

Freude und Leid – sind Leid

Für einen Menschen mit Unterscheidungskraft ist alles Leid.

Patanjali (Yoga Sutra II 15)

Die Sklaverei beenden

Zum Sklaven lassen wir uns machen von unseren Gefühlen. Ein freundlicher Klaps auf den Rücken – und wir sind in gehobener Stimmung; ein kleiner Puff – und wir blasen Trübsal. Wenn alles wunschgemäß läuft, sind wir im siebten Himmel; kommt eine schwierige Zeit, ergreift uns Weltuntergangsstimmung.

Diese Art von Sklaverei muss aufhören. Und das geschieht, wenn Sie sich selbst fest und endgültig von der Wahrheit überzeugen, dass „wie alles übrige in der Welt auch dieser Augenblick vorübergeht“. Mit irgendeiner Form von Loslösung muss begonnen werden, das ist der erste Schritt. *Alle* Freuden und *alle* Leiden sind vorübergehend. Das ist einer der Gründe, warum Sie Ihr inneres Gleichgewicht nicht verlieren dürfen.

Es gibt aber noch einen anderen Grund, weshalb wir unberührt bleiben sollen. Angenommen, Sie planen eine Gesellschaft und laden dazu auch zwei Ihrer engsten Freunde ein, sagen wir A und B. Zur festgesetzten Zeit erscheinen die Gäste und Sie empfangen sie. Wie seltsam wäre es, wenn Sie A mit großer Freude willkommen heißen, B's Erscheinen Sie jedoch verärgern würde. Sie hatten beide eingeladen und beide waren gekommen. Wo gibt es da Platz sowohl für das eine wie für das andere Verhalten? Der Vedanta sagt hierzu: Alle Freuden und Leiden, die Sie in Ihrem Leben erfahren, sind Ihre Gäste; Sie und niemand sonst hat sie gemäß Ihrem Karma eingeladen. Und wann immer Ihr Karma Gäste einlädt, werden sie stets erscheinen. Es ist töricht und sinnlos, wie zuvor darauf zu reagieren. Weise ist, sie ruhig und ausgeglichen zu empfangen.

Freude und Leid sind nicht verschieden

Betrachte alles aus dem gleichen Einen kommend, sagt der Vedanta. Wer darin vollkommen wird, überwindet alles und erlangt Unsterblichkeit. Solch ein Mensch lebt in Gott, heißt es in der Gita. Und durch die ganze Gita zieht sich dieses The-

ma: *Bewahre dein inneres Gleichgewicht, bleibe gelassen.* Das Streben nach Gelassenheit muss zuallererst damit beginnen, Ihren eigenen Freuden und Leiden ruhig zu begegnen, sie nicht als widerstreitende Dinge zu sehen, sondern als Eines, das einmal so und einmal so erscheint.

Hier taucht nun allerdings eine Schwierigkeit auf. Zu erkennen, dass Freude und Leid vorübergehend sind, ist nicht so schwer; tatsächlich ist es ganz offensichtlich, wenn Sie nur an all die kleinen und großen Freuden und Leiden denken, die Sie in Ihrem Leben erfahren haben. Dass wir uns nicht immer daran erinnern, ist eine andere Sache. Doch nun sagt man uns, dass sie nicht verschiedene Dinge sind, sondern dass das Gleiche als zwei verschiedene Aspekte erscheint. Das ist aber doch offensichtlich weit davon entfernt, einleuchtend zu sein. Wie können wir die Wahrheit dessen beweisen, was nicht offensichtlich ist? Nun, nehmen Sie die Heiligen Schriften und betrachten Sie die Erfahrungen der Erleuchteten. Sie brauchen nicht blind zu glauben, was die Schriften sagen. Aber es ist von großem Nutzen, ihre Worte und Erfahrungen als „Arbeits-Hypothese“ zu benutzen. Während wir uns spirituell entwickeln, finden wir schließlich in unseren eigenen Erfahrungen die Bestätigung für das, was wir unbestätigt annahmen. Wir müssen immer daran denken, dass die vedantischen Wahrheiten in jeder Generation von einer großen Anzahl von Männern und Frauen verwirklicht, bestätigt und somit wiederbeglaubigt wurden. Geradeso wie ein Student zu Beginn seines Studiums die wiederholt getesteten Prinzipien und Formulierungen als wahr akzeptieren und später, wenn er dazu fähig ist, sie im Labor bestätigen kann, das gleiche trifft für einen Studenten des Vedanta zu. Dies ist eine praktische und praktizierbare Annäherung, ohne die Sie nicht auskommen.

Wenden wir uns also den Heiligen Schriften und den Erleuchteten zu. Und was sehen wir da? In der Gita sehen wir Krishna unermüdlich die Wahrheit darlegen, dass die Welt flüchtig, freudlos, eine Stätte des Leids ist. Er sagt, dass *alle*

Sinneserfahrungen letztlich nur Kummer erzeugen. Wir mögen hier sowohl Freude als auch Leid sehen, aber Krishna sah *nur* Leid. Ebenso Buddha. Es war seine Erfahrung, und sie formte den Ausgangspunkt seiner Suche nach Leidensüberwindung. Auch Patanjali weist in seinem Yoga darauf hin, dass für einen Menschen wahrer Unterscheidungskraft *alles* Leid ist.

Die Frage mag sich erheben: Soll ich daraus schließen, dass meine Erfahrung von Freude und Leid, welche gleichzeitig die Erfahrung von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt ist, falsch ist, nur weil die Erfahrung eines Krishna oder eines Buddha meiner Erfahrung widersprechen? Die Antwort lautet: Deren Erfahrung steht nicht in wirklichem Widerspruch zu Ihrer Erfahrung, sie „transzendiert“ sie jedoch. Es ist nicht so, dass Krishna oder Buddha nicht zwischen Freude und Leid unterscheiden konnten, die jeder in seinem Leben erfährt. Aber sie wussten, dass diese Unterschiede nur in einem bestimmten Bewusstseinszustand gültig sind. Wenn Sie Ihr Bewusstsein über die Alltagsebene transzendieren, verschwinden diese Unterschiede und Sie erkennen, dass Freude und Leid nicht zwei verschiedene Dinge sind.

Die Suche nach grenzenlosem Glück innerhalb menschlicher Begrenzungen

Sie mögen sagen: Angenommen, sie sind „gleich“ von einer höheren Bewusstseinsstufe aus. Aber wie kann gesagt werden, dass beide – Freude und Leid – nichts als Leid sind? Wenn sie gleich sind, könnten beide doch ebenso gut Freude sein! Dem widerspricht der Vedanta. Wahre Freude ist nur im Unendlichen, niemals im Endlichen (Chandogya-Up. 7,23¹). Trotz der riesigen Vielfalt von Objekten, welche den Menschen anscheinend Freude bedeuten, ist ihre Zahl dennoch begrenzt, und Stärke und Dauer der Freude, die sie bereiten, sind ebenfalls begrenzt. *Die Suche des Menschen nach Freude hingegen ist unbegrenzt. Wie könnte die begrenzte Zumessung von Glück Ihren unbegrenzten Durst stillen? Wenn überhaupt, wird es Sie nur noch durstiger machen und Sie mit dem Schmerz des Durstes peinigen und mit Leid erfüllen, wenn der Durst nicht gestillt wird. Deshalb ist alle endliche Freude – falls Sie*

¹ „Das Unendliche ist Seligkeit. Diese gibt es in nichts, das endlich ist. Nur das Unendliche ist Seligkeit. Wir müssen danach verlangen, das Unendliche zu erkennen.“

darauf bestehen, dies „Freude“ zu nennen – in Wirklichkeit gar keine Freude. Der Vedanta hält nichts von gezierten, blumenreichen Worten. Er will Ihnen die Wahrheit vermitteln, direkt und rein. Und deshalb sagt er, dass es hier *nur* Leid gibt, denn die Welt ist endlich, und Sie in Ihrem gegenwärtigen Bewusstseinszustand leben ebenfalls in der Annahme, ein begrenztes endliches Wesen zu sein.

Es ist offensichtlich, dass der Vedanta sich hier auf eine höhere Vorstellung von Leid bezieht, welche in sich nicht nur die Leiden dieser Welt einschließt, sondern auch seine sogenannten Freuden. Er verweist auf das existenzielle Leid des Menschen. Niemand ist davon frei, denn es gehört zum Menschsein. Wir sollten uns daran erinnern, dass die drei Begegnungen, die Buddhas Leben völlig veränderten, sich nicht auf Armut und Hunger, sondern auf Krankheit, Alter und Tod bezogen. Wenn er also von Leid sprach, meinte er existenzielles Leid. Und er wusste, dass es dagegen kein weltliches Heilmittel gibt. Buddha war ein Prinz. Hätte er einen armen Menschen gesehen, hätte er ihm Reichtum geben können; hätte er einen Hungrigen gesehen, er hätte ihm Nahrung geben können. Mit sozialen Reformen hätte er Armut und Hunger aus seinem Königreich verbannen können und darauf achtgegeben, dass jeder das Lebensnotwendige habe. Hochentwickelte Nationen im Abendland haben dies in einem gewissen Sinn erreicht. Ist damit das Leid gebannt? Existenzielles Leid ist tatsächlich untrennbar mit Ihrem Sein als ein menschliches Wesen verbunden und kann nicht beseitigt werden, solange Sie in Ihre menschlichen Begrenzungen eingeschlossen sind. Solange Sie fortfahren, als ein begrenztes Wesen in einer begrenzten Welt (oder einem begrenzten Himmel) zu existieren, können Sie die Last des Leidens nicht von Ihren Schultern schütteln.

Zwei Fragen erheben sich hier: Warum ist sich nicht jeder dieses existenziellen Leides bewusst? Und ferner: Wie kann dieses Leid behoben werden? Zur ersten Frage: Nur sehr wenige sind vom spirituellen Standpunkt aus wirklich *bewusst*. Unser ganzes Leben wird mehr oder weniger von der unbewussten Kraft der Natur (*prakriti*) angetrieben. Verschiedene Arten von unreinen *samskaras* haben das Denkbewusstsein mehr oder weniger umhüllt und seine Empfindsamkeit ge-

lähmt.² Solange wir aus dieser Trägheit spiritueller Blindheit nicht erwachen, werden wir in seliger Unwissenheit über die existenzielle Natur des Leids verbleiben. Allerdings ist Unwissenheit nicht immer Seligkeit. Es kommt eine Zeit, wo spirituelle Unwissenheit schmerzlicher und schrecklicher wird als selbst die Furcht vor dem Tod. Doch das widerfährt nur einem spirituell Erwachten, der sich des Ziels seines Lebens bewusst wird. Der Ruf aus der Upanischade „Erhebe dich! Erwache!“ ist ein Ruf, vom Schlaf des unbewussten, materiellen Lebens zum Gewahrsein des bewussten spirituellen Lebens zu erwachen.

Existenzielles Leid – existenzielle Freude

Wenn dieses erste Erwachen in Ihrer Seele geschieht, werden Sie sich des existenziellen Leids bewusst, unter dem Sie leiden. Natürlich wollen Sie dann wissen, wie Sie da herauskommen können. Der Vedanta zeigt Ihnen den Weg. Das wird Ihnen zuerst verwirrend, ja geradezu unannehmbar erscheinen, denn er sagt, dass Sie unter einer Täuschung leiden; dass Sie in Wirklichkeit nicht das sind, was Sie zu sein meinen, und dass Sie nicht erfahren, was Sie zu erfahren meinen. Das ist nicht angenehm, und niemand mag so etwas hören. Aber der Vedanta hat eine Feststellung zu treffen, die lautet: Ihre wahre Natur ist etwas anderes; Sie sind das Selbst, der Atman: absolutes Sein, absolutes Bewusstsein, absolute Seligkeit. Sie erfahren nur deshalb Leid, weil Sie Ihre wahre Natur vergessen haben. Eine Art Unwissenheit hat sich wie ein Schleier über Sie gebreitet. Alles, was Sie zu tun haben ist, zu wissen, wer Sie wirklich sind – und fortzufahren, eben dies zu *sein*.

Vedantische Wahrheiten brauchen Zeit, um in uns Fuß zu fassen. Der innere Widerstand des eigensinnigen Denkens ist groß. Deshalb bestehen die anfänglichen Bemühungen darin, das Denken zu beruhigen und zu läutern. „Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen“ – das bedeutet nach vedantischer Auffassung, dass in einem geläuterten Denken das wahre Selbst

² *Anm.*: Jede Handlung, jede Erfahrung hinterlässt eine feinstoffliche Auswirkung in Form eines Restes oder Samens – einen *samskara* – in der Denksubstanz. Dieser Samen kann die ursprüngliche Handlung oder Erfahrung wieder auslösen, indem er eine Gedankenwelle (*vritti*) aufkeimen lässt. Die *samskaras* sind also die eigentliche Ursache all unserer jetzigen Leiden, und um uns von ihnen zu befreien, müssen wir uns von unseren *samskaras* befreien.

des Menschen spontan hervorleuchtet. Jegliche Praxis, die hilfreich sein kann, das Denken zu läutern, ist willkommen. Obwohl viel Wesen gemacht wird über die Unterschiede zwischen Gottesliebe (*bhakti*) und Erkenntnis (*jnana*), widersteht der wahre vedantische Geist dem Versuch jeglicher Unterscheidung. Nehmen Sie alles hinein in Ihre Bemühungen, halten Sie das Ideal aufrecht und akzeptieren Sie, was immer hilfreich für Sie ist. Gebet, Andacht, das Wiederholen des Namen Gottes, Meditation, das Studium der Schriften, selbstloses Tun – alles hat im Vedanta seinen Platz.

Auf jede Nacht folgt ein neuer Tag. Ihre Nacht der Unwissenheit kann nicht ewig währen. Mit dem Herannahen der Dämmerung beginnen Ihre menschlichen Begrenzungen dahinzuschwinden. Sie werden sich Ihrer Existenz als unsterbliches, reines, freies Selbst – völlig getrennt von Ihrem Körper und Denken – bewusst. Die Vorstellung Ihrer Endlichkeit beginnt zu schwinden und ein Gefühl von Unendlichkeit beginnt Sie zu erfüllen. Alle Unterscheidungen treiben nur noch an der Oberfläche, denn Sie beginnen, intuitiv ein einziges ungebrochenes Bewusstsein zu erfassen, das jeden und alles durchdringt. Sie sehen Ihr Selbst in allen, und alles als Ihr eigenes Selbst. Alle Täuschung, alles Leid schwindet, als hätten sie nie bestanden. Schließlich hatten sie nur in Ihrem Körper und Denken ihren Sitz, und Sie haben letztendlich erkannt, dass Sie weder Ihr Körper noch Ihr Denken *sind*.

Ein neues Gefühl von Seligkeit nimmt von Ihnen Besitz, an das kein Wort heranreicht. Sie mögen sagen, es ist existenzielle Seligkeit – eine Seligkeit, die aus Ihrem wahren Sein als ewig-freies, ewigglückseliges Selbst herrührt. Leid wird ständig von Freude ersetzt, von jener Freude der Selbst-Erkenntnis. Und zu dieser höchsten Freude zu gelangen, ist das Ziel, dem wir alle zustreben – bewusst oder unbewusst.

Wie lange wollen Sie weiter schlummern und fortfahren, diesen schrecklichen unwirklichen Traum der Welt zu träumen? Auf der einen Seite liegt die reine, unvermischte Freude von Freiheit; auf der anderen das sengende Leid von Bindung und Begrenztheit.

Was ziehen Sie vor? Die Entscheidung liegt bei Ihnen.

SWAMI TYAGANANDA
Aus: VEDANTA-HEFT 4/2017
VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN