

# Zum Thema Leiden

Zum Thema Leiden – Frage: Was ist die Bedeutung von Schmerz und Leid?

Krishnamurti: Wenn man leidet, wenn man Schmerzen hat, was ist die Bedeutung davon? Körperliche Schmerzen haben eine Bedeutung, aber wahrscheinlich meinen wir psychische Schmerzen und Leiden, die auf verschiedenen Ebenen eine ganz andere Bedeutung haben.

Was ist die Bedeutung des Leidens? Warum wollen Sie die Bedeutung des Leidens finden?

Nicht, dass es keine Bedeutung hätte – wir werden es herausfinden. Aber warum stellen Sie die Frage?

Warum wollen Sie herausfinden, warum Sie leiden?

## **Warum leide ich?**

Wenn Sie sich diese Frage stellen: „Warum leide ich?“, und nach der Ursache des Leidens suchen, fliehen Sie dann nicht dem Leiden?

Wenn ich die Bedeutung des Leidens suche, meide ich es dann nicht, weiche ihm aus, laufe vor ihm weg?

Tatsache ist, dass ich leide; aber in dem Augenblick, in dem ich den Verstand dazu bringe, darauf einzuwirken und zu sagen: „Nun, warum?“ habe die Intensität des Leidens bereits verwässert. Mit anderen Worten, wir wollen, dass das Leiden schwächer, milder, weggesteckt, erklärt wird. Natürlich ergibt sich daraus kein Verständnis des Leidens. Wenn ich frei von diesem Wunsch bin, vor dem Leiden wegzulaufen, dann beginne ich zu verstehen, was der Inhalt des Leidens ist.

## **Was ist Leiden?**

Was ist Leiden? Eine Störung, nicht wahr?

Auf verschiedenen Ebenen – auf der physischen und auf den verschiedenen Ebenen des Unterbewusstseins. Es ist eine akute Form der Störung, die mir nicht gefällt. Mein Sohn ist tot. Ich habe alle meine Hoffnungen um ihn herum gebaut oder um meine Tochter, meinen Mann, usw. Ich habe ihn mit all den Dingen verbunden, die ich mir für ihn gewünscht habe, und ich habe ihn für meinen Begleiter gehalten.

Plötzlich ist er verschwunden. Es gibt also eine Störung, nicht wahr? Diese Störung nenne ich Leiden.

Wenn ich dieses Leiden nicht mag, dann sage ich: „Warum leide ich?“, „Ich habe ihn so sehr geliebt“, „Er war ..., er war jenes ...“. Ich versuche, durch Worten, Symbolen, Glaubenssätzen dem Schmerz zu entkommen, wie die meisten von uns. Sie wirken wie ein Betäubungsmittel. Wenn ich das nicht tue, nicht zu entfliehen versuche, was passiert dann?

Dann bin ich bin mir einfach des Leidens bewusst. Ich verurteile es nicht, ich rechtfertige es nicht – ich leide. Dann kann ich seine Bewegungen erfahren, nicht wahr? Dann kann ich seiner Bedeutung vollständig folgen. – „Folgen“ meine ich in dem Sinne, dass ich versuche, etwas zu verstehen.

Ich versuche zu verstehen: Was geht vor sich? Was ist es, das leidet? Ich frage nicht, warum es Leiden gibt, nicht, was die Ursache des Leidens ist, sondern was tatsächlich geschieht?

Ich weiß nicht, ob Sie den Unterschied sehen. Wenn ich mir des Leidens einfach bewusst bin, nicht als Außenstehender, nicht als Beobachter, der dem Leiden zuschaut – es ist ein Teil von mir, das heißt, mein ganzes Ich leide, dann bin ich in der Lage, seiner Bewegung zu folgen, zu sehen, wohin es führt. Wenn ich das tue, öffnet es sich doch sicher, oder?

**„Ich“**

Dann sehe ich, dass ich die Betonung auf das „Ich“ gelegt habe – nicht auf dem Sohn, den ich liebe. Er war nur da, um mich

vor meinem Elend, vor meiner Einsamkeit, vor meinem Unglück zu schützen. Da ich nichts bin, hoffte ich, durch ihn etwas zu sein. Nun ist er weg; ich bin verlassen, ich bin verloren, ich bin einsam. Ohne ihn bin ich nichts. Deshalb weine ich.

Der Schmerz ist nicht so sehr weil die Person weg ist, sondern weil ich verlassen bin. Ich bin allein. An diesen Punkt zu kommen, ist sehr schwierig, nicht wahr?

Es ist schwierig, Alleinsein wirklich zu erkennen und nicht nur zu sagen: „Ich bin allein, und wie soll ich diese Einsamkeit loswerden?“ Das ist nur eine andere Form der Flucht ist. Aber sich dessen bewusst zu sein, beim Schmerz zu bleiben, seine Bewegung zu sehen. Ich nehme dies nur als Beispiel für den Umgang Leiden.

Nach und nach, wenn ich dem Schmerz erlaube, sich zu entfalten, sich zu öffnen, sehe ich, dass ich leide, weil ich verloren bin. Ich werde aufgefordert, meine Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, das ich nicht bereit bin zu betrachten; mir wird etwas aufgezwungen, das ich nur ungern sehe und verstehe.

Es gibt unzählige Menschen, die mir helfen, zu entkommen – Tausende so genannter religiöser Menschen, mit ihren Überzeugungen und Dogmen, Hoffnungen und Phantasien – „es ist Karma, es ist Gottes Wille“ – sie alle geben mir einen Ausweg.

Aber wenn ich dabei bleiben kann und es nicht von mir fern halte, nicht versuche, es zu begrenzen oder zu leugnen, was passiert dann? Wie ist der Zustand meines Geistes, wenn er so sich der Bewegung des Leidens stellt?

### **Ist Leiden nur ein Wort?**

Ist Leiden nur ein Wort oder eine Tatsache? Wenn es eine Wirklichkeit ist und nicht nur ein Wort, dann hat das Wort im Moment des Leidens keine Bedeutung, dann ist es nur das Gefühl intensiven Schmerzes. In Bezug auf was?

In Bezug auf eine Bild, auf eine Erfahrung, auf etwas, das man

haben will oder nicht haben will. Wenn man es hat, nennt man das Vergnügen; wenn man es nicht hat, ist es Schmerz. Deshalb steht Schmerz, Trauer, in Beziehung zu etwas. Ist dieses Etwas lediglich eine Verbalisierung oder eine Realität?

Das heißt, wenn Kummer existiert, existiert er nur in Beziehung zu etwas. Er kann nicht für sich allein existieren – so wie Angst nicht für sich allein existieren kann, sondern nur in Beziehung zu etwas: zu einem Individuum, zu einem Vorfall, zu einem Gefühl. Nun sind Sie sich des Leidens voll bewusst. Ist dieses Leiden von Ihnen getrennt und sind Sie deshalb nur der Beobachter, der das Leiden wahrnimmt, oder sind Sie das Leiden selbst?

### **Sie sind das Leiden**

Wenn es keinen Beobachter gibt, der das Leiden wahrnimmt, ist dann das Leiden etwas anderses als Sie? Sie sind das Leiden, nicht wahr? Sie sind nicht vom Schmerz getrennt. Sie sind der Schmerz. Was geschieht dann?

Es gibt keine Etikettierung, es gibt keine Benennung und damit kein Beiseiteschieben – Sie sind nur dieser Schmerz, dieses Gefühl, dieses Gefühl der Qual. Wenn Sie das sind, was passiert dann?

Wenn Sie ihm keinen Namen geben, wenn Sie keine Angst davor haben, ist das Ich-Zentrum mit dem Schmerz verbunden?

Wenn das Ich-Zentrum vom Schmerz getrennt ist, dann gibt es eine Spaltung, dann hat es Angst vor dem Schmerz. Dann muss es handeln und etwas dagegen tun. Aber wenn das Zentrum eins ist mit dem, was ist, was tun Sie dann?

### **Es gibt nichts zu tun**

Dann gibt es nichts zu tun, oder? Wenn Sie das sind, was ist und es nicht etikettieren, nicht beiseite schieben – wenn Sie dieses Ding sind, was passiert dann? Sagen Sie in diesem Moment, dass Sie dann leiden?

Sicherlich nicht. Denn jetzt hat ein Wandel stattgefunden. Dann gibt es kein „Ich leide“ mehr, weil es keine Trennung vom Leiden gibt.

Das Leiden besteht darin, dass wir nie genau untersucht haben, was es ist. Wir leben einfach von Wort zu Wort, von Reaktion zu Reaktion. Wir sagen nie: „Lasst mich sehen, was das Ding namens Leiden wirklich ist.“

Man kann dies nicht durch Anstrengung, durch Lernen oder Disziplin erkennen. Man muss mit Hingabe, mit spontanem Verständnis hinschauen. Wenn Sie direkt hinschauen, sehen Sie, dass das, was wir Leiden, Schmerz nennen, das, was wir vermeiden wollen und die Disziplin, die dies erreichen will, plötzlich nicht mehr da sind.

Solange ich keine Beziehung zu dem Ding (z.B. Leiden) als außerhalb von mir habe, gibt es kein Problem; in dem Moment, in dem ich eine Beziehung zu dem Ding als außerhalb von mir stehend aufbaue, existiert das Problem.

Solange ich das Leiden als etwas außerhalb von mir betrachte – ich, weil ich meinen Bruder verloren habe, weil ich kein Geld habe, wegen diesem oder jenem – stelle ich eine Beziehung zu ihm her, und diese Beziehung ist fiktiv.

Aber wenn ich dieses Ding (Leiden, Zorn, Trauer) bin, wenn ich die Tatsache sehe, als das, was sie ist, dann wird das Ganze verwandelt und hat alles eine andere Bedeutung. Dann besteht volles Gewahrsein, allumfassende Aufmerksamkeit, und das, was vollständig betrachtet wird, wird verstanden und aufgelöst. Dann gibt es keine Angst, und das Wort „Trauer“ existiert nicht mehr. Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit und sehen Sie sich diesen Dialog an: [Am Ende des Leids ist Leidenschaft da](#)

- [Kategorien](#)
- [Themenkreise](#)



**Zum Thema Leiden**