

Ende des Leidens

Ende des Leidens – Wenn ich darf, möchte ich über das Ende des Leidens sprechen, weil die Angst, das Leid und das, was wir Liebe nennen, immer miteinander verbunden sind. Wenn wir die Angst nicht verstehen, werden wir das Leid nicht verstehen können – noch werden wir jenen Zustand der Liebe kennenlernen, in dem es weder Widerspruch noch Reibung gibt.

Am allerschwersten ist es, das Leid ganz zu beenden; denn das Leid ist in der einen oder anderen Form immer unser Begleiter. Deshalb möchte ich mich mit diesem Problem ganz besonders eingehend befassen. Aber meine Worte werden recht wenig Sinn haben, wenn nicht jeder hier das Problem in sich selber untersucht, wobei er weder zustimmen noch ablehnen, sondern nur die Tatsache an sich beobachten sollte. Wenn uns das wirklich und nicht bloß theoretisch gelingt, werden wir vielleicht in der Lage sein, die enorme Bedeutung des Leidens zu verstehen und damit dem Leid ein Ende zu bereiten.

Liebe und Leid

Jahrhundertlang sind Liebe und Leid Hand in Hand gegangen, manchmal überwog das eine und manchmal das andere. Dieser Zustand, den wir Liebe nennen, geht bald vorüber, und wir werden wieder von unseren Eifersüchten, unseren Eitelkeiten, unseren Ängsten und unserem Schmerz eingeholt. Immer hat es schon diesen Kampf zwischen Liebe und Leid gegeben, – und ehe wir uns mit der Frage des Beendens allen Leidens befassen können, müssen wir, so meine ich, verstehen, was Leidenschaft ist.

Die Leidenschaft – das ist etwas, was nur sehr wenige von uns wirklich empfinden. Was wir vielleicht fühlen, ist Begeisterung, die in einem emotionalen Zustand über etwas anderes gefangen ist. Unsere Leidenschaft ist immer für etwas, für die Musik, für die Malerei, für die Literatur, für unser

Land, für eine Frau oder einen Mann. Sie ist immer Wirkung einer Ursache.

Wenn Sie sich in Jemanden verlieben, sind Sie in einem starken emotionalen Zustand, der Wirkung dieser besonderen Ursache ist. Worüber ich hier spreche, ist Leidenschaft ohne eine Ursache. Das heißt, für alles Leidenschaft zu empfinden; aber die meisten von uns empfinden nur in Verbindung mit einer bestimmten Person oder einer Sache Leidenschaft. Ich denke, dass man diesen Unterschied sehr deutlich sehen muss.

Im Zustand der Leidenschaft, die keine Ursache hat, gibt es diese Intensität, die von aller Verhaftung frei ist. Wenn aber Leidenschaft eine Ursache hat, dann ist man auch verhaftet, und Verhaftung ist der Anfang des Leidens. Die meisten von uns haben so eine Bindung, wir klammern uns an eine Person, an ein Land, an einen Glauben, an eine Idee, und wenn man uns das Objekt unserer Bindung wegnimmt oder es auf andere Weise seine Bedeutung verliert, entdecken wir, dass wir leer und unzureichend sind. Diese Leere versuchen wir dadurch aufzufüllen, dass wir uns an etwas anderes anklammern, das dann wiederum zum Objekt unserer Leidenschaft wird.

Bitte schauen...

Bitte schauen Sie in Ihr eigenes Herz und in Ihren Kopf. Ich bin hier bloß ein Spiegel, in dem Sie sich selber betrachten. Wenn Sie sich nicht betrachten wollen, dann ist das ganz in Ordnung, aber wenn Sie es wirklich wollen, dann betrachten Sie sich selber genau, rücksichtslos, intensiv und nicht in der Hoffnung, dass Sie dadurch Ihren Schmerz, Ihre Sorgen oder Ihre Schuldgefühle loswerden können, sondern um diese große Leidenschaft zu begreifen, die immer ins Leid führt.

Wenn Leidenschaft eine Ursache hat, wird sie zur Lust. In der Leidenschaft für etwas – für einen Menschen, für eine Idee, für irgendeine Erfüllung – entsteht Widerspruch, Konflikt und Anstrengung. Sie streben danach, einen bestimmten Zustand zu

erreichen oder zu halten oder einen wieder zu erreichen, den Sie einmal hatten und der vorbei ist. Aber die Leidenschaft, von der ich spreche, ruft keinen Widerspruch, keinen Konflikt hervor. Sie ist mit keiner Ursache verbunden und hat deshalb auch keine Wirkung.

Hören Sie nur zu: Versuchen Sie nicht, diesen Zustand der Intensität, diese unverursachte Leidenschaft zu erreichen. Wenn wir aufmerksam mit diesem Gefühl der Ruhe zuhören können, die sich einstellt, wenn Aufmerksamkeit nicht durch Disziplin erzwungen wird, sondern aus dem einfachen Wunsch zu verstehen geboren wird, dann denke ich, werden wir selber entdecken, was diese Leidenschaft ist.

Leidenschaft

Die meisten von uns haben sehr wenig Leidenschaft. Wir mögen lustvoll sein, wir mögen uns nach irgend etwas sehnen, wir möchten vielleicht vor etwas fliehen, und das alles gibt uns eine gewisse Intensität. Wenn wir aber nicht aufwachen und uns in diese Flamme der Leidenschaft, die ohne Ursache ist, hinein fühlen, dann werden wir das, was wir das Leid nennen, nicht verstehen. Wenn Sie etwas verstehen wollen, brauchen Sie dazu Leidenschaft, die Intensität vollkommener Aufmerksamkeit. Wo die Leidenschaft für etwas ist, weckt das Widerspruch und Konflikt, und deshalb kann diese reine Flamme der Leidenschaft nicht brennen. Aber diese eine Flamme der Leidenschaft muss brennen, damit sie das Leiden auslöscht, damit es ganz aufhört.

Nun – wir stellen uns niemals der Tatsache des Leidens. Wir versuchen ständig, es zu rationalisieren, es weg zu erklären. Oder wir klammern uns an ein Dogma, an ein Glaubensmuster, das uns befriedigt, vorübergehend Trost spendet. Manche Leute nehmen eine Droge, andere fangen an zu trinken oder zu beten – alles, um die Intensität, die Qual des Schmerzes abzuschwächen. Das Leid und der ewige Versuch, dem Leid zu entgehen, ist unser aller Los.

Leid eine Konsequenz

Wir wissen, dass das Leid eine Konsequenz ist. Es ist die Wirkung einer Ursache. Ich liebe jemanden, und dieser jemand liebt mich nicht – das ist eine Form des Schmerzes. Ich möchte mich in einer bestimmten Richtung erfüllen, aber mir fehlt es an Fähigkeit. Oder ich habe die Fähigkeit, aber Krankheit oder irgendein anderer Faktor steht meiner Erfüllung im Wege.

Das ist eine andere Form des Leids. Es gibt das Leid eines kleinen Geistes, der ständig mit sich selbst in Widerspruch liegt, unaufhörlich kämpft, sich anpasst, sucht, sich ausrichtet. Dann gibt es das Leid des Beziehungskonflikts und das Leid, wenn man jemanden durch den Tod verliert. Sie alle kennen diese verschiedenen Formen des Leidens, und sie sind alle die Konsequenz einer Ursache.

Wir denken nie daran, das Leiden ganz zu beenden, so dass der Geist niemals in Selbstmitleid, im Schatten der Verzweiflung gefangen ist. Da wir unfähig sind, das Leiden zu beenden, beten wir es als das Leiden Christi in unseren Kirchen an, falls wir Christen sind; und ob wir nun in die Kirche gehen und das Symbol des Leidens anbeten oder versuchen, das Leiden wegzurationalisieren oder unseren Schmerz zu vergessen, indem wir trinken – es bleibt alles dasselbe.

Wir fliehen vor der Tatsache, dass wir leiden. Ich spreche jetzt nicht vom körperlichen Schmerz, mit dem die moderne Medizin verhältnismäßig gut umgehen kann. Ich spreche über das Leid, den psychologischen Schmerz, der Klarheit und Schönheit verhindert, der Liebe und Mitgefühl zerstört. Ist es möglich, alles Leiden zu beenden?

Intensität der Leidenschaft

Ich denke, dass das Ende des Leidens mit der Intensität der Leidenschaft verbunden ist. Nur da, wo man sich selber preisgibt, kann Leidenschaft sein. Man ist niemals leidenschaftlich, wenn nicht das, was wir Denken nennen,

abwesend ist. Was wir Denken nennen, ist eine Reaktion auf verschiedene Muster und Erfahrungen des Gedächtnisses und wo diese konditionierte Reaktion vorhanden ist, da gibt es keine Leidenschaft, gibt es keine Intensität. Diese Intensität kann es nur dann geben, wenn das »Ich« ganz abwesend ist.

Wissen Sie, es gibt ein Gefühl für Schönheit, dem es gleichgültig ist, ob etwas schön oder hässlich ist. Nicht, dass der Berg nicht schön wäre oder dort kein hässliches Gebäude stünde, aber es gibt eine Schönheit, die nicht das Gegenteil von Hässlichkeit ist, es gibt Liebe, die nicht das Gegenteil von Hass ist. Die Preisgabe des Ich, von der ich jetzt spreche, ist dieser Zustand der Schönheit, der keine Ursache hat, und deshalb ein Zustand der Leidenschaft ist. Ist es möglich, dass man über jenes hinaus gelangt, das die Folge einer Ursache ist.

Bitte seien Sie doch aufmerksam, damit Sie den Sinn erfassen, anstatt an den Worten hängen zubleiben.

Reaktion ist unser ganzes Lebensmuster

Sehen Sie, die meisten von uns reagieren immer nur. Reaktion ist unser ganzes Lebensmuster. Unsere Antwort auf das Leid ist Reaktion. Wir antworten damit, dass wir versuchen, die Ursache des Leidens zu erklären oder indem wir vor Leid entfliehen. Aber unser Leid hört nicht auf. Das Leid endet erst dann, wenn wir uns der Tatsache des Leidens stellen, wenn wir begreifen und über beides hinausgehen, sowohl über die Ursache als auch über die Wirkung. Wenn man versucht, sich mittels einer bestimmten Übung oder durch bewusstes

Denken vom Leid zu befreien oder indem man sich auf irgendeine der verschiedenen Möglichkeiten der Flucht aus dem Leid einlässt, dann erweckt das nicht die außergewöhnliche Schönheit, die Vitalität, die Intensität dieser Passion im Geiste, welche das Leiden in sich einschließt und es transzendiert.

Was ist Leid? Wenn Sie diese Frage hören, wie reagieren Sie? Sofort versucht Ihr Kopf, die Ursache des Leidens zu erklären, und diese Suche nach einer Erklärung weckt die Erinnerung an den Schmerz, den Sie durchlebt haben. Verbal kommen Sie also immer auf die Vergangenheit zurück oder gehen in die Zukunft bei dem Versuch, eine Erklärung für die Ursache der Auswirkung zu finden, die wir Leid nennen. Aber ich denke, man muss über das alles hinausgehen.

Wir wissen sehr gut, welche Ursache das Leid hat: Armut, Krankheit, Enttäuschung, Mangel an Liebe und anderes. Wenn wir die verschiedenen Ursachen des Leidens erklären, haben wir das Leid doch nicht beendet. Wir haben dann nicht wirklich die enorme Tiefe und den Sinn des Leidens erfasst, genauso wenig wie wir diesen Zustand, den wir Liebe nennen, verstanden haben. Ich denke, dass die beiden aufeinander bezogen sind – Liebe und Leid – und wenn man verstehen will, was Liebe ist, muss man die Unermesslichkeit des Leidens fühlen.

Wenn man das Leiden beenden will

Die Alten haben über das Ende des Leidens gesprochen, und sie legten eine Lebensart fest, die das Leid beenden sollte. Viele Menschen haben diese Lebensart praktiziert. Die Mönche im Osten und Westen haben sie ausprobiert, aber sie haben sich damit nur selber verhärtet. Ihre Köpfe und Herzen haben sich dabei ein-gekapselt. Sie leben hinter den Mauern ihrer eigenen Gedanken oder hinter Mauern aus Ziegel und Stein. Aber ich glaube wirklich nicht, dass sie darüber hinaus gelangt sind und die Unermesslichkeit dieses Etwas, das man Leid nennt, fühlen.

Wenn man das Leiden beenden will, muss man sich der Tatsache der eigenen Einsamkeit, der eigenen Bindung, des eigenen trivialen Verlangens nach Ruhm, des *eigenen Hungers* geliebt zu werden, stellen. Das bedeutet, sich von Eigeninteresse und von der Torheit des Selbstmitleids zu befreien. Und wenn man das alles überwunden und vielleicht dem eigenen persönlichen Leid

ein Ende bereitet hat, gibt es immer noch das riesige kollektive Leid, das Leiden der Welt.

Man kann das eigene Leid beenden, indem man in sich selber den Tatbestand und die Ursache des Leidens erkennt; und das ist für einen Geist, der ganz frei sein will, unerlässlich. Aber wenn man das alles hinter sich hat, gibt es immer noch das Leid der großen Ignoranz, die in der Welt existiert – nicht Mangel an Information, an Buchwissen, sondern die Unwissenheit des Menschen über sich selber. Der Mangel an Selbsterkenntnis ist die Essenz der Ignoranz, und das führt zu diesem unermesslichen Leiden, das überall in der Welt ist. Und was ist Leiden in Wirklichkeit?

Liebe ist nicht...

Sehen Sie, es gibt keine Worte, das Leid zu erklären, genauso wenig wie es Worte gibt, um zu erklären, was Liebe ist. Liebe ist nicht Bindung, Liebe ist nicht das Gegenteil von Hass, Liebe ist nicht Eifersucht. Und wenn man aufhört, eifersüchtig, neidisch und verhaftet zu sein, wenn man alle Konflikte und Qualen, die man durchmacht, beendet hat und sich einbildet, dass man liebt – wenn das alles zu Ende ist, bleibt immer noch die Frage, was Liebe ist, und es bleibt immer noch die Frage, was das Leid ist.

Sie werden erst dann entdecken, was Liebe und was Leid ist, wenn Ihr Kopf alle Erklärungen zurückweist und sich nichts mehr vorstellt, nicht mehr nach einer Ursache sucht, sich nicht mehr auf Worte einlässt oder in der Erinnerung zu seinen eigenen Vergnügungen und Schmerzen zurückgeht.

Ihr Kopf muss ganz still werden, wortlos, auf Symbole und Ideen verzichten. Dann werden Sie diesen Zustand entdecken, oder er wird sich von selber einstellen, in dem das, was wir Liebe, was wir Leiden nennen, was wir als Tod bezeichnen, ein- und dasselbe sind. Es gibt dann keine Trennung mehr zwischen Liebe, Leid und Tod; und weil es keine Trennung mehr gibt,

stellt sich die Schönheit ein. Aber um das zu begreifen, um in diesem Zustand der Ekstase zu sein, ist jene Leidenschaft unerlässlich, die sich in der totalen Selbstvergessenheit einstellt.

Saanen, 5. August 1962

- [Leiden](#)
- [Leid als Herausforderung des Lebens](#)



Ende des Leidens