so sehr auf die Geschichte konzentrieren, als vielmehr auf die Bausteine, aus denen wir die Geschichte gebaut haben. Wenn ihr sie auf die Bausteine reduziert, werdet ihr zu erkennen beginnen, wie künstlich der ganze Prozess eigentlich ist – weil die Anhäufungen gar keine Dinge sind. Tatsächlich sind es Tätigkeiten; etwas das wir tun. Wir leiden, weil wir an bestimmten Aktivitäten und Bewegungen des Geistes haften. Um also dieses Anhaften zu durchtrennen, müsst ihr beständig das Leiden zerlegen und analysieren: Was passiert da? Angenommen, ein Schmerz in eurem Bein lässt euch leiden. Was geht hier vor sich? Da ist die Form des Körpers und da sind die tatsächlichen Schmerzempfindungen. Dann sind da die Wahrnehmungen, die Benennungen, die ihr den Gefühlen zuweist; die Gedankengebilde, die Geschichten, die ihr um das Gefühl herum baut und dann das Bewusstsein, der wiederholte Vorgang des Bewusstwerdens all dieser Dinge.

Anstatt also die Geschichten rund um die Gefühle aufzubauen – sich über Gefühle zu ärgern, sich über sie aufzuregen und sich Sorgen zu machen – könnt ihr damit beginnen, das Leid, das das Gefühl umgibt, zu zerlegen, sobald der Geist genügend zur Ruhe gekommen ist.

Was geht da vor sich? Was ist wirklich vorhanden? Da ist die körperliche Form, die vom Gefühl separiert ist, wenn wir die beiden auch oft in einen Topf werfen. Wenn es Schmerz in unserem Knie gibt, so fühlt es sich an, als bestünde das ganze Knie nur aus Schmerz. Wenn ihr es aber sorgfältig betrachtet, so ist da die Gestalt des Körpers und dann die Gefühle, die darum aufflackern. Sie sind nicht ein einziges, solides Ding.

Wir nehmen sie zwar oft als ein solches wahr, aber jetzt untersuchen wir diese Wahrnehmung genauer. Tatsächlich ist es nämlich nicht nur eine Wahrnehmung. Es sind viele wiederholte Wahrnehmungen, gerade so, wie es auch viele Momente des Gefühls sind. Daher werden diese Dinge, *khandhā* oder auch Anhäufungen genannt. So wie Haufen von Kies oder Sand, bestehen

sie aus kleinen, individuellen Ereignissen; kleinen individuellen Bewegungen, die entweder physischer oder mentaler Natur sind.

Also zerlegt sie gründlich. Und wenn ihr sie zerlegt habt, dann sind sie nicht mehr zu groß, um damit fertigzuwerden. Ihr könnt sie verändern. Zum Beispiel die Vorstellung, die ihr euch von den Gefühlen gemacht habt: Was geschieht, wenn ihr aus der Vorstellung „Schmerz“ einfach die Vorstellung „Empfindung“ macht?

Ihr könnt auch versuchen, die Empfindung in ihre physischen Aspekte zu zerlegen: Ein Gefühl der Wärme oder Hitze, vielleicht ein Gefühl der Blockade, das sich fest anfühlt. Zerlegt ihr solch feste Gefühle jedoch tatsächlich, so beginnt ihr zu erkennen, dass sie gar nicht so fest sind.

Dann sind da noch die Geschichten, die ihr um die Empfindungen aufbaut, die Angst davor, was geschehen wird, wenn ihr nicht etwas gegen den Schmerz unternimmt. Wenn ihr hier die ganze nächste Stunde so sitzt, wird euer Bein dann abfallen? Wird das Gewebe des Körpers durch das Unterbrechen der Durchblutung geschädigt? Der Geist kann alle möglichen Geschichten um die Empfindungen aufbauen, aber statt auf diese Geschichten zu schauen und euch im Faden der Geschichte zu verfangen, seht sie einfach nur als Worte an, die im Geist auftauchen, ohne dass ihr sie glauben müsst. Betrachtet die Geschichten nur als Ansammlung einzelner Worte. Dann werdet ihr erkennen, dass ihr den Schmerz nur verschlimmert, wenn ihr euch an die Geschichte klammert. Warum also daran festhalten? Ihr müsst euch nicht auf die Geschichte einlassen.

Es ist doch kein Film, für den ihr bezahlt habt um ihn zu sehen. Ihr versäumt nichts Wesentliches, wenn ihr sie nicht bis zum Ende verfolgt. Was ihr also tun solltet, ist, das Leiden in seine Komponenten zu zerlegen und das Anhaften aufzuspüren, das diese Komponenten in Leiden verwandelt. Nehmt ihr jeden Teil der Komponenten für sich allein, ist es gar nicht so schlimm. Die Daseinsgruppe selber leidet nicht. Das Bein kann schmerzen, aber wir leiden nur, weil wir uns damit identifizieren, weil wir den Schmerz als uns zugehörig beanspruchen. Deshalb leiden wir. Ohne den Akt der Identifikation, ohne dieses Anhaften, gäbe es kein Leiden. Diese geistige Zuordnung als „mein Schmerz,“ oder ähnliches : Was passiert, wenn ihr es fallen lasst? Ihr habt die Freiheit, euch solchen Zuordnungen zu entziehen. Es ist die bloße Macht der Gewohnheit. Aber Gewohnheiten kann man ändern.

Indem ihr das Leiden auf diese Weise in kleine Teile und Stückchen zerlegt, lässt es sich damit erheblich besser umgehen. Häufig wird der Schmerz noch

vorhanden sein, aber es gibt kein Leiden. Manchmal, wenn ihr euch nicht darüber aufgeregt habt, geht der Schmerz tatsächlich fort. Einige physische Schmerzen haben eine physische Ursache, andere eine mentale. Aber auch der physische Schmerz hat seine geistige Komponente, da ja der Geist auswählt, auf welche Empfindung er sich konzentriert und welche er ignoriert, welche er herunterspielt und welche mit seinen Geschichten und laufenden Kommentaren vergrößert. Ihr könnt diese geistige Komponente klar sehen, wenn ihr den Kommentar abbrecht oder wenn ihr einfach zurücktretet und den Kommentar wie etwas Fremdes betrachtet und sagt: „Warum sollte ich das glauben?“ Und plötzlich verschwindet das Leiden. Ob nun der Schmerz noch da ist oder nicht, das Leiden ist fort. Da erkennt ihr, dass es nicht um den Schmerz ging, sondern um unnötiges Leiden, das ihr durch euer Haften an diesen Empfindungen und Vorstellungen bewirkt habt. Wenn ihr die Dinge, an denen ihr gehaftet habt, deutlich seht und bemerkt, dass sie es nicht wert sind, sich daran zu klammern, dann bricht das Leiden in sich selbst zusammen. Der Berg ist eingeebnet und zu Staub zermahlen. Wenn ihr diese Fertigkeit gemeistert habt, ist das das Ende des Leidens.