Hinweis zu dieser Übersetzung

Dieses Buch ist eine maschinelle Übersetzung des englischen Originaltextes, erstellt mithilfe automatisierter Übersetzungsprogramme. Es wurde weder vom Autor noch von anderen Personen geprüft oder überarbeitet. Daher können Fehler, Ungenauigkeiten, holprige Formulierungen oder Formatierungsprobleme auftreten. Die englische Originalausgabe bleibt die maßgebliche Fassung.

MEHR MEDITATIONEN

Avi Sion , Ph. D.

© **Avi Sion , 2008-9.**

Geschützt durch internationale Urheberrechtsübereinkommen.
Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Autors und Verlags in irgendeiner Form vervielfältigt, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder übertragen werden.
ausser im Falle kurzer Zitate mit entsprechender Quellenangabe.

Erstveröffentlichung 2008-9.
Von Avi Sion in Genf, Schweiz.

ISBN: 978-1495939488

Abstrakt

„More Meditations“ ist die Fortsetzung des früheren Werkes des Autors, *„Meditationen“* . Es bietet zusätzliche praktische Methoden und theoretische Einsichten in Bezug auf Meditation und Buddhismus.

Es werden auch einige oft vernachlässigte Themen im Zusammenhang mit dem Buddhismus behandelt – insbesondere Historizität, Götzendienst, Messianismus und die Übernahme in den Westen.

Dieses Buch ist ein Auszug aus dem größeren Werk des Autors, ***Logische und spirituelle Betrachtungen*** .

Inhalt

1. Gehe direkt weiter und fahre immer weiter 5
2. Atem- und Gedankenwahrnehmung 10
3. Selbstwahrnehmung 15
4. Meditation über das Selbst 18
5. Verschiedene Bemerkungen zur Meditation 23
6. Psychische Gesundheit 35
7. Betrachte den Geist 41
8. Die vier Grundlagen und die Kernpraxis 50
9. Überwindung von Leiden und Karma 56
10. Siehe die Seele 61
11. Die buddhistische Theorie der Seelenlosigkeit 67
12. Buddhistische Historizität 78
13. Über buddhistische Götzenverehrung 83
14. Buddhistischer Messianismus 91
15. Die Assimilation des Buddhismus 96
16. Nachträge (2009) 99
17. Ergänzungen 110

Referenzen 125

1. GEHE DIREKT WEITER UND FOLGE DIESEM WEG.

Nachdem du die Umgebung für die Meditation vorbereitet hast, damit du nicht abgelenkt wirst, setzt du dich bequem hin. Sobald du sitzt, erinnere dich daran, warum du meditierst: Dein Ziel ist es, die nächste Stunde (oder die von dir festgelegte Zeit) *zu meditieren – nicht zu träumen oder an verschiedene Dinge zu denken, nicht zu fantasieren, zu reflektieren, zu entscheiden, zu planen oder zu rechnen. Erinnere dich daran, dass Meditation anhaltende Aufmerksamkeit erfordert* ; sie ist keine Gelegenheit, den Geist geschäftig oder träge in alle Richtungen schweifen zu lassen oder einzunicken.

Ich finde, dieser einleitende Vorsatz gegen innere Unruhe und Trägheit spart viel Zeit und maximiert die Zeit, die ich tatsächlich in Meditation verbringe. Wenn man sich das von Anfang an vornimmt, ist es relativ einfach, es beizubehalten.

Nun *wenden wir uns direkt* dem kontemplativen Zustand zu. Prinzipiell ist es nicht nötig, auf verschiedene Tricks zurückzugreifen, um den angestrebten Bewusstseinszustand zu erreichen. Wenn wir regelmäßig meditieren und ihr im Alltag treu bleiben, können wir uns, sobald wir uns hinsetzen, wieder mit der zuvor erreichten höheren Bewusstseinsform verbinden. Die Meditation besteht dann einfach darin, diese Sichtweise so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Es ist sehr schwierig, die hier beschriebene Erfahrung in Worte zu fassen; man erkennt sie, wenn man sie erlebt.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit jedoch nachlässt und abschweift oder Sie sich geistig und/oder körperlich unruhig oder müde fühlen, sollten Sie vorübergehend eine geeignete Technik anwenden, um Ihre Aufmerksamkeit wieder zu fokussieren. Nutzen Sie solche Schwierigkeiten keinesfalls als Ausrede, die Meditation aufzuschieben oder ganz aufzugeben – sondern begreifen Sie, dass diese Schwierigkeiten Ihnen zeigen, wie dringend Sie die Meditation brauchen. Geben Sie nicht auf und versuchen Sie es weiter.

Wenn Ihre Gedanken hauptsächlich visuell sind, versuchen Sie, sie auf ein (mentales oder physisches) visuelles Objekt zu konzentrieren. Wenn Ihre Gedanken vorwiegend in Worten kreisen, versuchen Sie, ein Mantra (mental oder laut) zu rezitieren. Wenn Ihr Körper unruhig ist, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ihn und spüren Sie sein Unbehagen oder seinen Schmerz aufmerksamer (ohne zu versuchen, ihn zu lindern). Alternativ können Sie in all diesen Fällen

allgemeinere Methoden anwenden, wie die Konzentration auf Ihre Atmung oder die *Chakren* (Energiezentren) Ihres zentralen Nervensystems.

Nutze dein Urteilsvermögen, um den besten Weg zu finden, dein Bewusstsein wieder auf die höchste Ebene zu heben. Experimentiere, so gut es geht – aber bleibe dabei beharrlich und wechsle nicht nervös zwischen verschiedenen Techniken hin und her. Denk daran: Techniken sind Mittel zum Zweck, kein Selbstzweck. Wenn du eine Kerze anschaust, ein langes, tiefes „OM“ rezitierst oder deinen Atem in Nase und Bauch beobachtest – das Phänomen, auf das du dich konzentrierst, ist *an sich nicht von großem Interesse* . Es dient lediglich dazu, Ablenkungen zu vermeiden und dich auf dein eigentliches Meditationsziel zu konzentrieren – die Kontemplation selbst.

Wenn ich meditativ eine Wand anstarre oder mich auf ein Geräusch konzentriere, erwarte ich nicht, in diesem materiellen oder mentalen Objekt „Realität“ zu finden. Solche konkreten Objekte sind nicht der Schlüssel zur Wirklichkeit, die in der Meditation gesucht wird. Vielmehr entsteht nach einer gewissen Zeit der Anstrengung eine andere Bewusstseinsform, in der bestimmte Objekte ihre gewohnte Bedeutung verlieren. Unsere konkreten Erfahrungen werden irrelevant, und der Fokus liegt nun auf dem Bewusstsein selbst. Es ist weit und tief; es ist ruhig und geborgen. Das Selbst löst sich auf, und die Welt plätschert weiter.

Bedenken Sie ernsthaft, dass alle mentalen und physischen Objekte wie ein Traum oder eine Fata Morgana sind – eine Projektion von Bildern, Klängen und anderen Empfindungen in Raum und Zeit. Die Wirklichkeit liegt dahinter, und diese Illusionen wirken wie Schleier davor. Es ist, als trügen Sie eine transparente Brille, in der Bilder optisch reflektiert (oder elektronisch dargestellt) werden; diese Bilder fesseln Ihre Aufmerksamkeit und lenken Sie davon ab, das zu sehen, was dahinter oder dazwischen liegt. Nach dieser Auffassung verhüllen mentale Projektionen physische Objekte, und ebenso verhüllen mentale wie physische Objekte die letztendliche Wirklichkeit.

Meditation besteht im Wesentlichen darin, zu lernen, durch diesen Schleier der Unsichtbarkeit zu blicken; allmählich wird er transparenter, und wir können hindurchsehen. Diese Art der Meditation ist nichts anderes als Achtsamkeit, die sich nicht von Äußerlichkeiten verführen lässt und sich bewusst bleibt, dass das Offensichtliche mehr verbergen als offenbaren kann. Ob im Sitzen oder in Bewegung, wir sind achtsam und achten auf jeden Hinweis darauf, was alle Erfahrungen wirklich verbergen und offenbaren.[1]

Eine andere Möglichkeit, das, was ich hier als „direktes Vorankommen“ bezeichne, auszudrücken, ist die Metapher von Pferd und Wagen. Der Zen-Meister Nangaku sagte zu Baso: „Wenn ein Wagen nicht fährt, wen peitschst du dann,

[1] In kantischen Begriffen suchen wir nach dem Noumenalen hinter, über oder unter dem Phänomenalen.

den Wagen oder das Pferd?“ [2]Sich endlos an körperliche Empfindungen oder Wahrnehmungen, an emotionale oder mentale Erfahrungen zu klammern, ist wie den Wagen zu peitschen. Peitsche stattdessen das Pferd – indem du dich auf deine intuitive Wahrnehmung einlässt. Dies führt dich direkt zum Kern der Meditation, im Vergleich zu dem alle phänomenalen Erfahrungen nur ein Nebenschauplatz sind.

Vergiss die Vergangenheit, vergiss die Zukunft, vergiss sogar die Gegenwart [3]. Du spürst eine Leere. Halte dieses Bewusstsein einfach aufrecht. Aufrechterhalten bedeutet nicht, an einer idealisierten Sichtweise der Dinge oder Erfahrungen festzuhalten, sondern Energie zuzuführen, um die meditative Anstrengung des erweiterten Bewusstseins Augenblick für Augenblick zu erneuern. Halte die Ursache aufrecht, nicht die Wirkung – denn die Wirkung kann variieren.

---

[2] Siehe S. Suzuki, S. 81.

[3] Dieser Meditationsratschlag ähnelt dem allgemeineren Rat im *Dhammapada,* Vers 348: „Lass die Vergangenheit hinter dir; lass die Zukunft hinter dir; lass die Gegenwart hinter dir.“ Siehe auch Bodhidharma (S. 75): „Doch Weise denken nicht an die Vergangenheit. Und sie sorgen sich nicht um die Zukunft. Auch klammern sie sich nicht an die Gegenwart.“ Paramananda (S. 151) zitiert eine Passage aus dem *Udana* in ähnlichem Sinne, die uns ermahnt, unserer Erfahrung nichts hinzuzufügen; sobald wir das Jetzt auch nur als „Jetzt“ bezeichnen (oder es auch nur wortlos so beurteilen), fügen wir ihm etwas hinzu.

2. ATEM- UND GEDANKENWAHRNEHMUNG

Meditieren bedeutet, sich *bewusst darum zu bemühen, das eigene Bewusstsein zu steigern* oder zumindest dessen Absinken unter ein bestimmtes Niveau zu verhindern; dies definiert ***Meditation . Sie ist von Kontemplation*** zu unterscheiden , die ein beständiges, müheloses und stabiles Bewusstsein (oder ein gesteigertes Bewusstsein im Vergleich zu einem vorherigen Zustand) darstellt. Kontemplation ist ein Ziel der Meditation. Ab einem gewissen Punkt wandelt sich Meditation (die Anstrengung, das Bewusstsein zu steigern) in Kontemplation (müheloses Bewusstsein).

Es gibt viele Wege und Mittel der Meditation, von denen hier zwei erwähnt werden sollen.

Bei ***der Atemmeditation*** beobachten wir geduldig, wie der Atem in den Körper ein- und ausströmt, ohne seinen Fluss oder seine Richtung zu beeinflussen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ruhig und konzentriert auf die

Sinnesrezeptoren in Ihren Nasenlöchern (die sich im Verhältnis zu den Atembewegungen nicht bewegen) und verweilen Sie lange in dieser Achtsamkeit. Nehmen Sie gleichzeitig (innerlich, wenn auch nur indirekt) das Heben und Senken Ihres Bauches bei jedem Ein- und Ausatmen wahr.

Erlebe jeden Atemzug einzeln. Achtsamkeit für den Atem lässt sich nicht mechanisch erlangen, indem man sich einfach vornimmt, den Atem zu beobachten und dies ein paar Atemzüge lang tut. Man kann nicht einfach mit der Atemwahrnehmung – oder irgendeiner anderen Form der Meditation – beginnen und erwarten, dass sie von selbst weiterläuft. Die Aufmerksamkeit wird in diesem Fall bei der ersten Gelegenheit abschweifen. Achtsamkeit ist nichts Träges – sie erfordert Anstrengung.

Um dein Interesse am Atem aufrechtzuerhalten, konzentriere dich auf jeweils einen Atemzug. Nach dem ersten Ein- und Ausatmen *triff* eine neue Entscheidung und bemühe dich, den Verlauf des nächsten Atemzugs aufmerksam zu verfolgen, und so weiter – Schritt für Schritt. Dieses Prinzip lässt sich auf alle Meditationsformen anwenden (z. B. Gehmeditation oder Kalligrafie). Selbst wenn man die Ebene der freien Betrachtung des eigenen Atems erreicht und die innere Leere spürt, muss man konzentriert bleiben und nichts als selbstverständlich ansehen.

Wie Zen-Meister Dogen sagte: „Der einströmende Atem nimmt den ausströmenden nicht vorweg [4].“ Man bleibt

[4] Dogen, S. 234.

achtsam gegenüber den Dingen, wie sie sind, in ihrem eigenen Tempo. Dieser mentale Wille (oder genauer: spirituelle Wille [5]) ist zu unterscheiden von der Anstrengung der Atemkontrolle, die den physischen Willen (die Muskeln der Nasenflügel, des Zwerchfells usw.) erfordert. Er ähnelt eher der „Geistesgegenwart“ (oder, noch genauer: der spirituellen Präsenz), die im Tai Chi oder Yoga praktiziert wird [6].

Wenn Ihre Atmung unregelmäßig ist (sei sie flach, unregelmäßig oder auf andere Weise unangenehm), ist die einfachste Methode, sie zu beruhigen, geduldig abzuwarten, bis sie sich von selbst beruhigt (was sie mit Sicherheit irgendwann tun wird). Sollten Sie dabei vergessen, Ihre Atmung zu beobachten, ist das kein Problem – sobald Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit nachgelassen hat, konzentrieren Sie sich einfach wieder auf Ihren Atem. Wenn Ihnen die Geduld zum Warten fehlt, Sie aber dennoch etwas dagegen unternehmen möchten, zählen Sie Ihre Atemzüge, sobald sie auftreten (unabhängig von ihrer Geschwindigkeit

---

5 Der Wille (oder die Willenskraft) ist eine Funktion des Selbst; sein Ursprung liegt nicht im umgangssprachlichen „Verstand“ (d. h. der phänomenalen Domäne der Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken, Erwartungen, Träume), sondern in der Seele (d. h. dem Geist – einer nicht-phänomenalen Domäne der Psyche).

6 Im Tai Chi und Yoga sind die Bewegungen so langsam, dass wir genügend Zeit haben, sie gedanklich detailliert nachzuvollziehen. Idealerweise sollte auch der Atem ruhig und gleichmäßig sein, um die Achtsamkeit darauf zu fördern. Ebenso ist es beim Rezitieren eines Mantras ratsam, es langsam auszusprechen (z. B. ein Ein- oder Ausatmen pro Silbe).

und Form). Vermeiden Sie jedoch Worte so bald wie möglich, denn sie behindern letztendlich Ihren Fortschritt.

Bei ***der Achtsamkeitsmeditation*** bemühen wir uns, unsere Gedanken kommen, gehen und wieder verschwinden zu sehen. Dies ist im Wesentlichen ein spiritueller Akt, ein bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit – zu unterscheiden von der Gedankenkontrolle, bei der man versucht, die Gedanken zu formen, in eine bestimmte Richtung zu lenken oder sie zum Stillstand zu bringen. Es erfordert viel Übung, bis man sich zurücklehnen und den Gedankenfluss beobachten kann, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen; doch obwohl das Gehirn scheinbar darauf programmiert ist, dies zu verhindern, ist eine solche Distanzierung durchaus möglich.

Das Bewusstsein für die eigenen Gedanken wird durch Körperbewusstsein, Atembewusstsein und die Wahrnehmung der Umgebung gefördert. Wenn die Gedanken abschweifen, lassen sie sich leichter bändigen, wenn man die Achtsamkeit auf das Hier und Jetzt verstärkt. Der Denkende schwebt in Gedanken, ohne sich seiner physischen Existenz oder seiner Umgebung bewusst zu sein: Bringen Sie ihn zurück auf den Boden der Tatsachen. Wenn die Gedanken übermächtig werden, bitten Sie sie lediglich um einen kleinen Raum in einer Ecke Ihres Geistes – einen Ort, um die Gedanken zu beobachten. Erweitern Sie dann langsam diesen Bereich Ihres Geistes, in dem Sie die Gedanken beobachten können.

Es wäre nicht ganz richtig zu sagen, man solle sich einfach zurücklehnen und seine Gedanken beobachten, wie man

seinen Atem beobachtet. Die Atmung soll nicht aufhören (sondern sich nur beruhigen), während Gedanken schließlich zur Ruhe kommen sollten. Daher muss man ein gewisses Maß an Gedankenkontrolle anwenden, auch wenn man grobe Gewalt vermeidet. Paradoxerweise ist wahre Gedankenkontrolle ohne Gedankenbewusstsein nicht möglich; man kann nicht präzise beeinflussen, was man sich nicht ausreichend bewusst ist. Das heißt, um eine feine Kontrolle zu erreichen, benötigt man angemessene Aufmerksamkeit. Daher ist die Meditation über Gedanken eine raffinierte Mischung aus Bewusstsein und Kontrolle in abgemessener Abfolge, bis beide ihren Höhepunkt erreichen.

In diesem Stadium ist es möglich, Gedanken nicht nur durch einen Willensakt augenblicklich zu unterdrücken, sondern diese Unterdrückung auch über lange Zeit aufrechtzuerhalten. Schließlich wird selbst dieser Willensakt überflüssig oder unbewusst, da wir in innerer Stille und Ruhe verweilen. Dies ist nicht das Endziel der Meditation, sondern lediglich eine Zwischenstufe. Bislang lenkten Gedanken von tieferer Meditation ab; nun wird es möglich, das nicht-phänomenale Selbst und seine Beziehung zur phänomenalen Erfahrung genauer zu betrachten.

3. SELBSTWAHRNEHMUNG

Die philosophische Idee des Monismus ist für die Meditation nützlich. Wenn ein Philosoph behauptet, Materie, Geist und Seele müssten letztlich eins sein, tut er dies, weil diese Theorie als logische Schlussfolgerung aus allen Erfahrungen und Erkenntnissen erscheint. Für jemanden, der meditiert, hat diese Idee jedoch eine praktischere Bedeutung: Sie verdeutlicht, dass alle gängigen Unterscheidungen letztlich für die Meditation überflüssig sind, selbst künstliche Hindernisse, da sie die natürliche Ruhe der Psyche stören, also psychologisch sinnlos und ermüdend sind.

Tatsächlich ist es genauer zu sagen, dass die Unterscheidung zwischen Seele und Geist-Körper zunächst auch psychologisch wertvoll ist, da sie uns ermöglicht, uns allein auf die nicht-phänomenale Seele zu konzentrieren und die Phänomene von Körper und Geist als bloße Ablenkungen im Verhältnis zu diesem Meditationsobjekt zu betrachten. Sobald diese Ebene gemeistert ist und wir die Fähigkeit entwickelt haben, das Selbst inmitten von

Geist-Körper-Ereignissen intuitiv zu erfassen, ist es ratsam, diese Trennung aufzuheben und auch das Selbstbewusstsein als Ablenkung zu sehen.

Im Verlauf der spirituellen Entwicklung lassen sich vier Sinne, Ebenen oder Arten der „Selbsterkenntnis“ unterscheiden:

a. Die niedrigste Form der Selbstwahrnehmung ist die des Narzissten. Hierbei konzentriert man sich auf Aspekte des eigenen Körpers und Geistes, des eigenen Lebens und der eigenen Geschichte usw., die entweder angenehm oder unangenehm sind, und verwechselt dieses „Ego“-Konstrukt mit dem wahren Selbst. Es handelt sich um eine Art egoistischer und selbstbezogener Genusssucht ohne jegliche Reflexion, ein unbewusstes und unintelligentes Dasein.

b. Auf einer höheren Ebene des Selbstbewusstseins betrachtet man die vorhergehende Ebene mit einer gewissen Kritik. Man erkennt, dass das eigene Verhalten bisher unklug und unpassend war und bemüht sich, es zu bessern und zu korrigieren. Dies ist der Beginn eines spirituellen Bewusstseins, das auf ein umfassenderes Verständnis des eigenen Selbst abzielt.

c. In einem späteren Stadium erkennt man den Unterschied zwischen der nicht-phänomenalen Seele einerseits und dem phänomenalen Körper-Geist-Komplex andererseits. Mit dieser Erkenntnis, der zunehmenden Ablösung von Körper und Geist und der wachsenden Hinwendung zur

Seele verändern sich Wertesystem und Verhaltensmuster grundlegend.

d. Doch auch diese Entwicklung ist nicht abgeschlossen, denn die Seele, mit der man sich identifiziert, ist die individuelle Seele, wohingegen man letztlich die universelle Seele – oder, wie manche es ausdrücken, die Nicht-Seele (d. h. die nicht-individuelle Seele) – erkennen muss. Obwohl die individuelle Seele bereits als nicht-phänomenal erkannt wird, ist ihr Wirkungsbereich noch begrenzt; erst wenn diese Grenzen überschritten werden, erlangt man wahres Selbstbewusstsein.

Für Monotheisten entspricht diese letzte Stufe dem vollen Bewusstsein Gottes; für Buddhisten bedeutet sie Erleuchtung, die Erkenntnis des Buddha-Geistes oder der Leerheit. Meditation schreitet somit voran, indem sie das Bewusstsein erweitert und verinnerlicht und sich allmählich einem ganzheitlichen Bewusstsein und einem tiefen Selbstverständnis annähert.

Das Problem der Identifikation mit dem eigenen wahren Selbst lässt sich bis zu einem gewissen Grad als sprachliches Problem betrachten. Wenn Sie Hunger verspüren, denken Sie nicht „Ich bin hungrig“, sondern „Mein Körper signalisiert Hunger“; oder wenn Sie ein Gefühl empfinden, denken Sie nicht „Ich bin traurig (oder glücklich)“, sondern „Mein Geist erlebt Wellen der Traurigkeit (oder Glückseligkeit)“. Verwenden Sie in ähnlichen Situationen Sprache präzise oder seien Sie sich zumindest der genaueren Beschreibung Ihrer Erfahrung bewusst. Vermeiden Sie schlechte

Angewohnheiten und verwechseln Sie sprachliche Abkürzungen nicht mit phänomenologischen Formulierungen.

4. MEDITATION ÜBER DAS SELBST

Warum (wie im Verlauf der Meditation deutlich wird) sind innere und äußere Stille und Ruhe so schwer zu erreichen? Weil wir durch das Vorstellen visueller oder auditiver Phänomene (z. B. Tagträumen oder Summen einer Melodie), durch das Sich-Ergehen in Emotionen (wie Freude und Trauer oder körperliche Empfindungen), durch das Beabsichtigen nicht-phänomenaler Gedanken (einschließlich Einstellungen, Vorsätze, Vorlieben und Abneigungen und anderer Willenshaltungen), durch das Denken verbaler Gedanken (mental oder laut) oder durch das Ausführen verschiedener körperlicher Handlungen (um Empfindungen oder andere Ursachen mentaler Ereignisse zu erreichen) ständig *Geist produzieren* .

Diese zwanghafte Produktion von Gedankeninhalten kann als Hauptweg betrachtet werden, auf dem wir unser Ego (oder falsches Selbst) erzeugen und aufrechterhalten. Ohne diese mentalen Strukturen verschwindet das Ego praktisch und hinterlässt eine klaffende Leere. Das heißt, selbst ein

kurzer Stopp dieser Gedankenproduktion, das Erreichen von Stille und Ruhe, bedeutet, mit dem zugrunde liegenden wahren Selbst in Kontakt zu treten, das [7]in der Meditation gesucht wird.

Aus dieser Perspektive ist unser ganzes inneres und äußeres Geplapper und unsere Unruhe nur ein Vorwand, um den (illusorischen) Komfort und die Sicherheit eines vermeintlich substanzielleren „Selbst“ zu erlangen und aufrechtzuerhalten. Die Substanzlosigkeit und Unfassbarkeit des wahren Selbst erscheint uns beängstigend, und so bemühen wir uns nach Kräften, einen substanzielleren und greifbareren Ausdruck oder Ersatz dafür zu schaffen.

Die Meditation über das (wahre) Selbst bedeutet, sich in den leeren inneren Raum der Ichlosigkeit zu wagen. Es ist das Abenteuer einer inneren Reise, vielleicht sogar noch beängstigender als eine Reise ins Weltall.

Anstatt das Selbst aus ideologischen Gründen zu verleugnen (wie es manche tun, um tiefgründig oder modisch zu wirken), ist es wichtig, über das Selbst zu meditieren. Diese Meditation besteht darin, zu beobachten, wie wir uns selbst tatsächlich betrachten.

Das Gefühl von „Ich“ oder „Mich“ ist vielleicht in erster Linie physiologischer Natur – es besteht aus den inneren und

---

[7] Buddhisten bezeichnen dies oft als das Nicht-Selbst oder, paradoxerweise, als das nichtexistente Selbst. Korrekter wäre es jedoch, es als das nicht-phänomenale Selbst zu charakterisieren, um es vom phänomenalen Selbst (dem Selbst im Sinne des Egos) zu unterscheiden.

äußeren Empfindungen meines Körpers, einschließlich Berührungsempfindungen, Gerüchen, Geschmäckern, Geräuschen und Sehen. Anfangs verbinde ich mich naiv und vollständig mit diesen Empfindungen. Ich betrachte sie nicht als Objekte, die einem übergeordneten Selbst zugeordnet sind; sie *sind einfach* ich. Ich kann mir zunächst nicht vorstellen, jemand anderes zu sein als die Person, die mit diesem Körper, diesem Gesicht, dieser Stimme, dieser Art der Bewegung usw. verbunden ist. Erst später, durch intellektuelle Reflexion, kann ich diese instinktive Sichtweise als unzureichend verwerfen. Ich könnte beispielsweise argumentieren, dass ein Mensch einen Arm oder ein Bein verlieren kann und dennoch dieselbe Person bleibt.

Ich kann dann mein Selbst in tieferliegenden psychologischen Aspekten meiner Erfahrung suchen. Die meisten von uns messen ihren Gefühlen und Wertvorstellungen große Bedeutung bei; sie scheinen uns authentische Ausdrucksformen unseres innersten Selbst zu sein. Unsere Wünsche und Ängste, unsere Freuden und unser Ärger und so weiter – all das beschreibt uns auf intime Weise. Doch im Laufe unseres Lebens erkennen wir vielleicht, dass all diese Selbstausdrücke nicht unentbehrlich sind; wir mögen unsere Gefühle, Bedürfnisse und Neigungen verändern und uns dennoch im Grunde als dieselbe Person betrachten.

Wir können dann versuchen, unsere Kognitionen und Willensakte genauer zu erfassen. Unter Kognition verstehen

wir unsere Beziehung zu scheinbaren Objekten, unabhängig von deren Status oder Natur. Unter Willensakt verstehen wir die Kraft, durch die wir physische Handlungen (Bewegungen der Arme und Beine, Gesichtsausdrücke usw.) und mentale Handlungen (Vorstellungen, Gedanken, Wertungen) zu bestimmen scheinen. Doch selbst hier erkennen wir bei philosophischer Betrachtung bald, dass solche Handlungen zwar Ausdruck eines tieferen Selbst sein mögen, aber nicht mit diesem gleichgesetzt werden können, da sie sich in Ausrichtung und Inhalt deutlich unterscheiden.

Das wirksame Selbst muss daher etwas Abstrakteres sein. Diese Abstraktion darf jedoch nicht im Wege eines Konzepts stehen, **denn ein Konzept genügt nicht, um zu erklären, wie ich mich selbst als Urheber *bestimmter* Handlungen zu einem *gegebenen Zeitpunkt erkenne – ein Konzept kann mich lediglich gelegentlich als* Urheber *bestimmter* Handlungsarten bezeichnen** . Daher muss diese Abstraktion als etwas Nicht-Phänomenales, das unmittelbar erfahren wird, angenommen und erkannt werden. Daher die Idee der Apperzeption oder Intuition des Selbst.

Sobald man dieses Konzept, wie hier erläutert, philosophisch verstanden hat, kann man sich durch bewusste Achtsamkeit der eigenen Intuitionen über sich selbst stärker bewusst werden. Diese Intuitionen sind im Alltag zwar präsent, aber da sie sehr fein sind, erfordern sie besondere Aufmerksamkeit. Am effektivsten lernt man, den genauen Fokus des Selbst wahrzunehmen, während der

Sitzmeditation, wenn man maximale Ruhe und Kontemplation erreicht hat.

Beachten Sie Folgendes: Unsere Selbsterkenntnis ist unmittelbar und erfahrungsbasiert; philosophische Analysen dienen lediglich *dazu, unpassende oder widersprüchliche Ansichten über das Selbst auszusortieren* , die unsere positive Intuition stören. Wir verwerfen intellektuell, was logisch nicht das Selbst sein kann, um so den Weg zu einer differenzierteren Selbsterkenntnis zu ebnen.

Bei der anschließenden, genaueren Meditation über das Selbst erkennt man es zunächst als Subjekt der Erkenntnis und Akteur der Willenshandlungen (einschließlich Werturteile); dies ist das individuelle Selbst. Auf einer höheren oder tieferen Stufe, wenn man in Meditation und anderen Tugenden verharrt, kann man das universelle Selbst erkennen und betrachten (so lehren es viele Traditionen).

Auf Grundlage der vorangegangenen Erkenntnisse empfehle ich Folgendes als wirksame Meditation über das Selbst [8]:

> *Richte deinen Blick auf dich selbst; mit offenen Augen, mit geschlossenen Augen.*
>
> *Alles Phänomenale, was Sie sehen, hören, spüren oder fühlen, sind nicht Sie selbst.*
>
> *Denke, ohne Worte: „Das bin nicht ich“; lass es hinter dir.*

[8] Diese Übung ist in ihrer Wirkung vergleichbar mit dem *Koan* „Originalgesicht“ .

Was bleibt übrig? Schau selbst nach. Findest du etwas?

Diese Meditation könnte als „Methode des Restes“ bezeichnet werden. Sie besteht darin, Sinnes- oder Geisteserfahrungen auszublenden, die nicht direkt mit dem Selbst identifiziert werden können (da sie nicht phänomenal sind); uns bleibt dann nur noch die intuitive Erfahrung davon. Die Übung dieser Technik steigert die Sensibilität für die Wahrnehmung und lehrt uns, uns dessen bewusst zu werden, was stets in uns gegenwärtig ist, dem wir aber gewöhnlich wenig Beachtung schenken, weil wir von den auffälligeren phänomenalen Wahrnehmungen geblendet werden.

5. VERSCHIEDENE ANMERKUNGEN ZUR MEDITATION

Aufmerksamkeit und Intention . Kognition lässt sich in zwei Aspekte unterteilen: *Aufmerksamkeit* , den erfahrungsbezogenen, rezeptiven Aspekt, und *Intention* , den rationalen, aktiven Aspekt. Wahrnehmung und Intuition sind demnach aufmerksamkeitsbezogen, während Konzeption, Proposition, Argumentation und Bewertung intentional sind. Beide kognitiven Akte erfordern Anstrengung, d. h. Willenskraft seitens des Erkennenden (des Subjekts); die beteiligte Willenskraft ist jedoch jeweils unterschiedlich.

Die Aufmerksamkeitsaufwendung ist zweifach: Sie beinhaltet das Bemühen, sich kognitiv auf ein oder mehrere Objekte zu konzentrieren, und das Bemühen, Ablenkungen durch andere Objekte oder Ziele zu vermeiden. Diese Anstrengung hat somit sowohl eine positive als auch eine negative Komponente; ihr Akteur (das Subjekt) befindet sich in einer Art Spannung: Er drängt in die eine und zieht in die

entgegengesetzte Richtung. Die Anstrengung der Intention ist ebenso, wenn nicht sogar noch komplexer, und umfasst vielfältige mentale Projektionen und Manipulationen sowie diverse Willensakte und Werturteile.

Meditation strebt nach reiner Erkenntnis – also Erkenntnis ohne Willensabsicht. Das bedeutet, dass wir beim Meditieren unsere Absicht allmählich reduzieren und uns auf die Aufmerksamkeit konzentrieren; unsere Aufmerksamkeit wird zudem nach und nach mühelos, wir finden in ihr einen natürlichen Zustand. In diesem Stadium besteht keine paradoxe Spannung mehr zwischen Erkenntnis und Willensabsicht, und wir sind friedvolle Beobachter. Dies nennt man Kontemplation.

Im Kontext der Meditation ist alles nur Teil des Geschehens. Du magst irgendwo Schmerz spüren, Ungeduld mag dich beunruhigen oder viele Gedanken mögen dich überfluten – doch du bleibst unberührt. Du klammerst dich nicht an flüchtige Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen oder Gedankengänge. Du transzendierst all diese Phänomene und konzentrierst dich auf das Hier und Jetzt. Du bleibst wach und bewusst; du maximierst diese Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Der Kern der Meditation ist die Achtsamkeit, genauer gesagt *die Präsenz des Geistes* . Das heißt, Meditation bedeutet, Selbstbewusstsein zu entwickeln; sich seiner selbst bewusst zu sein – als Selbst (Geist, Seele) vollkommen präsent zu sein, im Sitzen oder in Bewegung. Dies bedeutet nicht, „bewusst“ (künstlich, unbeholfen) zu sein und zu handeln,

sondern steht im Gegensatz zu „unbewusstem“ Sein und Handeln, also gedankenverloren und ohne Achtsamkeit.

Das Wesen des Geistes . Ein Ergebnis der Meditation wurde (in buddhistischer Terminologie) als das Erkennen oder Verweilen in der „Natur des Geistes“ beschrieben. Diese etwas kryptische Formulierung scheint zu bedeuten: „Was der Geist wirklich ist“.

Erleuchtung entsteht also durch klares Gewahrsein des Geistes oder der Mentalität in *ihrer natürlichen Form* , d. h. ihres Wesens, ungeachtet aller Veränderungen, die auftreten; oder sie besteht in der Wiedererlangung des *natürlichen Geisteszustandes* , d. h. der spirituellen Position oder Haltung, in der das Bewusstsein mühelos voll und optimal ist.[9]

Das betreffende höchste Bewusstsein wird zudem als „Grund des Bewusstseins“ oder „reines Bewusstsein“ bezeichnet. Damit ist gemeint, dass es stets im Hintergrund oder unter der Grundlage allen gewöhnlichen Bewusstseins vorhanden ist – wir müssen nur aufmerksam genug sein, um es wahrzunehmen. Meditation ist somit ein Bemühen, das Bewusstsein für das bereits Vorhandene zu erwecken, anstatt etwas Abwesendes hervorzubringen.

---

[9] Die Meister betonen, dass diese Erfahrung „nichts Besonderes“ sei. Der erleuchtete Geist „ist“ der gewöhnliche Geist und umgekehrt; sie sollten nicht dualistisch betrachtet werden.

Diese Sichtweise wird zudem als „nicht-dualistisch“ bezeichnet. Im Buddhismus scheint der Begriff „dualistisch“ unsere Tendenz zu beschreiben, zwischen Ja und Nein zu schwanken. Manche sagen: „Es ist so“, andere: „Es ist nicht so“; heute denke ich: „Es ist so“, morgen vielleicht: „Es ist nicht so“. Diese Art von ermüdender Entscheidungsfindung scheint darauf abzuzielen, die Wahrheit, also die Realität, zu ergründen – doch tatsächlich (laut Buddhisten) lenkt sie uns von dem ab, was bereits offensichtlich ist.

Eine weitere Interpretation des Nicht-Dualismus bezieht sich auf Subjekt und Objekt des Bewusstseins. Normalerweise unterscheiden wir diese drei Aspekte eines jeden Ereignisses oder jeder Erscheinung; doch in der Erleuchtung, so wird uns gelehrt, verschwindet diese Unterscheidung, und alles Sein erscheint als eins. Subjekt (das Erfahrende), Objekt (das Erfahrene) und das sie verbindende Bewusstsein verschmelzen zum einen und einzigen Einen. Meditation wird daher oft als ein Weg beschrieben, sich vom dualistischen Denken zu lösen.

Subjekt und Objekt als Einheit. Tatsächlich habe ich in der Meditation etwas Ähnliches wie eine solche Vereinigung von Subjekt und Objekt erfahren. Man erlebt dabei nicht so sehr, dass das Subjekt zum Objekt wird oder umgekehrt – es ist keine Gleichsetzung einzelner Dinge, wie die Formulierung vielleicht vermuten lässt –, sondern vielmehr den Eindruck, dass das gesamte Feld des Bewusstseins (in diesem Moment „hier und jetzt“) ein einziges, kontinuierliches Ereignis ist. In

diesem einen Feld werden die Körperempfindungen (die starke Bestandteile des eigenen Selbstgefühls sind) als Objekte erfahren, genau wie jeder visuelle oder akustische Reiz, den man gerade wahrnimmt. Gleichzeitig wird alles in diesem Bewusstseinsfeld als in das eigene Bewusstsein eingebettet erfahren, einschließlich des „Selbst“ (das in diesem Kontext keinen bestimmten Ort hat).

Offenbar verliert sich in einem solchen Bewusstseinszustand die Vorstellung vom Selbst, verschwindet ganz oder wird gar vergessen. Wir spüren nicht mehr die gewohnte starke Bindung an körperliche Empfindungen und mentale Eindrücke; diese erscheinen uns als bloße kleine Erfahrungsblasen im einheitlichen Feld des Bewusstseins. Alle Gedanken, Sorgen, Freuden und Ähnliches wirken wie flüchtige, aufmerksamkeitserregende Ereignisse in der essentiellen Einheit der Erfahrung. So verlieren die verschiedenen Komponenten des falschen Selbst an Bedeutung, und das scheinbare Selbst erweist sich nicht als das wahre Selbst. Was wir gewöhnlich als unser Selbst betrachten, wird als ein illusionäres Selbst mit einem bestimmten Ort verstanden, das nicht mit dem allumfassenden wahren Selbst verwechselt werden darf.

Vor diesem Hintergrund lassen sich scheinbar paradoxe Aussagen von Zen-Meistern und anderen leichter verstehen, etwa dass das Selbst „sowohl ist als auch nicht ist“ oder „weder ist noch nicht ist“. Das illusionäre Selbst wird zwar im normalen Bewusstsein erfahren, doch in einem höheren Bewusstseinszustand erweist es sich nicht als das wirkliche

Selbst, sondern als eine illusionäre Erscheinung. Somit ist es und ist nicht – es ist phänomenal, aber nicht noumenal. Das bedeutet schlicht, dass das intuitiv erfasste Selbst realer ist als das phänomenale. Darüber hinaus kann man vom wahren Selbst nicht im eigentlichen Sinne sagen, dass es ist oder existiert, da es nicht als abgegrenzte individuelle Entität existiert, sondern diffus allem Bewusstsein zugrunde liegt. Man kann jedoch auch nicht sagen, dass es nicht ist oder nicht existiert, denn es ist tatsächlich etwas da, das erfährt, will und wertschätzt. Somit ist es weder noch ist es nicht.

Entwickle ein Gefühl des Staunens . In der Sitzmeditation (Zazen oder anderen Formen) begegnen wir unserem Geist (oder unserer Seele) zunächst in Verbindung mit dem Verstand (auf einer frühen Stufe der Meditation, wenn Gedanken und Fantasien noch präsent sind) und später allein (wenn der Verstand transzendiert ist). In der Bewegungsmeditation (wie der *Kinhin* -Gehmeditation, Tai Chi oder Yoga) erfahren wir die Fähigkeit des Geistes, sowohl die Materie als auch den Verstand zu bewegen.

Man sollte stets über die Wunder des Bewusstseins und des Willens nachdenken; diese unsere Kräfte, so begrenzt sie auch sein mögen, sollten uns niemals enttäuschen oder uns nicht länger faszinieren. Unser Geist ist nicht von Verstand und Materie getrennt, sondern steht in Wechselwirkung mit ihnen. Die Erkenntnis offenbart uns manche Dinge, während der Wille uns ermöglicht, andere zu beeinflussen.

Durch Willenskraft besitzen wir ein gewisses Maß an Macht, nicht nur über unseren Geist, sondern auch über unseren Körper. Willenskraft ist eine kausale Beziehung zwischen dem Geist einerseits und dem von ihm belebten Geist-Körper-Komplex andererseits (auch wenn wir dies umgangssprachlich und ungenau als „Geist über Materie“ bezeichnen).

Indem wir ein Gefühl des Staunens über unseren Besitz von Bewusstsein und Willen entwickeln, können wir lernen, *unsere Aufmerksamkeit auf unser Bewusstsein und unsere Willenskraft zu richten und zu konzentrieren* . Diese Bemühungen sind das Wesen sowohl der Sitzmeditation als auch der Bewegungsmeditation. Sie sind der direkteste Weg zu immer tieferem Selbstverständnis und Selbstbeherrschung.

Wir sollten uns stets der Macht von Geist und Materie über unsere Seele bewusst sein – also wie diese Bereiche uns (ursächlich) beeinflussen können. Beeinflussen bedeutet, dass etwas etwas verursacht, während Beeinflussen *die Erfahrung oder Vorstellung von* etwas Verursachendem bezeichnet. In beiden Fällen spielt Kausalität (Determinismus) eine Rolle; bei der Beeinflussung wirkt die Ursache jedoch direkt auf uns ein, während bei der Beeinflussung dieselbe Ursache indirekt *über* unser Bewusstsein ihrer Wirkung auf uns einwirkt.

In diesem Zusammenhang sollten wir auch die Fähigkeit verschiedener individueller Seelen berücksichtigen, *einander zu beeinflussen und zu beeinflussen* , zumindest durch das

Medium von Materie und Geist (physische Kraft, verbaler Diskurs usw.), und möglicherweise sogar (wenn wir in dieser Frage aufgeschlossen bleiben) direkter, mittels Telepathie und Telekinese.

Meditieren statt denken . Die meisten von uns nutzen das Denken die meiste Zeit als eine Art Selbstunterhaltung. Wir können Leerlauf kaum ertragen und nutzen das Denken als Ablenkung, um unseren Geist zu füllen. Viele von uns betrachten einen leeren Kopf als Zeitverschwendung und fühlen sich verpflichtet, ihn mit Gedanken zu beschäftigen. Ob auf der Toilette, im Auto oder in der Schlange – wir sind ständig mit Denken beschäftigt und können innerlich nicht zur Ruhe kommen. Sind andere Menschen in der Nähe, unterhalten wir uns vielleicht mit ihnen und nehmen so an einer Art gemeinsamer Unterhaltung teil.

Anstatt das Denken als Zeitvertreib oder zur Gedankenfüllung zu nutzen, sollten Sie Meditation praktizieren. Meditation kann Sie genauso gut beschäftigen und Ihnen gleichzeitig guttun. Versuchen Sie daher, im Alltag, egal was Sie gerade tun, Meditation zur Gewohnheit zu machen: Spüren Sie bewusst Ihren Körper, beobachten Sie Ihren Atem oder Ihre Gedanken, rezitieren Sie achtsam ein Mantra oder einen Psalm usw.

Um zu meditieren, muss man sich daran erinnern, zu meditieren; diese bewusste Erinnerung ist also von grundlegender Bedeutung. Wenn Sie sich zum Meditieren hinsetzen, erinnern Sie sich stets daran, dass Sie meditieren

möchten, und rufen Sie sich diese Absicht immer wieder in Erinnerung, wenn Ihre Gedanken abschweifen. Wenn Sie ohne solch bewusste Entschlossenheit sitzen, wird es wahrscheinlich viel länger dauern, bis Sie tatsächlich mit der Meditation beginnen.

Wenn du auch nach dem Aufstehen von deiner Sitzmeditation weiter meditierst, wird sich deine nächste Sitzmeditation deutlich verbessern, und das ist zudem ein Hauptziel der Sitzmeditation. Auch wenn du dir vorgenommen hast, regelmäßig zu meditieren, wird es nicht funktionieren, wenn du deinen Vorsatz vergisst. Erinnere dich deshalb immer wieder daran.

Meditation über Willensvorstellungen. Selbsterkenntnis erlangen wir durch die meditative Beobachtung nicht nur unserer Gedanken und Handlungen, sondern (subtiler) auch unserer *Willensvorstellungen* in Gedanken und Handlungen. Willensvorstellungen sind beginnende, aber noch nicht vollendete Willensakte. Oft sind wir uns unserer eigenen Wertvorstellungen nicht bewusst. Doch können wir sie indirekt durch die Beobachtung unserer Willensvorstellungen entdecken.

Ich drücke beispielsweise mein Verlangen nach einem Mädchen aus, das ich kennengelernt habe, indem ich mich an ihr Bild in Gedanken klammere; oder, noch intensiver, indem ich mir vorstelle, wie ich meinen Arm um sie lege und sie küsse und so weiter (und mich dabei immer detaillierteren Fantasien hingebe). Das ist eine erste Stufe der Begierde –

im Denken. Anschließend kann ich mich entscheiden, diese Gedanken in die Tat umzusetzen. Zum Beispiel kann ich dem Mädchen mein Verlangen mitteilen, indem ich mit ihr ins Gespräch komme und ihr schließlich einen leichten Kuss anbiete und ihre Reaktion beobachte (ob sie entschieden zurückweicht oder den Kuss erwidert). Das ist Begierde in Aktion; es ist eine vorsichtige Erkundung, die in einer vollen Hingabe an das Verlangen münden kann.

Während der Meditation, wie auch im Leben allgemein, sollte man auf solche weniger offensichtlichen mentalen und körperlichen Aktivitäten achten und sich nicht ausschließlich auf die offensichtlicheren Ereignisse konzentrieren.

Meditation als Alchemie . Wir sollten im Bestreben, Meditation zu universalisieren, ihren ethischen Aspekt nicht vergessen, nämlich die Tatsache, dass sie den Einzelnen verbessert, ihn tugendhafter macht und ihn auf höhere Werte ausrichtet. Ich beziehe mich dabei auf bestimmte erhabene buddhistische Lehren, doch es handelt sich offensichtlich um eine allgemeinere Wahrheit.

- Vielfältige Begierden, sexuelle Lust, Machtgier, Gier nach Geld und Besitz, Abhängigkeiten von Menschen oder Substanzen, schlechte Angewohnheiten, Zwänge, Obsessionen und alle anderen Formen der Anhaftung und des „Egoismus“ werden langsam in Nicht-Anhaftung und selbstlose Hilfsbereitschaft umgewandelt.

- Zorn und Hass, Kälte und Feindschaft, die aus der tatsächlichen oder drohenden Unerfülltheit von Wünschen entstehen, werden allmählich durch Gelassenheit, Güte, Wärme und Frieden ersetzt. Wer im Grunde zufrieden und geborgen ist, kennt weder Mangel noch Angst, weder Ungeduld noch Jähzorn.
- Unwissenheit, Täuschung und Torheit wandeln sich schließlich in Erleuchtung, Befreiung und Weisheit. Die Quelle von Begierde und Frustration ist eine grundlegende Unwissenheit; es ist ein tragischer Irrtum ganz am Anfang unserer Existenz, durch den wir ihr wahres Wesen verkennen. Wir haften dann an der Oberfläche der Dinge und verkennen ihre tiefere Einheit, wodurch wir in den Strudel des Samsara hineingezogen werden.

Meditation ist eine Art Alchemie, ein Kessel, in dem grober Materialismus in spirituelle Reinheit und Erhebung verwandelt wird. Ihr höchstes Ziel ist es, uns zum Nirvana zurückzuführen, das unser natürliches Erbe ist.

Poesie in Bewegung . Beim *individuellen* Üben einer Tai-Chi-Form empfinde ich die Haltung einer sich bewegenden Wasserwelle als besonders wertvoll. Ich stelle mir meinen ganzen Körper als eine Welle des Meerwassers vor, die anschwillt, fließt, abebbt, sich unaufhörlich in alle Richtungen hin und her bewegt, sich dreht und wendet, kurz innehält, um dann an den Felsen am Ufer zu brechen, sich zurückzuziehen, aus einer anderen Richtung

heranzuschwingen, erneut gegen die Felsen zu schlagen, immer weiter, ohne Ende, ohne jemals dieselbe Bewegung zu wiederholen, immer nah an den Felsen, sie umhüllend, liebkosend, sie abnutzend. Dennoch sollten alle Bewegungen sehr langsam und bewusst ausgeführt werden.

Im *Kampf gegen* einen tatsächlichen Gegner (oder mehrere) sehe ich ihn (oder sie) nicht als Symbol für Felsen, denn Felsen sind zu still und zu hart. Vielmehr betrachte ich den Gegner als Schwimmer im Meer, wie ich selbst. Ich stelle mir diesen schlechten Schwimmer vor, der verzweifelt versucht, sich in der rauen See meines Tai Chi über Wasser zu halten. Die Wasser branden um ihn herum, ziehen ihn in die Tiefe, schleudern ihn in die Luft, drehen ihn hin und her und lassen ihm keine Zeit zum Atmen oder Ausruhen, bis er schließlich aufgibt und glücklicherweise ertrinkt.

Dieses Selbstbild von Wasser in Bewegung ist im Tai-Chi-Training und -Kampf sehr wertvoll, da es uns das Volle und Leere, die Kontinuität, Elastizität und Reaktionsfähigkeit, die unaufhaltsame Kraft, die Haftung und viele andere Merkmale des meisterhaften Tai Chi eindrücklich vermittelt. Unter bestimmten Umständen kann dieses Wasser sogar noch ungreifbarer werden, und wir identifizieren uns eher mit einer Rauchwolke – etwas Flüchtigem, Unfassbarem.

Der Tai-Chi-Meister Yang Ch'eng-fu verwendete dasselbe Bild, als er schrieb: „Wenn das Qi nicht blockiert ist, ist es

wie der Meereswind, der Wellen und Wogen erzeugt. … Der ganze Körper ist wie ein einziges Qi.“[10]

Dieser ganzheitliche Ansatz im Tai Chi wird durch die regelmäßige Praxis der Sitzmeditation maßgeblich gefördert. Der Geist muss frei von ablenkenden Gedanken sein, um diese fließende, fließende Gestalt annehmen zu können; und er muss zu anhaltender Konzentration fähig sein, damit das Bild etwa eine Stunde lang bestehen bleibt. Der Körper muss zutiefst ruhig sein, bevor er die Energie einer fließenden Welle, eines unwiderstehlichen Tsunamis, aufbringen kann.

Darüber hinaus verleiht uns Meditation maximale Sensibilität für die Zustände und Absichten des Gegners, sodass wir seinen Zustand einschätzen und seine nächsten Züge richtig vorhersagen können.

10 Siehe Wile, S. 102-103.

6. PSYCHISCHE GESUNDHEIT

So wie unsere körperliche Gesundheit in Bezug auf den menschlichen Körper und seine verschiedenen Glieder, Organe und Systeme als dessen optimalen Zustand und Funktion definiert wird, so verhält es sich auch mit der psychischen Gesundheit. Psychische Gesundheit ist ***der optimale Zustand und die optimale Funktion der Psyche*** .

Die Psyche, Gegenstand der Psychologie, ist selbstverständlich ein sehr umfassender Begriff. Sie schließt den Körper mit ein, da unser Seelenleben größtenteils psychosomatisch ist und der Körper die Grundlage des sogenannten Geistes bildet; insbesondere hängt unsere psychische Gesundheit vom gesunden Zustand und der Funktionsfähigkeit unseres Nervensystems ab, einschließlich Gehirn und Sinnesorganen. Auf einer weniger physischen Ebene hat die Psyche zwei Hauptbereiche: den spirituellen und den mentalen (im engeren Sinne des Begriffs).

Mit der spirituellen Sphäre meine ich die Seele, und mit dem (engen) Verstand die mentalen Phänomene, die sozusagen die Seele umgeben. Diese mentalen Phänomene sind (in unterschiedlichem Maße) wahrnehmbare Dinge oder Ereignisse wie Gedanken, Träume und Gefühle. Streng genommen liegen sie außerhalb der Seele. Sie können von der Seele erfahren und beeinflusst werden, doch ihre Existenz hängt auch vom Nervensystem ab; und tatsächlich sind sie manchmal gänzlich Produkte des Nervensystems.

Die Seele ist das wahre Selbst, das, was uns als Person ausmacht. Sie kann in Bezug auf mentale Phänomene und die physischen Aspekte der Psyche (d. h. das Nervensystem) aktiv oder passiv sein. Die Seele selbst besitzt drei offensichtliche Fähigkeiten [11]oder Kräfte: Erkenntnis (intuitiv, perzeptiv, logisch und begrifflich), Willenskraft (unser Wille) und Werturteil (unsere Werte). Im Zentrum der psychischen Gesundheit steht die Gesundheit der Seele, obwohl das Thema darüber hinaus umfassender ist.

Psychische Gesundheit bezieht sich im Wesentlichen auf das korrekte Funktionieren der drei Seelenkräfte. Sie besteht aus drei Komponenten, die diesen drei Seelenkräften entsprechen. Diese sind natürlich eng miteinander verknüpft und benötigen einander zum Funktionieren. Psychische Gesundheit ist in verschiedenen Abstufungen zu verstehen. Der Grad der allgemeinen psychischen Gesundheit ist

[11] Der Begriff „Fähigkeiten“ sollte nicht so verstanden werden, als ob die Seele Entitäten oder Abteilungen enthielte – er bezieht sich lediglich auf die Fähigkeit zu erkennen, zu wollen und zu bewerten.

proportional zum Grad und den Kombinationen der Gesundheitsgrade in diesen drei Bereichen menschlichen Handelns.

- Die kognitiven Fähigkeiten sind am effektivsten, wenn sie gut darauf vorbereitet und geschult sind, die Welt um sich herum zu verstehen und mit ihr umzugehen. Das ist zweifellos richtig und wichtig, doch die zentrale Herausforderung für die kognitive Gesundheit ist **die Selbsterkenntnis.** Diese erlangt man durch Introspektion [12]und Selbstbeobachtung im Handeln. Ohne ein klares, tiefgründiges und umfassendes Wissen über die eigenen inneren Vorgänge (Motive, Wünsche, Ängste, Emotionen, Fähigkeiten usw.) und das eigene Verhalten fühlt man sich zwangsläufig gefangen oder in fremdem Terrain verloren.

---

[12] Man beachte, dass der Begriff „Introspektion“ ein immer breiteres Bedeutungsspektrum umfasst. Die tiefste Bedeutungsebene ist das *intuitive* Selbstbewusstsein (d. h. das Bewusstsein der Seele) und seiner Kognitionen, Willensakte und Wertvorstellungen. Die nächste Ebene ist das Selbstbewusstsein (perzeptiv und begrifflich) der mentalen Phänomene im eigenen Geist (im engeren Sinne), also Erinnerungen, Vorstellungen, verbale Gedanken, Stimmungen usw. Die drittoberste Bedeutungsebene ist das Bewusstsein (ebenfalls perzeptiv und begrifflich) der körperlichen Phänomene, also der körperlichen Empfindungen, der körperlichen Wahrnehmung in verschiedenen Haltungen und Positionen usw. Alle diese Ebenen sind bedeutsam – doch für ethische Urteile hat die intuitive Introspektion die größte Wirkung.

- Die Willenskraft muss ebenso erhalten bleiben, um im Umgang mit mentalen und physischen Phänomenen maximale Effizienz zu erreichen. Doch das Wesen der Gesundheit in diesem Zusammenhang ist **Selbstbeherrschung** (im besten Sinne des Wortes, nicht im Sinne von Unterdrückung), also die Gewohnheit, das Notwendige zu tun (Energie) oder das zu vermeiden, was vermieden werden sollte (Zurückhaltung). Dies ist wesentlich für Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Denn es ist klar: Wer sich von jeder Laune, jedem Impuls, jedem Drang, jeder Obsession, jedem Zwang oder jeder schlechten Angewohnheit leiten lässt, wird bald große Angst empfinden, da jederzeit alles passieren kann. Ohne Disziplin wird man sein eigener größter Feind.

- Die Fähigkeit zur Wertung wird dann richtig eingesetzt, wenn die eigenen Werte dem Leben, der Selbsterkenntnis und der Selbstbeherrschung förderlich sind. Dies kann als **Selbstwert bezeichnet werden** (im besten Sinne des Wortes, ohne Egoismus, Selbstsucht oder Eitelkeit zu implizieren). Wer verdrehte oder widersprüchliche Werte hat, eine Neigung zur Perversion hegt usw., wird sich schnell verwirren und letztlich selbst zerstören.

Zusammengefasst sind die drei wichtigsten spirituellen Aspekte psychischer Gesundheit Selbsterkenntnis, Selbstkontrolle und Selbstwert. Sie sind spirituell, weil sie die Seele (oder den Geist oder das Selbst) betreffen, den

Kern unserer Psyche oder unseres mentalen Daseins. Wird das Subjekt der Erkenntnis, der Urheber der Willensakte und der Wertgeber der Wertungen angemessen gepflegt, ist es gesund, und alles Weitere ergibt sich daraus. Werden die Fähigkeiten des Selbst hingegen vernachlässigt, tritt das Gegenteil ein. Wir können daher von spiritueller Gesundheit sprechen – oder im umgekehrten Fall von einer kranken Seele.

Dies ist ein Aspekt der psychischen Gesundheit, ihr intimster. Natürlich umfasst psychische Gesundheit nicht nur die Pflege unserer Seele, sondern alle Aspekte des Überlebens und der damit verbundenen Aufgaben. Wir müssen unsere allgemeinen kognitiven Fähigkeiten verbessern, beispielsweise durch das Erlernen induktiver und deduktiver Logik, durch Achtsamkeit, durch Abstinenz usw. Unsere Handlungsfähigkeit wird durch eine bewusste Ernährung, ein erfülltes Sexualleben, körperliche Fitness und vieles mehr gesteigert.

Kurz gesagt, ohne ins Detail zu gehen, bezieht sich psychische Gesundheit auf ein breites Spektrum innerer und äußerer Verhaltensmuster. Sie ist daher eng mit dem verbunden, was wir Ethik nennen – der Lehre von dem, was dem Leben förderlich ist. Wer seine psychische Gesundheit pflegt, erlangt inneres Gleichgewicht und Selbstachtung und erreicht Glück oder zumindest grundlegende Zufriedenheit. Wer hingegen seine psychische Gesundheit vernachlässigt, verurteilt sich zu inneren Konflikten und Selbstverachtung und leidet letztendlich sehr.

Obwohl die psychische Hygiene in erster Linie die eigene Person betrifft, hat sie einen starken Einfluss auf die sozialen Beziehungen. Das heißt, ein psychisch gesunder Mensch behandelt andere Menschen von Natur aus mit Respekt und Rücksichtnahme, da er es gewohnt ist, so mit sich selbst umzugehen. Im Gegensatz dazu hat ein psychisch ungesunder Mensch viele zwischenmenschliche Konflikte und leidet infolgedessen unter Angst, Wut, Hass und ähnlichen negativen Emotionen.

Psychische Gesundheit schafft Würde und Anstand. Umgekehrt beeinträchtigt psychische Krankheit das Leben des Betroffenen und anderer. Psychische Gesundheit ist bereichernd; psychische Krankheit ist erniedrigend.

Wer psychisch gesund ist, hat die Aufgabe, diese zu erhalten und zu verbessern. Wer psychische Gesundheit vermisst, muss sie zunächst wiedererlangen, also die psychische Erkrankung heilen. *Meditation ist ein sehr wirkungsvoller Weg, psychische Gesundheit zu erlangen, zu erhalten und zu verbessern* . Durch Meditation lernt man sich selbst besser kennen, übernimmt die Kontrolle über sich selbst und erkennt selbst, was im Leben gut und was schlecht ist, was richtiges und falsches Verhalten ausmacht.

7. SIEHE DEN GEIST

Nach einer Sammlung von Essays, die Bodhidharma zugeschrieben werden [13], war dessen Lehre der Zen-Meditation recht introvertiert. Er betont immer wieder die Sinnlosigkeit physischer Handlungen und Rituale und hebt die Notwendigkeit hervor, *den Geist zu „betrachten* ", um Erleuchtung/Befreiung zu erlangen. Diese Botschaft wird im gesamten Werk in verschiedenen Worten wiederholt. Zum Beispiel:

---

13 *Die Zen-Lehre Bodhidharmas* besteht aus vier Essays. Wie der Übersetzer Red Pine gehe auch ich davon aus, dass Bodhidharma selbst der Autor ist; doch wer der oder die Autor(en) ist/sind, ist letztlich nicht von großer Bedeutung: Irgendein Mensch (oder mehrere) hatte diese interessante Lehre zu übermitteln. Mir ist aufgefallen, dass D. T. Suzuki in seiner „ *Ersten* Essayreihe *zum Zen-Buddhismus"* (S. 178) sechs (nicht nur vier) Bodhidharma-Essays erwähnt, die in Japan heute recht bekannt und beliebt sind. Obwohl Suzuki den Zen-Geist all dieser Essays anerkennt, hält er nur zwei von ihnen für wahrscheinlich vom ersten Patriarchen des Zen verfasst.

> *Reagieren, Wahrnehmen, die Augenbrauen hochziehen, blinzeln, Hände und Füße bewegen – all das ist deine wundersam bewusste Natur. Und diese Natur ist der Geist. Und der Geist ist der Buddha… Wer seine eigene Natur erkennt, findet den Weg… ist ein Buddha.“* (S. 29.)

Dies impliziert, dass Buddhaschaft (die höchste Erkenntnis) nicht etwas Fernes ist, wie der Gipfel eines hohen, schwer zu besteigenden Berges. Sie ist etwas Nahes, erreichbar durch eine bloße Änderung der Perspektive. Das heißt, die Trennung zwischen Samsara und Nirvana ist hauchdünn: Auf der einen Seite befindet man sich im Samsara, auf der anderen im Nirvana. In seinen Worten:

> *Den Blick durch das Alltägliche hindurchzuschauen und das Erhabene zu erkennen, ist nur einen Wimpernschlag entfernt. Die Erkenntnis ist jetzt.* (S. 113.)

Der Übergang lässt sich nicht durch aufwendige äußere Handlungen erreichen, sondern durch höchste Aufmerksamkeit. Daher erklärt er:

> *Wer Segen sucht, indem er sich auf äußere Werke anstatt auf innere Entwicklung konzentriert, versucht das Unmögliche* . (S. 95.)

Trotzdem bleibt der Rat, den Geist zu betrachten, angesichts der Mehrdeutigkeit des Begriffs „Geist“ etwas schwer verständlich. Denn „Geist“ umfasst (meiner Ansicht nach) im weitesten Sinne jeden Aspekt der Psyche.

1. Das *wahre Selbst* (oder die Seele oder der Geist) ist Subjekt aller Bewusstseinsakte (d. h. jeglicher Art von Wahrnehmung) und Urheber aller Willensakte und Werturteile (Wertschätzung oder Abwertung von Dingen). Diese „Entität" besitzt keine phänomenalen Eigenschaften („leer" im buddhistischen Sprachgebrauch) und wird daher eher intuitiv erfasst als wahrgenommen.
2. Die *Fähigkeiten oder inneren Akte* dieses Selbst – nämlich Bewusstsein, Willenskraft und Werturteil. Diese intentionalen Äußerungen des wahren Selbst sind an sich frei von jeglichen phänomenalen Aspekten und werden daher eher intuitiv erfasst als wahrgenommen. Hier müssen wir sorgfältig zwischen dem *Faktum* (oder der Beziehung) des Bewusstseins und dem *Inhalt* (oder Objekt) des Bewusstseins unterscheiden [14]sowie das bewusste Subjekt vom jeweiligen Akt des Bewusstseins. Ähnliche Unterscheidungen gelten für Willenskraft und Werturteil.
3. Das *illusionäre Selbst* (oder Ego) ist eine Ansammlung von Körper- und Geistesphänomenen, mit denen sich das wahre Selbst gewohnheitsmäßig (zumindest teilweise) irrtümlich identifiziert. Diese zusammengesetzte „Entität" umfasst eine Vielzahl

[14] Es gibt kein Bewusstsein ohne Inhalt (d. h. Objekt); man ist sich hier eines anderen Aktes des Bewusstseins bewusst, dessen Inhalt wiederum etwas anderes ist.

wechselnder mentaler Phänomene (z. B. mentale Projektionen, Erinnerungen, Vorstellungen, Konzepte, verbale Beschreibungen, Emotionen) und physischer Phänomene (Empfindungen, Sinneswahrnehmungen, körperliche Gefühle) und wird üblicherweise mit dem wahren Selbst verwechselt. Das Ego verfestigt sich ständig in unserer Denkweise, wenn wir nicht aktiv gegen diese scheinbar natürliche Tendenz ankämpfen [15].

4. Die *physische Infrastruktur* der Psyche und ihre Funktionsweise, d. h. das Nervensystem einschließlich Gehirn, Rückenmark und Nerven, sowie die physiologischen Merkmale des Menschen, die an sensorischen, motorischen und emotionalen Funktionen beteiligt sind. Dies ist eine Bedeutung oder ein Aspekt des umgangssprachlichen Begriffs „Geist"; er entspricht mitunter der Bedeutung des spezifischeren Begriffs „Unbewusstes". Es ist angemessen, diese physischen Strukturen und Vorgänge dem Geist zuzuordnen, insofern sie offenbar die Schnittstelle zwischen der materiellen und der mentalen und spirituellen Welt bilden; der Geist wird von ihnen genährt und gestützt und wirkt

[15] Meditation ist das wirksamste Mittel, um unsere angeborene Neigung zur Egobildung zu überwinden. Dennoch kann man jederzeit in alte Ego-Gewohnheiten zurückfallen; neulich zum Beispiel sah mich eine junge Frau auf eine bestimmte Weise an, und ich fühlte mich geschmeichelt und fasziniert.

durch sie auf den Körper und die Welt jenseits von ihm ein.

Beachten Sie den Unterschied zwischen den letzten beiden dieser Faktoren der Psyche. Der dritte bezieht sich auf innere Phänomene, eine private subjektive Selbstwahrnehmung (die wiederum soziale Auswirkungen haben kann), während sich der vierte auf objektive Phänomene bezieht (die selbst für den Besitzer des Körpers nur von außen erkennbar sind).[16]

Wenn Bodhidharma nun empfiehlt, „den Geist zu betrachten", meint er offensichtlich nicht den dritten Aspekt der Psyche, den wahrgenommenen (phänomenalen) Aspekt; das Ego ist (zu Recht) der *Schrecken* des Buddhisten.

Manchmal scheint er sich auf den vierten Aspekt des Geistes zu beziehen, das Geheimnis der wortlosen Macht des Geistes

[16] In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die letztgenannte „Objektivität" nicht mit einem ausschließlichen Wahrheitsmaßstab zu verwechseln, wie es manche moderne „Wissenschaftler" tun. Dieser Behaviorismus, der unter dem Deckmantel des Positivismus oder radikalen Empirismus vertreten wird, ist eine unwissenschaftliche, ideologische Position, die treffender als engstirnig oder extrem materialistisch beschrieben werden könnte. Er ist erkenntnistheoretisch fehlerhaft, da seine Vertreter einen Großteil der alltäglichen persönlichen Erfahrung (nämlich introspektive Daten) bewusst ignorieren und ihre Theorien auf der Grundlage einer willkürlichen Auswahl von Erfahrungsdaten (nämlich physikalischen Phänomenen) formulieren. Tatsächlich bedeutet diese antiphänomenologische Doktrin nichts anderes, als dass die Bequemlichkeit bestimmter Laboranten zur Philosophie des Geistes erhoben wird! Das psychologische Motiv hinter dieser Doktrin ist eine Krankheit, die heutzutage immer mehr Menschen befällt: eine tiefe persönliche *Angst vor Introspektion* – also davor, sich mit den mentalen und spirituellen Aspekten der eigenen Psyche auseinanderzusetzen.

über den Körper; zum Beispiel, wenn er behauptet, dass kein verblendeter Mensch „die Bewegung seiner eigenen Hände und Füße versteht“, oder, um es deutlicher zu sagen:

> *...jede Bewegung, jeder Zustand ist ganz und gar dein Geist. In jedem Moment, wo die Sprache nicht hinkommt, ist dein Geist* [17].

Bodhidharma scheint sich aber hauptsächlich entweder auf den ersten oder den zweiten der oben genannten Faktoren zu beziehen – also auf die intuitiv erfassten (nicht-phänomenalen) Aspekte der Psyche.

> *Wenn du dein inneres Licht bündelst und seine äußere Erleuchtung wahrnimmst, wirst du die drei Geistesgifte vertreiben und die sechs Räuber ein für alle Mal besiegen. Und mühelos wirst du unzählige Tugenden, Vollkommenheiten und Wege zur Wahrheit erlangen.* (S. 113.)

Manchmal scheint sein Schwerpunkt auf dem wahren Selbst zu liegen; etwa wenn er schreibt: „Kein Karma kann diesen wahren Körper einschränken“ (S. 21), „Erwache zu deinem ursprünglichen Körper und Geist“ (S. 31); „Dein wahrer Körper hat keine Empfindungen usw.“ (S. 39) oder weiter (wobei er die nicht-phänomenale Natur des wahren Selbst betont):

---

[17] S. 23. Das erinnert mich an Tai Chi, eine Meditation über Bewegung, über die Beziehung zwischen Geist und körperlicher Bewegung. Ähnliches gilt für Yoga.

> *Der Buddha ist dein wahrer Körper, dein ursprünglicher Geist. Dieser Geist hat keine Form und keine Eigenschaften, keine Ursache und keine Wirkung, keine Sehnen und keine Knochen… Aber dieser Geist ist nicht außerhalb des materiellen Körpers… Ohne diesen Geist können wir uns nicht bewegen. Der Körper hat kein Bewusstsein.* (S. 43.)

Manchmal scheint es um die Akte des Bewusstseins und die damit verbundenen Akte des Willens und der Wertung dieses wahren Selbst zu gehen; zum Beispiel:

> *Sprache und Verhalten, Wahrnehmung und Begriffsbildung sind allesamt Funktionen des bewegten Geistes. Jede Bewegung ist Bewegung des Geistes. Bewegung ist seine Funktion… Dennoch bewegt sich der Geist weder noch funktioniert er, denn das Wesen seiner Funktion ist Leere, und Leere ist im Wesentlichen bewegungslos.* (S. 43–44)

All dies führt mich zu der Idee einer Meditation, die aus „Gewahrsein des Bewusstseins" besteht. In dieser Meditation konzentriert man sich auf *das Bewusstsein* selbst und/oder auf *die Tatsache des Bewusstseins* (im Gegensatz zu dessen Inhalt). Alle materiellen oder mentalen [18]Phänomene, die unsere Aufmerksamkeit erregen, ignorieren wir einfach und

---

[18] Im engeren Sinne von „Geist" – bezogen auf *phänomenale* Ereignisse (Erinnerungen, Vorstellungen, Träume, verbale Gedanken usw.). Nebenbei bemerkt: Umgangssprachlich bezeichnet der Begriff „Geist" oft auch den *mentalen Raum* , die angenommene Ausdehnung, *in der* mentale Phänomene auftreten.

richten unsere Aufmerksamkeit stattdessen auf *unser Bewusstsein* ihrer Existenz. Die Objekte kommen und gehen während der Meditation, doch das Subjekt und das Bewusstsein bleiben bestehen und werden beständig fokussiert.

Man könnte vorschlagen, den Schwerpunkt eher auf das Gewahrsein als auf die bewusste Person zu legen, da im letzteren Fall die Gefahr besteht, sich auf eine egozentrische Selbstwahrnehmung anstatt auf das wahre Selbst zu fixieren. Meine Erfahrung zeigt zudem, dass meditative Einsicht ihren Höhepunkt erreicht, wenn der Eindruck des Selbst zu verschwinden scheint; man begegnet der Welt um sich herum unbeschwert von einer fremden Präsenz. Selbst wenn das Selbst also nicht wirklich abwesend ist (da es ja bewusst ist), ist es am besten, sich so zu verhalten, *als* existiere es nicht. Daher sollten wir diese Übung genauer als Meditation über das Gewahrsein bezeichnen.

Sei dir des Wunders deines Bewusstseins bewusst, ob es nun nach außen oder nach innen gerichtet ist. Bodhidharma sagt: „ *Buddha* ist Sanskrit für das, was ihr *bewusst nennt, wundersam bewusst* . “ [19]Das Staunen beim Beobachten des Bewusstseins ist, wie er deutlich macht, wesentlich für die

[19] Wortwörtlich aus der vorliegenden Übersetzung; auf S. 29.

Erleuchtung [20]. Kultiviere dieses Staunen. Nimm das Bewusstsein nicht als selbstverständlich hin und mache es dadurch für sich selbst unsichtbar. Erkenne das Wunder, dass etwas (du) etwas anderes sehen kann (was auch immer du betrachtest, einschließlich dir selbst). Wow! Wie ist so etwas möglich?

Anfangs erfordert diese Meditation Anstrengung; doch man kann schließlich einen mühelosen Zustand der Konzentration erreichen, der als Kontemplation bezeichnet werden kann. Es ist wichtig zu beachten, dass das wahre Objekt dieser

---

[20] Es ist interessant, nebenbei zu erwähnen, wie weit diese Sichtweise von der einiger Buddhisten (vielleicht eher dem Hinayana-Buddhismus zugehörig) abweicht, die Erleuchtung als das tatsächliche *Erlöschen* des Bewusstseins (und des Willens sowie aller anderen Aspekte des Selbst) verstehen. Für Bodhidharma (einen Mahayana-Lehrer) besteht das Ziel darin, einen Gipfel des Bewusstseins zu erreichen, nicht *das Unbewusste* . Der Unterschied liegt möglicherweise in einer unterschiedlichen Interpretation der Lehre der zwölf *Nidanas* (über die Kausalkette des Samsara). Demnach sind die ersten drei Ursachen in der Kette Unwissenheit, Handlungen und Bewusstsein; diese beziehen sich eindeutig auf mangelndes spirituelles Verständnis, auf Handeln in Übereinstimmung mit diesem Unverständnis und auf das enge und trügerische Bewusstsein, das aus solchem Handeln entsteht. Nicht das Bewusstsein *an sich* ist das Problem (wie manche anscheinend meinen), sondern das *begrenzte und einschränkende* Bewusstsein der gewöhnlichen Existenz. Die Lösung liegt daher nicht in der Vernichtung des Bewusstseins, sondern in seiner maximalen Intensivierung und Erweiterung. Somit ist Bewusstsein als solches kein Wert, sondern ein Wert. (Entsprechend dieser unterschiedlichen Interpretation betrachtet der Hinayana-Zweig die Leerheit als Nichts, also wörtlich als etwas Negatives, wohingegen der Mahayana-Zweig ihre positive Bedeutung als die allen Dingen zugrunde liegende „Buddha-Natur“ betont.)

Meditation über das Bewusstsein selbst nicht phänomenal ist – es besitzt keine visuellen, auditiven, taktilen, gustatorischen oder olfaktorischen Eigenschaften. Es ist wahrhaft spirituell und rein immateriell und wird daher mit einem transparenten, leeren Raum verglichen.

Natürlich ist es wenig sinnvoll, die eigene Achtsamkeit nur kurzzeitig wahrzunehmen; man muss diese Anstrengung eine Zeitlang aufrechterhalten. Gleichzeitig sollte man sich davor hüten, daraus eine „Erwerbsgedanke“ zu machen [21], also die Anstrengung selbst zur Ablenkung werden zu lassen. Man kann in der Meditation keine Ergebnisse erzwingen, sondern muss sanft und mit einer gewissen Gelassenheit vorgehen.

Ich habe diese Achtsamkeitsmeditation in letzter Zeit wiederholt selbst ausprobiert und sie scheint ein wirksamer Weg zu sein, flüchtige Wahrnehmungen, Vorstellungen und Gedanken loszulassen und einen erweiterten, kontemplativen Geisteszustand zu erreichen. Obwohl ich noch nicht behaupten kann, die erhabene Erfahrung der Geisteserkenntnis, von der Bodhidharma berichtet, gemacht zu haben, empfand ich sie als lohnenswert.

---

21 Ratschläge, die in seinen Büchern häufig zu finden sind, stammen von einem modernen Schüler Bodhidharmas, Shunryu Suzuki.

8. DIE VIER GRUNDLAGEN UND DIE KERNPRAXIS

In der Praxis muss die Achtsamkeitsmeditation mit vier untergeordneten Meditationen kombiniert werden, die als Ausgangspunkt und tragende Säulen für die Hauptabsicht dienen. Diese vier Grundlagen (wie ich sie nennen werde) sind *Körperbewusstsein, Atembewusstsein, Gedankenbewusstsein und Bewusstsein für die Umgebung* .

Konzentriere dich zunächst auf deinen Körper:

- Körperhaltung: stabiler Sitz, gerader Rücken, gestreckte Wirbelsäule, Kinn gesenkt, Schultern zurück und unten, geöffneter Brustkorb, entspannter Bauch, Hände in der „universellen Mudra“.
- Tonus: entspannter, aber wacher Körper, unbeweglich ohne Steifheit, keine Spannung um Lippen und Augenbrauen oder im Nacken.

- Empfindungen: Berührungsempfindungen auf der Haut und im Körperinneren, körperliche Empfindungen und psychosomatische Emotionen, Geschmacksempfindungen im Mund, Geruchsempfindungen in der Nase, Körpergeräusche.

Als Nächstes sollten Sie Ihre Atmung bewusst wahrnehmen:

- Lass es seinen eigenen Weg gehen; greife nicht in seine Geschwindigkeit oder Richtung ein. Wenn du merkst, dass du hauptsächlich durch ein Nasenloch atmest, lass es einfach so, das ist natürlich.
- Spüre, wie die Luft einströmt, verfolge ihren Weg durch deine Nasenlöcher nach oben und dann wieder nach unten und vollständig nach außen. Wiederhole den Vorgang geduldig immer wieder.

Achten Sie nach einer Weile auf Ihre Gedanken:

- Denken Sie in irgendeiner Weise nach, sei es durch Erinnerungen oder Vorstellungen von Bildern und Klängen, durch Gefühle, durch gesprochene Worte oder durch unausgesprochene Absichten, Entscheidungen, Pläne, Hoffnungen, Ängste und dergleichen? Nehmen Sie es einfach nur wahr, ohne es zu kategorisieren oder zu kommentieren.
- Gedanken können willentlich oder unbewusst vom Gehirn erzeugt werden (zerebral). Erstere erfordern Anstrengung, letztere entstehen spontan. Es ist durchaus legitim, eine Zeit lang aktiv nachzudenken, um sich Meditationsanweisungen zu geben oder aus

aktuellen Erfahrungen zu lernen; man sollte aber wissen, wann man damit aufhören sollte, also so schnell wie möglich. Unwillkürliche Gedanken (Gedankenströme) können während einer Meditation als Hintergrundgeräusche fortbestehen oder sich mit der Zeit beruhigen; man sollte sie einfach beobachten, ohne sie zu verstärken oder sich von ihnen beunruhigen zu lassen.[22]

- Lassen Sie Ihre Gedanken ruhig etwas schweifen, aber halten Sie sie im Zaum. Sie sollen nicht die Kontrolle über Sie übernehmen, aber Sie können sie auch nicht mit Gewalt unterdrücken. Lassen Sie sie lieber kurz auftauchen, aber lassen Sie sie nicht außer Kontrolle geraten: Bringen Sie sie bei der ersten Gelegenheit zur Vernunft und behalten Sie die Kontrolle.

Achten Sie nun auf äußere Reize, auf den Kontext, in dem Sie sich befinden:

- Der Anblick vor Ihnen. Idealerweise blicken Sie auf eine Wand oder eine natürliche Landschaft, sodass das Gesehene Ihre Gedanken nicht anregt, sondern

---

[22] Natürlich ist ein ausgeglichener Lebensstil sehr hilfreich. Generell sollte man versuchen, *seine Sinnesreize* so gering wie möglich zu halten. Lebt man in einem sehr aufregenden Umfeld, wird man unweigerlich von zahlreichen, aufdringlichen und lauten Gedanken überflutet, und es fällt schwer, den Geist zur Ruhe zu bringen. Aus diesem Grund ziehen sich viele Suchende in die Einsamkeit zurück; so fällt die Meditation einfach viel leichter! In jedem Fall ist ein ruhiger Lebensstil unerlässlich.

Sie vielmehr von ihnen ablenkt. Der Blick nach draußen wirkt beruhigend. Sollten Ihre Augen müde werden (sie fühlen sich heiß und gerötet an), schließen Sie sie einfach kurz und richten Sie Ihren Blick stattdessen nach innen.

- Die Geräusche um dich herum. Geräusche deiner Familie oder Nachbarn, Maschinengeräusche in deinem Haus, Verkehrslärm in der Stadt, Wasserrauschen, Vogelgezwitscher und Insektengesang auf dem Land. Nimm sie alle mit gleicher Aufmerksamkeit wahr; meistens verschwinden sie mit der Zeit. Auch sie können helfen, die eigenen Gedanken auszugleichen.
- Andere Sinnesempfindungen. Die Brise oder der Sonnenschein im Gesicht, die Lufttemperatur, die Gerüche um Sie herum und so weiter.

Diese vier Meditationen bilden lediglich die Grundlage für die fünfte, die Hauptmeditation: die Meditation über das Bewusstsein. Die vier Grundlagen sind materielle oder mentale [23](wahrnehmungsbezogene und/oder begriffliche) Meditationen, während die Hauptmeditation rein spirituell (intuitiv) ist. Bewusstsein über das Bewusstsein ist jedoch nicht ohne ein vorheriges Bewusstsein von etwas anderem als dem Bewusstsein selbst möglich; daher diese vorangehenden Meditationen. Aber verharren Sie nicht in

---

23 Ich verwende „mental“ hier wieder im engeren Sinne des Begriffs.

der Vorbereitung: Machen Sie weiter und meditieren Sie über das Bewusstsein!

Wir schlagen daher hier ein Meditationsprogramm vor. Man beginnt mit den vier grundlegenden Meditationen, denen man nacheinander seine volle Aufmerksamkeit widmet, und lernt dann, sie alle (mehr oder weniger) nacheinander oder gleichzeitig auszuführen. In regelmäßigen Abständen kehrt man zu jeder einzelnen Meditation zurück: Man überprüft die Körperhaltung, stellt den Kontakt zum Atem sicher, vergewissert sich, dass die Gedanken nicht abschweifen, und verankert sich in der Umgebung.

Sobald man sich bereit fühlt, wechselt man zum nächsten Schritt und beginnt die Achtsamkeitsmeditation. Diese wird zum Hauptfokus; dennoch bleibt man sich der vier Grundlagen stets bewusst. Im Durchschnitt (ohne Anspruch auf statistische Genauigkeit) beansprucht die Hauptmeditation etwa 60 % der Aufmerksamkeit, während die vier kleineren Übungen jeweils 10 % in Anspruch nehmen. Obwohl die Achtsamkeitsmeditation die Kernpraxis bildet, stellen die vier anderen Meditationen sicher, dass man sie erreicht und auf dem richtigen Weg bleibt [24].

Achtsamkeitsmeditation ist eine anspruchsvolle Form der Meditation im Hier und Jetzt. Die vier Grundlagen zentrieren uns im gegenwärtigen Moment von Körper, Geist und

---

[24] Wenn die Gedanken abschweifen, was häufig vorkommt, bemühen Sie sich, sich auf die anderen drei Grundlagen zu konzentrieren, insbesondere auf die Atemwahrnehmung. Letztere ist entscheidend für ein stabiles *Zazen* .

Umgebung, während die Kernübung uns tiefer führt, ins Hier und Jetzt auf spiritueller Ebene. Sie ist Introspektion par excellence. Laozi beschrieb sie so [25]: „Man muss nicht nach draußen gehen, um besser zu sehen … sondern verweile in der Mitte deines Seins."

Beachten Sie, dass man, um im Hier und Jetzt zu sein, stets aufmerksam sein sollte für Momente, in denen man *nicht* im Hier und Jetzt ist. Idealerweise sollte man sich ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren. In der Praxis jedoch schweift man oft ab, mitgerissen von flüchtigen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken. Erfolgreiche Meditation hängt davon ab, solche Momente der Ablenkung schnell zu erkennen, in denen man nicht mehr auf die Gegenwart fokussiert ist. Sobald man eine solche Veränderung der Bewusstseinsrichtung bemerkt, sollte man die Aufmerksamkeit sanft dorthin zurücklenken, wo sie hingehört. Das Bewusstsein für das Hier und Jetzt hat somit zwei Komponenten: eine positive und eine ebenso wichtige negative; beide sind notwendig, um auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Das Bewusstsein des Bewusstseins wird als Bewusstsein innerhalb des Bewusstseins erfahren. Das heißt, man fügt dem Bewusstsein Bewusstsein hinzu und intensiviert seine Aufmerksamkeit so weit wie möglich. Diese Achtsamkeitspraxis sollte von der Sitzmeditation in den Alltag übertragen werden. Jede Empfindung, jede Bewegung, jede Absicht sollte mit aufrechter

---

25 Gemäß Bynners Übersetzung des *Tao Te Ching* (V. 47).

Aufmerksamkeit erlebt werden, als ob man darin das Geheimnis allen Seins erkennen wollte. Ich glaube, das ist es, was Bodhidharma lehrt, damit wir „den Geist betrachten“.

9. Leiden und Karma überwinden

Bodhidharma verdeutlicht, dass Ursachen innerhalb dieser Welt keine Wirkungen außerhalb dieser Welt hervorrufen können; das Absolute kann nur unabhängig vom Relativen erreicht werden. Der Schlüssel zur Überwindung des Leidens und seines zugrunde liegenden schlechten Karmas liegt daher nicht in äußeren Ritualen und verdienstvollen Taten, sondern in einer inneren Geistesveränderung.

Er beharrt darauf, dass „das Anrufen von Buddhas, das Rezitieren von Sutras, das Darbringen von Opfergaben, das Befolgen von Geboten, das Praktizieren von Andachtsübungen oder das Verrichten guter Werke“ nutzlos seien; nur durch das „Erkennen der eigenen Buddha-Natur“ könne man „Erleuchtung erlangen“. Wie er erklärt:

> *Wenn du überhaupt etwas erreichst, ist es bedingt, es ist karmisch. Es zieht Vergeltung nach sich* [d. h. Belohnung oder Bestrafung] . *Es dreht das Rad* [des Karmas] weiter ... *Solange du deine Natur nicht*

> *erkennst, ist all das Gerede von Ursache und Wirkung* [d. h. dem Erwerb religiöser Verdienste] *Unsinn.* (S. 17.)

Zen-Meditation ist also kein Weg, etwas zu verändern, unser schlechtes Karma und das daraus resultierende Leid aufzuheben, sondern ein Weg, uns für etwas zu erwecken, das bereits allgegenwärtig ist, etwas jenseits des Karmas, nämlich unsere „Buddha-Natur". Das ist befreiend, denn:

> *Sobald ein Mensch seine wahre Natur erkennt, hört er auf, Karma zu erzeugen* (S. 41). *Das, was wahrhaftig so ist, das unzerstörbare, leidenschaftslose Dharma-Selbst, bleibt für immer frei von den Leiden der Welt* (S. 93).

Daraus folgt: „Das Wesen des Weges ist die Loslösung" (S. 47). In seiner „ *Anleitung zur Praxis"* [26]beschreibt Bodhidharma, wie dieser spirituelle Pfad beschritten wird. Er spricht von „Vernunft und Praxis". Mit Vernunft meint er Meditationen, die „von der Illusion zur Wirklichkeit zurückführen"; mit Praxis meint er: „Ungerechtigkeit ertragen, sich den Umständen anpassen, nichts suchen und

---

[26] Dieser Aufsatz ist auch (in abweichender Übersetzung) in D. T. Suzukis „Erster Aufsatzreihe zum Zen-Buddhismus" (S. 180–183) unter dem Titel „Meditation über die vier Akte" abgedruckt. Suzuki hält es für wahrscheinlich, dass dieser Aufsatz tatsächlich vom Meister selbst verfasst wurde. Darüber hinaus zeigt er (S. 183–186) deutlich, wie er – teils wortwörtlich – aus dem älteren *Vajrasamadhi-Sutra abgeleitet wurde* . Er verdeutlicht aber auch die Neuheit in Bodhidharmas Darstellung, die dessen Version zu einem spezifisch Zen-Dokument macht.

den Dharma praktizieren“ (S. 3) [27]. Alle vier dieser Praktiken zielen auf Loslösung oder Nicht-Anhaftung ab.

1. „ *Ungerechtigkeit erleiden* “: Wenn Sie auf eine Härte stoßen, die Ihnen ungerecht erscheint, sagen Sie sich, dass Sie sie in Ihrer Vergangenheit (wo genau, ist unerheblich) irgendwie verdient haben müssen. Dadurch neutralisieren Sie das Leid, das der Glaube an eine ungerecht behandelte Person mit sich bringt. Sie überwinden die akademische und ermüdende Frage nach Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit und bleiben innerlich unberührt von äußeren Umständen.[28]

---

[27] Auf den ersten Blick scheinen diese „vier allumfassenden Praktiken“ den „vier edlen Wahrheiten“ Buddhas zu entsprechen: der Tatsache des Leidens (dass Existenz Leiden ist), der Ursache des Leidens (Anhaftung), der Heilung des Leidens (Beseitigung der Ursache, Loslassen von Anhaftung) und dem Weg zur Heilung (dem vorgeschriebenen achtfachen Pfad). Doch obwohl die beiden Gruppen offensichtlich miteinander verbunden sind, sind sie nicht identisch. Buddhas Liste besteht aus drei beschreibenden und einem vorschreibenden Punkt; Bodhidharmas Liste hingegen ist ausschließlich vorschreibend (mit drei Verneinungen und einer Bejahung).

[28] Ich möchte betonen, dass ich (anders als Bodhidharma) nicht an die Existenz universeller Gerechtigkeit glaube. Ich stimme jedoch zu, dass man sich bemühen sollte, der Frage der Gerechtigkeit so gleichgültig wie möglich zu begegnen, da das Verstricken in solchen Sorgen die spirituelle Entwicklung hemmt. Die pragmatische Weisheit, sich nicht um die eigene Gerechtigkeit zu kümmern, sollte jedoch nicht bedeuten, dass man der Gerechtigkeit *anderer gegenüber gleichgültig sein sollte* . Letzteres fällt unter den vierten Punkt hier, nämlich die „Praxis des Dharma“. Man sollte selbstverständlich weder andere Menschen durch ungerechte Handlungen belasten, noch (soweit es die eigene Macht erlaubt,) zulassen, dass Dritte dies tun.

2. „ *Sich den Gegebenheiten anpassen* “: Dies bezieht sich nicht auf äußere Anpassungen, sondern vielmehr auf die Bereitschaft, sich mit den gegenwärtigen oder sich ändernden Bedingungen zurechtzufinden. So ist man nicht den günstigen oder ungünstigen Umständen ausgeliefert, sondern bleibt stets mental (genauer: spirituell) darauf vorbereitet und fähig, mit allem fertigzuwerden, was das Leben bereithält.
3. „ *Nichts zu suchen* “ ist eine Tugend, die auf der Erkenntnis beruht, dass man sich negativen Erfahrungen aussetzt, wenn man von positiven abhängig ist. Alles, was wünschenswert erscheint, geht mit Unerwünschtem einher. Man mag eine Zeitlang Zufriedenheit an bestimmten Menschen oder Besitztümern finden; doch früher oder später werden diese Erfahrungen weniger angenehm, da alles vergänglich ist. Alles in allem ist es angenehmer, gelassen und unbeschwert zu bleiben.
4. „ *Dharma praktizieren* “ scheint altruistische Haltungen und Handlungen zu meinen. Doch auch hier wird die Losgelöstheit betont, damit daraus kein Egoismus entsteht. Ziel ist es, die Unterscheidung zwischen Selbst und Anderem zu überwinden und zum Wohle aller zu wirken.

Diese vier Praktiken lassen sich somit als verschiedene Formen der Losgelassenheit beschreiben. Sich nicht über vermeintliche Verdienste aufzuregen; nicht dies dem anderen vorzuziehen, sondern mit allem, was kommt, gut umgehen zu können; nicht nach allerlei materiellen und sozialen

Dingen zu streben und fälschlicherweise zu glauben, man würde dadurch Glück finden; und, positiv betrachtet, anderen zu helfen.

Loslassen befreit alle vom Leiden. Anhaftung bindet uns an Karma und verursacht Leid; durch Loslassen transzendieren wir diese endliche Welt und leben unser Leben aus der unendlichen Perspektive unserer Buddha-Natur (d. h. im Nirvana). Diese Buddha-Natur ist natürlich leer, „wie der Raum“ [29].

29 S. 43.

10. SIEHE DIE SEELE

Obwohl Bodhidharma, wie bereits erwähnt [30], mitunter von einem Selbst im Sinne einer Seele zu sprechen scheint, können wir mit Sicherheit annehmen, dass er als orthodoxer Buddhist nicht wörtlich an eine Seele glaubte. Hätte man ihn gefragt, wer oder was den Geist betrachtet, hätte er vermutlich mit „der Geist“ geantwortet. Wenn ich hier also die Frage der Seele erneut aufwerfe, möchte ich ihm keinen solchen Glauben unterstellen, sondern lediglich als unabhängiger Philosoph meine Meinung äußern.

Wie bereits erwähnt, stimme ich zu, dass es ratsam ist, *nicht* direkt über das Selbst im Sinne der Seele zu meditieren. Der Grund dafür ist, dass wir Unerleuchteten leicht unser wahres Selbst mit unserem illusionären Selbst verwechseln. Das illusionäre Selbst ist so überwältigend präsent in unserem Bewusstsein, dass wir es nicht einfach ignorieren können. So können wir, in der Hoffnung, uns meditativer Höhen zu

30 Im ersten Abschnitt des vorliegenden Kapitels.

erheben, leicht in einem niedrigen Bewusstseinszustand versinken!

Aus diesem Grund schlug ich vor, dass wir bei unserem Versuch, „den Geist zu betrachten“, über die Tatsache unseres Bewusstseins meditieren, anstatt über die Person, die sich dessen bewusst ist. Dies ist, denke ich, zumindest in den frühen Phasen der Meditation gültig, bis wir ein relativ hohes Bewusstseinsniveau erreichen.

Da ich aber Grund zur Annahme habe, dass eine Seele existiert, muss ich solche meditative Zurückhaltung als vorübergehendes „zweckmäßiges Mittel“ betrachten, nicht als absolutes Tabu. Es erscheint daher legitim, nun vorzuschlagen, dass man, sobald man einen gewissen Grad an innerem Frieden und meditativer Intensität erreicht hat, seine Aufmerksamkeit durchaus auf sich selbst im Sinne der Seele richten kann.

Dies wäre also ein sechster Aspekt und die letzte Stufe unserer vorgeschlagenen Meditation über Achtsamkeit: sich schließlich der eigenen Achtsamkeit bewusst zu werden. Man sollte dies nicht nur tun, weil Achtsamkeit logisch unvorstellbar ist, ohne dass jemand sich seiner selbst bewusst ist, sondern auch, weil diese wahre Art von Selbstbewusstsein tatsächlich subtil in all unseren Achtsamkeitsübungen, im Alltag wie in der Meditation, präsent ist und daher anerkannt und konzentriert werden sollte.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Bodhidharmas Rat, „den Geist zu betrachten“, erscheint angesichts der

Mehrdeutigkeit des Begriffs „Geist“ vage und unpraktikabel. Von den verschiedenen Bedeutungen des Begriffs meinte er wahrscheinlich „die Tatsache des Bewusstseins“ und/oder „das Bewusste“. Demnach lautete sein Rat, genauer formuliert, *das Betrachtende* und/oder *den Betrachtenden zu betrachten* . Um die Entwicklung des Egos zu vermeiden, schlug ich vor, mit der ersten dieser Bewusstseinsformen zu beginnen und die zweite später zu versuchen.

Die buddhistische Vorstellung eines bewussten „Nicht-Selbst“ (*Anatman*) ist, zumindest meiner Ansicht nach, logisch undenkbar. Dieses sogenannte Nicht-Selbst wird stillschweigend verdinglicht, obwohl seine Existenz bestritten wird. Zu behaupten, wir hätten kein wirkliches Selbst im Kern unseres Bewusstseins (und unserer Willensakte und Wertvorstellungen), bedeutet, uns zu bloßen, leblosen Objekten zu erklären. Zu behaupten, etwas wahrhaft Abwesendes könne bewusst sein (und Willen und Wertvorstellungen haben), bedeutet, zu leugnen, dass bestimmte Objekte über solche Kräfte verfügen, während andere Objekte diese Kräfte nicht besitzen.

Zu leugnen, dass „wir“ eine Seele haben, also dass wir Seelen *sind* , bedeutet, uns zu bloßen Dingen oder, noch extremer, zu Nichts zu degradieren. Es ist dann diskursiv unangebracht, „wir“ (oder irgendein anderes Substantiv oder Pronomen) zu verwenden – dennoch verwenden diejenigen, die solche Behauptungen aufstellen, weiterhin diese Sprache. Entweder sind sie sich des darin liegenden Paradoxons nicht bewusst, oder der Widerspruch stört sie nicht.

Buddhisten behaupten, dass im Moment der Erleuchtung das Selbst (d. h. das scheinbare wahre Selbst, ganz zu schweigen vom grobstofflicheren, illusionären Selbst) *erlischt* . Sie behaupten, Erleuchtung sei genau das Eintreten und Erleben dieses Erlöschens des Selbst. Danach existiere „man“ als Nicht-Selbst („im“ Nirvana), wenn überhaupt (d. h. nicht mehr, wenn „man“ die letzte Stufe, das *Parinirvana , erreicht*). Doch solche Vorstellungen sind logisch nicht zu verteidigen.

Denn es stellt sich die Frage: Woher wissen *wir* von einem solchen Erlöschen? Nicht aus eigener Erfahrung, da wir noch nicht erleuchtet sind. Also nur vom Hörensagen [31]. Wenn dem so ist, wer hat es uns erzählt? Buddhisten behaupten: Der Buddha selbst hat es uns erzählt (zuerst und dann vielleicht andere Lehrer, die *den Bodhi erlangt hatten*). Schön und gut – aber wenn mit dem Erreichen der Erleuchtung sein scheinbares (reales wie auch illusionäres) Selbst vollständig erloschen war, dann war er nicht mehr da und konnte uns nichts mehr berichten.

Wenn er hingegen zurückkehrte und die Erinnerung an sein Erleuchtungserlebnis mit sich trug, dann war er nicht gänzlich ausgelöscht. Denn zurückzukehren und von einer

---

31 Hörensagen hat natürlich einen gewissen logischen Wert, stellt aber im strengsten Sinne kein Wissen dar. Es dient dazu, eine Hypothese zu bestätigen, kann sie aber nicht endgültig beweisen. Denn selbst wenn das, was der Zeuge erlebt haben will, absolut wahr ist (sagen wir, in Gottes Augen), folgt daraus nicht, dass sein aufrichtiger Glaube daran logisch unanfechtbar ist; und selbst wenn er es wäre, folgt daraus nicht, dass wir (andere Menschen) seine Aussage als Tatsache ansehen können.

vergangenen Erfahrung zu sprechen, impliziert eine Art *Kontinuität* , schließt also ein wirkliches Auslöschen aus (was logischerweise einen radikalen Bruch mit der Existenz bedeuten würde). Kurz gesagt, die bloße Vorstellung, dass uns ein Zeuge im Nachhinein von einem Auslöschen des Selbst berichtet, ist paradox und unhaltbar.

Die Idee des Auslöschens kann diskursiv nur als eine Hypothese Dritter, als eine begriffliche Projektion eines Beobachters, als bloße Theorie oder Spekulation akzeptiert werden. Sie lässt sich nicht *konsequent* als subjektiver Bericht aufrechterhalten, der auf direkter Erfahrung tatsächlicher Auslöschung beruht. Daher hält die streng buddhistische Vorstellung eines Nicht-Selbst einer logischen Prüfung nicht stand und muss entschieden zurückgewiesen werden. Denn es gibt ein schlüssigeres Alternativpostulat: dass wir alle eine Seele haben, dass wir Seelen sind.

Es muss nach der Erleuchtung irgendeine Art von Rest geben, sonst wüssten wir nichts davon. Das bedeutet jedoch nicht, dass dieser Rest ein fortbestehendes individuelles Selbst ist; es genügt, dass der Rest das große gemeinsame Selbst ist, von dem jedes individuelle Selbst nur ein winziger Funke ist, der künstlich durch Unwissenheit abgegrenzt wird. Wenn diese Illusion der Trennung zusammenbricht, tritt die Erleuchtung ein, das individuelle Selbst verschwindet, aber seine zugrunde liegende universelle Persönlichkeit bleibt bestehen.

Um die Logik dieses Erleuchtungsbegriffs zu verdeutlichen, kann man es mit einem Regentropfen vergleichen, der ins

Meer zurückfällt. Sobald er in die größere Wassermasse eintaucht, verschwindet er als einzelner Tropfen. Er ist augenblicklich eins mit dem Meer. Dennoch kann er – zumindest für einen kurzen Augenblick – unversehrt geborgen werden.

In ähnlicher Weise kann der Rest der spirituellen Existenz anfänglich von seiner Erleuchtungserfahrung berichten, obwohl sich letztendlich alle seine Grenzen auflösen und er vollständig mit seiner Quelle verschmilzt.

Diese Quelle nennen wir, unseren Traditionen folgend, Gott. Buddhisten bezeichnen sie als Buddha-Natur, Buddha-Geist oder Urgeist; Hindus nennen sie Brahman; und jede andere Religion hat ihre eigene(n) Bezeichnung(en). Die Bezeichnung selbst ist, denke ich, weniger wichtig als das, worauf sich das Wort bezieht; mich interessieren weniger die religiösen Traditionen als vielmehr ihre tiefere Bedeutung.

Wenn Buddhisten die Befreiung aus der karmischen Welt anstreben, suchen sie nicht die völlige Vernichtung, den absoluten Tod [32]. Vielmehr streben sie nach etwas, das sie Glück oder Nirvana nennen. Es ist eine Existenzform, eine Art „höheres Leben“, das jedoch nicht dem Leiden des Samsara unterworfen ist. Nirvana ist gewiss etwas Jenseitiges, frei von allen phänomenalen Eigenschaften und Ereignissen; das bedeutet aber nicht, dass es völlig nichts ist,

---

[32] Wenn dem so wäre, könnten diejenigen, die nicht an die Wiedergeburt glauben, einfach Selbstmord begehen und mit dieser Welt abschließen, ohne meditieren und ihr Verhalten ändern zu müssen.

ein nihilistisches Nichtsein. Es ist, sagen wir, eine rein spirituelle Existenz (was auch immer das bedeuten mag).

Nachdem ich zu diesem Schluss gekommen bin, erkenne ich, dass mein Denken zu diesem Thema der höheren hinduistischen Philosophie (wie dem Advaita Vedanta) näher steht als dem Buddhismus. Ich kann die im Hinduismus (wie auch im Christentum) so weit verbreitete Avatar-Idee, also die Vorstellung, dass Gott sich in menschlichen oder anderen Formen inkarnieren kann und dies auch tut, niemals akzeptieren. Für mich als rationalen Philosophen ist dies eine logisch unhaltbare Vorstellung; das Ganze kann nicht zu einem Teil werden. Viele Ideen der hinduistischen Philosophie sind jedoch in der Tat tiefgründig und vernünftig.

11. Die buddhistische Seelenlosigkeitstheorie

Eine der zentralen und charakteristischen Thesen des Buddhismus ist die Theorie der „Nicht-Seele“ (oder *Anatta* auf Pali, *Anatman* auf Sanskrit). Sie ist Teil der umfassenderen These, dass nichts ein wirkliches Wesen besitzt; die individuelle Seele oder das Selbst wird hier als Sonderfall des Wesensbegriffs, also als das Wesen einer Person, verstanden.

Die buddhistische Lehre von der Nicht-Essenz entstand als Reaktion auf eine These, die als „Eternalismus“ bezeichnet wurde und in der damaligen indischen Philosophie offenbar als Norm galt. Diese These besagte, *dass „Dinge“ aus ewigen, unveränderlichen „Essenz“-Elementen bestünden, also aus substanziellen und kausal unabhängigen Entitäten* . Ähnliches gilt für den Sonderfall der Seelen.

Die buddhistische Lehre von der Existenz nicht von Wesenheiten basierte auf der Annahme, dass der Glaube an solche „Wesenheiten“, insbesondere der Glaube an Seelen

(als Wesenheiten unserer körperlichen und geistigen Existenz), die Wurzel unserer Gefangenschaft im Samsara (d. h. unserer grundlegenden Unwissenheit und unseres Leidens) ist, sodass der Verzicht darauf uns ins Nirvana führen (d. h. uns erleuchten und befreien) würde.

In der westlichen Philosophie gab es eine dem Eternalismus sehr ähnliche Theorie, nämlich die „Monadologie“ von Gottfried Leibniz. Diese war natürlich eine extremistische ontologische Idee, die auf einer simplistischen Interpretation der Prädikation beruhte: Das Prädikat sei buchstäblich „im Subjekt enthalten“. Das heißt, alles, was von etwas prädikierbar ist, müsse „Teil seiner Natur“ sein und sei daher untrennbar mit ihm verbunden und ihm eigentümlich – sodass die Welt aus einer Vielzahl ewiger Substanzen bestehe, von denen jede eine Insel für sich sei.

Im Gegensatz zu einer solch unzutreffenden Philosophie erscheint die buddhistische Gegentheorie *auf den ersten Blick tatsächlich* als lobenswerte Verbesserung. Doch ich behaupte, die Theorie des Eternalismus dient dem Buddhismus als bequeme philosophische Ablenkung. Sie entspricht gewiss weder dem gesunden Menschenverstand noch der wissenschaftlichen Weltsicht (die vom Buddhismus faktisch ignoriert werden); und die buddhistische Erwiderung stellt eine weitere extremistische Position dar (in die entgegengesetzte Richtung), die die Existenz jeglicher Essenzen gänzlich leugnet, indem sie angeblich alles in der Welt auf ein unendliches Geflecht wechselseitiger

Abhängigkeiten reduziert (die Theorie der Koabhängigkeit oder Interdependenz).

Obwohl Buddhisten einwenden würden, ihre These sei nicht das gegenteilige Extrem, nämlich der Nihilismus, sondern ein Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen, ist es schwer nachzuvollziehen, wie man sie nicht als extreme Ansicht einstufen könnte. Es stimmt, dass es in diesem Kontext zwei, ja sogar drei buddhistische Positionen gibt. Die eine, dem Theravada-Zweig zugeschrieben, geht letztlich von einer totalen Leere aus (dem Erlöschen in der Meditation); die andere, dem Mahayana-Zweig zugeschrieben, von einem letztendlichen Ursprung (einer Art zugrundeliegender universeller spiritueller Substanz, die jedoch fromm als „leer“ oder „unvollständig“ bezeichnet wird); und die dritte, von Zen-Anhängern vertretene Position, die weder das eine noch das andere ist, also eine Zwischenstellung zwischen den beiden vorherigen Positionen einnimmt (und somit eher dem „Mittelweg“ entspricht).

Von diesen drei Ansätzen erscheint die genannte Mahayana-Hauptströmung am wenigsten nihilistisch, da sie eine Art realer Existenz – nämlich die Existenz des „Urgrundes“ – zulässt. Logisch betrachtet müsste diese monistische These (der ich persönlich zustimme) jedoch als eine Art ewigistische Philosophie eingeordnet werden, da der Urgrund jenseits der Vergänglichkeit liegt. Vergängliche Erscheinungen entspringen ihm fortwährend, doch er ist überall und ewig ein und dieselbe ruhige Fülle. Daher

können die beiden anderen buddhistischen Thesen, die deutlich anti-eternalistisch sind, vernünftigerweise eher als nihilistisch denn als Mittelweg betrachtet werden.

Die gängige Ansicht (der die meisten von uns bewusst oder unbewusst anhängen) ist in solchen Fragen eher unverbindlich. Sie stellt einen Mittelweg dar, ohne Vorurteile. Sie zieht keine voreiligen Schlüsse. Sie reduziert weder alles auf unabhängige Substanzen noch auf voneinander abhängige Nicht-Substanzen, sondern bleibt offen dafür, dass in der realen Welt vielleicht beide Extreme vorhanden sind, und darüber hinaus noch weitere Möglichkeiten. Auf einer wissenschaftlicheren Ebene wird diese gängige Ansicht zum Ansatz der „Naturgesetze" – der Idee, dass es verschiedene Seinsgrade und Abhängigkeitsformen gibt, die (zumindest im physikalischen Bereich, möglicherweise auch im mentalen) am besten durch quantitative Formeln ausgedrückt werden.

Aus dieser gewöhnlichen Perspektive scheint es konkrete „Substanzen" in der Welt zu geben, doch nicht alles lässt sich auf dieses Konzept reduzieren. Zudem müssen materielle Dinge nicht zwangsläufig dauerhaft sein; vielmehr ist ein Wandel von einer Form in eine andere möglich. Die Physik setzt jedoch als eine ihrer Grundvoraussetzungen den Erhaltungssatz von Materie und Energie voraus – also dass die Gesamtmenge an physikalischer Substanz konstant ist. Darüber hinaus existiert das Vergängliche nur für eine gewisse Zeit. Dinge, die existieren, müssen eine gewisse Zeit lang existieren (manche länger, manche kürzer) – logisch

gesehen können sie nicht so vergänglich sein, dass sie überhaupt nicht existieren.

Jedenfalls ist der Begriff der Essenz in unserem allgemeinen Verständnis sicherlich nicht mit dem der Substanz gleichzusetzen. Essenzen sind selten Substanzen, sondern meist Strukturen oder Prozesse, die in den jeweiligen Phänomenen allgemein und ausschließlich präsent zu sein scheinen und daher zu deren Definition herangezogen werden. Essenzen sind in der Regel *Abstraktionen* , d. h. rationale Einsichten oder Konzepte, und keine konkreten Wahrnehmungen oder Objekte der Wahrnehmung. Abstraktion beansprucht die Gültigkeit von Einsicht, ohne sich wörtlich in der Realität zu verorten; obwohl sie ein Subjekt voraussetzt, interpretiert sie das Objekt prinzipiell korrekt. Man kann Abstraktion als solche nicht leugnen, ohne auf Abstraktionen zurückzugreifen – eine solche skeptische Position wäre daher logisch unhaltbar.

Im Gegensatz dazu sind die scheinbaren oder vermeintlichen Wesenheiten der Dinge im Buddhismus *konventionell* oder sogar *rein nominell* , und Seelen bilden hier keine Ausnahme. Mit „konventionell“ (und erst recht mit „nominal“) ist gemeint, dass wir, die wir an Wesenheiten oder Seelen glauben, diese Vorstellung auf die Realität projizieren, obwohl die Realität selbst so etwas nicht enthält. In der buddhistischen Erkenntnistheorie nutzen Menschen ihren Verstand üblicherweise konventionell (oder unter dem negativen Einfluss von Worten) auf diese Weise und

projizieren Dinge auf die Realität, die in ihr nicht vorhanden sind.

Wie (so könnte man fragen) wissen wir, dass die Realität nicht so ist, wie sie dem gewöhnlichen Verstand erscheint? Laut dieser Theorie wissen wir dies durch erleuchtetes Bewusstsein. Die buddhistische Erkenntnistheorie verwirft zwar das gewöhnliche Bewusstsein, bekräftigt aber die optimistische Vorstellung, dass wir es transzendieren und die Dinge so sehen können, wie sie sind. Dies lässt sich übrigens mit der Kantischen Erkenntnistheorie vergleichen und gegenüberstellen, die zwar ebenfalls behauptet, unser phänomenales Wissen sei unvollkommen, die Vollkommenheit des noumenalen Wissens aber ausdrücklich als außerhalb unserer Reichweite ansieht. Während Kants Theorie in sich widersprüchlich ist, trifft dies auf die buddhistische Theorie nicht zu.

Beachten Sie dennoch den Unterschied zwischen gewöhnlichem Abstraktionismus und buddhistischem Konventionalismus oder Nominalismus. Für Buddhisten, wie auch für Kant, *erfindet unser Geist* Abstraktionen ohne objektive Grundlage; wohingegen Abstraktion in der gewöhnlichen rationalen Erkenntnistheorie *ein Akt rationaler Einsicht ist* – sie erfasst also etwas Objektives, das kein reines Produkt der Fantasie ist.

Neben der genannten erkenntnistheoretischen Erklärung bzw. Begründung ihrer These von der Nicht-Seele stellen buddhistische Philosophen verschiedene ontologische Behauptungen und Argumente auf. Ihnen zufolge fehlt allen

Dingen, einschließlich scheinbarer Seelen, das Wesen, da sie vergänglich und diskontinuierlich sind. Dies sei leicht zu beobachten und ohnehin logisch beweisbar – und zudem jedem Erleuchteten einleuchtend.

Was die Beobachtung betrifft, behaupten sie (ähnlich wie später David Hume), überall in sich selbst nach einer Seele gesucht und nie eine gefunden zu haben. Die Seele ist daher (für sie) eine Illusion konventionell denkender Menschen, die von ihrem Ego (körperlichen und geistigen Erscheinungen des Selbst) getäuscht werden und glauben, dass etwas (d. h. jemand) im Zentrum all ihrer Erfahrung und ihres Denkens steht.

Wir müssen jedoch anmerken, dass es sich hierbei natürlich nicht um eine reine Beobachtung der Abwesenheit einer Seele handelt, sondern um eine Verallgemeinerung aus einer Reihe von Fällen, in denen die Existenz einer Seele nicht eindeutig nachgewiesen werden konnte. Diese Verallgemeinerung der Negation mag zwar zutreffen, besitzt aber nicht denselben epistemologischen Status wie eine positive Beobachtung. Die Behauptung der Nichtexistenz einer Seele ist weder empirisch noch logisch zwingend. Zumindest nicht aus der Sicht eines unerleuchteten Menschen; und es ist schwer vorstellbar, wie ein erleuchteter Mensch sich einer ebenso weitreichenden Verallgemeinerung entziehen könnte.

Darüber hinaus können wir ihre Schlussfolgerung und ihr Hauptargument in Frage stellen, indem wir darauf hinweisen, dass es absurd ist, die Seele im phänomenalen Bereich zu

suchen (d. h. in Bezug auf wahrgenommene sinnliche Qualitäten wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, taktile Empfindungen, ob mental oder physisch), wenn die Seele zufällig eine nicht-phänomenale Entität ist (etwas Intuitives, das an sich keine phänomenalen Aspekte hat).

Es sei zudem klargestellt, dass unsere Seele zwar eine immaterielle, spirituelle Substanz im Zentrum einer Vielzahl mentaler und physischer Phänomene ist, aber nicht deren „Essenz“ oder definierendes Merkmal darstellt. Unsere Seele ist „wir“, unser Selbst – Gegenstand unserer Erkenntnisse und Urheber unserer Willensakte und Werturteile. Es ist ein intellektueller Irrtum, uns mit Dingen gleichzusetzen, die lediglich mit uns verbunden sind. Wir sind weder eins mit unserem Geist und/oder Körper noch Teil von ihnen, sondern etwas Jenseitiges, obwohl wir in ihrer Mitte existieren und auf vielfältige Weise mit ihnen interagieren.

Was die Vergänglichkeit betrifft, so vertreten Buddhisten offenbar die Auffassung, dass unsere Seele, da sie stets einen scheinbaren Anfang (Geburt) und ein scheinbares Ende (Tod) hat, notwendigerweise eine Illusion ist. Ihrer Ansicht nach – die die allgemeine Annahme der altindischen Philosophie widerspiegelt – ist alles Vorübergehende (oder Vergängliche) notwendigerweise eine Illusion; nur das Dauerhafte (oder Ewige) ist real. Darüber hinaus ist ihrer Ansicht nach nichts ewig – womit sie sicherlich meinen, dass nichts Phänomenales ewig ist; denn sie glauben gewiss an die Ewigkeit der Erleuchtung oder der zugrunde liegenden „Natur des Geistes“ oder des „Grundes allen Seins“ –, selbst

wenn sie dieses universelle Substrat letztlich als „leer“ bezeichnen.

Diese Ansicht ist jedoch angreifbar. Realität bedeutet, eine Tatsache zu sein, also einzutreten oder eingetreten zu sein. Wie lange diese Tatsache andauert, war oder sein wird, ist für ihren Status als Tatsache irrelevant. Eine Illusion ist etwas, das man für wahr hält oder hielt, aber nicht ist oder war. Realität mit Ewigkeit und Illusion mit Vergänglichkeit gleichzusetzen, bedeutet, zwei unterschiedliche Dinge zu verwechseln. Mir ist noch nie ein überzeugendes Argument begegnet, warum solche Gleichsetzungen überhaupt angebracht sein sollten. Sicherlich kann man sich ewige Illusionen und vergängliche Realitäten vorstellen. Daher sollten wir bedenken, dass die Frage nach der Beständigkeit der Seele, also ob die Seele ewig ist oder so kurzlebig wie Körper und Geist, nichts mit ihrer Realität oder Illusion zu tun hat.

Das buddhistische Argument gegen die Seele stützt sich auch auf die allgemeine Idee der Diskontinuität, also die Vorstellung, dass sich alles ständig verändert und daher nichts jemals von einem Moment zum nächsten als „ein und dasselbe“ bezeichnet werden kann. Diese Idee wird als Beobachtung präsentiert – ist aber offenkundig nur eine Hypothese, eine Abstraktion, die aus einer Beobachtung abgeleitet wird. Angesichts der beobachteten Tatsache des Wandels kann man ebenso gut annehmen, dass Paaren von Momenten eine Art Kontinuität zugrunde liegt. Da wir tatsächlich nur die aufeinanderfolgenden Momente erfahren,

ist die Frage, ob sich im nächsten Moment noch ein Rest des jeweiligen Moments findet, diskussionswürdig. Von Diskontinuität zu sprechen bedeutet also bereits, etwas jenseits der Beobachtung *anzunehmen* .

Selbst bei einer scheinbaren Diskontinuität lässt sich daraus nicht mit Sicherheit schließen, dass *tatsächlich* eine Diskontinuität vorliegt – geschweige denn, dass dies in allen Fällen zutrifft. Diskontinuität ist eine *Abstraktion* der Erfahrung; sie ist kein reiner Gegenstand der Erfahrung. Zudem bleibt der Begriff der *universellen* Diskontinuität stets zweifelhaft, da er eine induktive Annahme darstellt – bestenfalls eine bloße Verallgemeinerung. Darüber hinaus ist die innere Konsistenz dieses Konzepts unsicher, da es eine *Beständigkeit* der Diskontinuität über die Zeit impliziert. Das heißt, wenn wir Abstraktion als notwendigerweise eine Art Kontinuität (sei es des Objekts oder des Subjekts) implizierend betrachten, ist der Begriff der Diskontinuität in seiner extremsten Form widersprüchlich.

Diese Erkenntnis ist besonders relevant im Fall der Seele, die hier sowohl Subjekt als auch Objekt ist. Wir können unmöglich mit Sicherheit behaupten, die Seele sei diskontinuierlich (d. h. eine Abfolge einzelner, momentaner Seelen), denn eine solche Aussage setzt voraus, dass die Seele die Diskontinuität so weit *überwinden kann* , dass ihre Diskontinuität erkannt wird. Das heißt, um eine solche Behauptung aufzustellen, müsste die Seele (als Subjekt) *in der Zeit präsent sein* , die zwei oder mehr ihrer angeblich nur momentanen Instanzen oder Segmente umfasst (d. h. die

Seele als Objekt). Dies ist offenkundig ein Widerspruch in sich. Daher hält das buddhistische Argument für die These, die Seele sei nicht existent, einer ernsthaften logischen Prüfung nicht stand.

Eine weitere buddhistische Behauptung bezüglich der Seele besagt, dass sie einer „bedingten Entstehung" oder „Bedingung" unterliegt – d. h., dass ihre tatsächliche Existenz als Seinseinheit, als Faktum, isoliert unmöglich ist, sondern nur in Beziehung zu allen anderen Dingen (die ihrerseits ebenfalls voneinander abhängig sind). Diese Theorie – dass alles im Universum nur in Gegenwart von allem anderen im Universum existieren kann und dass ein kleineres Universum (das nur eines dieser Dinge oder einige, aber nicht alle davon enthält) unvorstellbar ist) ist jedoch reine Spekulation; sie ist in keiner Weise bewiesen.

Darüber hinaus stellt sich erneut die Frage nach der Widersprüchlichkeit dieser Theorie. Wenn sie, wie alles Sublunare, abhängig oder bedingt ist – und das ist sie sicherlich, insbesondere im Hinblick auf menschliche Erfahrung und Denken –, wie kann sie dann als universelle und ewige Wahrheit beansprucht werden? Jede Behauptung, das Relative sei absolut, erscheint paradox und zweifelhaft. Es bedarf eines absoluten Bezugspunktes für das Relative. Zu behaupten, alles sei von allem abhängig und umgekehrt, bedeutet immer noch, dieses komplexe Geflecht interdependenter Dinge als unabhängig zu betrachten. Und wenn dies wiederum keine unumstößliche Tatsache ist, muss es etwas anderes sein. Absoluter Relativismus ist unmöglich!

Der Glaube, dass etwas „sowohl A als auch Nicht-A“ oder „weder A noch Nicht-A“ sein kann, scheint das Wesen aller Mystik (im abwertenden Sinne) zu sein. Die Behauptung, keine Aussage zu treffen, ist selbst eine Behauptung – dieser Logik kann man nicht entkommen. Zu behaupten, alles sei Illusion, bedeutet, dies als Tatsache darzustellen – also als etwas, das nicht illusionär ist. Zu behaupten, es gäbe nichts, keine Person, im Kern unseres Seins, mag auf den ersten Blick logisch möglich erscheinen, also nicht widersprüchlich – bis wir fragen, wer diese Behauptung aufstellt und an wen sie gerichtet ist. Unbelebte Objekte kümmern sich nicht um solche Fragen. Ein Nicht-Selbst kann weder getäuscht werden noch seine Täuschung erkennen. Jedes Auftreten von Erkenntnis, Bewertung oder Willensakt impliziert ein Selbst.

12. BUDDHISTISCHE HISTORIZITÄT

Der Buddhismus entstand im Nordosten Indiens um das 6. oder 5. Jahrhundert v. Chr. Er entwickelte sich natürlich nicht in einem kulturellen Vakuum. Indien besaß bereits eine reiche religiöse Kultur, die auf den Veden und Upanishaden basierte und die die Grundlage für andere Religionen, insbesondere den Hinduismus, bildete.

Es scheint eine historische Tatsache zu sein, dass der Buddhismus von einem Mann namens Siddhartha Gautama gegründet wurde, obwohl sich Historiker über die genauen Lebensdaten uneinig sind; die meisten von ihnen, in Indien und im Westen, gehen davon aus, dass er zwischen 563 und 483 v. Chr. lebte, andere, in Japan, gehen von 448 bis 368 v. Chr. aus.[33]

Wie dem auch sei, es erscheint plausibel anzunehmen, dass der Buddhismus mit den Lehren dieses einen Mannes begann und sich im Laufe der Zeit ausbreitete und weiterentwickelte.

---

33 Laut der Encyclopaedia Britannica.

Daraus folgt natürlich nicht, dass alle überlieferten Geschichten über ihn historisch korrekt sind, noch dass alle in seinem Namen getätigten Aussagen tatsächlich von ihm stammen.[34]

Philosophisch bedeutsamer ist die Frage, ob die Behauptung dieses Mannes, „vollständige Erleuchtung und Befreiung“ erlangt zu haben, der Wahrheit entspricht. Kein Historiker kann diese Frage je beantworten. Es ist nicht auszuschließen, dass eine solche metaphysische Erfahrung und ein solches Ereignis für den Menschen möglich ist, doch wäre es schwer, dies zu beweisen oder zu widerlegen. Derjenige, der einen solchen „Buddha“-Status für sich beansprucht, kann nur von einer anderen Person mit demselben Privileg wirklich verstanden und gerechtfertigt werden; alle anderen können dies nur glauben oder ablehnen.

Es verhält sich wie mit jedem Zeugen: Der Zeuge war anwesend und hat gesehen und gehört, was er behauptet; doch die anderen, die nicht dabei waren, müssen erst noch entscheiden, ob sie ihm Glauben schenken. Seine Aussage stützt die Hypothese, beweist sie aber nicht endgültig. Wir müssen die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass er sich missverstanden oder getäuscht hat, übertrieben oder gelogen hat, um andere zu beeindrucken oder zu manipulieren, oder

---

[34] Das folgende Beispiel veranschaulicht die Ungenauigkeit der traditionellen Informationsüberlieferung: Dogen schreibt an einer Stelle (S. 242): „Seit dem Pari-Nirvana des Buddha sind 2200 Jahre vergangen.“ Angenommen, es handelt sich nicht um einen Übersetzungs- oder Tippfehler, und bedenkt man, dass dieser Text im Jahr 1246 n. Chr. verfasst wurde, so irrte sich Dogen um etwa 500 Jahre!

dass Berichte über ihn verzerrt wurden oder werden. Solche Dinge kommen vor, auch heute noch; und in früheren Zeiten war die Grenze zwischen Fakt und Fiktion vielleicht noch fließender.

Ungeachtet der spekulativen Voraussetzungen erscheint es gerechtfertigt, diesen Mann weiterhin konventionell als „Buddha“ (den Erleuchteten) zu bezeichnen. Insofern die Lehre des Buddhismus auf dem Glauben an bestimmte metaphysische Möglichkeiten beruht, muss sie als Religion betrachtet werden. Gleichwohl beinhaltet sie auch tiefgründige philosophische Einsichten und Diskussionen und kann daher auch als Philosophie angesehen werden.

Diese philosophische Tradition ist sehr breit gefächert und vielfältig und unterliegt sehr unterschiedlichen Interpretationen. Ich behaupte nicht, mehr als einen Bruchteil dieses Forschungsgebiets zu kennen, fühle mich aber dennoch berechtigt, meine Überlegungen zu dem Wenigen, das ich weiß, mitzuteilen. Zunächst einmal könnte dies als Aufzeichnung der allmählichen Aneignung oder Ablehnung buddhistischer Ideen durch einen Einzelnen betrachtet werden. Darüber hinaus sehe ich mich jedoch aufgrund der originellen und umfassenden logischen Werkzeuge, die ich anwende, zum Kommentar veranlasst.

> Ich wurde mitunter für meine Kritik an Nagarjunas Philosophie kritisiert, da man mir vorwarf, sie nicht korrekt wiederzugeben. Meine Antwort lautet jedoch stets: Obwohl ich nicht garantieren kann, dass meine Argumente uneingeschränkt auf Nagarjunas

Philosophie in ihrer Gesamtheit anwendbar sind, stehe ich dennoch zu ihrer Anwendbarkeit auf die Ideen, die ich unter dem Begriff „Nagarjunas Philosophie“ präsentiert habe. Aus philosophischer Sicht sind meine Argumente interessant und stichhaltig, auch wenn aus historischer Perspektive einige Fragen offen bleiben mögen. Schließlich vertreten auch Historiker unterschiedliche Interpretationen.

Die Philosophie befasst sich mit Ideen, und die Frage, wer sie genau wann formuliert hat, ist weniger wichtig. Ein Philosoph (X) kann eine Idee darstellen, analysieren und kritisieren, ohne absolut genau wissen zu müssen, ob seine Formulierung exakt mit der ursprünglichen Formulierung einer historischen Person (Y) übereinstimmt. Solange wir verstehen, dass die Idee in ihrer jetzigen Form betrachtet und diskutiert wird, ist die Darstellung philosophisch vertretbar. Historiker mögen darüber debattieren, ob X’ Darstellung exakt Y’s ursprünglicher Idee entspricht und inwieweit X’ Ausführungen für Y’s Philosophie relevant sind, doch dies ist eine historische, keine philosophische Debatte.

Hinsichtlich der Glaubwürdigkeit des Buddhismus können wir auch Fragen aus der spezifischen Perspektive des Judentums (und seiner Ableitungen: Christentum, Islam und deren jeweiliger Ableitungen) stellen. Eine entscheidende Frage wäre: Wenn der Anspruch des Buddhismus auf

Erleuchtung und Befreiung wahr ist, warum wurde ein solch bedeutender spiritueller Durchbruch der Menschheit in der jüdischen Bibel und späteren Schriften weder vorhergesagt noch erwähnt? Eine weitere Frage wäre: Wenn Buddha so hohe spirituelle Höhen erreichte, warum begegnete er Gott nicht oder erwähnte er keine Begegnung mit ihm?

Dies sind natürlich Fragen für diejenigen, die sich für den jüdischen (oder christlichen oder muslimischen) Glauben entscheiden, denn der Buddhist würde das Versäumnis der jüdischen Traditionen, die Erleuchtung Buddhas vorherzusehen oder zu bemerken, oder das Versäumnis Buddhas, Gott anzuerkennen, einfach als deren Problem und nicht als sein eigenes betrachten.

Ich persönlich ziehe es vor, beiden Seiten gegenüber aufgeschlossen zu bleiben und die positiven Lehren beider Seiten hervorzuheben, anstatt die Konflikte zwischen West und Ost zu betonen. Es ist eine historische Tatsache, dass sich verschiedene Teile der Menschheit spirituell unterschiedlich entwickelt haben – und das mag durchaus Gottes Wille sein. Unsere Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen, und vielleicht gelangen wir alle noch zu einer Einigung. Wir können sicherlich voneinander lernen und uns gegenseitig bereichern, und die gegenwärtige Phase der Globalisierung kann uns allen spirituell zugutekommen.

13. ÜBER BUDDHISTISCHE GÖTZENVEREHRUNG

Nach der Lektüre einiger historischer Kommentare von Mu Soeng, wie beispielsweise dem folgenden, fühle ich mich in meiner Überzeugung bestärkt, dass der Buddhismus ursprünglich und in seinem Wesen nicht götzendienerisch ist.[35]

---

[35] Ich möchte betonen, dass ich mit diesem Begriff keinesfalls den Buddhismus als Ganzes oder Buddhisten im Allgemeinen herabsetzen möchte. Meine Sorge um „Götzendienst“ ist natürlich Ausdruck meiner jüdischen Wurzeln und Werte (beginnend mit den ersten beiden der Zehn Gebote). Ich gebe offen zu, dass ich solche Verhaltensmuster für albern und fehl am Platz halte. Dennoch hege ich großen Respekt und Bewunderung für die grundlegenden buddhistischen Glaubensinhalte und Praktiken. Wenn ich die Geschichten oder Schriften vergangener buddhistischer Lehrer lese, bin ich sofort überzeugt, dass sie große Persönlichkeiten waren, zutiefst moralisch und spirituell bedeutsam. Darüber hinaus hindert mich meine Ablehnung des Götzendienstes nicht daran, den künstlerischen Wert buddhistischer Statuen und Tempel zu schätzen, von denen ich einige (insbesondere Angkor) besucht

> *Für die Sthaviras war Buddha Shakyamuni eine historische Persönlichkeit – ein großer Lehrer, aber keine Gottheit. Die Mahayana-Anhänger hingegen sahen den Buddha als transzendentales Prinzip und nicht als bloßes Individuum in der phänomenalen Welt.* (S. 19.)

Dies bestätigt, dass die Vergöttlichung dieses leibhaftigen Lehrers ein spätes Ereignis in der buddhistischen Geschichte ist – sie fand erst einige Jahrhunderte später statt. Es sei darauf hingewiesen und betont, dass eine solche Vergöttlichung logisch *im Widerspruch zur* Kernbotschaft von Siddhartha Gautama (dem Begründer des Buddhismus) stand.

Warum? Weil die Botschaft dieses Lehrers lautete, dass er, *ein bloßer Mensch* , Samsara (den Kreislauf des Karmas) überwinden und Nirvana (die Freiheit) erlangen könne. Sollte sich herausstellen, dass dieser vermeintliche Mensch gar *kein Mensch, sondern ein „Gott" war,* der die Menschheit retten wollte oder dazu vorherbestimmt war, dann wäre der praktische Beweis für die Möglichkeit der Befreiung *der Menschen* vom Kreislauf von Geburt und Tod nicht erbracht worden!

---

habe. Vielleicht sollten wir daher sagen, dass der Buddhismus (wie das Christentum) *trotz* der Formen des Götzendienstes (Vergöttlichung von Menschen und Verehrung von Statuen), die sich mit ihm verbunden haben, Respekt verdient. Juden sollten auf jeden Fall stets wachsam bleiben und sich davor hüten, sich in irgendetwas verwickeln zu lassen, das auch nur im Entferntesten an Götzendienst erinnert.

Wenn er, wie spätere Buddhisten ihn darstellten, ein Gott war, dann war sein existenzieller Zustand nicht mit dem eines Menschen vergleichbar, und man könnte durchaus argumentieren, dass seine Leistung von anderen Menschen nicht wiederholt werden konnte. Der Kern seiner Geschichte besteht darin, dass ein gewöhnlicher Mensch durch seine eigene Intelligenz und Anstrengung, selbst ohne die Anleitung eines erfahrenen Lehrers [36], Erkenntnis erlangen und alles Leid für immer überwinden kann. Diese Geschichte zu verändern, hieße, ihren Kern zu verfehlen.

Manche würden natürlich argumentieren, dass er zwar bei seiner Geburt kein Gott in Menschengestalt war, aber durch das Erreichen der Buddhaschaft und insbesondere am Ende seines Lebens (beim Eintritt ins *Parinirvana*) „göttlich“ wurde. Auch dieses Szenario war jedoch eine spätere, von tiefer Frömmigkeit geprägte Interpretation der Ereignisse.

> *...der Aufstieg des Andachtskults im Mahayana. ...um die Zeit des Beginns unserer Zeitrechnung wurden im Nordwesten Indiens unter griechischem und mediterranem Einfluss erstmals Buddha-Statuen geschaffen. Im frühen Buddhismus, wie auch in der zeitgenössischen Upanishad-Literatur, wird die Idee eines Personenkults missbilligt. Im alten Indien erfolgte die Verehrung einer heiligen Person durch*

---

36 Siehe *Dhammapada,* Vers 353: „Ich selbst habe den Weg gefunden. Wen soll ich Lehrer nennen?“ Der Autor (vermutlich der Buddha) fügt hinzu: „Wen soll ich lehren?“ – was darauf hindeutet, dass diese Errungenschaft nicht einfach wie Mathematik oder Englisch gelehrt werden kann.

> *die Anbetung eines Gedenkschreins* (Stupa) *anstelle eines physischen Bildnisses.* (S. 91.)

Ursprünglich war der Buddhismus keine Religion der Hingabe, sondern der Moral und Meditation. Er bestand nicht in der Verehrung Buddhas (als Gott oder später als Gott) oder einer Vielzahl von Buddhas, sondern darin, seinem Beispiel (als erfolgreicher spiritueller Forscher und Lehrer) zu folgen. Die Verehrung von Statuen Buddhas und anderer Figuren des buddhistischen Pantheons (als spezifische Form der Hingabe) war offenbar ein separates und noch späteres Phänomen.

Wie das obige Zitat nahelegt, könnte es sein, dass Götzendienst kein in Indien heimisches religiöses Verhaltensmuster war, sondern aus dem Westen importiert wurde. Man hätte annehmen können, dass Götzendienst in Indien eine ältere kulturelle Gewohnheit war (angesichts seiner heutigen Verbreitung), doch Historiker haben offenbar [37]keine Belege für eine solche Hypothese gefunden. Es bleibt jedoch festzuhalten, dass in nördlicheren und östlicheren Regionen Asiens hinduistische oder andere Formen des

---

[37] Laut Mu Soengs Darstellung. Anmerkung: In meinem *Werk „Buddhistische Unlogik“* , Kapitel 10, ging ich davon aus, dass die Verehrung von Statuen in Indien vor dem Aufkommen des Buddhismus stattfand. Götzendienst ist ohnehin ein weit gefasster Begriff, der sich nicht auf die Verehrung von Statuen beschränkt. Er umfasst alle Formen polytheistischer Verehrung und sogar die Vorstellung einer Inkarnation eines einzigen Gottes. In diesem Sinne war die religiöse Kultur Indiens (nämlich der Vedismus), die dem Buddhismus vorausging, sicherlich von Götzendienst geprägt.

Götzendienstes der Ankunft des Buddhismus vorausgegangen sein könnten und dass der Buddhismus sie lediglich integrierte.

In diesem Zusammenhang müssen wir wohl die geographischen Entwicklungen des Theravada- und Mahayana-Buddhismus unterscheiden. Der Mahayana-Buddhismus, der von Anfang an selbst relativ idolatrisch geprägt war, verschmolz leichter mit bereits bestehenden lokalen Götzendiensten; wohingegen der Theravada-Buddhismus, obwohl ursprünglich relativ weniger idolatrisch, zunächst die ihm begegnenden lokalen Bräuche tolerierte und sie als menschliche Schwächen betrachtete, mit denen er sich auseinandersetzen musste, um schrittweise die Befreiung zu erreichen.

An dieser Stelle können wir Stephen Batchelor [38]in Bezug auf Tibet im neunten Jahrhundert zitieren, um die Verbreitung und Anpassung des Buddhismus zu veranschaulichen:

> *Padmasambhavas Darstellung des Buddhismus mithilfe tantrischer Gottheiten und Kräfte fand bei den Tibetern großen Anklang. Die darauffolgende weite Verbreitung tantrischer Praktiken lässt sich vermutlich auf die angeborene spirituelle Veranlagung der Tibeter zurückführen, religiöse Wahrheiten, die verkörpert und personifiziert sind, besonders gut aufzunehmen. So wurden die Lehren des Buddhismus für die Tibeter lebendig und hörten*

38 In seiner Einleitung.

> *auf, bloß abstrakte Ideen und Doktrinen zu bleiben.* (S. 48.)

Jedes Volk und jede Kultur hat zu einem bestimmten Zeitpunkt der Geschichte ihre spezifischen spirituellen Prägungen. Diese bestimmen zum Teil, welche Einflüsse übernommen, wie sie interpretiert und was sie ablehnt oder verwirft. Auch dies lässt sich am Beispiel Tibets veranschaulichen. So schreibt Batchelor:

> *Die Tibeter scheinen von den Lehren der beiden großen, jenseits der Grenze in China verbreiteten Lehrtraditionen völlig unberührt geblieben zu sein. Auch die in den Theravada-Schulen Sri Lankas und Südostasiens vorherrschende Kommentartradition war ihnen unbekannt. Das bemerkenswerteste Beispiel für den Widerstand der Tibeter gegen andere Formen des Buddhismus findet sich jedoch in ihrer Reaktion auf den Versuch, die Chan-Schule (Zen) im achten Jahrhundert aus China einzuführen.* (S. 64.)

Die obige Kritik am Mahayana-Buddhismus trifft möglicherweise auf den Chan-Buddhismus (Zen) zu. Obwohl in den modernen Zen-Meditationszentren, die ich besucht habe, Buddha-Statuen ausgestellt waren, ist die Philosophie des Zen im Wesentlichen nicht-andächtig oder sogar anti-andächtig. Dies lässt sich beispielsweise durch den folgenden Auszug aus der traditionell Bodhidharma zugeschriebenen [39]*Blutstrom-Predigt belegen* :

---

[39] Der mutmaßliche indische Begründer des Chan-Buddhismus in China (*ca.* 490–528 n. Chr.). Einige

> *Doch die Verblendeten erkennen nicht, dass ihr eigener Geist der Buddha ist. Sie suchen unaufhörlich im Außen. Sie hören nicht auf, Buddhas anzurufen oder sie zu verehren… Verfallt solchen Illusionen nicht… Selbst wenn plötzlich ein Buddha oder Bodhisattva vor euch erscheinen sollte, ist keine Ehrfurcht nötig. Unser Geist ist leer und kennt keine solche Form… Warum Illusionen verehren, die aus dem Geist geboren sind? Diejenigen, die verehren, wissen es nicht, und diejenigen, die es wissen, verehren es nicht.* (S. 25, 27)

Diese Passage argumentiert eindeutig, dass die Anhaftung an religiöse Visionen und insbesondere an Darstellungen dem buddhistischen Kernglauben widerspricht. In der *Durchbruchspredigt* antwortet der Zen-Meister auf die Frage, ob das „Gießen von Statuen“ und andere äußere Praktiken, die in einigen Sutras gelehrt werden, für das Erreichen der Erleuchtung von Nutzen seien, dass es sich dabei lediglich um „Metaphern“ handle; er erklärt:

> *Die erhabene Gestalt des Tathagata lässt sich nicht durch Metall darstellen. Diejenigen, die nach Erleuchtung streben, betrachten ihren Körper als den Schmelzofen, den Dharma als das Feuer, die Weisheit als das Handwerk und die drei Lehrsätze und sechs*

---

moderne Gelehrte schreiben diese Predigt späteren Mönchen zu, möglicherweise „der Oxhead-Zen-Schule, die im siebten und achten Jahrhundert blühte“, so der Übersetzer Red Pine, obwohl er die traditionelle Zuschreibung akzeptiert (siehe seine Einleitung).

> *Paramitas als die Form. Sie schmelzen und verfeinern die wahre Buddha-Natur in sich und gießen sie in die durch die Disziplinregeln geformte Form. Indem sie vollkommen im Einklang mit der Lehre Buddhas handeln, erschaffen sie auf natürliche Weise ein vollkommenes Abbild.* (S. 95–96)

Beachten Sie genau den Ausdruck „in sich selbst“. Immer wieder betont er die Überflüssigkeit und Nutzlosigkeit jeglicher äußerer Werke und Taten; das Wesen des Weges besteht darin, an sich selbst zu arbeiten, von innen heraus.

Auch heute noch scheinen einige Buddhisten, zumindest einige Zen-Lehrer, die Götzenverehrung abzulehnen. Man beachte beispielsweise die Aussage von Shunryu Suzuki:

> *In unserer Praxis gibt es kein ... besonderes Verehrungsobjekt. ... Joshu, ein großer chinesischer Zen-Meister, sagte: „Ein Buddha aus Ton kann kein Wasser durchqueren; ein Buddha aus Bronze kann keinen Ofen durchqueren; ein Buddha aus Holz kann kein Feuer durchqueren.“* (S. 75.)

14. BUDDHISTISCHER MESSIANISMUS

Mu Soeng schreibt außerdem:

> *Die Vorstellung vergangener Buddhas war höchstwahrscheinlich schon zu Shakyamunis Lebzeiten akzeptiert. ... Im ersten Jahrhundert n. Chr. ... scheint die Vorstellung von vergangenen und zukünftigen Buddhas fest etabliert gewesen zu sein. Wir können nur spekulieren, welchen Einfluss das Konzept des kommenden Weltenretters* (Sayosant) *aus dem persischen Zoroastrismus auf diese Entwicklungen ausgeübt haben könnte.* (S. 55.)

Was die Idee eines Weltenretters, also die messianische Idee, betrifft, so stimme ich nicht zu, dass sie wahrscheinlich importiert wurde. Es ist dem Buddhismus immanent, ja eine grundlegende Gegebenheit, dass Buddha Shakyamuni [40], indem er seinen eigenen Weg zur Verwirklichung fand

---

[40] Dieser Name bedeutet einfach „der Weise aus Shakya“ und bezieht sich auf seinen Herkunftsort.

(vorausgesetzt, er fand ihn) und diesen Weg dann anderen lehrte, den Weg für die gesamte Menschheit ebnete und ihr den Weg zur Erlösung wies. Per Definition ist seine Leistung (sofern sie tatsächlich stattfand) außergewöhnlich und von universeller Bedeutung.

Die Überlieferung besagt, dass er sich mit seiner persönlichen Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten hätte zufriedengeben können; doch aus Mitgefühl (*Karuna*) für alle Lebewesen verschob er seinen endgültigen Tod (*Parinirvana*), um ihnen zuvor zu helfen. Wir können ihn daher als selbstlosen Menschen betrachten, der andere retten wollte, und anerkennen, dass der Buddhismus von Anfang an ehrgeizige soteriologische Motive verfolgte.

Dies bedeutet nicht, dass Shakyamunis Durchbruch zwangsläufig einzigartig war. Es gibt keinen logischen Grund, auszuschließen, dass es vor ihm Buddhas gab oder dass es nach ihm weitere geben wird. Im Gegenteil: Angenommen, Shakyamunis Errungenschaft war „natürlich“ (im weitesten Sinne, unter Berücksichtigung der Transzendenz der immanenten Natur, d. h. der physischen und mentalen Identität), dann wären vergangene und zukünftige Buddhas möglich und wahrscheinlich.

Shakyamuni war möglicherweise der erste Buddha, oder es gab vor ihm andere, deren Existenz und mögliche Lehre keine historischen Spuren hinterlassen haben. Was zukünftige Buddhas betrifft, so deutet allein die Tatsache,

dass Shakyamuni lehrte, darauf hin, dass er davon ausging, dass auch andere die Buddhaschaft erlangen könnten.

Aus dieser Perspektive erscheint das Mahayana-Ideal des Bodhisattva als eine völlig natürliche Entwicklung. Indem er durch seinen Altruismus sein *Parinirvana verzögerte,* um zu lehren, gab der Buddha das Beispiel dieser Praxis. Im Laufe der Zeit wurde das Bodhisattva-Ideal jedoch möglicherweise ins Extreme getrieben. Wie Mu Soeng hervorhebt:

> *Der Bodhisattva verkörperte nicht nur Mitgefühl, sondern auch freiwilliges Leiden. Manchmal wurde seine Entschlossenheit in beinahe christlichen Begriffen ausgedrückt. Die Vorstellung des leidenden Erlösers mag im Nahen Osten bereits vor dem Christentum in irgendeiner Form existiert haben, doch im Buddhismus tauchte sie erst nach der christlichen Ära auf. Der leidende Bodhisattva ähnelt der christlichen Gottesvorstellung in Gestalt Jesu, der sein Leben für andere gab, so sehr, dass die Möglichkeit nicht ausgeschlossen werden kann, dass der Buddhismus diese Lehre vom Christentum übernommen hat, das ab dem 3. Jahrhundert n. Chr. in Persien weit verbreitet war.* (S. 55.)[41]

---

41 Die christliche Trinitätslehre ist eine weitere Lehre, die eine sehr enge Parallele im Buddhismus aufweist, nämlich den *Trikaya* (den drei Körpern Buddhas). Die Ähnlichkeit zwischen „Vater, Heiliger Geist und Sohn“ (erwähnt in Matthäus 28,19 und 2. Korinther 13,14) und „ *Dharmakaya* , *Samboghakaya* und *Nirmanakaya* “ (siehe Mu Soeng, S. 89–90) ist frappierend, obwohl sich zweifellos einige Unterschiede feststellen lassen. Auch hier ist es umstritten, ob ein Einfluss in die eine oder andere

Meiner Meinung nach gibt es in der ursprünglichen Lehre des Buddhismus wenig, was diese spezielle Entwicklung rechtfertigen würde. Obwohl Shakyamuni das Beispiel des Altruismus anführte, ging er nicht bis zum Extrem der persönlichen Aufopferung, also des großen Leidens für andere. Diese Vorstellung könnte sogar als dem ursprünglichen Buddhismus widersprechend betrachtet werden, der ja schließlich ein Weg zur Überwindung und Vermeidung von Leid sein soll. Seine Lehre war positiv, darauf ausgerichtet, die Menschen gesund und glücklich zu machen und ihnen keine Schwierigkeiten zu bereiten. Der Buddha blieb, Berichten zufolge, sein ganzes Leben lang gelassen.

Wir sollten hier vielleicht zwei Arten des Leidens für andere unterscheiden. Jemand, der anderen helfen möchte, kann dabei unbeabsichtigtes oder zufälliges Leiden in Kauf nehmen. Das damit verbundene Leiden ist nicht *an sich* das Mittel zum Zweck der Hilfeleistung, sondern lediglich eine bedauerliche Nebenwirkung. Ein Kriegsheld beispielsweise zieht als Erster in die Schlacht, um seinen Kameraden den Weg zu ebnen; er weiß, dass er getötet oder verwundet werden kann, aber das ist nicht seine Absicht; im Gegenteil, je unversehrter er davonkommt, desto besser (denn dann kann er weiterkämpfen).

Richtung vorlag oder ob es sich um eine ähnliche Reaktion des menschlichen Intellekts auf dasselbe Problem der Vereinigung handelt. Das Judentum hingegen kennt kein trinitarisches Gottesbild.

Ganz prosaisch betrachtet, trägt man vielleicht die Einkaufstasche einer alten Dame, um ihre Muskelschmerzen zu lindern. Das christliche Ideal ist jedoch etwas anderes – es geht vielmehr darum, „das Leid anderer auf sich zu nehmen“. Das bedeutet nicht nur, anderen ihre Lasten abzunehmen (die ihnen Leid zufügen), sondern ihr Leid an ihrer Stelle zu tragen. Jesus am Kreuz wird als jemand dargestellt, *der anstelle der* Sünder leidet, damit diese nicht den Preis für ihre Sünden zahlen müssen. Dies ist ein besonderes Konzept von Altruismus, das vermutlich nicht ursprünglich im Buddhismus vorgesehen war.

Ich sehe nicht, welchen Nutzen Leid an sich haben kann. Um jemanden vom Leid zu befreien, muss man die Ursachen dieses Leidens beseitigen. Ein solches Eingreifen kann mitunter eigenes Leid verursachen – und es ist leicht, die Tugend, den Wert und die Schönheit solcher selbstloser Taten zu erkennen. Wer die Relativität und Vergänglichkeit dieser Welt begreift, fürchtet sich nicht vor einem solchen persönlichen Opfer. Doch nicht das eigene Leid lindert das Leid desjenigen, dem man hilft, sondern das wirksame Handeln. Die Rolle des Bodhisattva besteht nicht im Leiden, sondern im Wirken [42].

---

[42] Leiden beim Helfen ist nicht unbedingt ein Beweis für außergewöhnliche Güte; oft ist es lediglich ein Zeichen von Inkompetenz. Manchmal werden Risiken eingegangen, die zu persönlichem Leid, Schaden oder Zerstörung führen können, doch dies ist meist auf mangelnde Fähigkeiten zurückzuführen. Tragödien deuten in der Regel auf Schwäche und Versagen hin.

15. ASSIMILATION DES BUDDHISMUS

Die Ausbreitung des Buddhismus im Westen wird zwangsläufig in vielerlei Hinsicht Neues hervorbringen. Shunryu Suzuki [43]räumte dies ein, als er zu seinen Schülern sagte: „Hier in Amerika können wir Zen-Buddhisten nicht auf dieselbe Weise definieren wie in Japan… Ihr seid auf dem Weg, einen passenden Lebensweg zu finden."

Dies wäre kein Phänomen, das allein dem Buddhismus vorbehalten ist, sondern betrifft jede Religion oder jedes kulturelle Produkt. Man kann beispielsweise die Ausbreitung des Christentums nach Afrika, Südamerika und Asien beobachten. In jedem Fall lassen sich deutliche Unterschiede zum europäischen Ursprung feststellen. Und tatsächlich gibt es selbst unter Europäern (und Nordamerikanern) verschiedene Ausprägungen des Christentums. Dasselbe gilt für den Buddhismus in Asien und dürfte auch für den Buddhismus in Nordamerika und Europa gelten.

---

43 S. 133.

Wie verbreitete sich der Buddhismus nach Westen? Zunächst kamen Europäer in Asien mit dem Buddhismus (und anderen orientalischen Religionen) in Kontakt. Einige zeigten dort Neugier und Lernbereitschaft und brachten schließlich mündliche Überlieferungen, Praktiken und Texte nach Europa. Sie hielten Vorträge, verfassten Artikel und Bücher und gaben so die buddhistischen Ideen weiter. Dokumente wurden sowohl von Westlern als auch von Asiaten so gewissenhaft wie möglich übersetzt. Schließlich kamen einige Asiaten nach Europa und Nordamerika, um persönlich zu lehren.

Übersetzung ist ohne Interpretation unmöglich. Jeder Lehrer trägt einen großen Teil der Tradition in sich, aber auch einen kleinen Teil seiner persönlichen Interpretation. Wenn eine Religion oder ein kulturelles Produkt in eine neue Region oder ein neues Land gelangt, vermischt es sich zwangsläufig mit der lokalen Kultur, wodurch eine neue Variation des Themas entsteht [44]. So puristisch die Rezipienten auch sein mögen, ihre Sichtweise wird unweigerlich von ihren kulturellen Wurzeln geprägt sein. Dies gilt für Völker – und für Individuen.

Manche Menschen suchen sich aus den Importen das heraus, was ihnen gefällt, während andere versuchen, sich ganz der Orthodoxie anzupassen. Doch unabhängig vom äußeren Anschein vollzieht sich in jedem Menschen ein alltäglicher Prozess der Aneignung neuer Ideen. Jeder muss die neue

[44] Ein interessantes Beispiel, aufgrund seines offenkundigen und extremen Eklektizismus, ist die Cao-Dai-Religion in Vietnam.

Sichtweise entsprechend seinen persönlichen psychologischen und intellektuellen Gegebenheiten verarbeiten. Manchmal kommt es früher oder später zu einer Ablehnung; manchmal werden die Bedürfnisse des Einzelnen weitgehend befriedigt.

Meine eigenen Schriften zum Buddhismus können daher als Ausdruck meiner persönlichen Reaktionen als westlicher und jüdischer Philosoph, insbesondere aber als Logiker, auf diese neue Ideenwelle zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort verstanden werden. Ich stehe nicht auf einem Podest. Ich erhebe keinen Anspruch auf Überlegenheit oder Allwissenheit, sondern teile lediglich meine Gedanken mit – bewerte, kritisiere, lobe, verwerfe, adaptiere und verknüpfe sie offen, wie es mir angemessen erscheint. Da ich mich nicht täuschen oder einschüchtern lassen möchte, versuche ich, nichts als selbstverständlich anzusehen; ich bewahre mir jedoch einen offenen Geist und eine demütige Lernbereitschaft.

Ich habe im Laufe der Zeit viel gelernt und war oft angenehm überrascht und berührt. Ich bin stets dankbar für jedes Wissen, jede Weisheit und jede Tugend, die mir vermittelt wurde. Der Buddhismus – und der Orient im Allgemeinen – hat uns zweifellos viel zu lehren. Ich glaube jedoch nicht, dass er allwissend und immun gegen Feedback und Korrektur ist. Ich bin überzeugt, dass die philosophische und spirituelle Begegnung von Ost und West beiden Seiten zugutekommen kann; es ist keine Einbahnstraße. Mit

zunehmender Reife können wir gemeinsam ein gemeinsames Verständnis und eine gemeinsame Richtung entwickeln.

16. NACHTRÄGE (2009)

1. Seit ich *„Weitere Meditationen“ geschrieben habe* , nutze ich mental die folgende **Achtsamkeit. Checkliste** für meine Meditationen:

- KÖRPER (Körperhaltung überprüfen/korrigieren; und Körperbewusstsein, einschließlich körperlicher Empfindungen und emotionaler Gefühle, intensivieren).
- ATEM (durch die Nasenlöcher und durch die *Hara*).
- GEDANKEN (einschließlich aller mentalen Phänomene; beobachten Sie sie, versuchen Sie aber auch, sie zu dämpfen und schließlich zu stoppen).
- UMGEBUNG (Seh- und Hörsinn, Tastsinn und Geruchssinn).
- DIE TATSACHE DES BEWUSSTSEINS (staune darüber).
- DER BEWUSSTE (das Selbst – ein nicht-phänomenales Objekt der Intuition).

Ich kann diese Checkliste in kurzen Abständen schnell durchgehen und dabei andere Techniken anwenden – oder sie als zentrale Meditationstechnik nutzen. Dazu konzentriere ich mich nacheinander auf jeden einzelnen Punkt – für die Dauer eines Atemzugs, dreier, zehner oder längerer Atemzüge. Am Ende der Reihe versuche ich, alle Bewusstseinsformen zu einem einzigen, umfassenden Bewusstsein zu verschmelzen. Ich wiederhole diesen Vorgang mehrmals, bis seine positive Wirkung – ein gesteigertes Bewusstsein – deutlich spürbar ist.

Diese Punkte entsprechen selbstverständlich den verschiedenen Aspekten des gewöhnlichen „Geistes“ (oder besser: der „Psyche“), einschließlich phänomenaler (physischer oder mentaler) und nicht-phänomenaler (intuitiver) Erfahrungen sowie deren begrifflicher Ableitungen. Es sollte klar sein, dass ich mit dem „Selbst“ hier das wahre Selbst meine (das gänzlich nicht-phänomenal, also rein spirituell ist), nicht das illusionäre Selbst oder „Ego“ (das zwar größtenteils phänomenal ist, aber üblicherweise auch ein gewisses Maß an Bewusstsein des zugrunde liegenden wahren Selbst beinhaltet).

2. Denken Sie daran: Bei der Meditation wollen wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Eine wertvolle Technik besteht darin, **intensive... Wachsamkeit** ist wie die eines Jägers, der seine Beute erspäht, oder wie die eines gejagten Tieres. Eine hilfreiche Methode, diese Wachsamkeit zu fördern, ist, an Zen-Geschichten zu denken, in denen der

Meditierende durch ein unerwartetes Ereignis, wie das Knacken eines Astes, plötzliche Erleuchtung (*Satori*) erlangte. Achten Sie daher aufmerksam auf alle einzelnen Eindrücke, Geräusche und Empfindungen, in der Gewissheit, dass jeder einzelne von ihnen Ihnen den ersehnten Geistesblitz bringen könnte. In diesem Fall ist kein Phänomen alltäglich, sondern jedes verdient Ihre volle Aufmerksamkeit.

Dieses Bewusstsein umfasst sowohl Offenheit als auch Konzentration, also ein weites Aufmerksamkeitsfeld und gleichzeitig ein präzises Gespür für die darin stattfindenden Ereignisse. Interessanterweise wird der Beobachter „transparent“, indem er sich selbst vergisst und im Wesentlichen unberührt bleibt von dem, was um ihn herum geschieht (objektiv oder subjektiv, also in seiner physischen oder mentalen Umgebung), da er sich vorgenommen hat, für eine Weile nicht in den Weltgeschehen einzugreifen. Er ist offen für alles – nicht wie ein Schlafender, sondern wie ein hocherwachter Mensch (auf eine nicht nervöse, kontemplative Weise). Dieses Selbstvergessen ist wertvoll, weil es das oberflächliche, falsche Selbst auslöscht, das normalerweise einen so gewichtigen Teil unserer Erfahrung ausmacht. Das zugrunde liegende wahre Selbst ist natürlich weiterhin vorhanden, jedoch ohne offenes Selbstbewusstsein.

Meditation ist nichts Mechanisches. Es gibt keine Technik, keine Formel, die man gedankenlos anwenden kann und die zur Erleuchtung führt. Gäbe es sie, wären wir alle längst erleuchtet. Das Wesen der Meditation ist – immer im

Hinterkopf behalten – Achtsamkeit, Geistesgegenwart (also bewusst im Hier und Jetzt präsent sein). Techniken können uns lediglich helfen, einen Zustand zu erreichen, der diese Geistesgegenwart fördert, doch früher oder später ist diese bewusste Anstrengung unerlässlich. Sobald man das verstanden hat, gelingt es einem mit größerer Leichtigkeit. Achtsamkeit bedeutet auch Loslassen – sich also nicht von aufkommenden Gedanken oder Gefühlen mitreißen zu lassen. Eine gelassene Haltung gegenüber Erfahrungen ist notwendig, um frei von ihren Anziehungskräften, Abneigungen, Zwängen und Hindernissen zu bleiben.

3. Wenn du dich auf Phänomene konzentrierst, bedenke, dass diese nicht das eigentliche Ziel der Meditation sind. Unser gewöhnlicher Erfahrungshorizont ist notwendigerweise begrenzt. Wir sehen und hören unsere unmittelbare Umgebung und unsere Gedanken, während die Welt um uns herum und in uns unermesslich ist. Meditation zielt auf **die Erweiterung des Bewusstseins ab** – wenn möglich bis ins Unendliche, also über alle Grenzen hinaus. Wir versuchen, über die unmittelbare Erfahrung hinauszublicken – jedoch nicht, um sie auszuschließen, sondern indem wir sie einbeziehen.

Das Reich des Samsara umfasst materielle und mentale Phänomene, das Reich des Nirvana hingegen die Transzendenz dieser Phänomene. Daher müssen wir durch Meditation erkennen, dass das Bewusstsein des Phänomenalen begrenzt ist – und lernen, mit einer

umfassenderen, idealerweise grenzenlosen Perspektive zu existieren. Man kann weiterhin durch die phänomenale Welt wandeln und sich gleichzeitig bewusst sein, dass dies nur ein kleiner Ausschnitt der Unendlichkeit ist. Der Wert dieser Sichtweise liegt darin, dass man die phänomenale Welt nicht zu ernst nimmt und sich nicht in ihr verstrickt – sie erscheint dann als eine illusionäre Verengung des Bewusstseins, über die hinaus man jederzeit blicken kann.

4. Wir durchlaufen unser Leben mit unterschiedlichen **Bewusstseinsgraden** . Verschiedene Menschen haben ein unterschiedlich breites und tiefes Bewusstsein – und jeder von uns erlebt im Laufe seines Lebens ebenfalls unterschiedliche Bewusstseinsgrade. Als Säugling beschränkt sich die „Welt“ vielleicht auf den Geschmack der Muttermilch, das Gefühl ihrer Küsse und Streicheleinheiten und so weiter. Als Kind konzentrieren wir uns möglicherweise ganz auf unsere Familie, unseren besten Freund, unser Spielzeug, unsere Lehrerin oder unseren Lehrer. Später, als Teenager, richtet sich unsere Aufmerksamkeit vielleicht auf unsere Freundin, unser Studium und so weiter. Danach kommen Ehefrau und Kinder, der Job, das Auto und das Haus hinzu. In jeder Lebensphase ist unsere „Welt“ notwendigerweise auf eine bestimmte Anzahl von Dingen beschränkt. Wir können natürlich auch theoretischere Interessen haben, wie etwa Wissenschaft, Geschichte, Philosophie oder Religion, aber

die meisten Menschen beschäftigen sich damit nur in relativ begrenztem Umfang.

Unser Bewusstsein nimmt im Allgemeinen mit der Zeit zu, kann aber auch abnehmen. Wer Drogen konsumiert oder anderen Lastern verfällt, kann tatsächlich an Bewusstsein verlieren. Es gibt also Höhen und Tiefen, das Leben verläuft nicht immer reibungslos. Entwicklung und Evolution sind nicht zwangsläufig. Im Rückblick auf das eigene Leben wird dies deutlich. Wer aus seinen Fehlern lernt und zielgerichtet handelt, kann sein Leben schrittweise so gestalten, dass es zu einem spirituell wachsenden Prozess wird. Man kann sein Leben in *einen größeren Kontext stellen* , als es die unmittelbaren, instinktiven oder von gesellschaftlichen Kräften beeinflussten Wünsche vorgeben. Das ist Bewusstseinserweiterung.

5. Im Grunde geht es in der Meditation darum, sich **der allen Phänomenen zugrunde liegenden Wirklichkeit bewusst zu werden** – also des „Grundes des Seins“ oder der „Natur des Geistes“ (im Buddhismus) bzw. der „Gegenwart Gottes“ (im jüdischen Sinne). Wenn wir uns also auf ein oder mehrere physische und/oder mentale Objekte konzentrieren, ist unser Interesse daran letztlich gleich null – wir versuchen vielmehr, diese Phänomenfelder zu überwinden, sie gewissermaßen zu durchdringen. Um dies zu erreichen, müssen wir uns zunächst auf das Hier und Jetzt konzentrieren und uns nicht länger von flüchtigen Gedanken und Gefühlen ablenken lassen.

Erkenntnis bedeutet, mit der Wirklichkeit in Kontakt zu treten. Prinzipiell ist Erkenntnis jederzeit möglich – und manche Meister gehen sogar so weit zu behaupten, dass wir während unserer Meditationen, unserer Tage, unseres Lebens und sogar unseres Todes immer wieder, zumindest kurzzeitig, solche Einsichten erlangen, sie aber nicht wahrnehmen oder, falls wir sie doch wahrnehmen, nicht dabei verweilen können [45]. Es bedarf meist viel Meditationspraxis, um die Stufen zu erreichen, auf denen wir sie wahrnehmen und verweilen können. Doch das Wissen, dass die Erkenntnis so nah ist, kann sehr hilfreich sein – es motiviert uns und erweitert unser Bewusstsein.

Das Motiv unserer Meditation ist übrigens entscheidend für ihren Erfolg. Meditieren wir aus Unzufriedenheit, weil unsere sehnlichsten irdischen Wünsche immer wieder unerfüllt bleiben, in der Hoffnung, dadurch Erfolg im Leben zu erlangen, können wir keine hohe spirituelle Stufe erwarten. Wir müssen vielmehr erkennen, dass das Dasein im Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara) seinem Wesen nach mit Leiden verbunden ist, dass also die Tatsache, eine bestimmte Form und ein individuelles Leben zu haben, die Quelle des Leidens ist und dass uns nur das Nirvana von diesem angeborenen Leiden befreien kann. Dies sind zwei sehr unterschiedliche Haltungen, wohlgemerkt. Die eine ist noch egoistisch geprägt; die andere zeugt bereits von einer beachtlichen spirituellen Reife. Die eine strebt nach Glück;

---

45 Siehe beispielsweise: Sogyal Rinpoche, *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* (San Francisco: Harper Collins, 1994), Kapitel 21.

die andere steht jenseits solcher kleinlicher Belange: Sie ist Ausdruck von Weisheit.

6. Eine sehr wirksame Meditationsformel, die ich entdeckt habe, ist die Vorstellung, bereits erleuchtet/befreit zu sein. Beginnen Sie Ihre Meditation mit dem Satz: „ **Der Buddha in mir** wird sich nun hinsetzen und das tun, was Buddhas gerne tun: still und stumm sitzen, vollkommen bewusst, das Hier und Jetzt genießen, frei von Erinnerungen, Erwartungen, Sorgen, Plänen oder ähnlichen weltlichen Angelegenheiten.“ Erstaunlicherweise funktioniert dieser Ansatz sehr oft; er hilft, die gewohnten Sorgen und Gedanken zu überwinden und sich leichter und länger auf das Meditationsobjekt zu konzentrieren.

7. ***Prajna vs. Dhyana*** . Beim erneuten Lesen von D. T. Suzukis *„Essays in Zen Buddhism“* fällt mir auf, wie anders seine Auffassung vom Zen-Buddhismus ist. Mir ist das sicher schon bei früheren Lektüren aufgefallen, aber diesmal erscheint es mir persönlich bedeutsamer. Aufgrund meiner Erfahrung mit Yoga-Meditation neige ich persönlich zum Soto-Zen, dem meditativeren Zweig des Zen, der lehrt, dass wir, wenn wir in Meditation sitzen, die richtige Haltung und Techniken anwenden und die richtige Einstellung haben, schließlich auf natürliche Weise die volle Erleuchtung erlangen.

Doch D. T. Suzuki bestreitet oder bezweifelt dieses Ergebnis. Er vertraut eher dem Rinzai-Zen, das mit *Koans arbeitet* . Den Soto-Weg hält er für zu passiv, da ihm der notwendige „Geist der Forschung“ fehle. Seiner Ansicht nach kann Meditation (*Dyana*) zwar innere Ruhe und tiefe Einsichten bewirken, die wertvolle Vorbereitungen darstellen, aber sie kann uns nicht durch das letzte Tor zur wahren Erleuchtung führen. Für diesen entscheidenden Sieg (*Bodhi* oder *Satori*) ist ein schärferes Schwert nötig: die Weisheit (*Prajna*). Diese wird durch intensive, ganztägige Konzentration auf ein Koan unter der Anleitung eines anerkannten Meisters erlangt. Dies ist der aktivere Rinzai-Weg. (Streng genommen würde ich dies als Meditation bezeichnen, wenn auch als eine andere Art als die der Soto-Schule.)

Philip Kapleaus Beschreibung seines schwierigen Weges in „ *Die drei Säulen des Zen“ (* 1965) kommt mir hier als modernes Beispiel in den Sinn. Ich persönlich habe mein Leben lang einen Guru für unnötig gehalten, da ich argumentierte, dass, wenn Buddha allein, ohne Übertragung durch einen Lehrer, den Weg zur Erleuchtung finden konnte, dies im Prinzip auch anderen Menschen möglich sein sollte. Beim erneuten Lesen von D. T. Suzuki frage ich mich nun, ob dieser Individualismus weise war. Das Problem, sich auf einen Lehrer zu verlassen, insbesondere heutzutage, ist die Frage: Wie kann man seine Aufrichtigkeit erkennen?

8. **Subjekt und Objekt** . Um D. T. Suzukis Gedanken weiter zu verfolgen, las ich sein Werk „ *Die Zen-Lehre vom Nicht-Denken“ erneut* und fand es in derselben Richtung inspirierend. Er betont hier oft die Nicht-Trennung von Subjekt und Objekt, wie beispielsweise auf Seite 133:

> *Der Zustand der Geistesleere bezeichnet die Zeit vor der Trennung von Geist und Welt, in der noch kein Geist existiert, der einer äußeren Welt gegenübersteht und seine Eindrücke über die verschiedenen Sinneskanäle aufnimmt. Nicht nur ein Geist, sondern auch eine Welt existieren noch nicht.*

Beim Lesen dieser Seite wurde mir klar, dass sich diese Lehre phänomenologisch ausdrücken lässt. Die phänomenologische Haltung besteht darin, einfach zu erfahren, also die Erscheinung als solche wahrzunehmen, bevor man sie bewertet oder Theorien darüber aufstellt – bevor sie also als Realität oder Illusion, Materie oder Geist oder Ähnliches klassifiziert wird. Man könnte, wie im Zen, durchaus sagen, dass die Subjekt-Objekt-Dichotomie ebenfalls erst nach dieser primären phänomenologischen Erfahrung entsteht – dass auch sie eine rationale und keine erfahrungsbasierte Überzeugung ist.

Unsere gewöhnliche Reaktion auf Erfahrungen (sei es innerlich oder äußerlich) ist, unmittelbar zu sagen: „Ich erlebe diese Erscheinungen“ – wodurch uns das Subjekt der Erfahrung zwangsläufig durch das Erscheinen selbst impliziert erscheint. Angesichts eines erfahrenden Subjekts wird der Inhalt der Erfahrung somit zum Objekt. Und da

Subjekt und Objekt verschieden sind, muss eine Beziehung zwischen ihnen angenommen werden, die wir Bewusstsein nennen. Zen lehrt uns, dass wir Erscheinungen einfach als solche erfahren können (und sollten), ohne ein Selbst als Erfahrendes einzuführen.

Selbst wenn wir, um eine kohärente und glaubwürdige Erkenntnistheorie zu entwickeln, anerkennen müssen, dass wir unser Selbst und seine Funktionen (Erkenntnis, Willen und Wertung) routinemäßig direkt durch Intuition erfahren, können wir dies dennoch mit der genannten Zen-Einsicht in Einklang bringen, indem wir alle diese Intuitionen von Selbst, Bewusstsein, Willen und Wert als Elemente *innerhalb* des Feldes der Erscheinung einbeziehen. Sie sollten nicht als außerhalb der Gesamtheit der Erfahrung stehend und hineinblickend betrachtet werden, sondern als Teile davon. In diesem Fall lassen sich die Einmischung eines erfahrenden Subjekts, die daraus resultierende Objektivierung des Erfahrungsinhalts und schließlich die Annahme eines vermittelnden Bewusstseins, das diese beiden miteinander verbindet, vernünftigerweise vermeiden.

Die phänomenologische Haltung, richtig verstanden, steht somit nicht nur vor der Unterscheidung von Realität und Illusion oder von Materie und Geist, sondern sogar vor der Subjekt-Objekt-Unterscheidung. Letztere ist eine rationale Konstruktion, eine Hypothese, eine Vernunftannahme zur Erklärung von Dingen und nicht, wie wir gemeinhin verstehen, eine primäre Erfahrung, keine unumstößliche Tatsache. Das Feld der Erscheinungen kurzzeitig in solch

neutraler Weise zu erfahren, erfordert zwar üblicherweise Anstrengung, ist aber nicht allzu schwierig. Wir betrachten die Erscheinung als solche (einschließlich jeglichen Selbstgefühls und Bewusstseins, das damit verbunden sein mag) und *verzichten* auf Überlegungen darüber, ob jemand diese Erscheinung erlebt und durch welches Medium dies möglich ist.

Natürlich ist eine solche kurzzeitige, rein phänomenologische Erfahrung weit entfernt vom Zen- *Satori* , das eine dauerhafte Veränderung unseres Seins, Erlebens und Denkens darstellt. Letzteres lässt sich nicht durch bloße Willensanstrengung erreichen, sondern erfordert eine komplexe Übung, in der vermutlich die Koan-Meditation besteht. Dennoch können wir, wie hier geschehen, die Zen-Idee der Nicht-Trennung von Subjekt, Bewusstsein und Objekt philosophisch überzeugend integrieren.

17. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

A. Aus *der Phänomenologie* , Anhang 1

Meditation nutzen

In diesem Essay [46]möchte ich dem Leser den Begriff „Meditation“ näherbringen und aufzeigen, wie die Praxis der Selbstreflexion die eigenen philosophischen Positionen beeinflusst. Im Folgenden veranschauliche ich, wie phänomenologische Erkenntnisse durch Beobachtungen und Reflexionen während oder nach der Meditation gewonnen werden können. Die folgenden Gespräche sind nicht als Meditationsanleitung gedacht. Sie entstanden nicht in einer

[46] Diese Betrachtungen wurden 1998 verfasst und kürzlich für diese Veröffentlichung etwas überarbeitet.

einzigen Sitzung, sondern über mehrere Sitzungen hinweg [47]. Das Ergebnis meiner eigenen Meditationen beschränkt sich natürlich nicht nur auf das, was hier geschrieben steht, sondern umfasst das gesamte vorliegende Buch. Viele der darin behandelten Themen wurden tatsächlich durch solche Meditationen aufgeworfen, geklärt und gelöst.

Meditation ist für viele Menschen etwas Unbekanntes oder Mystisches. Doch wie das folgende Beispiel zeigt, ist das, was während der Meditation geschieht – in diesem Fall die Technik der **Atemwahrnehmung** –, sehr bodenständig und für jeden zugänglich. Man wird nicht apathisch, sondern bleibt bei Bewusstsein und sogar aktiv. Meditation zu philosophischen Zwecken beinhaltet natürlich Neugier, Fragen stellen und Antworten suchen. Achten Sie auf die Details, auf die man achtet, und die Informationen, die man daraus gewinnen kann. Es erfordert Anstrengung, aber der Schwerpunkt liegt auf Beobachtung und Erinnerung, nicht auf Gesprächen (die später geführt werden können).

---

[47] Um es kurz zu machen: Meine erste Meditationserfahrung machte ich 1979 mit *Zazen* bei einem japanischen Mönch namens Roshi, der ein Zentrum auf dem Ölberg in Jerusalem hatte. Ich erinnere mich, wie ich diesen sanftmütigen Lehrer einmal mit meinem Herumzappeln während einer Sitzung so sehr zur Verzweiflung brachte, dass er die Geduld verlor und mich anschrie: „Nicht bewegen!!!“ In den folgenden Jahren lernte ich einige hervorragende Yoga-Meditationstechniken, darunter den Lotussitz, *Pratyahara* (die Akzeptanz von Schmerz und anderen Störungen), innere Stille und Atemwahrnehmung, praktizierte sie aber insgesamt wenig. Erst in den letzten Jahren hat sich mein Interesse vertieft, und ich praktiziere täglich eine Art Zen-Meditation. Ich kann ehrlich gesagt nicht behaupten, sehr fortgeschritten zu sein!

Manchmal fällt es mir anfangs schwer, mich auf meinen Atem zu konzentrieren. Um meine Aufmerksamkeit zu lenken und zu halten, frage ich mich dann, welchen Sinn und Zweck ich damit habe. Eine rein gewinnorientierte Haltung ist jedoch kontraproduktiv. Man mag zwar zunächst denken: „Ich möchte jetzt über meine Atmung meditieren“, um sich auf den richtigen Weg zu bringen und Abschweifungen zu vermeiden, sollte diesen Gedanken aber anschließend nicht weiter verfolgen.

Generell empfehlen Meditationslehrer, Meditation nicht als Mittel zum Zweck, sondern als Zweck an sich zu betrachten. Sie raten dazu, über das bloße Streben nach psychischer Ruhe, Gelassenheit und innerer Ruhe (womit ich mich heutzutage oft zufriedengebe) oder – wie hier – nach philosophischem Wissen (das zu Nervosität und Weitschweifigkeit führen kann) oder gar nach den höheren Zielen der „Erleuchtung“ (dem Versprechen orientalischer Traditionen, dass Meditation zu einer radikalen Überprüfung der Realität führt) hinauszugehen.

Dies gilt auch für ein bestimmtes Meditationsobjekt wie den Atem. Wenn ich die Atemwahrnehmung lediglich als Technik betrachte (ähnlich einem bedeutungslosen *Mantra* oder *Mandala), die mich hoffentlich in Konzentration und Samadhi* führt , dann ist mein Interesse am Atem selbst künstlich.

> Daher versuche ich, den Atem als etwas Besonderes zu begreifen, auf biologischer und möglicherweise auch auf metaphysischer Ebene (Yogis sehen ihn als an sich aufschlussreich für die „Natur der Wirklichkeit“).

Das Geheimnis erfolgreicher Atemmeditation liegt darin, sie zu *genießen* . Damit ist nicht gemeint, Vergnügen daran zu finden, sondern das eigene Interesse daran zu wecken. Dann ist man in der Lage, den eigenen Atem geduldig und *in all seinen Details zu beobachten* und dies ohne besondere Anstrengung länger als nur kurze Zeit durchzuhalten.

Atemwahrnehmung ist in erster Linie eine *taktile* Meditation, indem ich die Bewegungen meiner Körperteile oder den Luftstrom in verschiedenen Bereichen meiner Nasenlöcher spüre. Natürlich kann man auch andere Empfindungen wahrnehmen, wie Gerüche oder Geräusche aus der Umgebung, oder sich von allerlei Fantasien und Gedanken leiten lassen, doch je mehr man sich auf den Atem konzentriert, desto mehr treten diese in den Hintergrund. Das Endergebnis der Atemwahrnehmung ist eher mentaler als physischer Natur.

Anfangs oder manchmal gibt es noch eine damit verbundene akustische Komponente, da ich das Geräusch der Luft *höre* , die durch meine Nase strömt; aber je ruhiger mein Geisteszustand wird, desto leiser wird mein Atem, bis ich mich schließlich gar nicht mehr auf sein Geräusch verlassen kann, um ihn wahrzunehmen, sondern mich ausschließlich

auf die Berührungs- und Bewegungsaspekte konzentrieren muss.

Ein Fehler bei dieser Meditation besteht darin, jeden Ein- und Ausatemzug mit einem *inneren Geräusch zu begleiten* (d. h. einem Geräusch im Kopf, einem mentalen Geräusch). Es ist, *als* müsse der Wille eine Melodie spielen oder ein Lied singen, damit der Atem eintritt. Dies ist ein Beweis dafür, dass man den natürlichen Atem nicht beobachtet, sondern den eigenen Willen beeinflusst, indem man das Atemgeräusch nachahmt, um den Atem zu erzeugen.

Ich meditiere derzeit mit geschlossenen Augen, um Sinneseindrücke zu minimieren und mich nach innen zu konzentrieren. Betrachtet man die Erfahrung jedoch mit offenen Augen, kommen bestimmte visuelle Aspekte hinzu. Vor allem *nehme ich* die Bewegung meines Körpers im Einklang mit meinem Atem wahr (das Heben und Senken meines Brustkorbs).

Ich *visualisiere auch,* wie mein Atem durch meine Nase und/oder meinen Bauch ein- und ausströmt [48]. Diese mentale Vorstellung ist mit offenen Augen vielleicht weniger ausgeprägt als mit geschlossenen. Sie entspricht aber in jedem Fall dem oben erwähnten inneren Klang im visuellen

---

[48] Es ist wichtig festzuhalten, dass es mindestens zwei Perspektiven gibt, um den Atemfluss in den Nasenlöchern zu visualisieren. Die einfachere Methode besteht darin, den Atem aus der Sicht eines leicht *seitlich positionierten Beobachters zu betrachten* . Im Verlauf meiner Meditation schaue ich stattdessen *in die Nasengänge hinein* , als befände ich mich an ihrem Zusammenfluss (dem Ort des „dritten Auges“?).

Bereich. Auch dies ist ein Fehler in der Meditation, da der Wille in das Phänomen eingreift und ihm künstlich etwas hinzufügt.

Nach reiflicher Überlegung muss ich die obigen Bemerkungen zu Fehlern in der Meditation jedoch relativieren.

Zunächst einmal ist festzuhalten, dass solche innerlich erzeugten Geräusche und Bilder selbst als *Meditationsobjekte dienen können* . Gelingt es, sie durch Willenskraft vollständig zu unterdrücken, umso besser: Die Meditation wird erleichtert, wenn man sich auf natürliche Objekte beschränkt. Oft ist dies jedoch nicht möglich, und man muss den Geist allmählich zur Ruhe kommen lassen: In diesem Fall sind die Schöpfungen des Willens als eine Art natürliches Objekt unter anderen zu akzeptieren und zu beobachten, ohne sich davon beunruhigen zu lassen, ohne gegen sie anzukämpfen.

Zweitens ist anzumerken, dass solche inneren auditiven und visuellen Wahrnehmungen nicht zwangsläufig das Ergebnis eines perversen Willens sein müssen. Sie könnten schlichtweg eine biologische Notwendigkeit darstellen, die mit der *Korrelation zwischen den Sinnesmodalitäten zusammenhängt* . Für die taktilen Empfindungen des Atmens benötigt man in Ermangelung entsprechender physischer Geräusche mentale Ersatzgeräusche, und in Ermangelung entsprechender physischer Bilder benötigt man mentale Ersatzbilder. Solche Äquivalenzen könnten ein natürliches Produkt sein, eine Art fortlaufendes „Wörterbuch“, das

Erfahrungen in der einen Sinnesmodalität in Erfahrungen in der anderen übersetzt.

Ich muss jedoch hinzufügen, dass sich diese Parallelität meiner Erfahrung nach nach einer Weile auflöst (in manchen Fällen fehlt sie von Anfang an, in manchen Fällen kommt und geht sie); es kann sich also nicht um ein absolutes Bedürfnis handeln, sondern lediglich um eine Tendenz; d. h. wir müssen anerkennen, dass rein taktile Erfahrungen möglich sind, ohne visuell-auditive Begleitung, sei sie physischer oder mentaler Natur.

Auch der Eindruck, dass der Wille beteiligt ist, ist oft, wenn auch zugegebenermaßen nicht immer, recht ausgeprägt; daher dürfen wir nicht in die eine oder andere Richtung verallgemeinern, d. h. mentale Vorgänge sind manchmal gewollt und manchmal nicht.

Drittens ist anzumerken, dass einige Yoga-Meditationen Visualisierung oder auditive Vorstellungskraft [49]als positive *Techniken* und Hilfsmittel zur Meditation nutzen. Manche dieser Techniken mögen Erfindungen von Scharlatanen sein, doch ich kann aus eigener Erfahrung mit wirksamen Methoden berichten (z. B. beim *Ajapa Japa* [50], wo man sich

---

[49] Ich möchte den Begriff „Auditorisierung“ für die Vorstellung von Klängen vorschlagen (genauso wie „Visualisierung“ für die Vorstellung von Bildern verwendet wird).

[50] Ich beziehe mich hier auf die Dynamische Meditation (und fortgeschrittenere Kriya-Yoga-Techniken), wie sie in der Skandinavischen Yoga- und Meditationsschule von Swami Janakananda Saraswati und seinen Schülern Swami Nityabodhananda (meiner ersten Frau Nina) und Hari Prem gelehrt wird. Ich selbst praktiziere diese Techniken nur

den „psychischen“ Atem vorstellt, der vom *Muladhara* -Energiezentrum zum *Agya -Zentrum* und zurück fließt, und *ihn dabei hörbar summt*) . Daraus folgt, dass der Einfluss des Willens nicht automatisch als fehlerhaft angesehen werden kann, sondern konstruktiv genutzt werden kann.

In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass zumindest einige Buddhisten das Willentliche/Mentale und das Natürliche/Äußere letztlich als ein und dasselbe betrachten. Ihre Unterscheidung ist eine Illusion; alles ist letztlich entweder mental oder alles ist letztlich physisch, die Unterscheidung verliert ihre Bedeutung. Dies mag eine Erfahrung bei tieferen Meditationszuständen sein oder eine Theorie, die bestimmten Metaphysikern passend erschien. In jedem Fall fordert sie uns auf, unsere Reaktion auf das Eingreifen des Willens in die Meditation zu mäßigen.

Wenn ich meditiere, habe ich festgestellt, dass es am besten ist, sich – wie meine Lehrer es mir beigebracht haben – allmählich des Atems bewusst zu werden. Denn wenn ich meine Aufmerksamkeit zu abrupt auf meine Atmung lenke, störe ich sie, sie verliert etwas von ihrer natürlichen Regelmäßigkeit und wird unregelmäßig. Es ist, als ob wir fast zwangsläufig ungewollte Willensakte erwecken, wenn wir unsere kognitiven Kräfte einsetzen. Ich schließe daraus, dass das Lenken der Aufmerksamkeit ein sehr feiner Akt des Willens ist; wird es jedoch grob ausgeführt, ist der Wille zu

---

gelegentlich und bin lediglich ein Laie, der in der Vergangenheit einige Kurse bei diesen Lehrern besucht hat.

stark und beeinflusst das Meditationsobjekt [51]. Das widerspricht der ursprünglichen Absicht, sich auf den Atem zu konzentrieren.

Wir müssen daher durch Versuch und Irrtum lernen, feinfühliger vorzugehen und gerade so viel zu wollen, wie für reine Erkenntnis nötig ist, ohne das Objekt der Erkenntnis zu beeinträchtigen. Die Veränderung des Objekts kann in Hinzufügung, Unterdrückung oder einer Kombination aus beidem (Veränderung) bestehen. Das Einbringen imaginärer Klänge oder Bilder sind Beispiele dafür. Ein extremeres Beispiel ist *die Betrachtung* des Atems, die jegliche Wahrnehmung des Atems vollständig auslöschen und uns in einen langen Diskurs mit verbalen und traumähnlichen Elementen führen kann, der nach einer Weile nichts mehr mit dem ursprünglichen Meditationsobjekt (unserem Atem im Hier und Jetzt) zu tun hat.

Dies führt uns zu den komplexen Konflikten zwischen Denken und Meditation. Idealerweise ist Meditation frei von jeglichem Gedankeneinfluss; sie ist leere, gelassene Beobachtung. In der Praxis hat man oft mit allerlei mentalen Störungen zu kämpfen, und die Kunst besteht dann darin, irgendwie die Position eines Beobachters dieser fortwährenden Gedanken einzunehmen. Vielleicht liegt der Weg in diese Beobachterrolle weniger darin, sich *über das Denken zu erheben* , sondern vielmehr darin, einen kleinen Platz (einen bescheidenen Teil des Selbst) *neben* den

---

[51] Es ähnelt dem Problem, das Heisenberg in Bezug auf physikalische Beobachtungen aufgeworfen hat.

turbulenten Ereignissen zu reservieren. Eine beherrschende Position einzunehmen ist nicht leicht; alles, was wir brauchen, ist, Halt zu finden, eine kleine Beobachtungsplattform zu schaffen. Man sollte das Denken nicht bekämpfen oder hoffen, die Gedanken zu unterdrücken, sondern sie akzeptieren und gleichzeitig versuchen, von ihnen als neugieriger Zuschauer akzeptiert zu werden. Nach einer Weile mag das Denken verblassen, als scheuten sie sich, gesehen zu werden.

Das oben Genannte bedarf weiterer Erläuterungen. Die Einmischung des Willens tritt insbesondere dann auf, wenn ich die von einigen Buddhisten vorgeschlagene Atemzähltechnik anwende. Diese Technik ist hilfreich, um die Aufmerksamkeit unmittelbar auf den Atem zu lenken, wodurch man sie anschließend leichter halten kann. Es kommt vor, dass sich das Zählen von der Atemwahrnehmung löst, aber das ist nicht das Hauptproblem. Der Nachteil dieser Zähltechnik besteht vielmehr darin, dass man (mit sehr seltenen Ausnahmen) in die Kontrolle des Atems verfällt.

a) Um den Atem *deutlicher wahrnehmbar zu machen* , verstärkt oder übertreibt man ihn.

b) Es besteht auch die Tendenz, den Atem zu *verlängern* , um ihn gesünder und ruhiger zu machen.

c) Um es in die eigene Zählung einzubeziehen, versucht man, es zu vergrößern . *regelmäßig* , d. h. jeder Atemzug sollte insgesamt gleich lang sein wie der vorhergehende (auch wenn Ein- und Ausatmung ungleich lang sind).

d) Diese Verzerrungen im taktilen Modus werden durch innere Geräusche und Bilder verstärkt, die parallel zum willentlichen Atemzug auftreten und dazu beitragen, diesen zu formen und zu lenken.

Man muss auch Gegenreaktionen auf diese Veränderungen vermeiden, etwa den Atem durch *unregelmäßiges Atmen natürlicher wirken zu lassen* ! Ziel ist es stets, den Atem so genau wie möglich zu beobachten, so wie er ist. Ist der Atem nicht wahrnehmbar, genügt diese *Abwesenheit für die Beobachtung.*

Aus diesen Gründen habe ich persönlich aufgehört, die Atemzählmethode anzuwenden (obwohl ich sie natürlich gelegentlich wieder nutzen kann, wenn mir danach ist [52]). Ich finde es sinnvoller, meinen Geist einfach von selbst zur Ruhe kommen zu lassen und dann allmählich auf meinen Atem zu achten. Das funktioniert nicht immer, es hängt von meinem Energiezustand ab (wie ausgeruht und gut genährt ich bin usw.); aber diese Abhängigkeit besteht auch bei der anderen Methode. Es erscheint mir unlogisch, meinen Geist zu stören, um ihn zu beruhigen; es ist, als würde man versuchen, Turbulenzen in Wasser oder Luft durch wildes Armfuchteln zu stoppen. Zugegebenermaßen verbessert ein bisschen Joggen manchmal das Gehen.

---

[52] Es mag durchaus Zeiten geben, in denen wir unsere Gedanken ohne eine solche Technik einfach nicht beruhigen können. Nur weil ich sie persönlich momentan eher als störend denn als hilfreich empfinde, heißt das nicht, dass ich sie für immer verwerfen soll.

Was den Atem letztendlich spürbar und natürlich macht, ist die zunehmende Konzentration darauf, die man mit der Zeit entwickelt. Anfangs fühlt man sich vom Atem distanziert; später, mit Übung, ist man ganz nah dran. Das Gefühl der physischen Distanz zwischen Beobachter und Beobachtetem ist Ausdruck der *mentalen* Distanz zur Meditation. Mit zunehmender Konzentration auf den Atem verortet man sich (als Beobachter) in der Nase, im Brustkorb oder im Solarplexus, wo der Atem (das Beobachtete) wahrgenommen wird.

Bei genauer Beobachtung fallen die Unterschiede zwischen Ein- und Ausatmung auf. Bei mir (anderen mag das anders sein) ist die Einatmung meist etwas rauer, lauter und kürzer als die Ausatmung. Erstere ist eher körperlich, letztere eher mental. Außerdem sollte man die Unterschiede im Luftstrom zwischen den beiden Nasenlöchern beachten. Bei mir sind diese teilweise auf eine gebrochene Nase zurückzuführen; Yoga lehrt uns aber, dass die Nutzung unserer Nasenlöcher beispielsweise je nach Tageszeit variiert.

Bitte beachten Sie, dass die obigen Ausführungen nicht als Anleitung zur Meditation gedacht sind. Mein persönlicher Favorit ist: Shunryu Suzukis ***„Zen-Geist, Anfängergeist“*** (New York und Tokio: Weatherhill, 1973).

B. Aus *der Phänomenologie* , Anhang 2

Gefühle der Leere

Es gibt noch eine weitere Bedeutung des Begriffs „Leere“ zu berücksichtigen, die mit den zuvor besprochenen Bedeutungen in Zusammenhang steht. Wir alle kennen das Gefühl *emotionaler* Leere.

Einer der interessantesten und beeindruckendsten Beiträge des Buddhismus zur Psychologie ist meiner Ansicht nach seine Betonung des *Unbestimmten* . *Gefühle der Erschöpfung* , die wir häufig empfinden, wie Unbehagen, Unruhe oder Zweifel, sind wichtige Motive menschlichen Handelns. Etwas scheint zu fehlen, etwas zu fehlen, und drängt uns, etwas dagegen zu unternehmen.

> Diese negativen Emotionen, die ich als Leeregefühle bezeichne, sind Ursache oder Ausdruck *samsarischer* Bewusstseinszustände. Dieses abwertende Gefühl der „Leere“ ist nicht mit der gegenteiligen „Leere“ des *Nirvanas zu verwechseln* . Sie könnten jedoch insofern verwandt sein, als die fraglichen Emotionen im Wesentlichen eine Art Schwindelgefühl beim Anblick der Leere darstellen könnten.[53]

---

[53] Diese Emotionen werden als Formen des Leidens (*Dukkha*) und der Verblendung (*Moha*) klassifiziert. Buddhistischen Kommentatoren zufolge entsteht, anstatt mit natürlichem Vertrauen auf dem „ursprünglichen Grund“ des Bewusstseins zu schweben, eine Art Panik, die zu dem Bestreben führt, ein festeres Fundament zu errichten. Um dieses Ziel zu erreichen, greifen wir zu sinnlichen, sentimentalen oder gar sensationellen Bestrebungen.

Die meisten Menschen verspüren oft dieses innere „Loch“, eine unangenehme Leere oder einen Hunger, und verbringen viel Zeit damit, verzweifelt zu versuchen, es abzuschütteln, indem sie krampfhaft nach Linderung suchen. Im schlimmsten Fall fühlen sie sich wie ein Nichts, ohne jegliche persönliche Identität. Verschiedene Menschen (oder ein und dieselbe Person zu verschiedenen Zeiten) reagieren unterschiedlich auf diesen Identitätsverlust oder auf Momente der Langeweile, Ungeduld, Unzufriedenheit oder Unsicherheit. (Weitere Faktoren spielen dabei eine Rolle und bestimmen, wie genau die Reaktion ausfällt.)

> Viele suchen nach nutzlosen Ablenkungen und nennen es „Zeitvertreib“; andere verfallen selbstzerstörerischen Aktivitäten. Manche bekommen Heißhungerattacken; andere rauchen, trinken Alkohol oder nehmen Drogen. Manche sehen fern; andere reden viel und sagen nichts; wieder andere bevorzugen Shopping oder Ladendiebstahl. Manche werden wütend und streiten sich mit ihrem Partner oder den Nachbarn, nur um etwas zu tun zu haben, etwas, worüber sie sich auslassen können; andere verwickeln sich in politische Gewalt oder beginnen einen Krieg. Manche werden melancholisch und klagen über Einsamkeit oder Unglück; andere sprechen von Versagen, Depressionen oder Angstzuständen. Manche masturbieren; andere haben Sex mit jedem; andere vergewaltigen jemanden. Manche machen sich Sorgen um ihre körperliche Gesundheit; andere gehen zum Psychiater. Manche

> werden zu Sportfanatikern; andere verstricken sich in exzessive psychologische, philosophische, spirituelle oder religiöse Beschäftigungen. Manche werden zu Workaholics; andere schlafen den ganzen Tag oder versuchen, irgendwie in Vergessenheit zu geraten. Und so weiter.

Wie diese unvollständige und unübersichtliche Aufzählung zeigt, lässt sich alles, was wir für Dummheit oder Sünde halten, alle Übel unserer Psyche und Gesellschaft – oder zumindest ein Großteil davon – auf dieses vage, oft unbewusst erlebte, negative Gefühl der Leere und unseren Drang, es auf jede erdenkliche Weise zu „heilen", zurückführen. Wir schüren Begierden, Antipathien oder Ängste, Zwänge, Obsessionen oder Depressionen, um dieses Leiden der gefühlten Leere zu begreifen und zu unterdrücken. Wir füllen unsere Zeit mit Gedanken wie: „Ich glaube, ich verliebe mich" oder „Dieser Typ nervt mich total" oder „Was soll ich bloß tun?" oder „Ich muss dies und jenes tun (oder nicht tun)." Es ist in der Tat alles „viel Lärm um nichts".

Wenn wir von vielen solchen flüchtigen Gefühlen verallgemeinern, könnten wir zu dem Schluss kommen, dass „das Leben keinen Sinn hat". Um es mit William Shakespeare zu sagen:

> *Das Leben ist nur ein wandelnder Schatten, ein armseliger Spieler*

Der stolziert und ärgert sich seine Stunde auf der Bühne

Und dann hört man nichts mehr davon: Es ist eine Geschichte

Erzählt von einem Idioten, voller Lärm und Wut,

Es bedeutet nichts.

Macbeth (Akt V, Szene 5).

Natürlich können wir auch positiver reagieren und unserem Leben so einen konstruktiveren Sinn geben. Ich glaube, das wird möglich, *sobald wir diese innere Leere erkennen, wenn wir sie spüren* , und darauf achten, nicht mit den negativen Reaktionen darauf zu reagieren, zu denen wir unbewusst neigen. Sobald wir verstehen, dass sich dieses Gefühl der Leere nicht mit solch törichten Mitteln überwinden lässt, können wir beginnen, nach Wegen zu suchen, das Leben zu genießen – durch persönliches Wachstum, gesunde Aktivitäten, anderen zu helfen, Lernen, Kreativität, Produktivität und so weiter.

Regelmäßige Meditation ist ein gutes Mittel. Täglich lange still zu sitzen, erleichtert es, emotionale Leere wahrzunehmen und ihr beizubehalten, wenn sie auftaucht. Indem wir diese wiederkehrenden negativen Gefühle relativieren, befreien wir uns allmählich von ihnen. Sie erscheinen uns nur noch flüchtig, schwach und bedeutungslos. Das Leben wird so zu einem Fest der Zeit:

Wir nutzen die uns gegebene kurze Zeit, um etwas Schönes daraus zu machen.

REFERENZEN

Batchelor, Stephen (Hrsg.). *Das Juwel im Lotus: Ein Leitfaden zu den buddhistischen Traditionen Tibets.* London: Wisdom, 1987.

Bodhidharma. *Die Zen-Lehre des Bodhidharma* . Übersetzt von Red Pine. New York: North Point, 1989.

Dhammapada, Das . Juan Mascaro, Übers. Harmondsworth, Mexiko: Penguin, 1973.

Dogen. *Die Erleuchtung entfaltet sich: Die wesentlichen Lehren des Zen-Meisters Dogen* . Hrsg. von Kazuaki Tanahashi. Boston: Shambala, 2000.

Laotse. *Der Weg des Lebens.* Übersetzt von Witter Bynner. New York: Capricorn, 1962.

Mu Soeng. *Das Diamant-Sutra: Eine Transformation unserer Weltwahrnehmung* . Boston: Wisdom, 2000.

Paramananda (John Wilson). *Change Your Mind: A Practical Guide to Buddhist Meditation* . Birmingham: Windhorse, 1996.

Suzuki, DT. *Essays in Zen Buddhism, Erste Reihe* (1949). *Zweite Reihe* (1953). London: Rider, 1970, 1980.

Suzuki, Shunryu. *Zen-Geist, Anfängergeist.* New York: Weatherhill, 1970.

Wile, Douglas. Hrsg. & Übers. *Geheime Überlieferungen der Familie Yang* . Überarb. Ausg. New York: Sweet Ch'i, 1983.

(Die obige Liste ist keine Bibliographie, sondern enthält lediglich die im Text erwähnten Bücher.)

Werke von Avi Sion

Avi Sion ist Autor zahlreicher Werke zur Logik und Philosophie: „Future Logic“ (1990), „Judaic Logic“ (1995), „Buddhist Illogic“ (2002), „Phenomenology“ (2003), „The Logic of Causation“ (1999, 2003, 2010), „Volition and Allied Causal Concepts“ (2004), „Ruminations“ (2005), „Meditations“ (2006), „Logical and Spiritual Reflections“ (2008–2009) und „A Fortiori Logic“ (2013). Diese Werke sind kostenlos unter www.TheLogician.net abrufbar.

ISBN: 978-1495939488