

---

# Leiden, Abwesenheit von Leiden und Erfahrung

**Von Claude Emon Cannizzo, März 2020**

Buddha lehrt in den Vier Edlen Wahrheiten, dass die Quelle von Leid und Elend, *dukkha*, ausnahmslos alle Phänomene betrifft. Nach der Lehre Buddhas sind Geburt, Leben und Tod Leiden. Das bedeutet auch, dass es nirgends auf der Welt einen Ort ohne Leiden gibt. Die einzige Alternative zum Schmerz ist dessen Abwesenheit bzw. keinen neuen hinzuzufügen. Als Erstes müssen wir die erste der Vier Edlen Wahrheiten akzeptieren: Das Leben ist Leiden!

Wenn wir aufmerksam die Welt beobachten, in der wir leben, so erkennen wir im Wesentlichen drei Dinge, die Leiden erzeugen. Da ist zunächst das Anhaften an religiösen, politischen oder materialistischen Überzeugungen, das Leiden erzeugt. Darüber hinaus sind es Wünsche und Begierden, unser Bestreben, einen Mangel auszugleichen bzw. Leid durch Lust zu ersetzen. Und schließlich ein weiteres Gift, das großes Leid in unsere Welt bringt: es ist die Wut, der Hass als Ursprung kleinerer und größerer Konflikte und vor allem von Kriegen....

Die ganze Menschheit wird ständig durch diese drei Dinge vergiftet. Unser ganzes Leben lang werden wir fast ununterbrochen von ihnen bedrängt, indem wir religiösen oder politischen Strömungen anhängen, sinnlicher Lustbefriedigung hinterherlaufen und fast täglich Eifersucht, Wut und Hass äußern. Wir können uns von diesem Leiden nur befreien, wenn wir es nicht mehr zulassen, bzw. es loslassen...

Das Beste ist, ihm den Strom abzdrehen, wie bei einer Lampe, die man nur löschen kann, indem man die Energiezufuhr unterbricht, die die Glühbirne leuchten lässt. Genauso können wir dem Leid und Elend in unserem Alltag « den Strom abdrehen ». Mit « Strom » ist hier unser Festhalten an unseren Überzeugungen und persönlichen Standpunkten gemeint, oder, mit anderen Worten, der durch die Scheuklappen unseres Egos eingeschränkte Blick auf unser Leben.

Um das zu verwirklichen bedarf es keiner Riten, Gebete oder sonstiger frommen Übungen, was nur wieder Ausdruck von Glaubensüberzeugungen wäre. Genauso wenig braucht es überschwängliche Glückseligkeit dank der Universellen Liebe, denn auch das ist letztendlich nichts weiter als der Ausdruck eines Verlangens. Natürlich braucht es noch weniger das Anheizen von Konflikten, was doch wieder nur Wut, Eifersucht und Hass Vorschub leisten würde.

Die Lehre des Zen will uns nicht dazu bringen, etwas Bestimmtes zu tun, sondern ganz im Gegenteil, damit aufzuhören etwas zu tun, bzw. wenn schon etwas tun, dann das richtige. Die Zenpraxis lässt uns mit allem aufhören, das uns in unseren Überzeugungen und Illusionen gefangen hält, d.h. in unserem armseligen, alltäglichen, grundsätzlichen Nichtwissen. Aber Vorsicht, dass man seine Überzeugungen nicht durch angebliches Wissen und scheinbare Weisheit ersetzt! Eine Überzeugung durch eine andere zu ersetzen, ist nichts anderes als Nichtwissen durch Nichtwissen zu ersetzen.

Zenpraxis bedeutet nicht, ein bestimmtes Verhalten an den Tag zu legen, das seinerseits wieder

-----

zu einer neuen Illusion würde. Genauso wenig will Zen uns dazu bringen, unliebsamen Phänomenen aus dem Weg zu gehen.

Dem Buddha-Dharma geht es um das Aufgeben falscher Sichtweisen, Überzeugungen und persönlicher Meinungen. Das Dharma bietet denen, die ihm folgen, sozusagen eine « logische, realistische und einfache Sicht auf die Dinge des Lebens, die weder pessimistisch noch optimistisch ist». Es hilft uns die unersättliche Jagd nach illusorischen Sinnesgenüssen zu beenden, die nur von kurzer Lebensdauer sind, da sie, wie alle Phänomene, ebenfalls unbeständig sind.

Die rechte Zenpraxis hilft uns, die blinde Jagd unseren Illusionen hinterher aufzugeben und zu lernen, unsere Sinne zu « zügeln », damit aufzuhören entweder haben zu wollen oder abzulehnen. Das wird möglich, wenn wir die Lebensregeln befolgen, die das Buddhadharma nahelegt: die Gebote, die Paramita, den Achtfachen Pfad.... nichts mehr zu sagen oder zu tun, was uns oder anderen schaden könnte.

Die Zenlehre basiert auf dem Unterlassen von Handlungen, die die Menschheit in einer Spirale von immer neuem Elend, Traurigkeit, Gewalt und Leid einschließen. Es geht uns nicht darum, theoretisches Wissen anzusammeln, sondern darum, nicht weiter die Illusion von Wissen aufrechtzuerhalten, oder zumindest dessen, was wir für Wissen halten, was aber nichts anderes als Überzeugung und persönliche Meinung ist. Alle Leute, die vorgeben etwas zu wissen, was wissen die eigentlich wirklich? Ich weiß, ich weiß, ich weiß... sang Jean Gabin, aber was wissen wir wirklich?

Wir haben das Dharma von unseren Vorfahren geerbt, von Buddha, den Meistern und Patriarchen, die es uns übertragen haben. Wir müssen uns nun bemühen, uns die Buddhalehre persönlich zu eigen zu machen. Das heißt es, das Dharma zu verwirklichen und es in uns durch die Zenpraxis Wurzeln schlagen zu lassen; das ist im 3. der Gelübde des Bodhisattva mit Erlangen oder Verstehen gemeint, wo es heißt:

*So zahllos die Dharmas auch sein mögen, ich gelobe, sie alle zu erlangen.*

Sonst würden wir dieses Wissen nicht wirklich zum unsrigen machen, es wäre einfach eine Übernahme von Überzeugungen und Ideen, ohne Wurzeln in unserer eigenen Erfahrung.