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.

Meditationen

Ein spirituelles Logbuch

Avi Sion , Ph. D.

© Avi Sion , 1996-2006.

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

CreateSpace Edition, 2014

Erstveröffentlichung 2006.
Von Avi Sion in Genf, Schweiz.

Informationen zum Bibliothekskatalog:

Sion, Avi.
MEDITATIONEN: Ein spirituelles Logbuch.

Kein Index. Keine Bibliographie.

ISBN 978-1495928437

Abstrakt

Eine Meditation ist eine freiwillige Übung, die darauf abzielt, das Bewusstsein zu steigern und über einen gewissen Zeitraum aufrechterhalten wird.

Das Hauptziel der vorliegenden *Meditationen* ist es, die Leser zu inspirieren und ihnen dabei zu helfen, Meditation in irgendeiner Form zu praktizieren, insbesondere die Sitzmeditation.
Dazu gehören Praktiken wie: die Mechanismen des eigenen Denkens zu beobachten, unnötige Gedanken zu stoppen, Dinge über sich selbst und das eigene Leben zu vergessen, die für die aktuelle Meditationsübung irrelevant sind, mit Ablenkungen umzugehen, sich des eigenen Atems bewusst zu werden, im Hier und Jetzt zu sein.

Nach einiger Übung erkennt man den Wert der Meditation und die eigene Hingabe daran wächst. Die Notwendigkeit einer Verhaltensverbesserung wird immer deutlicher, und es fällt einem leicht und natürlich, mehr Disziplin in den Alltag zu integrieren. Hierzu werden verschiedene Empfehlungen gegeben.

Bevor die praktischen Anleitungen folgen, werden im Buch die theoretischen Lehren der Meditation in den wichtigsten Traditionen der Menschheit erläutert, um den Leser darauf vorzubereiten. Behandelt werden die Ziele der Meditation, die verschiedenen Methoden und Techniken zu deren Erreichung, die Erfahrungen, die durch Meditation gemacht werden, und deren Deutungen.

Inhalt

Teil 1: Einige theoretische Überlegungen 5

1. Was ist Meditation? 6
2. Nachdenken und Meditation 14
3. Die Ziele der Meditation 23
4. Theorie und Praxis 31
5. Interpretationen 38
6. Die Koexistenz des Einen und der Vielen 46
7. Methoden und Erfahrungen 53

Teil 2: Das Selbst verstehen 59

8. Das individuelle Selbst im Monismus 60
9. Der Eindruck von sich selbst 68
10. Vergänglichkeit: Begriff und Prinzip 76
11. Nicht eine Essenz, sondern eine Entität 85
12. Das Ego unterscheiden 95
13. Das Ego überwinden 100
14. Linderung des Leidens 106

Teil 3: Einige Verhaltensdisziplinen 113

15. Die Herausforderung annehmen 114
16. Den Tatsachen mit Gelassenheit begegnen 118
17. Drogenabhängigkeit beenden 122
18. Übertreib es nicht mit dem Essen. 125
19. Einflussnahme der Medien einschränken. 128
20. Vergiss dein Gesicht 132
21. Gib die Sinnlichkeit auf 135
22. Zum Thema „sexuelle Befreiung“ 139
23. Übe dich in Nicht-Anhaften 144

Teil 4: Einige Sitzmeditationen 151
24. Zeit, Ort und Körperhaltung 152
25. Beobachten Sie die Denkmechanismen. 160
26. Hör auf, unnötig zu denken 169
27. Umgang mit Ablenkungen 175
28. Sitzen und Vergessen 182
29. Atemwahrnehmung 187
30. Im Hier und Jetzt sein 195
31. Mit oder ohne Selbst 203
32. Ob Geist oder Materie 209
33. Schon da 216

Über dieses Buch 221
Werke von Avi Sion 223

Sei achtsam…

Aber das macht mir nichts aus.

TEIL 1:
EINIGE THEORETISCHE ÜBERLEGUNGEN

1. Was ist Meditation?

Eine Meditation lässt sich als eine freiwillige Übung definieren, die darauf abzielt, das Bewusstsein zu steigern und über einen gewissen Zeitraum aufrechterhalten wird.
Als meditative Übung kann jede willentliche Aktivität gelten, die darauf abzielt, ***das eigene Bewusstsein*** allgemein oder in einem bestimmten Bereich (z. B. geistig, körperlich, sozial, religiös usw.) zu erweitern. Der Begriff „Bewusstseinserweiterung“ ist hier sehr weit gefasst und umfasst alle ähnlichen Ausdrücke für die Intensivierung, Konzentration, Schärfung, Fokussierung, Vertiefung, Steigerung, Erweiterung [1], Ausdehnung oder Verlängerung des Bewusstseins (oder der Aufmerksamkeit).
Meditation beinhaltet, wohlgemerkt, einen Zeitfaktor. Sie impliziert die bewusste ***Verlängerung der*** Aufmerksamkeitsdauer auf einem bestimmten Niveau. Dies kann bedeuten, die Aufmerksamkeit länger als üblich auf dem gewohnten Niveau zu halten oder sie sogar zu übertreffen – und zwar für die gewohnte Dauer oder länger.

---

[1] Bewusstseinserweiterung sollte nicht nur als Ausdehnung des Wirkungsbereichs (wie ein Lichtstrahl) verstanden werden, sondern allgemeiner als das Bewusstwerden weiterer Aspekte, also zusätzlicher externer oder interner Informationen oder Überlegungen. Psychologisch betrachtet bedeutet dies, zuvor Unbewusstes oder Unterbewusstes vollständig ins Bewusstsein zu rücken. Beispielsweise werden die eigenen Motive im Handeln klarer oder gewohnheitsmäßige Reaktionen deutlicher.

Ein bloß kurzer Ausbruch erhöhter Bewusstheit kann kaum als Meditation bezeichnet werden; er muss über einen längeren Zeitraum andauern.

Meditation [2]bedeutet also, sich länger und/oder intensiver mit einer Sache auseinanderzusetzen, ihr mehr Aufmerksamkeit zu schenken als üblich. Anfangs gelingt es einem vielleicht nur kurz, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, bevor sie abschweift; nach einer Weile kann man immer wieder kurze Konzentrationsphasen erzeugen; schließlich gelingt es einem, sich immer länger und kontinuierlich zu konzentrieren. Solche Leistungssteigerungen erfordern regelmäßiges Üben.

Unsere Definition von Meditation umfasst somit *ein breites Spektrum* an spezifischen Zielen, Methoden und Techniken, von denen wir unter anderem die folgenden nennen möchten. Diese Kategorien und Beispiele sind unverbindlich und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Systematik. Beachten Sie, dass sich einige der genannten Kategorien überschneiden; ebenso können manche Beispiele eigentlich zwei oder mehr Kategorien zugeordnet werden, obwohl sie nur einer zugeordnet sind.

- Konzentration auf Berührungsempfindungen: den ganzen Körper oder einen Teil davon spüren, die eigenen Gefühle, Empfindungen und Emotionen beobachten, sich der Berührungspunkte, Linien und Oberflächen bewusst sein (z. B. bei Yoga *Nidra*).

---

[2] Das heißt, auf ein Objekt – im weitesten Sinne des Begriffs „Objekt“ (d. h. sei es materiell, mental, spirituell oder was auch immer).

- Körperhaltungen und Bewegungen: z. B. gerades und unbewegliches Sitzen, langsames und achtsames Gehen (*Kinhin*), Yoga- *Asanas* und *Mudras* , *Tai-Chi* -Übungen, chassidischer Tanz, Derwisch-Wirbel.
- Atemwahrnehmung und Atemübungen: z.B. das Spüren des eigenen Atems, Yoga *Pranayamas* , *Qi Gong* .
- Fokus auf „körperliche Energiezentren, Bahnen, Ströme“ [3]: z. B. Yoga- *Chakren* und *Prana* , chinesische Meridiane und Punkte und *Chi*- Ströme, die *Sephirot* der Kabbala.
- Fokus auf visuelle Daten: z. B. Beobachtung zufälliger oder ausgewählter äußerer oder innerer Eindrücke, Konzentration auf Kerzenlicht, ein Symbol, ein *Mandala* oder eine Statue.
- Fokus auf auditive Daten: z. B. das Beobachten zufälliger oder ausgewählter äußerer oder innerer Geräusche, das Musizieren, das Singen religiöser Gesänge oder das Rezitieren eines *Mantras* .
- Bewusstsein oder Kontrolle der Gedanken: z. B. Beobachten der eigenen visuellen Erinnerungen und Vorstellungen sowie der verbalen Gedankenströme, Blockieren solcher Ströme; *Metta*- Meditation (Entwicklung universeller Liebe).
- Allgemeine Tätigkeiten, die mit voller Achtsamkeit ausgeführt werden: z. B. *Karma Yoga* oder *Samu* (Hausarbeiten erledigen), *Zen* -Poesie, Kalligraphie, Zeichnen und Malen, Gartenarbeit, Blumenarrangieren, Teezeremonie.

---

[3] Dies beinhaltet Tastsinn und Vorstellungskraft.

- Einbeziehung des denkenden Geistes: z.B. Gebet, Studium religiöser Texte (primär oder sekundär), nützliche philosophische Reflexion, Grübeln über ein *Koan* .[4]

  das Gebet betrifft : Es dient natürlich in erster Linie der Kommunikation *mit* Gott (oder vermeintlichen Inkarnationen Gottes, Göttern, gottähnlichen Wesen oder Heiligen) durch Lobpreis, Anrufung, Bekenntnis, Bitte, Dank, Segen und Ähnliches. Dennoch wird es oft auch bewusst als Weg verstanden, [5]der betreffenden Gottheit spirituell näherzukommen oder mit ihr in Verbindung zu treten, und kann in diesem Sinne als Versuch beschrieben werden, das Bewusstsein (für die Gottheit) zu erweitern oder zu vertiefen.[6]

  Auch *das Textstudium* (z. B. Tora- oder Talmudstudium im Judentum) hat viele Aspekte. Vordergründig geht es darum, die Lehren des Textes zu verinnerlichen. Praktizierende betrachten die so empfangenen

---

[4] Anmerkung: Obwohl manche Gebete, Studien oder Koan-Übungen als Meditation gelten können, bedeutet dies nicht, dass alle diese Aktivitäten zwangsläufig meditativ sind. Manche haben sogar eine einschläfernde *Wirkung* ; sie dienen eher der Flucht als der Bewusstseinsentwicklung.

[5] Ich verwende den Begriff „spirituell“ in einem nicht sehr mystischen Sinne und meine damit einfach: „den Geist (oder die Seele) betreffend“.

[6] Wenn man beispielsweise Gott für das Essen dankt, das man gerade zu essen beginnt oder bereits gegessen hat, erinnert man sich an ihn – d. h. man hebt sein Bewusstsein von der materiellen Ebene der Nahrungsaufnahme auf eine spirituelle Ebene, die die Reflexion über deren Ursprung und Zweck beinhaltet.

Informationen jedoch als eine beständige Botschaft *Gottes* (oder einer ähnlichen Instanz), deren Bedeutung sich je nach Lebenssituation des Lesers stetig erneuert. Auch hier findet also eine bewusstseinserweiternde Auseinandersetzung statt oder wird angestrebt.

Ein *Koan* lässt sich als ein Rätsel beschreiben, das oberflächlich betrachtet sinnvoll erscheint, aber mit rationalen oder offensichtlichen Mitteln nicht lösbar ist [7]. Seine Funktion (laut Praktizierenden) ist psychologischer Natur: die rationale Fähigkeit so weit zu ermüden, dass sie versagt und stattdessen ein intuitiveres Bewusstsein ermöglicht, das eher zur absoluten Realität vordringen kann. Eine glaubwürdige Antwort auf ein *Koan* kann nur von jemandem gegeben werden, der tatsächlich Erkenntnis erlangt hat, und ist nur von einem solchen als solche erkennbar.

Meditationsübungen schließen sich nicht zwangsläufig gegenseitig aus; manchmal ist es hilfreich, zwei oder mehr gleichzeitig anzuwenden. So könnte man beispielsweise über die eigene Körperhaltung und Atmung meditieren und gleichzeitig ein Mantra rezitieren. Der Geist ist komplex; er kann auf vielen unabhängigen Ebenen gleichzeitig aktiv sein. Man kann sich beispielsweise an die Ereignisse des Vortages zu Hause erinnern, während man versucht, ein Problem bei der Arbeit zu lösen und dabei eine Melodie summt; man

---

[7] Zum Beispiel: „Wie klingt es, wenn eine Hand klatscht?“ – Die Antwort auf diese Frage ist weder rational („Eine Hand kann nicht klatschen“ oder „Das Klatschen einer Hand macht keinen hörbaren Ton“) noch demonstrativ (indem man die Hand hin und her bewegt, als ob man klatschen würde).

kann auch gleichzeitig verbale Gedanken haben und sich Dinge vorstellen.

Beachten Sie, dass eine spontane Zunahme oder ein anhaltendes Bewusstsein, also ohne *gezielte* willentliche Anstrengung (in der Gegenwart oder in der jüngsten Vergangenheit), nicht als Ergebnis von Meditation im eigentlichen Sinne gilt. Es ist außerdem zu beachten, dass nicht alle Mittel, die angeblich das Bewusstsein steigern sollen, dies tatsächlich tun – manche Techniken haben sogar den gegenteiligen Effekt: Sie verringern das Bewusstsein, machen es niedriger, enger oder oberflächlicher.

> Daher kann der Konsum von Psychopharmaka wie LSD oder Marihuana nicht als Meditation gelten (selbst bei freiwilligem Konsum), denn obwohl sie kurzzeitig einen Rauschzustand hervorrufen können, verringern sie tatsächlich den Bewusstseinsumfang. Ebenso wenig gelten manche Techniken, die in afrikanischen Voodoo-Kulten oder anderen Zaubereien zur Erzeugung von Trancezuständen eingesetzt werden, als meditativ, da sie das Bewusstsein tatsächlich blockieren. Viele würden sogar argumentieren, dass bestimmte gängige Formen religiöser, sozialer oder politischer Indoktrination, die angeblich das Bewusstsein erweitern, in Wirklichkeit genau das Gegenteil bewirken – und dies insgeheim auch beabsichtigen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass „Meditation“ jede Methode bezeichnet, die tatsächlich zu einer verstärkten oder verlängerten Achtsamkeit führt. Die bloße Behauptung, eine Aktivität habe eine solche Wirkung, qualifiziert sie nicht

automatisch als Meditation. In manchen Fällen sind wir unsicher, ob die betreffende Aktivität als meditativ oder kontraproduktiv einzustufen ist.

Meditation soll erwecken, nicht einschlafen lassen. Unabhängig von der angewandten Technik besteht ihr Wesen in ***entspannter Wachsamkeit und Achtsamkeit*** . Merken Sie sich das gut. Es geht nicht darum, krampfhaft nach etwas zu greifen, sondern darum, die eigene Wachsamkeit, die „Geistesgegenwart“ (oder genauer gesagt, die spirituelle Präsenz) zu bewahren. Es bedeutet, sich auf natürliche Weise und mit Freude immer wieder daran zu erinnern, maximal bewusst zu sein. Dies erfordert ein Gleichgewicht zwischen Entschlossenheit und Anpassungsfähigkeit.

Der Wille spielt bei der Meditation eine Rolle, indem er die eigene Empfänglichkeit und Aufmerksamkeit steigert, sodass man alles um sich herum wahrnimmt. Im Verlauf einer Meditation muss der Meditierende sensibel auf sich verändernde Umstände und Bedürfnisse reagieren und die jeweils passende Technik flexibel anwenden, um die Meditation voranzutreiben und ein Stagnieren zu verhindern. Man kann nichts erzwingen, sondern muss mit Urteilsvermögen und Präzision vorgehen. Dies nennt man „geschickte Mittel einsetzen“.

Somit sind Mittel und Zweck der Meditation im Wesentlichen identisch. Bewusstsein entsteht durch Bewusstsein; Bewusstsein erzeugt Bewusstsein.

Das Ziel der Meditation ist wohlgemerkt nicht nur, das Bewusstsein punktuell während der Meditation oder durch einen Nachwirkungseffekt für kurze Zeit danach zu steigern,

sondern auch, gesteigertes Bewusstsein zu einer allgemeinen Gewohnheit im Leben zu machen.

Die Lektionen, die wir in formellen Meditationssitzungen lernen, sollten wir in unsere alltäglichen Gedanken und Handlungen einfließen lassen, in Form einer informellen Achtsamkeitspraxis [8]. Obwohl formelle Meditation auch in Zeiten ohne Meditation passiv hilfreich ist, entfaltet sie ihren vollen Nutzen erst, wenn man aktiv und effektiv inmitten des gewöhnlichen Lebens meditiert.

[8] Meditation lehrt einen beispielsweise, Gedanken oder Handlungen mit einem Minimum (wenn überhaupt) mentalen oder verbalen Ausdruck zu beabsichtigen; danach spricht man weniger oder effizienter, d.h. nicht mehr als für die jeweilige Aufgabe notwendig, weder zu sich selbst noch zu anderen.

2. Denken und Meditation

Obwohl manche Denkprozesse als meditativ gelten können, trifft dies nur in bestimmten Fällen und unter bestimmten Bedingungen zu. Im Allgemeinen gilt Denken wohlgemerkt als Gegensatz zur Meditation.

Dies liegt im Wesentlichen daran, dass Denken aus auditiven oder visuellen mentalen Phänomenen besteht, die *intentional sind* . Das heißt, Denken besteht aus mental projizierten Lauten (meist Wörtern) und/oder Bildern (die unsere Bedeutungen veranschaulichen), mit denen wir auf *andere* Dinge verweisen. Meditation hingegen besteht darin, sich auf mentale oder andere Phänomene *um ihrer selbst willen zu konzentrieren* . Die meditative Haltung ist eher *erfahrungsbezogen* .

Vergleicht man Denken mit Schlaf oder Dummheit, so ist Denken natürlich bewusster und kann daher (relativ gesehen) als „meditativ“ bezeichnet werden. Ähnliches gilt, wenn man das menschliche Denken mit der kognitiven Leistungsfähigkeit niederer Tiere vergleicht. In der Praxis ist jedoch ein Großteil unseres Denkens eine Art autonome Hirnfunktion, die unaufhörlich abläuft, ohne dass wir scheinbar willentlich daran beteiligt sind oder sie befürworten, ja sogar scheinbar gegen unseren Willen.

Unser Gehirn sendet unaufhörlich Töne und Bilder in unseren Geist. Dieses Denken ist sehr vielschichtig und fragmentiert. Eine Gedankenkette entsteht plötzlich – oft

ausgelöst durch eine Wahrnehmung, die eine Erinnerung weckt, und setzt sich dann durch weitere, meist zufällige Assoziationen fort – und dauert eine Weile an, bis sie in der Regel durch den Beginn einer neuen Kette abbricht. Zwei oder mehr solcher Ketten können gleichzeitig auftreten.

Während manche Gedanken keine erkennbare emotionale Ladung tragen, sind die meisten von einer positiven oder negativen Bedeutung begleitet (z. B. einem Gefühl der Hoffnung oder des Zorns). Obwohl einige Gedankengänge scheinbar ziellos umherschweifen, lassen sich viele von ihnen als von einer übergeordneten Bindung getrieben charakterisieren (einer scheint von sexueller Lust, ein anderer von finanzieller Gier, ein weiterer von Machtfantasien usw. getrieben zu sein).

Im Allgemeinen wirken also unterhalb der Oberfläche unserer Gedankengänge vielfältige *Einflüsse* auf unseren Willen. Wir erleben Impulse, Wünsche, Emotionen und so weiter. Diese Einflüsse setzen entweder neue Gedankengänge in Gang oder regen bestehende weiter an [9].

Dies wurde als „zerstreuter Geist“ bezeichnet – genauer gesagt ist es unsere (d. h. die Aufmerksamkeit des Selbst), die in alle Richtungen abschweift.

---

9 Eine Empfindung in unseren Geschlechtsorganen kann uns beispielsweise an einen früheren Partner erinnern, was wiederum zu Überlegungen über Ehe und Scheidung usw. führen kann. Dieser Gedankengang kann dann plötzlich eine ganz andere Richtung einschlagen, etwa weil wir uns an ein damals gehörtes Musikstück erinnern; dann denken wir vielleicht an den Sänger, seine politischen Ansichten usw. Und so geht es immer weiter.

Es ist, als ob wir ständig einer starken Zentrifugalkraft ausgesetzt wären, die unsere Aufmerksamkeit vom Zentrum (von der Stabilität) wegzieht. Das kann sehr ermüdend sein – in manchen Fällen sogar quälend. Solange unser Geist in einem derart zwanghaften Modus arbeitet, sind wir nicht sein Meister, sondern seine machtlose Marionette oder sein Opfer. Wenn wir denken, sollten wir es aus freiem Willen und mit einer bestimmten Absicht tun, nicht weil wir dazu gezwungen werden.

Eine wichtige technische Funktion der Meditation besteht darin, uns zu zeigen, wie wir unser Denken kontrollieren können; dies hilft uns, inneren Frieden zu finden und die kognitive Leistungsfähigkeit unseres Intellekts zu verbessern.

Oftmals besteht unser Problem darin, dass wir zu viele Gedanken in zu viele Richtungen haben. Meditation hilft uns, diese zu bändigen und ein ***konzentrierteres*** Geistesleben zu erlangen. Sie lehrt uns , *fokussiert zu sein* , das heißt, unsere Aufmerksamkeit *auf einen Punkt zu richten* .

Manchmal ist unser Problem genau umgekehrt: Wir verharren in einem Trott wiederkehrender Gedanken, und Meditation hilft uns, ein ***umfassenderes*** Geistesleben zu entwickeln. Sie schult uns darin, uns aus gedanklichen Knoten zu befreien; wir werden *offener* und *weltoffener* .

Normalerweise sind sowohl Konzentration als auch Erweiterung notwendig, um unsere intellektuellen Fähigkeiten vollständig zu beherrschen. Erreichen wir ein solches Maß an innerer Stärke, können wir gelegentlich auch wirklich *aufhören zu* denken und einfach *nur* erleben. Diese

Kontrolle mag zunächst unmöglich erscheinen, doch mit fortschreitender Meditation wird sie immer machbarer – und ihre Vorteile werden deutlich.

Gedanken sind manchmal wertvolle Erkenntnisquellen; doch allzu oft sind sie bloße Störungen, nutzloses Hintergrundrauschen. Eine Möglichkeit, ablenkende Gedanken zu stoppen, ist die Verwendung eines **Mantras . Diese Technik besteht darin, einen bedeutungslosen Laut oder ein Wort (oder eine Phrase oder einen Satz)** über einen längeren Zeitraum immer wieder zu wiederholen .[10]

---

[10] Jede Tradition kennt Mantras. Im Judentum eignet sich wohl jeder Vers aus den Psalmen oder dem Gebetbuch (doch Vorsicht vor dem Missbrauch der Namen Gottes); man könnte beispielsweise „ *Oseh shalom bimrumav, hu yaaseh shalom alenu ve-al kol Israel, ve-imru amen* “ (Möge Er, der in Seinen Höhen Frieden schenkt, Frieden mit uns und ganz Israel stiften, Amen) oder kürzer „Schalom“ versuchen. Ein Beispiel aus dem Osten (*Herz-Sutra*) ist „ *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha* “ (was, wie mir gesagt wurde, bedeutet: Vorbei, vorbei, jenseits gegangen, weit jenseits gegangen, sei gegrüßt, Erleuchtung); ein anderes ist einfach „Om“, tief und lang ausgesprochen wie bei den Tibetern. Manche sagen, fast jede Aussage könne als Mantra verwendet werden. Das mag stimmen (obwohl ich es bezweifle), aber was mir (nach meinem begrenzten Wissen) klar erscheint, ist, dass man sich ein Mantra freiwillig aneignen muss. Man kann keine eingängige Melodie oder ein Lied, das sich bereits im Kopf festgesetzt hat, als Mantra verwenden, denn genau diese Art von Gedankeninhalten soll ein Mantra ja aus dem Geist entfernen! Hüten Sie sich also vor Werbejingles, Popmusik oder Liedern – sie wurden Ihnen von den Medien aufgrund ihrer Eingängigkeit und aus rein kommerziellen oder politischen Motiven eingetrichtert: Sie lassen sich nicht in Mantras umwandeln. Meiden Sie solche mentalen Viren wie die Pest: Sie werden Ihren Geist nicht befreien, sondern ihn versklaven oder zumindest völlig erschöpfen. Ein gutes Mantra ist *nicht* ansteckend – was es „gut“

Ein Mantra ist nicht im eigentlichen Sinne ein „Gedanke“, selbst wenn es aus bedeutungsvollen Wörtern besteht, denn die Bedeutung der einzelnen Wörter spielt im meditativen Prozess keine wesentliche Rolle. Seine Aufgabe ist es, den Geist zu beschäftigen und Ablenkungen zu vertreiben. Das Rezitieren eines Mantras kann uns helfen, unsere mentalen Fähigkeiten zu stärken, indem es uns einen festen Fokus gibt, auf den wir uns ausschließlich konzentrieren *können* .

Die Verwendung eines Mantras beruht auf der Erkenntnis, dass das Gehirn mentale Inhalte bevorzugt. Wir geben unserem Geist daher einen gewählten auditiven Inhalt (das Mantra), ähnlich wie wir einem hungrigen Hund einen Kauknochen geben, um ihn zu beschäftigen und von Unfug abzuhalten. Dieser Inhalt ist bedeutungslos oder nur von sehr geringer Bedeutung und erzeugt keine Gedankenketten. Vielmehr können wir ihn nutzen, um aufkommende Gedanken zu *verdrängen* und sie als Ausrede zu benutzen, um uns ihnen zu verweigern.

Auf diese Weise überlisten wir unser Gehirn, indem wir ihm die Befriedigung geistiger Inhalte verschaffen, gleichzeitig aber seinen Drang, uns mit neuen Gedanken zu überhäufen, abschwächen. Schließlich gelingt es uns, das Mantra nicht mehr zu rezitieren, ohne unwillkürlichen Gedanken ausgesetzt zu sein. Dies steigert unsere Konzentration auf die Erfahrung erheblich, was ja das Ziel der gesamten Übung war.[11]

---

macht, ist gerade, dass wir uns anstrengen müssen, es im Gedächtnis zu behalten.

[11] Obwohl der Hauptnutzen eines Mantras darin besteht, den Geist zu klären, kann es uns auch lehren, unsere Gedanken

Es sei darauf hingewiesen, dass der innere Sturm manchmal so intensiv ist, dass man sich nicht einmal länger als ein paar Sekunden auf ein Mantra konzentrieren kann. In solchen Fällen muss man sich immer wieder daran erinnern, das Mantra zu rezitieren.

Das Rezitieren von Mantras wird hier lediglich als eine von mehreren Möglichkeiten zur Beruhigung des Geistes beschrieben, wenngleich es vielleicht eine der einfachsten ist. Selbstverständlich können auch andere Methoden zum gleichen Ergebnis führen, wie etwa die Meditation auf den Atem, den Körper oder ein visuelles Symbol [12].

Nach einiger Übung mit Mantras oder anderen Meditationsformen wird es möglich, den Geist durch direkten Willen zu kontrollieren, ohne auf solche künstlichen Methoden zurückgreifen zu müssen. Hat man bereits (in dieser oder früheren Sitzungen) einen relativ ruhigen Geisteszustand erfahren, lernt man, diesen beizubehalten oder immer wieder zu ihm zurückzukehren.

---

kommen und gehen zu sehen, ohne uns zu sehr in ihnen zu verlieren, also uns von ihnen mitreißen zu lassen. Das Mantra lehrt uns hier, eine mentale Grundlage zu entwickeln, auf der wir unsere Gedanken (verbale, visuelle/auditive und emotionale Phänomene) mit einer gewissen Distanz beobachten können. Das Subjekt des Bewusstseins distanziert sich allmählich von den mentalen Objekten des Bewusstseins, indem es diese entweder unterdrückt oder zumindest objektiviert.

[12] Wie ein jüdischer sechszackiger Stern – oder ein christliches Kreuz oder eine islamische Mondsichel. Auch Christen betrachten Ikonen oder Statuen. Buddhisten nutzen komplexe *Mandalas* mit bedeutungsvollen Zeichnungen als Meditationsobjekte und betrachten ebenfalls Statuen.

Ergänzend sei erwähnt, dass es auch Meditationsmethoden gibt, die auf sinnvolles Denken zurückgreifen und denselben Effekt erzielen.

Das Gebet ist eine solche Methode, denn wer richtig betet, konzentriert sich intensiv auf sein Gebet und blendet alle anderen Gedanken aus. Wichtig ist: Nicht die [13]oft repetitive Natur des Gebets (wie ein Mantra) macht es zur Meditation, sondern die Art und Weise, wie es unsere Aufmerksamkeit fordert. Wer betet, ohne sich anzustrengen, und dabei allerlei abschweifende Gedanken im Hintergrund hat, während er leere Worte spricht, der meditiert nicht, geschweige denn betet er wahrhaftig.

> Die Wiederholung eines göttlichen Namens ist (meiner Meinung nach) eine Form des Gebets. Diese Praxis findet sich in den meisten Traditionen, darunter (um nur einige zu nennen) in der jüdischen Kabbala (z. B. die von Abraham Abulafia), im Sufismus (*Dikhr*) und im Buddhismus (z. B. *Nembutsu*). Obwohl eine solche Rezitation ähnlich wie ein Mantra wirkt, wird sie am besten als Gebet klassifiziert, da die Verwendung des spezifischen Namens von den Praktizierenden als wesentlich für ihre Wirksamkeit angesehen wird. Sie dient nicht bloß der Gedankenanregung, sondern ist ein Schlüssel zu einer bestimmten spirituellen Ebene.

Genauer gesagt lassen sich drei Stufen der Meditation (hebräisch: *Kavanah*) im Gebet unterscheiden, von denen jede natürlich viele Abstufungen aufweist. Auf der

---

[13] Ich beziehe mich hier natürlich auf Gebete aus Gebetbüchern und nicht auf Gebete, die man spontan erfindet.

niedrigsten Stufe bemüht man sich zumindest, sich auf die gesprochenen Worte zu konzentrieren (entweder aus dem Gedächtnis oder durch Ablesen aus einem Gebetbuch), ohne an Unwesentliches zu denken. Auf der nächsten Stufe bemüht man sich zusätzlich, sich auf die klare Bedeutung der gesprochenen Worte und Sätze zu konzentrieren, sodass sie nicht nur Laute sind.

Auf höchster Ebene achtet man zudem darauf, die angemessene Haltung einzunehmen. Dazu gehört: sich bewusst zu sein, an wen man sich wendet, wo man sich befindet (wenn man sich an einem heiligen Ort befindet), Ehrfurcht und Liebe zu empfinden und – den Umständen entsprechend – Unterwerfung, Anbetung, Reue, Bitte, Dankbarkeit usw. auszudrücken. Hier setzt man sich also auf das Gebet oder den Gegenstand des Gebets ein.

Natürlich schwankt die Aufmerksamkeitsintensität beim Beten je nach Motivation, Stimmung, Stress, Sorgen, Kummer usw. Wie konzentriert man ist, verrät, welchen Stellenwert man dem Gebet beimisst. Geduldiges und andächtiges Beten zeugt von Aufrichtigkeit. Doch auch ein unkonzentriertes Gebet ist nicht völlig wertlos, denn die meisten Menschen haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit zu lenken.

Beachten Sie in diesem Zusammenhang, dass auch andere Meditationsformen die Konzentration beim Gebet fördern können. Zunächst sollte man seine Ernsthaftigkeit unterstreichen, indem man so viele äußere Ablenkungen wie möglich beseitigt. Der Versuch, bei eingeschaltetem Fernseher zu beten, ist offensichtlich wenig förderlich.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, vor dem eigentlichen Gebet einige Zeit still zu sitzen oder zu stehen, bis man eine spürbare innere Stille, Ruhe und Gelassenheit erreicht hat, eine Beruhigung der Gedanken, Bewegungen und Gefühle – das anschließende Gebet wird dadurch wesentlich intensiver.
Ähnliches gilt für das Studium religiöser Texte oder philosophische (oder andere) Diskurse. Insofern uns solche Denkprozesse in verschiedener Weise und in unterschiedlichem Maße darin schulen, unsere Aufmerksamkeit zu konzentrieren, können sie als meditativ eingestuft werden. Geschieht dies jedoch „unbewusst“, handelt es sich lediglich um Denken und nicht um Meditation.
Die *Koan*- Übung hat übrigens eine ähnliche Funktion. Das *Koan* dient nicht der Ablenkung, sondern der Stärkung der Psyche. Während der Übende über sein gewähltes absurdes Rätsel grübelt, fokussiert sich seine Aufmerksamkeit immer stärker und konzentrierter. Ohne diese zunehmende Konzentration ist die Übung Zeitverschwendung.
Alltägliche Gedanken sind oft *ein Hindernis* für eine erfolgreiche Meditation. Wenn beispielsweise Ihre Gedanken während einer *Tai-Chi* -Übung zu dem hübschen Mädchen abschweifen, das Ihnen zusieht, oder Sie sich fragen, was Sie heute Abend zu Abend essen werden, oder Sie über etwas nachdenken, das Sie gestern geärgert hat – dann werden Sie mit Sicherheit ins Wanken geraten, eine Bewegung vergessen oder eine falsche Bewegung ausführen.
Wenn eine Tätigkeit ein gewisses Maß an Konzentration erfordert und diese nicht aufgebracht wird, ist das Ergebnis

zwangsläufig unvollkommen. Unabhängig von der Meditationsform muss man sich stets bemühen, sich zu konzentrieren und darf nicht einfach nur die Bewegungen ausführen, während man an andere Dinge denkt. Vorgeben zu meditieren ist keine Meditation.

Die Beherrschung der eigenen Denktätigkeit ist daher ein wesentlicher Bestandteil jeder Meditationspraxis. Solange im Geist Anarchie herrscht, bleibt das Bewusstsein oberflächlich. Paradoxerweise kann das Denken erst dann in die Tiefe gehen und seine kognitive Funktion erfüllen, wenn es unter Kontrolle gebracht wird.

3. Die Ziele der Meditation

Meditation ist ein Weg zu erweitertem Bewusstsein. Das höchste Ziel der Meditation ist demnach, *die höchstmögliche Bewusstseinsebene zu erreichen* . Dieses höchste Gut (*summum bonum) wird gemeinhin als dreifach verstanden, obwohl die drei Aspekte letztlich ein und dasselbe Ereignis darstellen, das man als „* **Verwirklichung "** bezeichnen kann .

Der erste Aspekt ist die „ **Erleuchtung** ", die im weitesten Sinne als die Überwindung jeglicher persönlicher Unwissenheit, Illusion oder Täuschung definiert werden kann. Sie ist ein maximales, allumfassendes Bewusstsein; das umfassendste und tiefste Potenzial für Wissen (einschließlich Information und Verständnis).

Der zweite Aspekt ist die „ **Befreiung** ", die im weitesten Sinne als Überwindung aller persönlichen Schwächen, Schwierigkeiten oder Hindernisse definiert werden kann. *Erleuchtung bezieht sich somit auf Erkenntnis, während Befreiung den Willen betrifft* . Da beides erreichbar ist, gehören sie notwendigerweise zusammen und sind nicht voneinander getrennt, wobei Befreiung eine notwendige Voraussetzung für Erleuchtung darstellt. Wissen ist Freiheit.

> Man beachte, dass der Begriff „Erleuchtung" oft als innere Lichterfahrung verstanden wird. Doch diese gedankliche Analogie zum physischen „Sehen eines Lichts", so hilfreich sie auch sein mag, trifft nicht den

Kern der Aussage. Vielmehr sollte man sich einen Mann vorstellen, der vorsichtig im Dunkeln umherirrt und sich langsam tastend vorwärts bewegt – als plötzlich ein helles Licht angeht. Nun kann er endlich alles um sich herum und seinen Weg sehen, sich frei bewegen und jeden Gegenstand finden, den er sucht, ohne anzustoßen. Diese Analogie ist treffender, da sie die Verbindung von Licht und Freiheit veranschaulicht. Ein Mann in der Dunkelheit ist wie ein Mann in Ketten, kaum fähig sich zu bewegen, unsicher und ängstlich, unfähig, direkt zu einem Ziel zu gelangen und muss viel zu viel Kraft aufwenden, um überhaupt eine Strecke zurückzulegen. Wenn das Licht angeht, ist er augenblicklich von seinen unsichtbaren Ketten befreit und kann nach Belieben hüpfen, springen und tanzen.

Die dritte angenommene Folge des Erreichens des höchsten Bewusstseinsgrades ist ein deutlich gesteigertes ethisches Verständnis – oder „ **Weisheit** “ [14]. *Dies steht in Zusammenhang mit der dritten Seelenfunktion, der Wertung.* Es impliziert ein Höchstmaß an Klugheit in den eigenen

[14] Manche behaupten, die Erlangung von Erleuchtung/Befreiung stelle einen „jenseits von Gut und Böse“. Doch sollte diese Formulierung nicht so missverstanden werden, als bedeute sie, man sei dann unabhängig von Moral. Ganz im Gegenteil: Sie bedeutet, dass man so weise wird, dass man keinerlei Wert mehr in unmoralischen oder amoralischen Handlungen erkennen kann. Der Beweis dafür ist, dass verwirklichte Lehrer ihren Anhängern stets Moral predigen. Nicht etwa, weil der Lehrer sich selbst an diese Gebote erinnern muss, sondern um zu verhindern, dass die Anhänger auf dem Weg zur Verwirklichung vom rechten Weg abkommen.

Werturteilen und Bestrebungen. Wissen und Freiheit allein genügen nicht, wenn man die Werte nicht kennt und somit unfähig zu Tugend ist.

So wie Werturteile im Allgemeinen sowohl kognitive als auch willentliche Funktionen erfordern, ist Weisheit die natürliche und notwendige Folge von Erleuchtung und Befreiung. Auf jeder Ebene menschlicher Erfahrung zeugt kluges Werturteil von einem harmonischen Zusammenspiel von Wissen und Wollen. Weisheit, oder höchste Klugheit, entsteht, wenn diese Funktionen ihren Höhepunkt der Vollkommenheit erreichen.

Es sollte betont werden, dass Weisheit nicht nur bedeutet, in jeder Situation zwischen Richtig und Falsch *zu unterscheiden , sondern auch, in dieser Situation selbstverständlich das Richtige zu tun* und das Falsche zu vermeiden. Sie ist nicht bloß ein theoretisches Verständnis von Werten, sondern umfasst darüber hinaus die gelebte Tugend, die von der vollständigen Verinnerlichung dieses Verständnisses zeugt. Die kognitiven und willentlichen Fähigkeiten des Weisen sind im Einklang.

Obwohl vollständige Erleuchtung, Befreiung und Weisheit als die höchsten Ziele der Meditation gelten mögen, können wir natürlich auch ein gesteigertes, aber noch nicht vollständiges Wissen, Freiheit und Unterscheidungsvermögen (zwischen Gut und Böse, Richtig und Falsch) als wertvolle Zwischenziele betrachten. Es handelt sich nicht um ein Entweder-oder – also nicht um völlige Blindheit, Ohnmacht und Dummheit oder um vollkommene Perfektion. Wir müssen uns dem Ideal

möglicherweise schrittweise annähern und dabei Teilerfolge erzielen, bis wir das gewünschte Ergebnis erreichen.
Unsere Erfahrungen stehen wahrscheinlich im Verhältnis zu unserem Fortschritt auf diesem Pfad. Wir mögen vorübergehende, sogenannte mystische Erfahrungen von geringerer Intensität als die letztendliche Erfahrung der Erleuchtung machen, empfinden diese aber dennoch als ermutigend und anregend. Wenn wir Meditation über einen längeren Zeitraum korrekt und regelmäßig praktizieren, kann unser Freiheitsgefühl spürbar zunehmen. Die Dinge erscheinen klarer und leichter, und wir handeln in unseren Entscheidungen immer weiser.
Die Traditionen sprechen daher von einer *Via Perfectionis* oder *einem Dhammapada* (Weg der Vollkommenheit), was einen langen spirituellen Weg meint, der bis zum letzten Schritt zurückgelegt werden muss, um alles für uns radikal zu verändern und die volle Verwirklichung zu erlangen.[15]
Es ist zu beachten, dass der Begriff „Realisierung“ eine doppelte Bedeutung hat, eine relative und eine absolute:

---

[15] Ich möchte hinzufügen, dass ich in meinem bisherigen Leben nicht *persönlich* für die Möglichkeit vollkommener Erleuchtung, Befreiung und Weisheit bürgen kann. Ich halte sie für möglich, da viele menschliche Traditionen behaupten, dass dies von einigen Individuen erreicht wurde: Dies ist ein Indiz für diese These. Darüber hinaus erscheint es mir vorstellbar und vernünftig, dass solche Höchstleistungen möglich sein sollten. Um ehrlich zu sein: Ich selbst habe sie nicht erreicht. Doch selbst wenn ich ein lebender Zeuge wäre, müsste der Leser die Information als aus zweiter Hand betrachten, bis er oder sie selbst die Verwirklichung erlangt.

- Es bedeutet erstens die Verwirklichung des vollen persönlichen Potenzials eines Menschen, d. h. die vollständige Reifung unserer Erkenntnis-, Willens- und Wertungsfähigkeiten.
- Darüber hinaus legt es nahe, dass diese Selbstvervollkommnung mit der höchsten Stufe der Erkenntnis der absoluten Realität, maximaler Freiheit und Weisheit der Wahl einhergeht.

Logisch betrachtet sind diese beiden Ziele nicht unbedingt identisch: Man könnte argumentieren, dass selbst das relative Optimum eines Menschen absolut gesehen noch nicht ausreicht. Einige spirituelle Philosophien entkräften diesen möglichen Einwand jedoch, indem sie die Möglichkeit in Betracht ziehen, das Streben nach höchster Vollkommenheit über mehrere Leben auszudehnen.

Darüber hinaus gibt es zwei Herangehensweisen an die Meditation; diese Herangehensweisen werden im Zen als Streben nach allmählicher versus plötzlicher Erkenntnis bezeichnet.

- Wir können uns vorstellen, als stünden wir irgendwo auf einem Berg und wollten unbedingt seinen Gipfel erreichen, indem wir fleißig an uns selbst arbeiteten. Wir müssen den besten Weg dorthin finden, sei es, indem wir uns allein orientieren, mithilfe von Karten, die uns von Vorfahren überliefert wurden, oder indem wir mit anderen Suchenden reisen. Manchmal fallen wir zurück und müssen erneut aufsteigen, um unseren vorherigen Standpunkt wieder zu erreichen. Manchmal scheint der Gipfel zum Greifen nah; doch je näher wir ihm kommen,

desto mehr erkennen wir, dass der Berg viel größer ist, als er von unten aus wirkte. Dieser Aufstieg kann ein Leben lang harte Arbeit erfordern; manche sagen, viele Leben.

- Man kann die Herausforderung auch als ein zu lösendes Rätsel betrachten. Wenn wir nur den Schlüssel fänden, würde er uns die Tür zur Erkenntnis öffnen. Man muss keine Berge versetzen oder besteigen. Man muss nur ständig aufmerksam nach Hinweisen Ausschau halten – die flüchtig von überall herkommen können [16]. Wenn wir sie entdecken, lüftet sich ein Schleier, und alles wird klar, genau dort, wo wir stehen. Der Berg verschwindet augenblicklich, und wir befinden uns plötzlich in seinem Zentrum (genau wie jemand auf dem Gipfel). Es gibt kein Klettern; die Aufgabe erfordert Detektivarbeit.

Natürlich sind beide Perspektiven richtig und sollten berücksichtigt werden. Der langfristige Aufstieg scheint unser gemeinsames Schicksal zu sein; doch unsere gemeinsame Hoffnung ist es, das Geheimnis der Existenz auf einen Schlag zu durchdringen. Letzteres ist weniger eine Abkürzung auf dem Weg nach oben als vielmehr ein Durchschneiden und Auflösen der zugrunde liegenden Illusionen. Darüber hinaus findet unsere Suche nach

---

16 Dies ist der proaktive Geist der *Koan*- Meditation, wie sie von der Rinzai-Zen-Schule vertreten wird, im Gegensatz zur eher passiv wirkenden *Zazen*- Meditation der Soto-Schule. Letztere, die dem vorhergehenden Paradigma des Bergsteigens zugeordnet werden könnte, ist natürlich in Wirklichkeit nicht so passiv, wie es dem Betrachter erscheinen mag.

Erkenntnis weniger „da draußen“ als vielmehr „hier drinnen“ statt.

Ein weiterer wichtiger Unterschied besteht zwischen vorübergehender/teilweiser und dauerhafter/vollständiger Verwirklichung. Auf dem Weg zur vollständigen Verwirklichung kann man flüchtige Einblicke davon erhalten. Solche glücklichen Vorahnungen des Paradieses zählen jedoch nicht als Verwirklichung im eigentlichen Sinne. Wahre Verwirklichung erlangt man erst, wenn man unwiderruflich in dieser Erfahrung verankert ist.

Hinsichtlich der Terminologie ist anzumerken, dass die Begriffe Verwirklichung, Erleuchtung, Befreiung und Weisheit in der Praxis meist synonym verwendet werden, da man keinen Aspekt dieses Prozesses ohne die anderen erreichen kann. Manchmal wird Verwirklichung (usw.) großgeschrieben (Verwirklichung), um die vollständige und endgültige von der teilweisen oder vorübergehenden Verwirklichung zu unterscheiden. In der Regel ergibt sich aus dem Kontext, welche Variante gemeint ist.

Ein anderer, häufig verwendeter Begriff für Erkenntnis ist „ **Erwachen** “. Dieser Begriff legt nahe, dass unsere gewöhnliche Erfahrung einem Traum gleicht – einem Traum voller Probleme, die sich nicht im Traum selbst lösen lassen, sondern nur durch das vollständige Erwachen aus dem Schlafzustand. Ich habe solche Träume gelegentlich erlebt: Ich befand mich in einer äußerst schwierigen Lage und konnte mir keinen Ausweg vorstellen, keine Lösung; also (in

dem Bewusstsein, dass ich träumte) erwachte ich einfach aus dem Schlaf [17]und löste das Problem auf radikale Weise.
Für den gerade Erwachten verliert die Traumwelt mit all ihren scheinbar unausweichlichen Schwierigkeiten endgültig jede Bedeutung und wird augenblicklich zu nichts, worüber man sich noch Gedanken machen müsste. Diese Metapher verdeutlicht, dass spirituelles Erwachen mehr ist als eine Reihe von Einzellösungen für die Probleme des Alltags: Es ist eine umfassende Lösung, die die Illusionen durchschaut und uns direkt zur zugrundeliegenden Wirklichkeit führt. Dieses Bild erleichtert das Verständnis dieser Erkenntnis.

[17] Das Erlebnis lässt sich damit vergleichen, sich in einer gewissen Tiefe unter Wasser zu befinden und bewusst zur Oberfläche aufzutauchen.

4. Theorie und Praxis

zwischen *Meditationspraxis und Meditationstheorie* zu unterscheiden .
Der vorliegende Text ist eine „Abhandlung über Meditation“, für die ein Begriff mit der Endung „-logie“ geprägt werden sollte, sofern noch keiner existiert [18]. Dieser Text selbst ist keine Meditation, obwohl er ehrlich gesagt dazu dient, Erkenntnisse aus Meditationssitzungen *festzuhalten , ein theoretisches Verständnis* von Wesen und Funktion der Meditation zu entwickeln und somit *als praktischer Leitfaden zu dienen. und Inspiration* bieten sowie dem Autor und anderen helfen, Wege und Mittel zur Verbesserung der Meditation zu finden. Ein solcher Text könnte daher im gewissen Sinne selbst als Meditation betrachtet werden, da er die Achtsamkeit vertiefen soll – dennoch sollte die Reflexion über Meditation nicht als Ersatz für die tatsächliche Meditationspraxis angesehen werden.

---

[18] Ich kenne den klassischen griechischen Begriff für „Meditation“ nicht, der hier als Präfix verwendet werden könnte. Vielleicht lässt sich der aristotelische Begriff für praktische Weisheit, *Phronēsis* (griech. φρόνησις), in einem abgewandelten Sinne verwenden; woraus „Phronetologie“ oder vielleicht „Phronetik“ entstünde. Oder wir sollten den epikureischen Begriff für klare Gelassenheit, *Ataraxia* (griech. ἀταραξία), bevorzugen; woraus „Ataraxiologie“ entstünde. Dies sind nur laienhafte Vorschläge.

Es gibt einerseits die Meditation *an sich* , die eine Technik wie beispielsweise das Unterlassen diskursiven Denkens beinhaltet; andererseits können wir über Meditation nachdenken oder sie lehren, selbst während wir meditieren. Letzteres ist in gewisser Weise auch eine Form der Meditation, jedoch weniger direkt und weniger rein. Letzteres ist ein Mittel, ersteres hingegen ihr Zweck. Theorie ersetzt nicht die Praxis und kann unter Umständen sogar ein erhebliches Hindernis darstellen. Diskurs ist oft hilfreich und vielleicht sogar notwendig; doch irgendwann muss er beendet werden, damit die eigentliche Meditation ihren Lauf nehmen kann.

praktizieren sollte , anstatt darüber zu reden, zu schreiben, zu hören oder zu lesen. Ständig nur darüber nachzudenken und/oder zu diskutieren, ist eine Art sterile geistige Selbstbefriedigung. Der bekannte Spruch „Einfach machen!“ gilt hier genauso wie im Sport. Man muss pragmatisch vorgehen, regelmäßig üben und durchs Tun lernen und sich weiterentwickeln.

Obwohl Meditation im weitesten Sinne als ein faktisches Streben nach gesteigerter Achtsamkeit definiert werden kann, wird sie in der Praxis nicht als zielorientierte Aktivität praktiziert. Sie ist am erfolgreichsten, wenn es gelingt, jegliche Ablenkung aus dem Geist zu verbannen und ziellos zu handeln. Der Grund dafür ist, dass – zumindest im Hinblick auf die Meditation – die Fokussierung auf ein Ziel, so ethisch gerechtfertigt sie auch sein mag, vom Weg *ablenkt und somit die Wirksamkeit mindert.*

Deshalb ist ein paradoxes Vorgehen nötig: Hat man sich endgültig zur Meditation entschlossen, vergisst man das Ziel und konzentriert sich auf den Weg. Zugegeben, diese „Quadratur des Kreises“ ist nicht immer einfach. Doch niemand hat behauptet, Meditation sei immer leicht. Sie erfordert Willenskraft, Anstrengung, Ausdauer und viel Einfallsreichtum und Geschick. Um etwas Wertvolles zu erreichen, muss man einen Preis zahlen.

Obwohl Anstrengung und Ausdauer erforderlich sind, erscheint Meditation irgendwann mühelos. Das ist nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, dass Mittel und Zweck der Meditation im Wesentlichen ein und dasselbe sind – mehr Bewusstsein.

Sobald man versteht, dass Meditation ihre volle Wirkung entfaltet, wenn sie frei von Hintergedanken ist, erkennt man, dass es keine „schlechten“ Meditationen gibt. Jede Sitzung sollte als erfolgreich und gewinnbringend betrachtet werden – selbst wenn man keine spürbar positive Erfahrung gemacht hat oder nur Schwierigkeiten erlebt hat. Die positiven Effekte sind oft subtil und schleichend – wie sich erst nach Monaten oder Jahren zeigt, wenn man plötzlich feststellt, dass sich die eigene Situation deutlich verbessert hat. Jede Minute Meditation ist wertvoll; die Wirkung ist kumulativ. Allein das Meditieren ist wie Geld auf dem Konto!

Der Meditierende sollte sich nicht an ein bestimmtes Meditationsszenario klammern. Meist beginnt die Sitzung mit Schwierigkeiten und endet mit einem positiven Gefühl. Manchmal hingegen beginnt eine Sitzung „gut“ und scheint sich dann zu verschlechtern. Gelegentlich erlebt man die

beste Erfahrung (falls überhaupt eine stattfindet) mitten in der Sitzung. Doch wie es verläuft, ist unerheblich, denn Meditation hat nicht zum Ziel, uns beeindruckende oder angenehme Erlebnisse zu bescheren. Wenn man auf Schwierigkeiten stößt, sollte man sich darüber freuen, sie entdeckt zu haben. Solche Begegnungen sind der wahre Wert der Meditation, ohne die die zugrunde liegenden Schwierigkeiten unerkannt und unbehandelt blieben. Man kann das Haus nicht putzen, ohne Staub aufzuwirbeln.

Was Theorien angeht, sehe ich keinen Grund, warum ein synthetischer (oder, abwertender ausgedrückt, eklektischer oder synkretistischer) Ansatz von vornherein ausgeschlossen werden sollte. Viele Lehrer empfehlen, sich für eine einzige spirituelle Tradition zu entscheiden und ihr treu zu bleiben, anstatt ein Flickwerk aus verschiedenen Quellen zusammenzustellen. Ein Problem bei dieser willkürlichen Auswahl ist, dass man dazu neigt, das persönlich Leichteste zu wählen, was nicht unbedingt einen effektiven Weg darstellt und in manchen Fällen sogar sehr irreführend sein kann. Nonkonformität bedeutet oft nur, sich abzusichern – und ist oft ein riskantes, messerscharfes Unterfangen; manche würden es spirituelles Spiel mit dem Feuer nennen.

Andererseits liegt ein Vorteil des spirituellen Individualismus darin, dass man sich leichter nicht in Ideen und Ritualen verstrickt, die keinen wirklichen Bezug zur Meditation haben, sondern lediglich Überbleibsel jahrhundertealten Volksglaubens und klerikaler Religion sind. Man kann seine Mittel auch präziser auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen. Darüber hinaus können die verschiedenen Traditionen

zweifellos voneinander lernen [19]. Ein Tausendsassa ist in nichts wirklich gut – aber spezielle Qualifikationen können einen manchmal aus einer schwierigen Lage befreien, für die andere nie ausgebildet wurden.

In jedem Fall ist es während der Meditation ratsam, alle Deutungslehren beiseitezulassen oder zumindest in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten und sich ganz auf die gegenwärtigen Erfahrungen zu konzentrieren. Denn Meditation bedeutet nicht, einen bestimmten Standpunkt einzunehmen, sondern alle Standpunkte zu integrieren oder zu transzendieren.

Lehren sind als hilfreiche Wegweiser durchaus studierenswert; sie schützen oft vor Irrtümern oder beugen Torheiten vor. Dennoch sollten sie das spirituelle Leben nicht so sehr beherrschen, dass man den Bezug zur offensichtlichen Realität verliert. Sie sind nützliche Werkzeuge, doch man muss kritisch (und gesund) bleiben und sich bewusst sein, dass sie spontane Forschung und Entdeckung manchmal übermäßig hemmen. Meiner Ansicht nach steckt in allen Lehren ein menschliches Element, und wir sollten niemals unsere eigene Intelligenz aufgeben und sie blindlings akzeptieren. Wir sollten bereit sein, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen.

Meditation ist eine natürliche und universelle Praxis, die allen Menschen und Völkern (und vielleicht sogar allen höheren Tierarten) gemein ist. Dennoch haben verschiedene

---

[19] Wie es im Talmud heißt: „Wer ist weise? Derjenige, der von allen Menschen lernt… ‚Von allen meinen Lehrern habe ich Weisheit erlangt'" (*Sprüche der Väter* , 4:1).

Kulturen unterschiedliche Techniken, Erfahrungen und Interpretationen der Meditation betont. Solche Unterschiede sollten jedoch in unserer Meditationsforschung nicht überbetont werden: Erstaunlich ist vielmehr, wie sehr sich unterschiedliche Kulturen in ihren Zielen, Methoden und Ergebnissen ähneln.

Ungeachtet ihrer theologischen Unterschiede eint diese verschiedenen Traditionen die zutiefst menschliche Sehnsucht nach **Spiritualität** und das Bestreben, sich in dieser Richtung weiterzuentwickeln. Spiritualität zu erfahren bedeutet, sich mit etwas zu identifizieren, das über die physischen und bis zu einem gewissen Grad auch die mentalen Belange des Alltags hinausgeht. Es ist die erste Erkenntnis, dass das Leben mehr zu bieten hat als diese materialistischen Sorgen. Ein „spiritueller Mensch“ ist jemand, der sich auf dem Weg zu dieser ersten Erkenntnis befindet oder sie bereits erreicht hat – was sich in gedanklichen Interessen und praktischen Verpflichtungen zeigt.

Meditation ist ein häufiger Ausdruck dieser Erkenntnis. Sie ist ein Streben nach Erlösung oder Heil (in einem bestimmten Sinne) – ein persönliches und letztlich kollektives soteriologisches Unterfangen. Letztendlich ist sie jedoch religionsneutral – ihre Kraft und ihr Wert sind biologischer und neurologischer Natur und unabhängig von jeglicher religiösen Überzeugung.

Wie unterschiedlich sie Meditation auch interpretieren mögen, alle, die sie für sich entdecken, betrachten sie als einen kostbaren Schatz. Sie ist mit der Zeit eine

wirkungsvolle Hilfe zur Selbstverbesserung, die uns hilft, tief in unserer Psyche verborgene Knoten zu lösen und sie nach und nach von kognitiven, einstellungsbedingten oder verhaltensbedingten Schwierigkeiten zu befreien. So wie ein Samenkorn im Garten Zeit braucht, um zu einem Keimling und einer ausgewachsenen Pflanze heranzuwachsen, zu blühen und Früchte zu tragen, entfalten sich auch die Wirkungen der Meditation mit der Zeit.

5. Interpretationen

Theosophie “ [20]bezeichnet . Eine solche Philosophie zu formulieren bedeutet natürlich nicht, sie in jeder Hinsicht als notwendigerweise wahr zu beanspruchen; wir müssen sie als spekulative Philosophie oder Metaphysik anerkennen. Wir können die von ihr gesetzten Ziele im Sinne eines persönlichen Glaubens verfolgen, ohne sie endgültig „beweisen“ und konkurrierende Lehren „widerlegen“ zu müssen.

Wenn wir die sieben historisch einflussreichsten gegenwärtigen mystischen Traditionen betrachten – nämlich Judentum, Christentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus, Taoismus und Säkularismus [21]– ohne die anderen zu ignorieren oder zu verwerfen (von denen hier angenommen

---

[20] Etymologisch bedeutet es „Gott + Weisheit“. Trotz des Namens kann es auch atheistisch verstanden werden. Aufgrund seiner wiederkehrenden Themen in der Geschichte und über kulturelle Grenzen hinweg wurde es auch als „ewige Philosophie“ (von Aldous Huxley) bezeichnet. Zahlreiche Autoren haben im Laufe der Jahrhunderte diese Philosophie ganz oder teilweise mit beachtlichem Erfolg formuliert, und ich maße mir nicht an, ihnen gleichzukommen oder sie zu übertreffen. Mein Ziel ist es lediglich, einige Aspekte dieser Philosophie zu erörtern, vorausgesetzt, der Leser hat bereits andere Texte dazu studiert (oder wird dies noch tun).

[21] Dazu zähle ich auch den Konfuzianismus, obwohl er einige konzeptionelle Gemeinsamkeiten mit dem Taoismus aufweist; was man auch erwarten würde, da beide aus derselben Kultur, nämlich China, stammen.

wird, dass sie viel mit Teilen des einen oder anderen Hauptparadigmas gemeinsam haben [22]), können wir einige der Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen ihnen hervorheben.

In fast all diesen Traditionen wird Meditation als „Rückkehr" zu einem ursprünglichen höheren Bewusstseinszustand oder als „Wiedervereinigung" mit der zugrunde liegenden spirituellen Quelle verstanden. Der Mensch wird als jemand betrachtet, der irgendwann von seinem natürlichen, idealen spirituellen Zustand „gefallen" ist und sich scheinbar von seinem Platz in der Einheit und Totalität der absoluten Wirklichkeit „gelöst" hat – und fortan darum ringt, diesen wiederzuerlangen und wieder in das Ganze einzutauchen [23].

Im säkularen Ansatz wäre das entsprechende Argument eher entwicklungs- und/oder evolutionsbezogen: Obwohl wir nach allem, was wir wissen, nie zuvor ein höheres Bewusstsein besessen haben, könnte es etwas sein, wonach wir (als Individuen und als Spezies) realistischerweise streben können, um unser volles neurologisches und biologisches Potenzial auszuschöpfen. Dieser entwicklungs- oder evolutionäre Höhepunkt muss jedoch nicht zwangsläufig einer mystischen Erfahrung absoluter Realität entsprechen.

---

22 All dies hat der Autor übrigens in unterschiedlichem Maße studiert – theoretisch anhand verschiedener Texte und in einigen Fällen auch praktisch.

23 Das Judentum spricht von *Teschuwa* (Rückkehr), *Devekut* (Anhänglichkeit) und *Jichud* (Vereinigung). Das Sanskritwort „Yoga" bezeichnet Vereinigung, ebenso wie das griechische Wort „*Henosis*", das im Neuplatonismus verwendet wird.

Ein großes *Problem von Die Interpretation* beinhaltet die Annahme oder Ablehnung des Monotheismus, also des Glaubens, dass die höchste Wirklichkeit eine spirituelle Person, d. h. Gott, ist. Vier der sieben religiösen Traditionen – Judentum, Christentum, Islam und Hinduismus – vertreten den Monotheismus, wenn auch in unterschiedlichem Maße. Judentum [24]und Islam [25]bestehen auf dem ausschließlichen Monotheismus, während das Christentum [26]eine

---

[24] Das Judentum lehnt jegliche Vorstellung einer Inkarnation Gottes ab. Im jüdischen Verständnis ist Gott geistig und nicht materiell. Die Aussage der Tora, dass Gott die Menschen nach seinem Bild und Gleichnis erschaffen hat (Genesis 1,27), muss als Bezugnahme auf eine geistige, nicht auf eine physische Ähnlichkeit verstanden werden. Gottes Unendlichkeit kann nicht in einem endlichen Wesen konzentriert werden (wie viele andere Religionen annehmen, wenn sie eine historische oder legendäre Figur vergöttlichen), und er darf nicht mit dem phänomenalen Universum aus Materie, Raum und Zeit verwechselt werden (wie Spinoza es tut).

[25] Es sei jedoch erwähnt, dass es im Islam eine Lehre gibt, die Mohammed, dem Gesandten *Allahs* (Gottes), den göttlichen Status der „menschlichen Inkarnation des Geistes“ zuschreibt (um Martin Lings in „ *What is Sufism?“* , Cambridge, UK: Islamic Texts Society, 1993, S. 33, zu zitieren). In diesem Zusammenhang sollte der Islam eher mit dem Christentum und dem Hinduismus als mit dem Judentum verglichen werden.

[26] Die Trinitätslehre war eine logische Folge der Vergöttlichung Jesu, des Begründers des Christentums. Die Kirche wollte diesem Mann göttlichen Status verleihen, gleichzeitig aber seine Spiritualität betonen und die jüdische Einheitslehre bekräftigen. Es ist wichtig zu beachten, dass sich die christliche Trinitätsvorstellung von der scheinbar radikalen Dualität des Zoroastrismus unterscheidet. Während die christliche Philosophie die Einheit Gottes auf höchster Ebene zu betonen scheint, betrachtet die zoroastrische Philosophie die beiden grundlegenden formgebenden Kräfte von Gut und Böse als

Dreieinigkeitslehre vertritt und der Hinduismus [27]ein großes Pantheon alternativer oder untergeordneter Formen der Göttlichkeit (Avatare und Götter) anerkennt.

Der Buddhismus hingegen leugnet (zumindest offiziell), dass die ultimative Realität eine ewige spirituelle Entität oder Seele (*Atman* auf Sanskrit) mit Bewusstsein, Willenskraft, Werten und einer Persönlichkeit (d. h. einem Selbst) ist – kurz gesagt, leugnet er die Existenz Gottes [28]– und bekräftigt stattdessen die letztendliche „Leere" von allem [29].

Bei genauerer Betrachtung zeigt sich jedoch, dass die buddhistische Lehre (möglicherweise in ihrer zeitlichen Entwicklung) eine Art substanzielle, letztendliche Realität nahelegt – etwas, das als „Urgrund des Geistes (oder des Seins)" oder „Buddha-Natur" bezeichnet wird und in vielerlei Hinsicht mit der monotheistischen

---

untrennbar miteinander verbundene Urkräfte. Ähnliche Konzepte und Fragestellungen finden sich in noch größerer Zahl im Hinduismus.

27 In der Praxis ist der Polytheismus zwar überwiegend polytheistisch, erkennt aber auf akademischer Ebene den Monotheismus als die höchste Wahrheit an. Er tendiert im Allgemeinen zu einem radikalen Pluralismus (vieler unreduzierbarer Grundprinzipien), wobei einige seiner Formen als relativ vereinbar mit dem Monismus (oder Monotheismus) gelten können.

28 Das war im Indien Buddhas, wie es der Hinduismus vertrat.

29 Man beachte, dass jüdische Mystiker (Kabbalisten) ein ähnliches Konzept vorgeschlagen haben, nämlich das des *Ayn* (hebräisch für „Es gibt kein", d. h. Nichtsein, verschieden vom und jenseits des gewöhnlichen Seins) oder *Eyn Sof* („Es gibt kein Ende", d. h. unendlich, in Ausdehnung oder Breite [groß] und in Intention oder Tiefe [unergründlich]).

Gottesvorstellung gleichgesetzt werden kann. Darüber hinaus ist offensichtlich, dass Buddha in der öffentlichen Wahrnehmung faktisch vergöttlicht wurde und die buddhistische Masse ihn mit dem gleichsetzt, was wir Gott nennen würden.

Der Taoismus ist insofern mit dem Buddhismus vergleichbar, als der Tao (oder Weg) etwas Unpersönliches zu sein scheint, ähnlich dem „leeren Urgrund". Doch finden sich im Taoismus gelegentliche Erwähnungen des Himmels, die auf einen Glauben an Gott hindeuten oder die Frage nach Gott relativ offen oder mehrdeutig lassen [30]. Andererseits kennt der Taoismus zwar Unsterbliche (vergleichbar mit Buddhas), betrachtet sie aber nicht als Götter [31].

Säkularistische Philosophie lehnt, wie der Buddhismus, die Vorstellung von Gott ab. Atheisten praktizieren Meditation dennoch mitunter aus eher materialistisch geprägten psychologischen und ethischen Motiven. Sie argumentieren, dass es für den Einzelnen gesundheitsförderlich sei, nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu streben, und dass dies

---

30 Jedenfalls ist der Taoismus im Wesentlichen eine monistische Philosophie, da er das höchste Prinzip als Einheit begreift. Da der Taoismus jedoch beschreibt, wie aus diesem Einen das Zwei (Yin und Yang) und schließlich das Viele entsteht, lässt er sich mit dem Dualismus und mitunter sogar mit dem Pluralismus vergleichen (dies soll den Taoismus keineswegs abwerten, sondern vielmehr seine Vielschichtigkeit hervorheben).

31 Meines Wissens nach (weshalb ich diese Religion dem Säkularismus nähergestellt habe) ist anzumerken, dass der Taoismus, wie er in China praktiziert wird, viele übernatürliche Vorstellungen beinhaltet (von denen viele im Westen als Aberglaube gelten würden) – Geister, Dämonen, Exorzismen und Ähnliches.

auch der Gesellschaft insgesamt zugutekomme. Sie verweisen zudem auf praktische Vorteile wie verbesserte Konzentration am Arbeitsplatz oder bessere zwischenmenschliche Beziehungen. Somit meditieren sie auf der Grundlage eines enger gefassten Meliorismus und Eudämonismus, also als Mittel zur Selbstverwirklichung und zum Erreichen von Glück innerhalb eines materialistischen Weltbildes.[32]

Die doktrinäre Vielfalt der Haupttraditionen sollte uns nicht den Blick auf ihre grundlegende Einheit verstellen. Sie stimmen weitgehend darin überein, dass die letztendliche Wirklichkeit, der gemeinsame Ursprung aller Erscheinungen, einheitlich sein muss. *Vielfalt verlangt logischerweise immer nach Erklärung: Nur eine Einheit scheint eine befriedigende Endgültigkeit zu besitzen.* Dieses Eine ist das Absolute – während die Vielfalt der Erscheinungen, ob sie uns nun real oder illusionär erscheinen, im Vergleich dazu relativ ist. Die wahre Philosophie ist daher notwendigerweise monistisch, was jedoch nicht bedeutet, dass wir die parallele Existenz einer Pluralität auf einer bestimmten Ebene leugnen können.

Zu den gemeinsamen Merkmalen dieser Traditionen gehört die ätiologische Vorstellung, dass die zugrundeliegende Einheit allen Seins eine unerklärliche, unbedingte Ursache ist. Im Monotheismus entspricht dies dem Status Gottes, des

---

[32] Man beachte, dass einige Säkularisten heutzutage die Meditation unter Bezugnahme auf Ideen befürworten, die in Wirklichkeit aus der allgemeinen Theosophie oder einer modischen östlichen Religion wie dem Buddhismus abgeleitet sind, während sie sich ihrer spirituellen Motive und Interessen nicht bewusst sind oder diese nicht eingestehen wollen.

Schöpfers der Welt. Auch Buddhisten und Taoisten sprechen vom „Ungeborenen“ und „Unbedingten“ als Hintergrund und Ursprung aller Phänomene. [33]Die Debatte zwischen theistischem und atheistischem Monismus wird später noch ausführlicher behandelt.

Wir sollten auch die soteriologischen Gemeinsamkeiten der verschiedenen Traditionen hervorheben. Die Welt als Ganzes strebt nach ihrer Erlösung, der Rückkehr zu ihrer ursprünglichen Einheit. Erlösung ist sowohl ein individuelles als auch ein kollektives Bedürfnis und eine Aufgabe. Indem man sich selbst verbessert, hilft man anderen, sich zu verbessern, und trägt zur Heilung der Welt als Ganzes bei; und man verbessert sich selbst, indem man sich bemüht, anderen zu helfen und die Welt zu bewahren.

Im Buddhismus (zumindest in seiner Mahayana-Ausprägung) gilt die höchste Verwirklichung (Buddhaschaft) als nur für jene erreichbar, die sich der Erlösung aller fühlenden Wesen widmen (dies wird als „Weg des Bodhisattva“ bezeichnet). Wer hingegen egoistisch nur an seinem eigenen Seelenheil arbeitet (wie es

[33] Es ist bemerkenswert, dass der Gedanke der Ursachenlosigkeit auch im Säkularismus vorkommt. In der modernen Physik findet er sich im Heisenbergschen Unschärfeprinzip, das auf die Spontaneität mancher Naturprozesse hindeutet, oder in der Urknalltheorie, die die Existenz des Urkeims der Materie und dessen anfängliche Explosion beschreibt. In der Psychologie erkennen einige Denker (wenn auch nicht alle) die Existenz des freien Willens beim Menschen an.

Hinayana-Buddhisten vorgeworfen wird [34]), erreicht, solange er so handelt, nicht den höchsten spirituellen Gipfel.

Im Judentum und in anderen monotheistischen Religionen haben wir Menschen, wie Funken, die von einer Flamme ausgehen, Anteil an der geistigen Substanz Gottes. Indem wir an unserer eigenen Erlösung arbeiten und anderen zum Heil verhelfen, können wir – [35]mit allem gebotenen Respekt und in angemessener Weise – an Gottes Erlösung teilhaben [36]. Umgekehrt hat er ein direktes Interesse an unserem Heil, und es liegt gleichermaßen in seinem Interesse, dieses zu fördern. Alle haben ein gemeinsames Interesse und können in der Isolation keine wahre Ruhe finden.

Dies wird im Hebräischen als *Tikkun Atsmi Vehaolam bezeichnet* und bedeutet die „Reparatur“ des Selbst und der Welt. Es impliziert einen Verlust der Ganzheit, der

---

34 Ich halte diesen Vorwurf für ungerechtfertigt. Das Theravada-Ideal (von der Mahayana-Schule Hinayana genannt) besteht darin, sich zunächst auf die eigene Heilung zu konzentrieren; erst dann erwacht das aufrichtige Mitgefühl für andere auf natürliche Weise (so lässt sich der Lebensweg Gautama Buddhas möglicherweise interpretieren). Im Gegensatz dazu ist man im Mahayana-Buddhismus der Ansicht, dass es notwendig ist, gleichzeitig an sich selbst und an anderen zu arbeiten, da beide Seiten des Weges einander zum Erfolg verhelfen. Beide Ansätze sind vermutlich gleichermaßen gültig – abhängig vom Charakter oder dem „Karma“ der jeweiligen Person.

35 Die *Zaddikim* (hebräisch für „Gerechte“), insbesondere der *Maschiach* (der „Gesalbte“ oder Messias), sind aktiv an der Seelenrettung beteiligt. Das ist sozusagen ihre geistliche Berufung. Aber natürlich beteiligen sich auch gewöhnliche Menschen gelegentlich an dieser Arbeit, sei es auch nur als Laien.

36 Dies wird insbesondere in der Philosophie des Kabbalisten Isaak Luria angedeutet.

wiederhergestellt werden muss. Es sei jedoch betont, dass diese Lehre keine Einladung zu anmaßenden Ansprüchen auf menschliche Göttlichkeit darstellt. Obwohl wir hoffen, eines Tages mit Gott, der göttlichen Quelle unserer Seele oder unseres Geistes, wiedervereint zu sein, bedeutet dies nicht, dass wir jemals die Ganzheit Gottes *erlangen werden* . Es bedeutet lediglich, dass wir unsere illusorische Individualität verlieren und unseren wahren Platz im Universum als winzige Bruchteile von Gottes Ganzheit entdecken werden.[37]

---

[37] Es sei angemerkt, dass die orthodoxe jüdische Lehre möglicherweise keine endgültige Wiedervereinigung aller Seelen mit Gott vorsieht. Diese Annahme stütze ich auf mündliche, nicht auf schriftliche Überlieferungen. Kürzlich befragte ich einen Rabbiner zu diesem Thema (namentlich Rav Mendel Pevzner aus Genf, einen Lubawitscher Chassid). Er lehrte, dass wir niemals wieder mit Gott verschmelzen werden, sondern stets als individuelle Seelen getrennt bleiben und die Aufgabe haben, Gottes Souveränität ewig zu verkünden und ihn zu preisen. Darüber hinaus bestätigte er, dass einige böse Menschen (zumindest solche wie Adolf Hitler) niemals zu Gott zurückkehren werden. Ich fragte nicht nach den Texten, auf denen diese Lehre basiert, und auch nicht, ob alle jüdischen Autoritäten ihr zustimmen. Ich war etwas skeptisch, als ich von den getrennt bleibenden gerechten Seelen hörte; doch nach reiflicher Überlegung erscheint mir dies nicht unvorstellbar. Gewiss gibt es Menschen, die die ewige Verdammnis verdienen und niemals von ihren Sünden gereinigt werden können, egal welche Hölle sie durchmachen. Angesichts dessen klingt auch die Möglichkeit, dass gerechte Seelen für immer im Paradies verweilen, plausibel. In diesem Zusammenhang ist hervorzuheben, dass das Judentum die Liebe zum irdischen Leben stärker lehrt als jede andere der großen Religionen: Das Judentum kann sich nicht radikal gegen die Welt stellen (indem es Körper und Geist gänzlich ablehnt), da es davon ausgeht, dass Gott diese Welt (einschließlich der Menschen) bewusst erschaffen hat und seine Schöpfung als „gut“ und sogar „sehr gut“ betrachtet (Genesis 1). Ungeachtet all dieser

Fragen dürfen wir nicht vergessen, dass Gott stets der Eine bleibt: Er war immer der Eine, er ist auch heute noch der Eine, er wird immer der Eine sein. Jede Trennung, die Menschen erfahren mögen, ist eine Illusion, die ihr Schöpfer nicht teilt.

6. Das Nebeneinander des Einen und des Vielen

Die Idee des Monismus birgt offensichtliche logische Schwierigkeiten, die geklärt werden müssen, wenn wir ihr Glaubwürdigkeit verleihen wollen. Eine häufig gestellte Frage lautet: Wie kann die Welt ihrem Wesen nach und absolut (und nur) eins sein und gleichzeitig als eine Vielzahl vergänglicher Phänomene, Entitäten und Ereignisse erscheinen? Kann ein Ganzes zugleich als einheitlich und aus Teilen bestehend betrachtet werden – ist eine solche Vorstellung nicht widersprüchlich? Sind das Eine und die Vielen vereinbar?

Diese Frage lässt sich beantworten, ohne in allzu mystische Abhandlungen zu verfallen, wenn wir erkennen, dass sie bereits von einer bestimmten erkenntnistheoretischen Perspektive geprägt ist. Tatsächlich gibt es zwei mögliche Sichtweisen auf das kognitive und metaphysische Verhältnis zwischen der scheinbaren Vielfalt und ihrer essentiellen Einheit. Wir können induktiv entweder „Einheit in der Vielfalt“ oder „Vielfalt in der Einheit“ behaupten.

In der ersten These, die am weitesten verbreitet und vertreten wird und die die Prämisse der obigen Frage darstellt, ist das Eine ein *begriffliches Ableitung* der Vielen. Gemäß dieser pluralistischen Theorie erleben wir unmittelbar eine Welt der Vielfalt und nutzen dann unsere Vernunft, um eine

zugrundeliegende Einheit zu postulieren. Das Eine ist demnach lediglich ein Begriff – der universellste aller Begriffe, die Tatsache der Existenz, die alle Phänomene teilen, die letztendliche Einheit, die sie eint.

Das Problem einer solchen Auffassung des Einen, das durch Begriffsbildung aus dem Vielen entsteht, liegt darin, dass sie – wie bereits erwähnt – einen inhärenten Widerspruch enthält: Der aus den Wahrnehmungen (vielfältiger Dinge) abgeleitete Einheitsbegriff steht in logischem Konflikt mit seinem Ursprung. Da die Dinge primär (phänomenologisch) vielfältig sind, lässt sich kaum glaubhaft behaupten, dass sie letztlich (ontologisch) eins sind. Die erkenntnistheoretische Ordnung der Dinge beeinflusst die metaphysische Perspektive.

Es gibt jedoch eine Alternative zu dieser Theorie, die weniger bekannt und vertreten ist, nämlich die, dass die Vielen *rational sind. Derivate* des Einen. Diese monistische Hypothese, die sich bereits in der buddhistischen Philosophie findet und heute in der modernen Physik impliziert wird, bietet eine weniger paradoxe Dichotomie. Aus dieser umgekehrten Perspektive ist die reine (vorrationale) Erfahrung völlig einheitlich; erst das erkennende Subjekt zerlegt dieses phänomenologische Primärgegebene in eine Vielzahl von Formen, Farben, Bewegungen, Klängen usw.

Wenn wir in Meditation verweilen und einfach erfahren, erkennen wir bald, dass die Vielfalt ohne unser Zutun eine Einheit *bildet* . Erst wenn wir beginnen, sie zu analysieren – Vergleiche anzustellen, logische Übereinstimmungen und Widersprüche zu erwägen usw. –, zerfällt die ursprüngliche

Einheit in eine scheinbar endlose Vielfalt. Geht man von der erkenntnistheoretischen Priorität der einheitlichen Erfahrung aus, so verstehen wir, dass das Denken die Quelle der scheinbaren Vielfalt ist. In diesem Fall erscheinen das Eine und die Vielen nicht so sehr im logischen Konflikt, und wir können getrost eine monistische metaphysische Position einnehmen.

Eine weitere häufig gestellte Frage ist, durch welchen Prozess das Eine die Vielen hervorgebracht hat. War das Eine von Natur aus *instabil* , sodass es in die Vielen zerfallen musste? Beachten Sie, dass sich die vorhergehende Frage auf die Statik der Beziehung zwischen Ganzem und Teilen bezog, während es hier um deren Dynamik geht.

Wir können jedoch entgegnen, dass diese zweite Frage, wie die erste, Voraussetzungen beinhaltet. Man muss die Beziehung zwischen dem Einen und dem Vielen nicht als anfängend oder endend betrachten – sie kann als zeitlos angesehen werden; wir können davon ausgehen, dass das Eine immer tatsächlich eins war mit dem scheinbar Vielen. Ein anderer, meiner Ansicht nach zutreffenderer und besser mit der soeben formulierten monistischen These übereinstimmender Standpunkt besagt, dass das Eine immer potenziell scheinbar Vieles ist, wobei sich dieses Potenzial immer dann und solange verwirklicht, wie ein Subjekt rationale Analyse betreibt.

Die zweite Frage lässt sich zwar auch aus einer nicht-theistischen (oder atheistischen) Perspektive stellen, wird aber meist im Zusammenhang mit dem Monotheismus gestellt. Man fragt: Warum hat Gott uns und die Welt

erschaffen? War er unzufrieden, hatte er ein Bedürfnis, wurde er von einem Wunsch getrieben oder handelte er willkürlich? Widerspricht eine solche Annahme nicht der Vorstellung von Gott als vollkommen und autark, letztlich als dem Einen, Alleinstehenden und Unteilbaren?

Wenn er uns absichtlich erschaffen hat, warum ist es dann unsere Lebensaufgabe, zum Zustand vor der Schöpfung zurückzukehren? Bedeutet der Begriff der „Wiederherstellung“ (*Tikkun* auf Hebräisch) nicht einen Fehler, der korrigiert werden muss? Vielleicht lag der Fehler nicht in der Schöpfung selbst, sondern nur in der Erbsünde im Garten Eden, also im Missbrauch der uns von Gott gegebenen Fähigkeiten? Hatte Gott einen solchen Missbrauch des Willens nicht vorhergesehen (in diesem Fall hätte er von der Schöpfung ganz abgesehen)?

Es ist angebracht, dass ein Gläubiger solche kritischen Fragen stellt, denn der Glaube an Gott sollte immer auf rationaler Überlegung beruhen, um ein Höchstmaß an Glaubwürdigkeit und Festigkeit zu haben.

Gewiss sind Vorstellungen, Gott könne unerfüllten Wünschen unterliegen oder einer flüchtigen Laune nachgeben, inakzeptabel, da sie implizieren, er sei unvollständig oder fehlerhaft, determiniert oder willensschwach. Die einfache Antwort lautet jedoch: Der Wille (beim Menschen und, in unendlich größerem Maße, bei Gott) ist *frei* – und frei zu sein bedeutet, dass er spontan

wirken kann, ohne mechanische Verbindung zu Vernunft, Bedürfnis, Wunsch oder Laune [38].

Wenn ein Akteur (eine menschliche Seele oder Gott) ein Motiv haben muss, um überhaupt seinen Willen auszuüben, dann gibt es letztlich keine Willensfreiheit. Daraus folgt, dass die Frage „Warum hat Gott erschaffen?“ das Wesen des Willens verkennt. Auf einer Erklärung oder einem Motiv für einen rein willentlichen Akt zu beharren, bedeutet, ein deterministisches System zu fordern, wo keines anwendbar ist. Die Frage ist daher unangebracht.

Die jüdische Lehre, dass „Gott uns erschaffen hat, weil er jemand anderem als sich selbst Gutes tun wollte“, ist daher vernünftig und schlüssig. Sie impliziert weder, dass Gott einsam ist, noch dass er einem plötzlichen Impuls nachgibt oder Ähnliches; denn solche Erklärungen würden Gott ein unzutreffendes Wirkungsmodell zuschreiben, das suggeriert, dass manche Gedanken zufällig und unabhängig von seinem Willen in ihm entstehen und ihn dann beeinflussen oder bestimmen. Da Gott das Wesen mit dem vollkommensten Willen ist, trifft ein solches Vorgehen auf ihn nicht zu; sein Wille muss allein und gänzlich seine eigene Entscheidung und Verantwortung sein, ein reiner Ausdruck seines Wesens.

Gottes Schöpfung lässt sich dennoch im Nachhinein wie folgt rationalisieren: Solange seine Einheit undifferenziert bleibt, bleiben seine großen Kräfte des Bewusstseins (Allwissenheit), des Willens (Allmacht) und der Wertung (Gerechtigkeit und Güte) ungenutzte Potenziale – ihre

---

38 Eine ausführliche Analyse des freien Willens finden Sie in meiner Arbeit *Volition and Allied Causal Concepts* .

Wirklichkeit ist also verborgen. Um diesen Kräften ihre volle Wirklichkeit zu verleihen, muss Gott sich irgendwann entscheiden, sie *auszuüben* , also ihr Potenzial zu verwirklichen. Dazu muss er eine vielfältige und wandelbare Welt erschaffen, Geschöpfe, die zu Gutem und Bösem fähig sind usw. – eine Welt, in der er nicht nur sein, sondern auch handeln kann.

Dies erscheint mir eine schlüssige Theorie. Man beachte, dass sie nicht behauptet, Gott besäße vor der Ausübung dieser Kräfte ein tatsächliches Bewusstsein, einen Willen und eine Wertvorstellung. Es gibt eine Ebene oder Tiefe, auf der Gott rein Eins ist – vor jeglichem Gedanken, Willen oder jeglicher Absicht. Dann, zu einem bestimmten Zeitpunkt, beschließt er spontan, eine Vielfalt in Gang zu setzen, beginnend mit der Erschaffung seiner eigenen Kräfte in sich selbst und deren Ausübung durch die Erschaffung und Lenkung der Welt, wie wir sie kennen.

Aus dieser Perspektive ist das Szenario einer Welt, in der es sowohl Gutes als auch Schlechtes gibt, verständlich, obwohl Gott sie im Grunde wohlwollend erschaffen hat. Das Gute kann sich nur in einem Rahmen entfalten, in dem auch das Schlechte möglich ist. Wäre das Gute die einzig mögliche Polarität, also das Schlechte unmöglich, gäbe es keine Wahlmöglichkeit für das Gute und somit könnte nichts als gut bezeichnet werden (da das Gute freien Willen voraussetzt, andernfalls bliebe nur Mechanik übrig). Daher musste die Möglichkeit des Schlechten zugelassen werden. Offensichtlich fürchtete Gott nicht davor zurück, das

Schlechte zuzulassen: Er vertraute darauf, dass das Gute darüber siegen würde.

Auch aus dieser Perspektive ist es völlig natürlich, dass Gott eine Welt erschafft *und* sie zu ihrer ursprünglichen Einheit zurückführen will. Das bedeutet keine „Meinungsänderung" seinerseits. Im Gegenteil, es zeugt von seiner Stärke und seinem Vertrauen – dass er *aus dem Nichts* eine vielfältige Welt erschaffen und erwarten kann, dass diese Vielfalt letztendlich zu ihrem einheitlichen Ursprung zurückkehrt. Es handelt sich hierbei nicht um einen Irrtum – alles geschieht mit voller Absicht.

7. Methoden und Erfahrungen

Ein weiterer Bereich, in dem Traditionen verglichen und gegenübergestellt werden können, ist die *Methodik* . Vergleichende Religionsstudien zeigen, dass es viele gemeinsame Mittel sowie Ziele und Ergebnisse gibt, obwohl durchaus Unterschiede erkennbar sind. Manche Meditationstechniken finden sich in zwei oder mehr Traditionen, andere hingegen sind spezifisch für eine einzige. Die Unterschiede liegen oft eher in der Schwerpunktsetzung als im Fundament.

Die beschreibende und vorschreibende Sprache mag mitunter variieren, doch die Kernaussage bleibt dieselbe. So mag beispielsweise ein Jude, der sich mit ganzheitlichem Bewusstsein hinsetzt, über die Allgegenwart Gottes inmitten und in den Tiefen des Hier und Jetzt nachdenken und staunen, während ein Buddhist seine vergleichbare Erfahrung als eine gelassene Betrachtung der Leerheit aller Dinge verstehen mag.

Drittens, trotz der zugrunde liegenden Universalität des Motivs hinter der Meditation, die sogenannten *mystischen Erfahrungen* Das Erwachen aus der Meditation oder gelegentlich auch scheinbar spontan kann sehr unterschiedlich sein.

Es gibt offensichtlich starke *kulturelle Einflüsse* auf den konkreten Inhalt von Erfahrungen innerhalb der verschiedenen Traditionen, die berücksichtigt werden

müssen. Juden haben jüdische Visionen, Christen christliche, Muslime islamische, Hindus hinduistische, Buddhisten buddhistische, Taoisten taoistische Visionen usw. [39]Oder sie stellen sich ihre „Visionen“ vor und glauben und sagen, sie gesehen zu haben [40]; oder andere berichten, sie hätten sie gesehen, obwohl diese anderen unmöglich persönlich dafür garantieren können [41]. Darüber hinaus kann es innerhalb derselben Tradition individuelle Varianten geben [42].

Solche Meinungsverschiedenheiten zwischen und innerhalb von Traditionen sind bedeutsam, da sie logisch Zweifel an der Endgültigkeit der mystischen Erfahrungen der betreffenden Gruppen aufkommen lassen. Das heißt, durch vergleichende Religionswissenschaft erkennen wir, dass das, was innerhalb einer bestimmten Tradition als universell erscheint, sich bei näherer Betrachtung als kulturell beeinflusst oder von individuellen Gegebenheiten geprägt erweist. Wir können diese Unterschiede jedoch ignorieren,

---

39 Beispiele: Saul sah den Propheten Samuel, Paulus sah Jesus, Mohammed sah den Erzengel Gabriel, Arjuna sah Krishna, ein Buddhist könnte den Bodhisattva Kuan Yin sehen und ein Taoist könnte Lao Tzu sehen.

40 Wir müssen natürlich nicht alle Behauptungen ohne Weiteres für bare Münze nehmen; wir können und sollten Vorsicht walten lassen und eine gewisse Kritikfähigkeit bewahren, dabei aber gleichzeitig aufgeschlossen bleiben.

41 Da er die Erfahrung nicht selbst gemacht hatte oder da er die Person, die behauptete, sie gemacht zu haben, nie interviewt hatte.

42 Zum Beispiel entspricht die Vision des Propheten Ezechiel über den zukünftigen Tempel in einigen Details nicht den rabbinischen Erwartungen.

sobald wir erkennen, dass sie sich auf Sehen und Hören, also auf phänomenale Erfahrungen, beziehen.

Das heißt, sie beruhen höchstwahrscheinlich auf *mentalen Projektionen* . Wie sonst ließen sich die oft widersprüchlichen Erzählungen innerhalb konkurrierender Religionen aus neutraler Sicht erklären? Es ist nicht auszuschließen, dass einige der in den heiligen Schriften geschilderten Ereignisse tatsächlich stattgefunden haben und nicht bloß der Fantasie entspringen; doch können sie nicht alle real gewesen sein, da jede Religion Behauptungen aufstellt, die von den anderen stark bezweifelt werden. Daher sind Philosophen, ohne jedoch einer pauschalen Skepsis zu verfallen, verpflichtet, vorsichtig zu bleiben.

Wir sollten vielleicht zwischen zwei Arten mystischer Erfahrung unterscheiden: religiösen und meditativen Erfahrungen. Religiöse Erfahrungen können spontan auftreten und sind in der Regel (wenn auch nicht immer) gegenständlich: Sie beinhalten konkrete Formen (unabhängig davon, ob diese als real oder imaginär beurteilt werden) und erzählen eine Geschichte oder übermitteln eine Botschaft. Meditative Erfahrungen erfordern Anstrengung und sind in der Regel (wenn auch nicht immer) *nicht gegenständlich* : Sie beziehen sich eher auf *die Qualität* aktueller Wahrnehmungen oder Einsichten als auf deren Inhalt oder gehen über den Inhalt *hinaus* .

Wir dürfen nicht vergessen, dass das Absolute, das wir als universell begreifen, nicht phänomenal ist (d. h. nicht aus Sehen, Hören usw. besteht), sondern gänzlich *nicht-phänomenal und formlos* . Mystische Visionen sind

zwangsläufig relativ zur vorhergehenden gewöhnlichen Erfahrung (die ihren Ursprung in den Sinnen zu haben scheint und sich im Geist durch Erinnerung und Vorstellungskraft fortsetzt und die allerlei Formen nahelegt, die wir durch gedankliche Abstraktionsakte vorschlagen), wohingegen die letztendliche mystische Erfahrung des Einen notwendigerweise von solchen Faktoren unabhängig ist.

Die scheinbare Relativität von Visionen und Ideen verschiedener Kulturen sollte den Einzelnen daher nicht von einer optimistischen spirituellen Suche abhalten. Denn man kann davon ausgehen, dass sich das Absolute zwangsläufig in einer bestimmten relativen Form ausdrückt, sobald eine Erfahrung verbal oder auf andere Weise zum Zwecke der Kommunikation beschrieben wird.

Aus diesem Grund ist es möglich, sich vollständig einer gewählten Tradition zu verschreiben und dennoch darauf zu hoffen, jegliche Relativität zu überwinden. Man kann, meiner Ansicht nach (als bloßer Philosoph), auch einen gewissen Eklektizismus verfolgen, Aspekte des spirituellen Weges aus verschiedenen Traditionen erlernen, ohne sich

von einer einzigen überwältigen zu lassen [43], und dennoch Transzendenz erreichen.

Obwohl es in vielen mystischen Erfahrungen verschiedener Traditionen bedeutende phänomenologische Unterschiede gibt, überrascht (oder vielleicht auch nicht) die große Anzahl an Gemeinsamkeiten. Dies zeigt sich besonders deutlich bei Erfahrungen, die nur eine minimale Darstellung phänomenaler Inhalte oder Formen beinhalten. Als Beispiel möchte ich die in Exodus 24,10 beschriebene Erfahrung anführen – die einem jüdischen wie einem buddhistischen Meditierenden gleichermaßen glaubwürdig erscheinen dürfte.

Alle, die behaupten, die Erkenntnis der höchsten Wirklichkeit erlangt zu haben, stimmen darin überein, dass es sich um eine Erfahrung handelt, die sich nicht vollständig in Worte fassen lässt. Sie unterscheidet sich so sehr vom gewöhnlichen Glauben, dass sie sich nicht angemessen beschreiben lässt; keine Worte können sie ausdrücken; keine Worte können ihr gerecht werden. Wir können uns ihr verbal

---

43 Für die meisten Menschen ist es wohl einfacher, sich ganz einer vorgegebenen oder gewählten Tradition zu verschreiben. Doch diejenigen unter uns, die in Logik und Philosophie gut ausgebildet sind, tun sich schwerer, da wir uns nicht immer leicht von den Argumenten und Lehren der Traditionen überzeugen lassen. Ein einfacher Glaube ist zweifellos gut; doch ebenso klug ist es, sich nicht manipulieren und täuschen zu lassen. Am ärgerlichsten sind die dogmatischen Apologeten und Propagandisten der Religionen, die der Ansicht sind, die Wahrheit müsse zwangsläufig genau so formuliert sein, wie sie von den Gründern ihrer Religion formuliert wurde. Diese letzte Kritik gilt gleichermaßen für diejenigen, die sich säkular verhalten. Ein gesundes Gleichgewicht ist anzustreben.

nur sehr grob annähern, aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet, doch sie ist ein zu fragiles Gleichgewicht dynamischer Erfahrung, als dass sie sich erfassen, einfrieren und weitergeben ließe.

Alternativ dazu sind die Worte, die erleuchtete Menschen gelegentlich verwenden, um ihr Verständnis von Erfahrung auszudrücken (wie etwa die von Zen-Meistern formulierten *Koans*), nur für andere Erleuchtete verständlich und für uns Normalsterbliche völlig unergründlich. Deshalb werden solche Erfahrungen oder Erkenntnisse als „Geheimnis“ oder „mystisch“ bezeichnet. Dies sind keine abwertenden Bezeichnungen, sondern schlichte Eingeständnisse der Grenzen des menschlichen Verständnisses.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Meditation ideologisch neutral ist, auch wenn sie unterschiedlich interpretiert werden kann. Wie auch immer wir Meditation interpretieren und welche Techniken wir anwenden, sollten wir sie stets als *natürliche* Tätigkeit betrachten. Meditieren bedeutet, ganz bei sich zu sein, ganz das zu sein, was man im Innersten ist. Es sollte als etwas absolut Müheloses und vollkommen Angenehmes empfunden werden. Es bedeutet, sich zu Hause zu fühlen.

TEIL 2:
DAS SELBST VERSTEHEN

8. Das individuelle Selbst im Monismus

Akzeptiert man die in den vorangegangenen Kapiteln kurz beschriebene monistische These, so kann man verstehen, dass unser jeweiliges scheinbares individuelles Selbst, ob es nun als Seele (Wesenheiten mit einer von Geist und Materie unterschiedenen spirituellen Substanz) oder als etwas gänzlich Nicht-Substantielles (wie der Buddhismus nahelegt) betrachtet wird, eine relative Existenzweise im Vergleich zur Seele Gottes (in monotheistischen Religionen) oder zum zugrunde liegenden Urgrund dieses Seins oder dem Tao (in konkurrierenden Lehren) hat.

Wenn unser Selbst relativ zu einem absoluten Selbst (oder einem „Nicht-Selbst“, im Buddhismus) ist, dann ist es *eine Illusion* . Inwiefern? Man könnte sagen, die Illusion besteht darin, das Besondere künstlich vom Allgemeinen abzugrenzen – also in einem parakognitiven, gewissermaßen willkürlichen Akt der ***Individuation*** . Offenbar haben sich winzige Teile der ursprünglichen Totalität den falschen Eindruck gemacht, von ihrem gemeinsamen Ursprung abgeschnitten zu sein. Sie (das heißt wir alle) haben den Kontakt zu ihrer wahren Identität verloren und sind durch ihre begrenzte Sichtweise in dem Glauben verstrickt, eine *separate Identität zu besitzen* .[44]

---

[44] Anders als Bischof Berkeley, der annahm, wir seien Ideen im Geiste Gottes, wird hier die Auffassung vertreten, wir seien gewissermaßen Ideen in unserem eigenen Geist. Gott hat uns

Um die Illusion der Um die Individuation zu verdeutlichen, können wir auf Wellen in einem Gewässer verweisen. Eine Welle ist offensichtlich eins mit dem Gewässer, doch wir umreißen sie gedanklich künstlich und grenzen sie konventionell ab, geben ihr den Namen „die Welle“ und behandeln sie als etwas anderes als das Wasser. *Es gibt zwar eine Erhebung im Wasser; aber in Wirklichkeit sind die Grenzen, die wir ihr setzen, willkürlich.* Ähnlich verhält es sich mit allen materiellen, mentalen und spirituellen Dingen.

Die **buddhistische** These zu diesem Thema weicht im Allgemeinen etwas davon ab, da alle empirischen Erscheinungen des Selbst rein phänomenal sind. Und da Phänomene vergänglich sind wie Rauchschwaden – sie entstehen (wir wissen nicht woher – also aus dem Nichts), verweilen nur vorübergehend, verändern sich dabei ständig und verschwinden schließlich (wir wissen nicht, wohin – also ins Nichts) –, können wir keine Beständigkeit dahinter oder darunter annehmen. Unser individuelles Selbst ist daher substanzlos; und ebenso gibt es keine universelle Seele.

Diese These ist hinsichtlich der Vergänglichkeit von Phänomenen selbstverständlich hinreichend empirisch; doch (meiner Ansicht nach) weist sie eine begriffliche Lücke auf. Man könnte einwenden, dass sie jede Vorstellung von zugrundeliegender Konstanz ohne ausreichende Begründung ablehnt (d. h. durch einen *Fehlschluss*); stattdessen könnte man eine zugrundeliegende Substanz (materiell, mental oder

---

zwar erschaffen und unsere scheinbare Individualität ermöglicht, doch er macht sich keine Illusionen über unsere Getrenntheit. Wir selbst, in unserer begrenzten und daher verzerrten Perspektive, verkennen uns als Individuen.

spirituell) befürworten, mit ebenso unzureichender oder vielleicht sogar besserer Begründung (nämlich, dass dies dazu beiträgt, mehr Dinge zu erklären).[45]

Des Weiteren können und müssen wir logischerweise annehmen, dass wir uns unserer selbst nicht nur durch die Wahrnehmung äußerer und innerer Phänomene bewusst sind, sondern auch durch eine andere, direkte Art der Erkenntnis, die wir „Intuition“ nennen können, *nicht-phänomenaler Aspekte. Es gibt keinen Grund, spontan anzunehmen, dass nur phänomenale Aspekte existieren und direkt erkennbar sind. Vielmehr müssen wir die Intuition anerkennen, um zu erklären, wie wir wissen, was wir in konkreten Fällen* wahrgenommen, gewollt oder wertgeschätzt haben . Begriffliche Mittel können solche Einzelheiten *nicht* vollständig erklären; sie können nur Allgemeines hervorbringen.

Obwohl ich die buddhistische Lehre vom Nicht-Selbst verstehe und respektiere, glaube ich persönlich an die Spiritualität des individuellen Selbst und an Gott. Ich möchte darüber hinaus folgende Argumente anführen: Zunächst einmal schließen diese Vorstellungen (von Seele und Gott) den Begriff der „Leere“ nicht logisch aus, sondern *schließen ihn ein* ; das heißt, es bleibt wahr, dass sich einzelne Seelen und die universelle Seele *nicht* auf phänomenale Erfahrungen reduzieren lassen.

Darüber hinaus ist der Monotheismus logisch überzeugender, da die buddhistische These etwas als gegeben voraussetzt,

---

[45] Wir werden das Thema der Vergänglichkeit später noch weiter erörtern.

was die Gottesthese zu erklären versucht. Die manifesten Tatsachen von Bewusstsein, Willenskraft und Werturteilen in uns, also in scheinbar endlichen Individuen, bleiben im Buddhismus unerklärt, wohingegen die monotheistische These davon ausgeht, dass die persönlichen Fähigkeiten des Einzelnen von den entsprechenden Fähigkeiten Gottes stammen. Das heißt, da endliche Seelen (letztlich illusorische) Bruchteile Gottes sind, leiten sich ihre Erkenntnis-, Willens- und Werturteilsfähigkeiten (obwohl proportional endlich) von denselben Fähigkeiten (in einem unendlich größeren Maßstab) der Gesamtseele, also Gottes, ab.

Tatsächlich könnten Buddhisten entgegnen, dass dieses Argument zwar die drei menschlichen Kräfte auf die entsprechenden (größeren) Kräfte Gottes *reduziert* , aber die Existenz ebendieser Kräfte in Ihm unerklärt lässt. Sie sind zwar Ableitungen im Menschen, aber dennoch primäre Kräfte in Gott.

Ja, aber es bleibt ein Unterschied. Der Monotheismus sieht die ultimative Quelle als personifiziert an, während der Ursprung im Buddhismus unpersönlich ist. Im Monotheismus gibt es ein „Wer“, im Buddhismus hingegen höchstens ein „Was“. Es erscheint mir unwahrscheinlich, dass eine Person aus einem Nicht-Personen hervorgehen sollte. Vielmehr muss die individuelle Seele dieses Gefühl persönlicher Identität in Form eines Spiegelbilds der Persönlichkeit der universellen Seele besitzen.

Aber in Wahrheit können wir die beiden Lehren intellektuell durchaus miteinander vereinbaren, wenn wir anerkennen,

dass solche Argumente letztlich nur verbale Unterscheidungen sind und dass wir vielmehr ihre Gemeinsamkeiten und Komplementaritäten betonen sollten.[46] Der offensichtliche Meditationserfolg von Buddhisten schließt jedenfalls nicht logisch aus, dass ihre Lehre, die Seele und Gott ablehnt, ein Interpretationsfehler sein könnte – schließlich berichten auch andere Religionen von Meditationserfolgen, obwohl sie andere Interpretationen zugrunde legen. Wenn wir all diese menschlichen Behauptungen wohlwollend als gegeben hinnehmen, müssen wir logischerweise schlussfolgern, dass eine ***korrekte Interpretation für den Meditationserfolg nicht notwendig ist*** .

Dies legt nahe, dass Meditation letztlich unabhängig von theologischen Auseinandersetzungen ist. Selbst konkurrierende, ja sogar widersprüchliche Lehren können – je nach kulturellem oder persönlichem Kontext – gleichermaßen hilfreich sein. Meditation ist daher letztlich eine pragmatische Angelegenheit; sie benötigt keine bestimmten Dogmen, um ihre Wirkung zu entfalten. Ganz

---

[46] Selbstverständlich möchte ich mit dieser Aussage keinesfalls alle unter dem Begriff Buddhismus zusammengefassten Glaubensvorstellungen und Praktiken uneingeschränkt befürworten. In früheren Arbeiten habe ich beispielsweise meine Vorbehalte gegenüber der Verehrung von Statuen (Götzendienst) geäußert. Selbst aus buddhistischer Sicht ist dies eine befremdliche und spirituell hinderliche Praxis (da sie die Projektion des „Selbst“ auf rein physische Körper beinhaltet). Darüber hinaus sehe ich nicht, wie dies eine Verbesserung gegenüber der Gottesverehrung darstellen kann. Wenn Hingabe etwas Gutes ist, dann ist die Gottesverehrung sicherlich ihr schönster Ausdruck.

gleich, welcher Religion Sie angehören oder nicht angehören, fügen Sie einfach eine Zutat hinzu: Meditation. Diese einfache Maßnahme wird mit der Zeit ganz natürlich Wunder bewirken.

Die moderne **säkularistische** Leugnung einer spirituellen Substanz (einer Seele im Menschen und in Gott) lässt sich wie folgt darstellen. Es handelt sich hierbei um eine materialistische Philosophie, die allein dem Phänomenalen (und den daraus abgeleiteten begrifflichen Schlussfolgerungen) eine feste Realität zuschreibt. Das materielle Phänomen wird als exklusiv für alles andere betrachtet, obwohl Säkularisten auf Nachfrage eine Art zusätzliche, mentale Substanz anerkennen, die sie sich als eine Art „Bewusstseinswolke“ vorstellen, die im Kopf bestimmter materieller Wesen (d. h. zumindest des Menschen und möglicherweise höherer Tiere) schwebt.

Diese Substanz wird als eine Art Epiphänomen bestimmter Materiekombinationen aufgefasst (nämlich jener, aus denen ein lebender menschlicher Körper und insbesondere sein neurologisches System bestehen). Sie betrachten den Geist im Grunde als eine verfeinerte Form von Materie. Die Vertreter dieser These unterscheiden nicht klar zwischen dem Stoff der Erinnerungen, Träume und Vorstellungen einerseits und demjenigen, der diese inneren und (über die Sinne) auch äußere Phänomene erlebt, andererseits. Daher lehnen sie jegliche Vorstellung einer zusätzlichen spirituellen Substanz oder Seele als Wesen des Selbst ab.

Diese Philosophie ist daher aus zwei Gründen angreifbar. Erstens gelingt es ihr nicht, mentale Erfahrungen klar und

unvoreingenommen zu analysieren und daraus die notwendigen Schlüsse zu ziehen. Insbesondere fehlt die Unterscheidung zwischen dem intuitiv erfassten „erkennenden, wollenden und wertenden Selbst“ und seinen „wahrgenommenen mentalen (und sensorischen) Erfahrungen“, also die Unterscheidung zwischen Seele und Geist innerhalb der Psyche. Zweitens tendiert der Säkularismus zwar in Bezug auf die Materie zum Monismus, lehnt aber eine ähnliche monistische Extrapolation in Bezug auf die Seele ab und leugnet somit Gott.

Heutige Säkularisten geben sich natürlich als „Wissenschaftler“ aus [47]und verleihen ihrer Doktrin dadurch Prestige unter Nicht-Philosophen und oberflächlichen Philosophen. Doch diese Haltung ist im strengen Sinne des Wortes nicht wissenschaftlich. *Die Physik hat bis heute keine einzige mathematische Formel hervorgebracht, die die Reduzierbarkeit von Leben, Geist, Bewusstsein oder Seele auf Materie beweist.* Materialisten *nehmen lediglich an* , dass eine solche universelle Reduktionsformel „eines Tages“ bewiesen werden wird. Mag sein; doch bis dahin können sie sich nicht logisch auf ihre Annahme berufen, als wäre sie eine unumstößliche Tatsache.

---

[47] Manche sind tatsächlich Wissenschaftler – in ihrem jeweiligen Fachgebiet, wie etwa der Physik. Das berechtigt sie jedoch nicht zu uneingeschränkter Freiheit im allgemeinen Feld der Philosophie. Ich denke hier an Hubert Reeves, der im Fernsehen den Atheismus als unumstößliche Tatsache darstellt, als sei jede andere Ansicht schlichtweg undenkbar. Laien sollten sein Prestige und seine Medienpräsenz nicht mit einer logischen Bestätigung seiner Ansicht verwechseln. Der zugrundeliegende Fehlschluss ist ein *Ad-hominem* -Argument.

Sie *glauben,* ihr Materialismus werde sich mit Sicherheit irgendwann als allumfassend erweisen – doch diese Erwartung und Hoffnung entbehrt, um es noch einmal zu betonen, jeglicher wissenschaftlichen Grundlage! Sie ist nichts weiter als ein Produkt ihrer Fantasie, ein Akt des Glaubens, ein bloßes hypothetisches Postulat. Säkularismus ist somit *nichts anderes als eine Religion* , keine exklusive Schlussfolgerung der Wissenschaft.

„Wissenschaft" definiert sich ausschließlich durch Strenge in der kognitiven Methodik, ohne Vorurteile. Sie verlangt, dass alle verfügbaren Daten in unsere Theorien einbezogen und von diesen angemessen erklärt werden . Echte Philosophen lassen sich nicht von der intellektuellen Aggressivität jener einschüchtern, die behaupten, Wissenschaft sei ausschließlich materialistisch.

Im Falle der materialistischen Theorie wurden die offenkundigen Daten über Leben, Geist, Bewusstsein und Seele von ihren Verfechtern kaum zur Kenntnis genommen, geschweige denn berücksichtigt. Sie wurden schlichtweg ignoriert, verdrängt. Das ist keine Wissenschaft – das ist Sophistik. Spekulative Annahmen müssen als solche anerkannt werden. Und zwei Spekulationen, die gleichermaßen zu den verfügbaren Daten passen, sind vor wissenschaftlicher Beurteilung gleichwertig.

9. Der Eindruck von sich selbst

Was verstehen wir unter „ **dem Selbst** “? Dieser Begriff bezieht sich in erster Linie auf ***das, was zu sein scheint. Zu erkennen, zu wollen und zu bewerten*** in jedem Augenblick. Das heißt, diese Funktionen scheinen zu jedem Zeitpunkt von einem einzigen Punkt oder Ort tief in den eigenen körperlichen und geistigen Erfahrungen auszugehen, die wir jeweils „Ich“ oder „mich“ oder „mich“ nennen.

Das Selbst ist das Bewusstsein, das Erlebende, das Empfindende, das Fühlende, das Vorstellende, das Denkende, das Mögende oder Begehrende, das Wünschende oder Hoffende, das Handelnde usw. … oder das, das sich solcher Funktionen enthält. Somit ist das Selbst das Subjekt des Bewusstseins, der Akteur [48]willentlicher Handlungen und der Wertende von Werturteilen.

Es ist ein Beobachtungsfehler zu behaupten, dass Kognitionen, Willensakte und Wertungen ohne eine Person, die erkennt, will oder wertend handelt, stattfinden können.

---

[48] Es ist wichtig zu beachten, dass der Begriff „Agent“ hier lediglich den Handelnden bezeichnet – den Akteur, den Ausführenden der Tat. Handlungsfähigkeit impliziert hier Willensfreiheit – eine Maschine (oder jede andere deterministische Entität) gilt nicht als Akteur ihrer Handlungen, außer im metaphorischen Sinne. Darüber hinaus ist die umgangssprachliche Bedeutung von Handlungsfähigkeit als „Handeln im Auftrag eines anderen“ hier *nicht* gemeint, obwohl eine solche Instrumentalisierung logisch unter willentliches Handeln fällt.

Eine klare und ehrliche Beobachtung erkennt, dass das Besondere an diesen Ereignissen ihre Relativität mit einem Selbst ist.

Das Selbst ist Gegenstand unmittelbarer, subjektiver Erfahrung oder Selbstintuition und nicht zu verwechseln mit Phänomenen, die auf Sinnesempfindungen oder mentalen Erfahrungen beruhen. Es ist nicht bloß etwas, das begrifflich aus solchen erfahrenen Phänomenen abgeleitet wird, sondern etwas *Nicht-Phänomenales* , das selbst erfahren wird.

Man beachte: Unser „Ich“ ist kein einzelnes Phänomen, keine Ansammlung von Phänomenen und auch keine bloße Abstraktion phänomenaler Erfahrungen; es ist eine fortwährende, nicht-phänomenale Erfahrung. (Es mag jedoch durchaus sein, dass das Selbst sich selbst transparent wäre, wenn es nicht phänomenalen Erfahrungen unterworfen wäre, die es durch Bewusstsein, Willenskraft und Bewertung erkennen und verarbeiten müsste [49].)

Das Selbst, wie es hier technisch definiert ist, *existiert zumindest für einen Augenblick* . Logisch folgt aus solchen punktuellen Daten nicht zwangsläufig, dass die zu verschiedenen, selbst aufeinanderfolgenden Zeitpunkten intuitiv erfassten Selbste ein und dasselbe Selbst sind. Die *Kontinuität* des Selbst ist also ein zusätzlicher, vielleicht eher konzeptioneller Gedanke – obwohl wir im Allgemeinen (mit Ausnahme der Buddhisten) dieser Vorstellung zustimmen.

---

[49] In diesem Sinne kann man sagen, dass das Selbst „relativ“ ist – nicht, dass seine Existenz (solange sie auftritt) nicht „unabhängig“ wäre, sondern dass *sein eigenes Bewusstsein seiner eigenen Existenz* von äußeren Reizen abhängig ist.

Dies impliziert wiederum nicht zwangsläufig die Ewigkeit seit Anbeginn oder bis zum Ende der Zeit – obwohl viele (aber längst nicht alle) Menschen dieser Vorstellung zustimmen. Neben unseren punktuellen und kontinuierlichen Selbstkonzepten ist auch zu beachten, dass wir das Selbst als etwas *Kumulatives betrachten* – unsere vergangenen, momentanen Selbstbilder scheinen sich mit der Zeit anzuhäufen und uns mit zunehmendem Alter mit Verantwortung zu belasten.

Selbstbewusstsein bedeutet hier wohlgemerkt einfach „Bewusstsein des Selbst" – also bezogen auf jeden reflexiven Bewusstseinsakt, in dem das Selbst sowohl Subjekt als auch Objekt ist, was vermutlich ein direkter und unmittelbarer kognitiver (intuitiver) Akt ist. Selbstbewusstsein kann auch das Bewusstsein (also auch hier Intuition) einer der drei Funktionen des Selbst bedeuten, nämlich Kognition, Willensbildung und Wertung.[50]

---

[50] Der Begriff „Selbstbewusstsein" wird in Philosophie und Wissenschaft mitunter auch für das Bewusstsein verwendet, sich eines anderen Objekts bewusst zu sein – also für das „Bewusstsein des Bewusstseins". Letzteres kann ein augenblickliches Ereignis sein, ermöglicht dadurch, dass das Subjekt seine Aufmerksamkeit teils auf ein Objekt, teils auf sein Bewusstsein dieses Objekts richtet; oder es kann eine Zeitverzögerung beinhalten, vorausgesetzt, das Subjekt ist sich zunächst eines Objekts bewusst und wird sich etwas später rückblickend dieses ersten Bewusstseins wieder bewusst (entweder direkt, während es noch in seinem Bewusstsein „nachhallt", oder indirekt durch das Langzeitgedächtnis). Eine andere, umgangssprachlichere und abwertendere Bedeutung des Begriffs „Selbstbewusstsein" bezieht sich auf das Bewusstsein, von einer oder mehreren anderen Personen beobachtet zu werden, was uns dazu veranlasst, uns unbeholfener zu verhalten,

Diese drei Funktionen bzw. Ausdrucksformen des Selbst funktionieren nicht unabhängig voneinander, sondern sind auf vielfältige Weise miteinander verknüpft. Sie können gleichzeitig oder in komplexen Ketten auftreten. Kognition ist die primäre Funktion, kann aber auch nach Willenshandlungen (z. B. Recherchen) und Werturteilen (z. B. der Entscheidung über ein Forschungsthema) erfolgen. Willenshandlungen setzen in der Regel vorausgehende Kognition voraus, können aber auch willkürlich erfolgen. Werturteile stellen eine besondere Form der Willenshandlung dar, da sie eine Wahlmöglichkeit impliziert; und sie implizieren stets Kognition, sei es auch nur das Bewusstsein, etwas zu bewerten (in der Regel aber auch das Bewusstsein verschiedener zu berücksichtigender Aspekte).

Die oben vorgeschlagene Definition des Selbst bezieht sich auf das Wesen des Selbstseins. Im Verhältnis zu diesem essentiellen Selbst ist alles andere „die Außenwelt“, „Objekt“, „das Andere“. Es ist unser tiefstes Inneres, tiefer noch als Geist und Körper. Aspekte von Geist und Körper werden umgangssprachlich oft ebenfalls als Selbst bezeichnet, doch dies ist irreführend. Das Selbst, wie es hier verstanden wird, kann daher mit dem gleichgesetzt werden, was wir gemeinhin als „ **Seele** “ bezeichnen, ohne die Frage, als was eine solche angenommene Entität interpretiert werden könnte, vorwegzunehmen.

---

also ohne unsere gewohnte Spontaneität oder Natürlichkeit, weil wir unseren Willen einsetzen, um sicherzustellen, dass der Beobachter ein bestimmtes (in welchem Sinne auch immer) „günstiges“ Bild von uns erhält.

Eine weit verbreitete Theorie besagt, dass die Seele aus einer nicht-materiellen, man könnte sie „spirituellen“ Substanz besteht. Diese könnte sowohl räumliche als auch zeitliche Verortung und Ausdehnung besitzen oder auf eine bestimmte Weise zeitlich, aber nicht räumlich verortet und ausgedehnt sein [51]. Eine andere Sichtweise sieht sie als eine Art „Knoten“ im Gefüge der Raumzeit, einen Knoten mit anderen Eigenschaften als die sogenannter materieller Entitäten. Einige Philosophen (insbesondere Buddhisten und Materialisten) leugnen die Existenz der Seele gänzlich [52].

Ungeachtet der theoretischen Unterschiede zwischen den verschiedenen Traditionen hinsichtlich der Existenz und Natur des Selbst herrscht weitgehend Einigkeit darüber, dass es in der Praxis – also während der Meditation – wichtig und notwendig ist, das Selbst zu vergessen, wenn nicht gar auszulöschen. Dies ist natürlich keine leichte Aufgabe. Gerade in den frühen Phasen der Meditation, wenn wir erschrocken feststellen, welch gewaltige Gedankenwirren unsere Ego-Sorgen ständig auslösen, erscheint es wie eine unmögliche Mission. Doch es gibt Wege und Mittel, um das gewünschte Ergebnis schrittweise zu erreichen.

Im tiefsten Sinne muss man irgendwann *aufgeben Die Subjekt-Objekt- oder Selbst-Andere-Trennung* . Wenn der Monismus als die höchste philosophische Wahrheit gilt, dann

---

51 Oder wir könnten es dem Dichter Khalil Gibran gleichtun und die Seele als „ein grenzenloses und unermessliches Meer“ betrachten (*Der Prophet* . London: Heinemann, 1972).

52 Meiner Meinung nach gelingt es ihnen jedoch nicht, die Besonderheiten von Kognition, Willensbildung und Wertung angemessen zu erklären.

muss es tatsächlich eine Ebene der Wirklichkeit geben, auf der sich diese Dualität merklich auflöst. Praktisch gesehen kann man die Erfahrung der Einheit logisch gesehen nicht erwarten, solange man nicht die Bindung an die gängige Vorstellung von der Dualität zwischen Selbst und Anderem bzw. Subjekt und Objekt losgelassen hat.

Eine solche Hingabe ist weder eine psychologische Unmöglichkeit noch eine künstliche geistige Akrobatik. Dies wird deutlich, wenn wir bedenken, dass die Subjekt-Objekt- oder Selbst-Andere-Unterscheidung Vernunft , also einen rationalen Akt , darstellt [53].

So wie unsere Vernunft äußere Erfahrungen in verschiedene Sinnesmodalitäten unterteilt oder jede Modalität in verschiedene Qualitäten und Maße (z. B. im visuellen Bereich: Farben und Intensitäten, Formen und Größen); oder wie sie zwischen äußeren und inneren Erfahrungen unterscheidet (z. B. zwischen physischem Sehen und mentalen Visionen), so ist auch unsere Vernunft für den Eindruck von Selbst und Anderem verantwortlich. Dies bedeutet nicht, dass unsere Vernunft eine falsche Unterscheidung erfindet und eine Illusion erzeugt; vielmehr bedeutet es, dass ohne die Betrachtung eines vernunftbegabten Subjekts eine solche Unterscheidung im Universum niemals entstehen würde.

---

53 Siehe meine *Betrachtungen* , Kapitel 9.

Diese Erkenntnisse legen nahe, dass die Subjekt-Objekt-Unterscheidung [54]*nicht epistemologisch widerlegt werden muss,* um zu erkennen, dass wir uns letztendlich (und sei es nur im Laufe der Meditation) von dieser automatischen Reaktion befreien können. Wir möchten die Unterscheidung irgendwann aufgeben, nicht weil sie an sich falsch oder schlecht ist, sondern weil wir sie überwinden und in die geistige Ruhe des nicht-diskriminierenden Bewusstseins gelangen wollen.

Beim Meditieren erscheint das eigene „Selbst“ meist als allgegenwärtige und gewichtige Erfahrung, die sich von relativ äußeren mentalen und materiellen Erfahrungen unterscheidet. Erkennt man jedoch, dass diese Selbsterfahrung ein rationales (d. h. rationales) Produkt ist, eine mentale Unterteilung der natürlichen Einheit aller Erfahrung im jeweiligen Augenblick, so kann man dieses Selbstgefühl tatsächlich abschütteln – oder genauer gesagt, einfach loslassen – und *alle Erfahrungen als Einheit erfahren* .[55]

Wohlgemerkt, die Aufgabe besteht nicht darin, den rationalen Akt der Trennung *nachträglich* zu dekonstruieren oder die verlorene Einheit von Selbst und Anderem durch ein

---

54 Die Buddhisten halten es für ungültig – ich würde jedoch zumindest argumentieren, dass es eine gewisse Glaubwürdigkeit besitzt, wie jede Erscheinung, solange sie nicht zu einem Widerspruch führt. Ich würde sogar so weit gehen und behaupten, dass jeder Versuch einer solchen Widerlegung ungerechtfertigt und logisch unmöglich ist.

55 Dies wäre natürlich ein Aspekt der gesamten „Integration“ (was im Sanskrit *Samadhi ,* im Chinesischen *Wu und im Japanischen Satori genannt wird*).

gedankliches Zusammenfügen oder Verschmelzen wiederherzustellen, oder so zu tun, als existiere das Subjekt oder das Objekt nicht. Vielmehr muss der Meditierende seine Seele in den vorrationalen Zustand versetzen, in dem die Zergliederung der Erfahrung *noch nicht* stattgefunden hat. Es ist kein Ort der Gegenkommentare, sondern ein Ort des Schweigens (weder verbal noch nonverbal). Es ist der Zustand ursprünglicher Erfahrung, in dem der mentale Reflex des Sortierens von Daten noch nicht einmal eingesetzt hat.

Alles wird so angenommen, wie es erscheint. Ein Eindruck von sich selbst entsteht, im Gegensatz zu einem Eindruck von anderen? Gut und schön – es bedarf keiner Betonung oder Anmerkung. Es wird einfach erfahren. Wenn keine Unterscheidungen getroffen werden, gibt es keine Unterscheidungen. Wir bleiben aufmerksam, das ist alles. Wir genießen die Szenerie. Unsere Wahrnehmung ist phänomenologisch.

In der reinen Erfahrung mag das, was wir „Vielfalt“ nennen, durchaus sichtbar sein, doch ist es untrennbar mit der essentiellen „Einheit“ verbunden. Hier sind Wesen und Manifestation eins. Hier bilden Subjekt und Objekt ein natürliches Kontinuum. Die Gesamtheit ist in Harmonie, voller Leben. Sie ist, was sie ist, was auch immer sie sein mag.

Bevor man diese Stufe der ganzheitlichen Erfahrung erreicht, muss man natürlich lange und hart an sich selbst arbeiten.

10. Vergänglichkeit: Konzept und Prinzip

Buddhistische Meditierende messen dem Prinzip der Vergänglichkeit große Bedeutung bei. Sie sind der Ansicht, dass man, wenn man erkennt, dass „alles vergänglich ist“, bereits auf dem besten Weg zur Verwirklichung ist oder diese bereits erreicht hat.

Das vom Buddhismus vorgeschlagene Prinzip sollte (meiner Ansicht nach) jedoch kritischer betrachtet werden, als es seine Befürworter bisher getan haben. Sie haben es als selbstverständlich vorausgesetzt, dass ein solches Prinzip unmittelbar, durch direkte Erfahrung, erkennbar sei, und den damit verbundenen *erkenntnistheoretischen Fragen nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt* .

Zweifellos erleben wir Vergänglichkeit – etwa gegenwärtige Veränderungen – häufig direkt . Während wir Veränderungen im Allgemeinen (wenn sie auftreten) rational als *augenblickliche* Ersetzung einer Sache durch ihre Negation analysieren könnten, ereignen sich viele Phänomene des Wandels offensichtlich im gegenwärtigen *Moment* (über einen längeren Zeitraum). Wenn Sie beispielsweise einen rennenden Hund beobachten, erleben Sie diesen Anblick nicht als eine Reihe aufeinanderfolgender Standbilder des Hundes in verschiedenen Positionen, sondern als eine kontinuierliche Abfolge von Bewegungen.

Eine gute Meditation über diese offensichtliche Vergänglichkeit ist die Meditation über Wasser [56]. Man sitzt oder steht ruhig vor einem Gewässer (dem Meer, einem Fluss, einem See, einer Pfütze) und beobachtet die Bewegungen auf seiner Oberfläche – Spiegelungen, Wellen, Strömungen, Regentropfen – und lauscht den Geräuschen. Ich empfinde diese Übung als wohltuend und eine große Quelle des Verständnisses für das Leben.

Wir müssen jedoch bedenken, dass der Begriff der Vergänglichkeit ein breiteres Spektrum an Erfahrungen umfasst: Er schließt Veränderungen ein, die im gegenwärtigen Moment nicht spürbar sind, sondern erst im Laufe der Zeit durch den Vergleich von Situationen erschlossen werden, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten erlebt wurden, seien diese nun aufeinanderfolgend oder nicht. Solche Schlussfolgerungen setzen ein Rückgriff auf die Erinnerung oder die Interpretation anderer gegenwärtiger Spuren vergangener Ereignisse voraus. Wieder andere Veränderungen werden noch indirekter, vorwiegend durch begriffliche Mittel, erkannt.

---

56 Der griechische Philosoph Heraklites muss diese Meditation praktiziert haben, denn er schrieb angeblich: „Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.“ Diese Meditation wird häufig praktiziert, oft unbewusst. Andere, ähnlich natürliche Meditationen bestehen darin, fallenden Regen, Wind in den Bäumen, ziehende Wolken, flackerndes Kerzenlicht oder die Funken und Flammen eines Lagerfeuers oder Kaminfeuers zu beobachten. „Beobachten“ bedeutet hier natürlich nicht nur die Wahrnehmung von Formen und Farben, sondern auch von Geräuschen, Berührungen, Temperaturen, Oberflächen usw.

Allgemein gesprochen (d. h. alle Arten von Erfahrung unter einem Begriff zusammenfassend): Wir erfahren zunächst die undifferenzierte Totalität und unterteilen sie dann (nahezu automatisch) mittels mentaler Projektionen. Anschließend gruppieren wir diese Unterteilungen begrifflich neu, indem wir sie vergleichen und gegenüberstellen. Die buddhistische Philosophie erkennt diese Analyse an und befürwortet sie: Die Unterteilung und Begriffsbildung des phänomenologisch Gegebenen ist, da sind wir uns alle einig, Vernunft (d. h. rationales Handeln); es ist die Vernunft (d. h. die Vernunftfähigkeit), die gedanklich aus dem Einen Vieles „macht".

Aus dieser Erkenntnis folgt (so könnte man argumentieren), dass *Vergänglichkeit nicht als primäre Gegebenheit betrachtet werden kann* , sondern als Ergebnis der imaginierten Unterteilung und begrifflichen Neugruppierung des ursprünglich Erlebten verstanden werden muss. Selbst die gedankliche Isolierung und Klassifizierung einer unmittelbar erfahrenen Veränderung als „Veränderung" ist eine Schlussfolgerung. Umso mehr ist die „Vergänglichkeit" jeder Gesamtheit der Erfahrung, Augenblick für Augenblick, eine Idee, die durch die Unterscheidung aufeinanderfolgender Erfahrungsmomente entsteht; d. h. durch das Vertrauen auf die Erinnerung und den Vergleich der scheinbar erinnerten Erfahrung mit der gegenwärtig erlebten.

Der letztgenannte Akt erfordert, wohlgemerkt, die Aufteilung der „gegenwärtigen Erfahrung" in zwei Teile: eine innere, „erinnerte" Erscheinung und eine eher „aktuelle"

(innere und/oder äußere) Erscheinung. Dies ist rationales Handeln; daher wird „Vergänglichkeit“ tatsächlich nie direkt erfahren (im Gegensatz zu buddhistischen Behauptungen). Phänomenologisch geht Einheit der Vielfalt voraus; daher kann die Erfahrung von Vielfalt logisch nicht als Widerspruch zum Glauben an die zugrunde liegende Einheit angesehen werden.

Dieses Argument ist kein Beweis für Substanz, dient aber zumindest dazu, die buddhistische Ablehnung von Substanz zu entkräften. Es ebnet den Weg für ein Befürworten von Substanz [57]durch adduktive Mittel, d. h. durch eine legitime Hypothese, die durch eine umfassende Betrachtung aller Erfahrungen und aller Erfordernisse ihrer konsistenten Konzeptualisierung bestätigt werden soll.

Ich möchte betonen, dass ich hier die Gültigkeit des *Konzepts* der Vergänglichkeit nicht infrage stelle, sondern lediglich darauf hinweise, dass „Vergänglichkeit“ ein Konzept ist. Da es auf der Erfahrung von Veränderung beruht, ist es durchaus ein gültiges Konzept. Dies gilt unabhängig davon, ob diese Veränderung als real oder illusionär betrachtet wird: Es genügt, dass sie phänomenologisch auftritt, damit ein Konzept davon gerechtfertigt ist.

---

[57] Es ist wichtig zu beachten, dass eine zentrale Frage der Substanztheorie darin besteht, ob wir eine einzige, undifferenzierte Substanz oder eine Vielzahl unterschiedlicher Substanzen vertreten. Die Annahme von Substanz bedeutet nicht zwangsläufig, die letztere, pluralistische Auffassung zu befürworten. In der Physik würde die unitäre Substanztheorie besagen, dass Materie aus einer einzigen Substanz besteht, die auf vielfältige Weise schwingt.

Das *Prinzip* der Vergänglichkeit ist mehr als nur ein bloßer Begriff. Es ist eine *Verallgemeinerung* dieses Begriffs. Es ist nicht einfach die Aussage, dass Wandel existiert – es ist die Aussage, dass nur Wandel existiert, d. h., dass sich alles ständig verändert und es keine zugrundeliegende Ruhe gibt. Nun *lässt sich eine solche allgemeine Aussage logisch nicht allein durch Erfahrung beweisen . Es gibt keine erkenntnistheoretisch denkbare Möglichkeit, wie der Buddha in Meditation* dieses (oder irgendein anderes) Prinzip *direkt erfahren* könnte .

Dieses Prinzip (wie jedes andere) *lässt sich zwar* theoretisch als universell bestätigen, *jedoch nur* mithilfe der adduktiven Methodik. Es muss als Hypothese betrachtet werden, die anhand neuer Erfahrungen immer wieder überprüft und hinsichtlich ihrer Erklärungskraft mit konkurrierenden Hypothesen verglichen wird. Das Ergebnis ist somit bestenfalls *eine induktive Wahrheit* , keine reine Erfahrung oder eine reine Deduktion aus Erfahrung.

Darüber hinaus beinhaltet das Prinzip der Vergänglichkeit neben der Verallgemeinerung von konkreten Veränderungserfahrungen auf ein metaphysisches Prinzip der Allgegenwart des Wandels eine zweite grundlegende Verallgemeinerung. Da es sich um ein negatives Prinzip handelt, beinhaltet es den Verallgemeinerungsakt, der jeder Negation innewohnt; das heißt, die Verallgemeinerung von „Ich fand keine Beständigkeit in meiner gegenwärtigen Erfahrung“ zu „Es gab keine Beständigkeit in meiner gegenwärtigen Erfahrung zu finden“.

Obwohl die Schlussfolgerung einer Negation durch eine solche Verallgemeinerung prinzipiell nicht logisch ungültig ist, *handelt es sich um eine induktive, nicht um eine deduktive Schlussfolgerung* . Sie steht von Anfang an mehr oder weniger gleichberechtigt mit der konkurrierenden Spekulation, dass möglicherweise eine Art zugrundeliegende Permanenz existiert. Letztere positive Hypothese könnte ebenso gut (und wird manchmal auch) als Postulat aufgestellt werden, um schrittweise mithilfe adduktiver Mittel zu zeigen, dass sie der negativen Annahme vorzuziehen ist.

> Selbst in der Meditation treten Konstanten neben veränderlichen Phänomenen auf, wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken. Meditiere ich beispielsweise über Wasser, kann ich über die Unbeständigkeit seiner Oberfläche nachdenken; ich kann aber auch über die zugrundeliegende Konstanz (zumindest während meiner Meditation) des Horizonts oder der Küstenlinie, der Felsen darin oder drumherum oder einfach des Wassers selbst, seiner Farbe und Konsistenz usw. nachdenken. Ich kann später außerdem entdecken, dass Wasser einheitlich aus H_2O $_{\text{besteht}}$.

So betrachtet ist der Status des Prinzips der Vergänglichkeit deutlich weniger gesichert. Es wäre unehrlich, ein solches Prinzip als absolute Wahrheit darzustellen, die direkt erkennbar oder durch eine Art unfehlbare Analyse von Erfahrung gewonnen werden könnte.

All dies soll die wichtigen moralischen Lehren, die sich aus der Beobachtung der Vergänglichkeit ziehen lassen, nicht

schmälern. Ein „Prinzip“ der Vergänglichkeit lässt sich durchaus formulieren, wenn wir es eher heuristisch als hermeneutisch verstehen – also als nützliche Faustregel, die uns hilft zu erkennen, dass es sinnlos ist, weltlichen Dingen Bedeutung beizumessen, und uns dazu anspornt, nach höheren Werten zu streben. Schönheit ist vergänglich; Freuden sind flüchtig. Das Leben ist kurz, und es gibt viel spirituelle Arbeit zu leisten…

Im Hinblick auf die Aussage über die Vergänglichkeit ist es relevant zu fragen, ob die konkreten Daten (Erfahrungen, Erscheinungen), auf die sich Bezug nimmt, phänomenal oder nicht-phänomenal sind, d. h. ob sie physisch oder mental gesehen, gehört, gefühlt, gerochen oder geschmeckt werden können oder ob sie vielmehr intuitiv erfasst werden. Die Feststellung, dass die vorliegenden Daten phänomenal und somit besonders vergänglich sind, schließt nicht aus, dass im Hintergrund auch relativ weniger vergängliche, nicht-phänomenale Daten eine Rolle spielen könnten. Das heißt, auch wenn gegenwärtige Objekte als vergänglich wahrgenommen werden, folgt daraus nicht, dass derjenige, der sie wahrnimmt, ebenfalls vergänglich ist.

Natürlich können Daten, unabhängig davon, ob sie phänomenal sind oder nicht, vergänglich sein. Vergänglichkeit kennt jedoch Abstufungen. Daten können nur kurzzeitig auftreten oder sich über einen längeren Zeitraum kontinuierlich erstrecken. Die Frage lautet hier nicht „vergänglich oder ewig“, wie manche buddhistische Philosophen sie darzustellen scheinen, sondern „momentan oder kontinuierlich“ – wobei die Ewigkeit den Extremfall

der Kontinuität darstellt. Es ist analytisch fehlerhaft, Existenzperioden, die länger als ein bloßer Augenblick und kürzer als die Ewigkeit sind, beiläufig zu ignorieren oder auszuschließen.

Darüber hinaus lässt sich, wie bereits erwähnt, die zugrundeliegende Behauptung, alle Phänomene oder gar alle nicht-phänomenalen Ereignisse seien vergänglich, nicht direkt beobachten, sondern nur durch Verallgemeinerung begründen. Solche ontologischen Aussagen sind nicht *a priori* logisch notwendig – sie sind epistemologisch zwangsläufig induktiv. Selbst wenn alle bisher von uns wahrgenommenen Erscheinungen vergänglich erscheinen, mag es dennoch ewig existierende Dinge geben, die wir aufgrund unserer eigenen Vergänglichkeit nicht beobachten können.

Umgekehrt könnte nur ein ewiges Wesen die Ewigkeit *erfahren* – und ein solches Wesen bräuchte dazu eine Ewigkeit (nicht nur ein paar Stunden, Tage oder Jahre der

Meditation)! [58]Dies schließt jedoch nicht aus, dass man bestimmten Dingen auf begrifflich-deduktiver Basis Ewigkeit zuschreiben kann. So kann ich beispielsweise die Gesetze des Denkens als ewig wahr bejahen, da sie unumstößlich sind; oder ich kann wiederum alle Widersprüche oder Ausschlüsse einer Mitte als ewig falsch bejahen.

Buddhisten schreiben – implizit, wenn nicht explizit – dem existentiellen Grund, aus dem alle vergänglichen Phänomene hervorgehen, eine Art Ewigkeit zu. Das heißt, obwohl einzelne Existenzformen durchaus vergänglich sein mögen, ist die Existenz an sich ewig. Ihr Argument ist daher nicht als

---

58 Ich bin mir der Richtigkeit dieser Aussage nicht sicher. Ich habe in der Vergangenheit argumentiert (unter anderem, um die Lehre zu stützen, dass Gott die Zukunft kennt), dass diese Frage von der Zeitspanne abhängt, die ein Betrachter in einem Augenblick erfassen kann. Je höher die spirituelle Ebene, desto länger ist ein solcher „Moment“. Gott, der „über allem“ steht und die höchste spirituelle Perspektive einnimmt, kann die gesamte Zeit (alles, was wir unter Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einordnen) als den gegenwärtigen Augenblick sehen. Entsprechend verlängert sich die Gegenwart, wenn wir Menschen meditieren; der „Moment“, den unsere Aufmerksamkeit gleichzeitig erfassen kann, erweitert sich. Daher muss man (möglicherweise) nicht ewig warten, um die Ewigkeit zu erfahren, sondern kann sie letztendlich durch spirituelle Erhebung erlangen. Dies könnte die Erfahrung des „ewigen Jetzt“ sein, von der viele Menschen berichten. Beachten Sie außerdem, dass wir, wenn wir diese Hypothese akzeptieren, sie nicht nur auf äußere Ereignisse (d. h. phänomenale physische und mentale Erfahrungen), sondern auch auf innere Erfahrungen (d. h. Intuitionen von Kognitionen, Willenshandlungen und Selbstbewertungen) anwenden müssen. Letzteres ist schwieriger, problematischer, da es impliziert, dass *das eigene* Sein und die eigene Erfahrung bereits verbraucht sind, d. h. alles auf die Gegenwart komprimiert. Aber warum nicht?

Leugnung jeglicher Beständigkeit gedacht (wie es oft dargestellt wird), sondern vielmehr als Leugnung der Beständigkeit einzelner Existenzformen, also Fragmente des Ganzen. Und aus dieser Perspektive ist ihre Einsicht natürlich völlig richtig.

11. Nicht eine Essenz, sondern eine Entität

Buddhistische Philosophen haben die Idee der Vergänglichkeit betont, um die Existenz von „Wesenheiten“ sowohl im objektiven als auch im subjektiven Bereich zu verneinen. Eine vergängliche Essenz ist jedoch kein Widerspruch in sich. Das bedeutet, dass die Frage nach den Essenzen komplexer ist als eine bloße Frage der Vergänglichkeit. Sie berührt mehrere erkenntnistheoretische und ontologische Aspekte. Einige dieser Aspekte haben wir in den vorangegangenen Kapiteln bereits angesprochen.

In Bezug auf den objektiven Bereich, der die materiellen und mentalen Objekte der Erfahrung umfasst, d. h. die Phänomene, die scheinbar durch die Sinne oder im Geist erfahren werden, argumentieren sie, dass wir niemals feste „Wesenheiten“ wahrnehmen, sondern nur sich ständig verändernde Phänomene; woraus sie schließen, dass die Objekte, auf die wir uns beziehen, „leer“ sind.

Als Antwort darauf würde ich sagen, dass es stimmt, dass viele Menschen sich vorzustellen scheinen, dass die „Entitäten“, auf die wir uns in unseren Gedanken beziehen (z. B. ein Hund), einen unveränderlichen Kern haben (nennen wir ihn „Hundehaftigkeit“), der konstant bleibt, während die oberflächlichen Veränderungen und Bewegungen stattfinden, die wir beobachten, und der es uns ermöglicht, eine Reihe von Einzelheiten unter einer

gemeinsamen Überschrift zu klassifizieren (d. h. alle bestimmten Hunde als „Hunde“).

Doch wenn wir unsere Denkprozesse genauer betrachten, müssen wir diese Sichtweise natürlich etwas modifizieren. Wir „definieren“ ein bestimmtes Objekt, indem wir uns auf eine scheinbar konstante Eigenschaft (oder eine Kombination von Eigenschaften) beziehen – die vorzugsweise real und statisch ist, obwohl es sich (nebenbei bemerkt) auch um eine gewohnheitsmäßige Handlung, eine sich wiederholende Bewegung oder ein bloßes Potenzial handeln kann.

Es ist auch zu beachten, dass mehrere Eigenschaften als Definition in Frage kommen können – solange jede Eigenschaft während der gesamten Existenz des Objekts konstant und exklusiv für dieses ist. Die definierende Eigenschaft sticht nicht in irgendeiner Weise hervor, und in manchen Fällen können wir durchaus willkürlich eine von mehreren möglichen Eigenschaften auswählen.

Definitionen sind jedoch nie so direkt und einfach, wie es manchmal scheinen mag. Sie erfordern eine komplexe rationale Tätigkeit, die den Vergleich verschiedener Aspekte und Phasen des einzelnen Objekts, den Vergleich dieses Objekts mit anderen, die ihm in mancher Hinsicht ähnlich, in anderer aber verschieden erscheinen, sowie den Vergleich dieser Objektklasse mit allen anderen umfasst. Die als Definition verwendete Eigenschaft ist daher nur durch komplexe begriffliche Mittel erkennbar.

Unsere gedankliche Trennung einer Eigenschaft vom gesamten Objekt oder der gesamten Objektgruppe ist daher

ein Konstrukt. Darüber hinaus erweckt die Bezeichnung aller scheinbar ähnlichen Vorkommen dieser Eigenschaft als „eine“ Eigenschaft den Eindruck objektiver Einheit, obwohl diese Einheit in Wirklichkeit nur in der Vorstellung des Betrachters existiert (was sie jedoch nicht unwirklich macht). Kurz gesagt, die Definition ist lediglich eine Abstraktion. Sie existiert zwar in gewisser Weise im Objekt als Ganzem, ist aber nur durch Erkenntnis und Schlussfolgerung vom Ganzen unterscheidbar.

Die materiellen und mentalen Objekte, die wir wahrnehmen, sind daher letztlich nichts anderes als mehr oder weniger willkürliche Ansammlungen von Phänomenen, aus denen wir eines oder mehrere nach verschiedenen Kriterien als „wesentlich“ auswählen. Das „Wesen“ ist ein Potenzial, das sich nur relativ zu einem rationalen Beobachter verwirklichen kann; es besitzt keine eigenständige Existenz, wenn kein Beobachter anwesend ist. Definitionen ermöglichen uns zwar ein gedankliches Verständnis von Objekten, ersetzen diese aber nicht.

Ein Objekt ist nicht *nur* seine Definition. Es ist die Summe unzähliger Eigenschaften und Ereignisse, die mit ihm in Verbindung stehen; manche davon treffen während seiner gesamten Existenz auf es zu (sei diese vorübergehend oder ewig), andere nur während eines Teils seiner Existenz (d. h. sie haben eine kürzere Dauer). Obwohl die definierende Eigenschaft allgemein (und exklusiv) für das definierte Objekt sein muss, bedeutet dies nicht, dass Eigenschaften, die nicht zur Definition verwendet werden können, nicht gleichermaßen zu dem Objekt „gehören“.

Es ist unverzeihlich naiv, sich das Wesen einer Entität als eine Art Schattenbild des mit ihr identischen Objekts vorzustellen. Tatsächlich ist die Entität eins – unabhängig davon, welche Umstände sie konstituieren. Die Unterscheidung eines Wesens ist ein pragmatisches Maß, das für Erkenntniszwecke notwendig ist – sie impliziert nicht, dass die betreffende Eigenschaft tatsächlich eine separate Existenz besitzt. Die gewählte Eigenschaft ist notwendigerweise ein Aspekt unter vielen; sie mag nur ein winziger Ausschnitt der gesamten Entität sein.

Wir stimmen daher möglicherweise ohne Weiteres mit Buddhisten darin überein, dass benannte oder gedachte Objekte „leer“ sind; d. h., dass es unzutreffend ist, jedem Objekt einen definierenden, konstanten Kern zuzuschreiben, sei er phänomenal oder nicht-phänomenal. Doch die Buddhisten gehen noch einen Schritt weiter und wenden dieselbe Argumentation auf das Subjekt (oder die Seele) an – und hier könnten unsere Meinungsverschiedenheiten radikaler ausfallen.

Sie implizieren, dass das Subjekt der Erkenntnis selbst durch Phänomene erkannt wird, also wie jedes andere Objekt. Diese Vorstellung erscheint zunächst plausibel, da sie das Subjekt mit seinen „inneren“, mentalen Phänomenen

verwechseln . Doch obwohl solche Phänomene [59]*im Vergleich zu den im Körper oder darüber hinaus wahrgenommenen physischen Phänomenen* tatsächlich innerlich sind , sind sie streng genommen äußerlich im Vergleich zur „Seele“.

Wer ein wenig nachdenkt, würde beispielsweise den Stoff eines Traums nicht als sein eigenes Selbst betrachten. Sein Selbstbewusstsein ist das Bewusstsein von etwas noch Innererem als der Materie der Fantasie. Er ist es, der die Fantasie erlebt und hervorbringt. Die Seele ist kein Phänomen – sie hat keinen Geruch, keinen Geschmack, keine Festigkeit, keine Melodie und keine Farbe; sie ist etwas *Nicht* -Phänomenales.

---

[59] Siehe die buddhistische Lehre der Fünf Komponentengruppen. In dieser Lehre sind die vierte und fünfte Gruppe, die die „Determinanten“ und das „Erkennungsvermögen“ umfassen, besonders irreführend, da Erkenntnis, Willen und Wertung – die drei Funktionen des Selbst – dort ohne Erwähnung des Selbst als gewöhnliche Phänomene dargestellt werden. Das heißt, die Lehre begeht einen *Grundsatzfehler (petitio principii)* , indem sie psychische Ereignisse so beschreibt, dass die verbale Anerkennung des zugrunde liegenden Selbst bewusst ausgelassen wird, um so den (vorhergesehenen) Schluss zu ziehen, dass es kein Selbst gibt. Es wird beispielsweise keine Erklärung dafür gegeben, wie wir den Unterschied zwischen zwei phänomenal identischen Handlungen erkennen, indem wir die eine als wirklich vom eigenen Willen bestimmt betrachten und die andere als reaktives oder zufälliges Ereignis – denn eine solche Differenzierung (die notwendig ist, um den Grad der Verantwortung zu messen) ist nur mittels Selbsterkenntnis möglich, d. h. Introspektion in das eigene nicht-phänomenale Selbst, und sie haben dogmatisch im Voraus beschlossen, die Existenz eines erkennenden, wollenden und wertenden Selbst nicht zu akzeptieren.

Das Selbst wird nicht als Objekt mentaler Phänomene wahrgenommen (wie die Buddhisten annehmen), sondern intuitiv erfasst, indem sich ein Subjekt selbst wahrnimmt (zumindest wenn es andere Dinge wahrnimmt oder sich durch Willenskraft oder Wertung ausdrückt). Unsere Seele ist keine vermeintliche „Essenz“ unserer mentalen *Phänomene* ; sie ist eine völlig andere Art von Erfahrung.

Natürlich ließe sich argumentieren, dass – selbst wenn man annimmt, dass Erkenntnis-, Willens- und Wertungsakte nicht-phänomenale Ereignisse sind, die durch Selbstintuition erfasst werden – solche Akte lediglich momentane Ereignisse darstellen, die nicht notwendigerweise eine zugrundeliegende nicht-phänomenale Kontinuität (ein bleibendes Selbst) implizieren. Zugegebenermaßen impliziert die Tatsache, dass wir die Akte des Selbst weder physisch noch mental sehen, hören, riechen, schmecken oder berühren können, logisch gesehen nicht, dass das Selbst dauerhaft ist.

Es ist jedoch zu beachten, dass dieses letzte Argument für die Möglichkeit der Vergänglichkeit des Selbst spricht – es widerlegt nicht die Existenz eines Selbst (ob dauerhaft oder kurzlebig), das jedem Akt der Erkenntnis, des Willens oder der Bewertung zugrunde liegt. Das heißt, diese Funktionen sind undenkbar ohne *jemanden, der* sie erlebt, will und wählt, selbst wenn es denkbar ist, dass diese Person nicht länger als diesen Moment existiert.[60]

---

60 Beachten Sie bitte, dass ich bewusst die *Möglichkeit* der Vergänglichkeit des Selbst erwähne; dies schließt jedoch nicht die gleichwertige Möglichkeit seiner Vergänglichkeit aus. Die bloße Tatsache, dass die Erkenntnisse, Willensakte und Wertungen des

Zu leugnen, dass Erkenntnis, Willenskraft und Werturteile notwendigerweise ein Selbst voraussetzen, bedeutet, diese scheinbaren Ereignisse einem ätiologischen Regime des natürlichen Determinismus oder der Spontaneität zu unterwerfen. Dies subsumiert den Willen unter mechanistischer Kausalität oder zufälligem Ereignis – d. h. es leugnet faktisch die Existenz des freien Willens.

Ebenso impliziert es, dass Wissen nichts anderes ist als die Speicherung von Symbolen in einer Maschine (als ob die im Computer gespeicherten „Informationen“ ohne menschliches Verständnis irgendeinen Wissenswert hätten, d. h. als ob ein Computer überhaupt *wissen könnte*). Und wiederum impliziert es, dass Wertschätzung oder Abwertung für ein Lebewesen (und insbesondere für ein empfindungsfähiges Wesen) nicht relevanter ist als für einen Stein.

Die faktische Abschaffung dieser drei Kategorien (d. h. Wissen, Wollen und Wertschätzen) durch Buddhisten (und übrigens auch durch extreme Materialisten) entbehrt jeder logischen Rechtfertigung, da sie völlig im Widerspruch zur allgemeinen Erfahrung steht.

Die Verwirrung mag zum Teil durch Mehrdeutigkeit verursacht oder aufrechterhalten werden. Da wir den Begriff „Geist“ – oder alternativ manchmal auch „Bewusstsein“ – oft in einem weiten, umfassenden Sinn verwenden, der auch die Seele einschließt, könnte man annehmen, die Seele sei in ihrer Substanz mit mentalen Phänomenen vergleichbar. Doch

---

Selbst vergänglich sind, erlaubt uns an sich keine Schlussfolgerung hinsichtlich der Vergänglichkeit oder Beständigkeit des Selbst. Für die letztgenannte Schlussfolgerung sind weitere Überlegungen erforderlich.

Seele und Geist sind, wenn überhaupt, nur räumlich verwandt. Die Seele besteht nicht aus mentaler Materie oder Bewusstsein – sie nutzt das Bewusstsein, um mentale und physische Ereignisse (und letztlich ihr innerstes Selbst) zu beobachten.

Das Selbst oder die Seele ist keine Abstraktion von mentalen oder physischen Phänomenen. Sie empfängt und erkennt mentale und materielle Informationen (und sie wählt und will indirekt mentale und materielle Ereignisse) – aber sie ist nicht identisch mit solchen Informationen (oder Ereignissen). Lediglich intuitiv erfasste Vorgänge der Erkenntnis, des Willens und der Wertung können als wirkliche Bestandteile und direkte Verantwortlichkeiten der Seele betrachtet werden. Selbst hier wäre es unzutreffend, die Seele zwangsläufig mit diesen Funktionen gleichzusetzen. Ein solcher positivistischer Ansatz ist eine Hypothese, die induktiv nur dann angenommen werden sollte, wenn wir keinen triftigen Grund finden, die Alternativhypothese zu vertreten, dass die Seele mehr ist als die Manifestation ihrer Funktionsweise.

Die unvermeidliche Vergänglichkeit der phänomenalen Welt impliziert daher nicht zwangsläufig eine ähnliche Vergänglichkeit des Selbst. Selbst wenn man materielle und mentale Objekte als „leer“ betrachtet, folgt daraus nicht, dass das Selbst ein Nicht-Wesen ist, also als eigenständige Einheit nicht existiert. Das Selbst ist keine materielle oder mentale Substanz oder Entität – sondern eine nicht-phänomenale Substanz und Entität. Wir können diese eigenständige

Substanz durchaus als „spirituell“ und diese Entität als „Seele“ bezeichnen.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine solche Kategorisierung die zuvor dargelegte Vorstellung nicht ausschließt, dass die Abspaltung der individuellen Seele von der universellen geistigen Substanz oder der universellen Seele letztlich eine Illusion ist. Wir können die Seele daher durchaus als in ihrer Individualität vergänglich betrachten, während wir ihre geistige Substanz als ewig ansehen.

Bei näherer Betrachtung entspricht dies im Wesentlichen unserer Sichtweise auf die Phänomenwelt – als bestehend aus vergänglichen, illusionären Einzelwesen, die in einem permanenten, realen, universellen Substrat entstehen. Ihre Illusionalität beruht hauptsächlich auf der Konventionalität ihrer individuellen Grenzen.

An diesem Punkt stehen wir also vor zwei „monistischen“ Bereichen: dem einen, der materielle und mentale Phänomene hervorbringt, und dem anderen, der spirituelle Wesenheiten (Seelen) hervorbringt. Offensichtlich ist ein solcher doppelter „Monismus“ logisch nicht schlüssig! Wir müssen daher annehmen, dass diese beiden scheinbar sich überschneidenden Bereiche letztlich in Wirklichkeit ein und dasselbe sind.

Wir sind also vielleicht wieder am Ausgangspunkt angelangt, und unsere Ansichten decken sich letztendlich doch weitgehend mit denen der Buddhisten. Wir sollten den Schwerpunkt stattdessen vielleicht auf unsere Unterschiede hinsichtlich der *Kontinuität legen* .

Gemäß der buddhistischen Lehre besitzt das Selbst keine Kontinuität; das heißt, unser heutiges Selbst ist nicht dasselbe wie unser gestriges oder morgiges. Aus dieser Perspektive sind sie kausal *miteinander verbunden* , insofern frühere Ansammlungen von Phänomenen, die ein Selbst konstituieren, spätere „verursachen“ – doch es gibt keinen *beständigen Faden* , der als zugrundeliegende Einheit identifiziert werden könnte. Es handelt sich nicht um eine bloße Abfolge völlig voneinander unabhängiger Ereignisse; aber es besteht auch keine essentielle Identität zwischen den Ereignissen.

Viele (mich eingeschlossen) lehnen diese Theorie jedoch aus verschiedenen Gründen ab. Zwar lässt sich logischerweise annehmen, dass das Selbst (d. h. Subjekt und Handelnder zu sein) in jedem Augenblick punktuell ist, ohne seine Ausdehnung über ein ganzes Leben hinweg vorauszusetzen, doch muss man erkennen, dass eine solche Annahme jegliche logische Möglichkeit eines Konzepts moralischer Verantwortung für vergangene Handlungen ausschließt.

Wenn man nicht mehr dieselbe Person ist wie jene, die in der Vergangenheit eine gute oder schlechte Tat begangen hat, kann niemand mehr für sich beansprucht oder belohnt werden, und niemand kann mehr eines Verbrechens beschuldigt oder bestraft werden. Streng genommen existiert der Täter einer Tat rückwirkend nicht mehr. Ebenso kann niemand etwas gewinnen oder verlieren, wenn er handelt, da er, bis die Folgen seines Handelns eintreten, bereits nicht mehr existiert.

In einem solchen System würden jegliche persönliche Moral und der gesellschaftliche Frieden vollständig zerstört. Es gäbe keine Rechtfertigung mehr, Laster zu meiden oder nach Tugend zu streben. Selbst das Streben nach spiritueller Verwirklichung wäre absurd. Natürlich gibt es Menschen, denen diese Aussicht nichts ausmacht, da sie sie von allen moralischen Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten befreit und ihnen freie Hand lässt.

Es ist höchst zweifelhaft, dass der Buddhismus (angesichts seiner allgemeinen Anliegen und Ziele) eine solche nihilistische These stützt [61]. Jedenfalls kann ein solcher Standpunkt angesichts der obigen Beobachtungen und Argumente nicht als glaubwürdig gelten.

[61] Der buddhistische Philosoph Nagarjuna scheint es jedoch zu genießen.

12. Das Ego unterscheiden

Das Selbst wurde oben – aus philosophischer Sicht – als *das vermeintliche Subjekt der Erkenntnis und Akteur des Willens und der Wertung definiert* . Im allgemeinen Sprachgebrauch identifizieren sich die meisten Menschen jedoch mit weit mehr als dieser minimalen Definition. Um dies zu verdeutlichen, ist es daher sinnvoll, zwei Bedeutungen des Begriffs zu unterscheiden.

Im eigentlichen Sinne bezeichnet der Begriff „Selbst“ das, was gemeinhin als Seele oder Person bezeichnet wird. Umgangssprachlich ist der Begriff weiter gefasst und schließt das ein, was Intellektuelle als „ **Ego** “ bezeichnen. Letzteres – wiederum aus philosophischer Sicht – bezieht sich auf die materiellen und mentalen Phänomene, die zwar tatsächlich *mit* unserem Selbst in Verbindung gebracht werden, die wir aber fälschlicherweise *damit gleichsetzen* . Mit dem Begriff „Ego“ meinen wir daher alle Aspekte des übergeordneten Selbst *außer* der Seele; also alle äußeren Aspekte der Erfahrung, die gemeinhin fälschlicherweise als Teil des Selbst betrachtet werden.

Dies dient lediglich dazu, zu erkennen und zu betonen, dass wir häufig Fehlbestimmungen hinsichtlich dessen, was das

Selbst ausmacht, begehen [62]. Wenn wir ein kohärentes philosophisches System entwickeln wollen und die Problematik phänomenologisch betrachten, müssen wir das Selbst im Sinne der Seele (d. h. Subjekt/Agens) als Kernbedeutung des Begriffs anerkennen. Letzteres ist eine nicht-phänomenale Entität, die sich deutlich von allen materiellen und mentalen Phänomenen unterscheidet, die Menschen gemeinhin als ihr Selbst betrachten.

Wir neigen dazu, unseren Körper, einschließlich seiner sensorischen und motorischen Fähigkeiten, als unser Selbst oder zumindest als einen Teil davon zu betrachten. Doch viele Körperteile können funktionsunfähig oder abgetrennt sein, und wir bleiben dennoch präsent. Umgekehrt kann unser Nervensystem intakt sein, ohne dass wir daran beteiligt sind. Daher ist es unzutreffend, unser Selbst mit unserem Körper gleichzusetzen.

Dennoch ist es gerechtfertigt, uns mit unserem Körper zu identifizieren, denn wir haben offensichtlich eine besondere

---

[62] Das Wort „Ego“ bedeutete ursprünglich im Lateinischen „Ich“. Heutzutage wird es im Englischen üblicherweise in dem abwertenden Sinne verstanden, den ich in diesem Essay verwende. Ich teile nicht die Auffassung der psychoanalytischen Theorie, die das Ego als ein Segment der Psyche darstellt, das „zwischen Person und Realität vermittelt“. Ein solcher Begriff ist für mich konzeptionell inkohärent, da er diesem vermeintlichen Segment eine separate Persönlichkeit (d. h. ein Selbst) zuschreibt, denn „vermitteln“ impliziert kognitive, willentliche und evaluative Fähigkeiten. Das Ego der Psychoanalytiker birgt einen Zirkelschluss, da es die Frage aufwirft: Wer oder was vermittelt zwischen Person und Realität, und auf welcher Grundlage? Der allgemeine Sinn von „Ego“ ist, würde ich sagen, semantisch näher am „Es“ der Psychoanalyse.

Beziehung zu ihm: Wir haben mehr Einfluss auf ihn und mehr Macht über ihn als über jeden anderen Körper. Unser Leben nimmt im Kontext dieses Körpers Gestalt an. Deshalb nennen wir ihn „unseren“ Körper, was Besitz oder Abgrenzung impliziert.

Eine ähnliche Analyse des Geistes führt zum selben Schluss. Wohlgemerkt, mit „Geist“ meine ich lediglich die scheinbaren mentalen *Phänomene* von Erinnerung und Vorstellungskraft (Umstrukturierungen von Erinnerungen), die den materiellen Phänomenen, die scheinbar durch den Körper erfahren werden (einschließlich des Körpers selbst, versteht sich), ähneln und aus ihnen hervorzugehen scheinen. Der Geist ist kein Subjekt, sondern ein bloßes (nicht-physisches) Objekt; ein Geist besitzt kein eigenes Bewusstsein, nur ein Subjekt hat Bewusstsein.

Dieser eingeschränkte Begriff des Geistes darf nicht mit dem umfassenderen, üblicherweise damit gemeinten Sinn verwechselt werden, der auch das einschließt, was wir hier als Seele bezeichnen. Ich halte diese Klarstellung des Begriffs „Geist“ für sehr wichtig, da Philosophien „des Geistes“, in denen dieser Begriff ungenau und mehrdeutig verwendet wird, zwangsläufig inkohärent sind [63].

Die Verbindung von Seele und Geist bezeichne ich als „Psyche“. Unterhalb der Psyche, auf einer unbewussten Ebene, liegt natürlich das Gehirn bzw. das zentrale

63 Der mehrdeutige Gebrauch des Begriffs „Geist“ verleitet einige Philosophen zu syllogistischen Schlussfolgerungen, die den Fehlschluss der vier Begriffe beinhalten. Dabei hat der mittlere Begriff in der Ober- und Unterprämisse unterschiedliche Bedeutungen, sodass die Schlussfolgerung ungültig ist.

Nervensystem, das eine wichtige Rolle bei der Entstehung mentaler Vorgänge spielt, obwohl es nicht zur Psyche, sondern zum *Körper gezählt wird* . Manches, was wir als „Geist“ bezeichnen, sollte korrekterweise als Gehirn bezeichnet werden.

> Der Begriff „Unbewusstes“ bezieht sich wohlgemerkt auf *potenzielle* (aber nicht aktuell reale) *Bewusstseinsinhalte. Im Gehirn* (und möglicherweise im gesamten Nervensystem) werden beispielsweise potenzielle Erinnerungen gespeichert. Solche Elemente werden nur insofern als Bewusstsein bezeichnet, als sie möglicherweise eines Tages als mentale Objekte des Bewusstseins in Erscheinung treten könnten; streng genommen sollten sie jedoch nicht als Bewusstsein bezeichnet werden. Der Begriff „Unbewusstes“ ist zudem sprachlich ungenau, da das Bewusstsein selbst sich niemals etwas bewusst ist – wir, die Subjekte, sind uns mentaler Elemente bewusst (mentale Entsprechungen von Sinnesphänomenen sowie Ideen und Emotionen).

Der Begriff „Geist“ bezeichnet somit eine Ansammlung flüchtiger Phänomene ohne direkten Zusammenhang, die in unserer Vorstellungswelt (bzw. unserem „inneren Ohr“) nacheinander auftreten, aber keine mentale Kontinuität aufweisen. Ihre einzige Kontinuität besteht vermutlich darin, dass sie aus demselben zugrundeliegenden materiellen Gehirn hervorgehen. Der Geist kann nicht mit dem Selbst gleichgesetzt werden, da mentale Ereignisse lediglich als Objekte des Bewusstseins und des Willens erfahren werden und nicht als Subjekt und Handelnder solcher psychischer

Ereignisse. Darüber hinaus kann der Geist vorübergehend aufhören, Bilder oder Töne darzustellen, ohne dass unser Selbstgefühl verschwindet.

Dennoch gehört unser Geist nur uns. Nur wir erleben unmittelbar, was in ihm vorgeht, und nur wir haben direkte Macht über seine Fantasien. Selbst wenn es Wissenschaftlern eines Tages gelingen sollte, in die Gedanken anderer Menschen einzudringen und Wege zu finden, deren Inhalte zu beeinflussen, bleibt jede Person in einem privilegierten Verhältnis zu ihrem Geist. Daher ist es angebracht, unseren Geist als „unseren" zu bezeichnen, so wie wir unseren Körper als „unseren" bezeichnen.

Das Selbst im umgangssprachlichen Sinne ist demnach eine Ansammlung dreier Dinge: Seele, Geist und Körper – also spiritueller, mentaler und materieller Erfahrungen. Bei näherer Betrachtung zählt jedoch nur die Seele als eigentliches Selbst. Das Ego, bestehend aus Geist und Körper, ist zwar unser ganzes Leben lang mit unserem eigentlichen Selbst (der Seele) verbunden, sollte aber nicht mit diesem gleichgesetzt werden. Das Ego ist lediglich ein Anhängsel des Selbst oder der Seele, etwas Zufälliges (oder bestenfalls Nebensächliches).

Dies sollte jedoch nicht so verstanden werden, als ob die Seele keinen Anteil am Ego hätte. Viele der physischen und mentalen Eigenschaften, die das Ego ausmachen, sind zumindest teilweise auf vergangene Entscheidungen und Handlungen der Seele zurückzuführen. Die Seele trägt somit einen gewissen Anteil am Ego; dieses ist im Grunde ein kumulativer Ausdruck der Seele. Manche Menschen haben

ein großes, gemeines Ego, was ihnen schadet; andere haben ein kleineres, freundlicheres Ego, was ihnen zugutekommt. Darüber hinaus neigt die Seele dazu, im Kontext des Egos oder dessen, was sie als Ego wahrnimmt, zu agieren.

Psychologisch betrachtet ist das Ego ein bestimmtes Selbstbild, für dessen Konstruktion und Festhalten man Motive findet. Es ist ein mentales Konstrukt, das sich aus selektiv aus Körper und Geist gewonnenen Bildern zusammensetzt – manche basieren auf Fakten, manche sind imaginär. Verglichen mit der Realität kann dieses Selbstbild überhöht (schmeichelhaft, anmaßend) oder abwertend (anspruchslos, selbstmitleidig) sein. Idealerweise sollte das eigene Selbstbild natürlich realistisch sein; man sollte also stets nach Klarheit streben.

13. Das Ego ablegen

Praktisch gesehen bedeuten solche Erkenntnisse, dass wir unser Verständnis von „persönlicher Identität“ nach und nach klären müssen. Wir erkennen allmählich, insbesondere mithilfe der Meditation, welch unverhältnismäßige Aufmerksamkeit unseren materiellen und mentalen Erfahrungen zuteilwird und welchen Manipulationen wir sie unterziehen.

Aufgrund der Vielfalt und Intensität unserer Sinnes- und Geisteseindrücke verwechseln wir uns von Geburt an mit den Phänomenen, die auf uns einwirken. Weil sie so laut sind, so auffällig um uns herumtanzen und so schwer auf uns lasten, glauben wir, unsere körperlichen und geistigen Erfahrungen seien alles, was es gibt, und identifizieren uns mit ihnen. Erschwerend kommt hinzu, dass diese Selbstidentifikation selektiv und oft irreführend ist.

Es erfordert Anstrengung, einen Schritt zurückzutreten und zu erkennen, dass körperliche und geistige Phänomene nur flüchtige Erscheinungen sind und dass unser Selbst nicht das Phänomen selbst ist, sondern derjenige, der es erlebt. Auch wenn dieses Selbst nicht-phänomenal ist (nennen wir es Seele oder wie wir wollen), muss es wieder in die Betrachtung einbezogen werden. *Wir mögen uns mit unseren körperlichen und geistigen Phänomenen assoziieren, aber wir dürfen uns nicht mit ihnen identifizieren* . Es lässt sich nicht leugnen, dass unsere Identität gegenwärtig eng mit

einem bestimmten Körper, Geist, sozialen Umfeld usw. verbunden ist – aber das macht diese Dinge nicht zu einem Teil von uns.

Nach und nach wird deutlich, dass unsere persönliche Verwirrung mit diesen relativ äußeren Faktoren unserer Existenz die Ursache vieler Schwierigkeiten in unserem Verhältnis zum Leben ist. Wir klammern uns an unsere Körperlichkeit oder Psychologie oder an eitle Fragen des sozialen Status und verlieren die Erkenntnis, wer (und tiefergehend, wer) wir wirklich sind.

Um solche schädlichen Illusionen zu bekämpfen und die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, muss man an sich selbst arbeiten. Man muss versuchen, den Einfluss des Egos zu verringern.

Konkret gilt es, die Tendenzen zu Egoismus und Egoismus zu überwinden. Egoismus bezeichnet die ästhetische Seite des Ichs, also unsere narzisstischen Sorgen um Aussehen und Position, unser Verlangen nach Bewunderung und Überlegenheit sowie unsere Angst vor Verachtung und Minderwertigkeit. Egoismus hingegen bezeichnet die ethische Seite des Ichs, also unseren materiellen und intellektuellen Besitzdrang und unseren Schutzdrang.

Es geht um das richtige Maß. Ein Mindestmaß an Selbstliebe und Egoismus mag biologisch notwendig und normal sein, doch ein Übermaß dieser Eigenschaften ist zweifellos schädlich für einen selbst und für andere. Ungezügelte Ego-Sorgen verursachen viel tägliches Leid. Egoismus führt zu ständiger Verärgerung und Verbitterung, während Egoismus allerlei Ängste und Sorgen zur Folge hat.

In diesem Punkt herrscht in allen Traditionen Einigkeit: Ohne die Überwindung des Egozentrismus ist keine große spirituelle Errungenschaft möglich. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind wertvolle Eigenschaften, doch man muss Hochmut durch Bescheidenheit und Arroganz durch Demut ersetzen. Meditation kann uns bei dieser schwierigen Aufgabe enorm helfen.

Natürlich *ist es niemand anderes als das Selbst (d. h. die Seele), das egozentrisch ist!* Das Ego ist keine andere Entität, die mit der Seele in einem gespaltenen Selbst konkurriert, kein „Bösewicht", dem man die Schuld zuschieben kann. Wir können niemandem außer unserer Seele die Schuld für unsere psychischen Schwächen geben, deren Wille im Wesentlichen frei ist. ***Das Ego hat kein eigenes Bewusstsein und keinen eigenen Willen: Es hat kein Selbst.***

Das Ego *erscheint tatsächlich als* ein konkurrierendes Selbst, denn – und nur solange und in dem Maße – identifizieren wir (unser Selbst oder unsere Seele) uns mit ihm. Es ist wie eine leblose Maske, die den Anschein von Leben erweckt, wenn wir unser wahres Gesicht mit ihr verwechseln. Doch wir sollten uns nicht täuschen lassen: Wir sind es, die leben, nicht die Maske.

Vielmehr sind Körper und Geist (d. h. die Faktoren, die das Ego ausmachen) mechanistische Bereiche, die die Seele stark und mitunter negativ *beeinflussen* . Sie erzeugen natürliche Neigungen wie Hunger, Sexualtrieb oder das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit, die mitunter den höheren Interessen der Seele zuwiderlaufen. Aus diesem

Grund betrachten wir unser spirituelles Leben gemeinhin als einen Kampf gegen unsere Ego-Neigungen.

Nicht alle egoistischen Neigungen sind natürlich. Vieles, was wir für notwendig halten, lässt sich in Wirklichkeit problemlos entbehren. Wie man so schön sagt: „Alles Kopfsache." Heutzutage würden wir oft hinzufügen: „Das ist doch nur Medienrummel", letztlich aus kommerziellen oder politischen Gründen. Man macht aus einer Mücke einen Elefanten. Manche glauben beispielsweise, sie kämen ohne Zigarette oder Alkohol nicht durch den Tag, dabei ist es nicht nur einfach, auf solche Substanzen zu verzichten, sondern man fühlt sich ohne sie sogar viel besser.

Oft werden natürliche Neigungen als Vorwand für unnatürliche Neigungen benutzt. Wenn man beispielsweise zwischen dem natürlichen Hungergefühl im Magen und dem mentalen Verlangen nach Genuss unterscheidet, kann man die Kalorienzufuhr erheblich reduzieren und eine schmerzhafte Gewichtszunahme vermeiden. Ebenso sollte das natürliche sexuelle Verlangen zur Fortpflanzung und als Ausdruck von Liebe nicht mit den von der Pornoindustrie geschürten körperlichen Begierden verwechselt werden, die verheerende spirituelle Folgen haben.

Der Kampf gegen egozentrische Neigungen sollte daher nicht als Kampf gegen die Natur dargestellt werden – vielmehr ist er zumeist ein Kampf gegen Wertillusionen, gegen Torheit. Besonders unnatürliche Tendenzen, die Menschen annehmen oder zu denen sie gezwungen werden, stellen ein Problem dar. Dieser künstliche Aspekt des Egos ist am problematischsten. Und der erste Sieg in diesem

Kampf ist die Erkenntnis: „Das bin nicht ich, das gehört mir nicht."

Sobald man aufhört, sich mit dem Ego zu verwechseln, sobald man aufhört, dessen schädliche Neigungen als die eigenen zu betrachten, wird es viel leichter, es zu neutralisieren. Es besteht kaum noch Notwendigkeit, negative Einflüsse zu „bekämpfen" – man kann sie einfach als Störungen ignorieren, die den eingeschlagenen Weg nicht beeinflussen können. Das Ego muss nicht unterdrückt werden – es wird einfach als irrelevant erkannt. Es wird durch die bloße Offenbarung seiner grundlegenden Schwäche besiegt.

Meditation lehrt diese kraftvolle Haltung der *Gelassenheit* . Man sitzt da (und verbringt schließlich sein ganzes Leben damit), beobachtet, wie Störungen kommen und gehen, ungerührt, frei von all ihrem Drängen und Ziehen. Die Seele bleibt unbeteiligt, zufrieden mit ihrer Erhabenheit, findet keinen Wert in unreinen Kräften und ist daher von ihnen völlig unbeeinflusst.

Dies sollte natürlich kein weiterer „Egotrip" sein. Es ist keine Rolle, die man spielt, um sich selbst zu täuschen und die eigene Eitelkeit zu befriedigen. Im Gegenteil, man erlebt diese Meditation als „Selbstverleugnung" oder „Selbstenthalt", als ob man für die Störungen transparent geworden wäre, als ob man nicht mehr da wäre, um von ihnen beeinflusst zu werden.

Genauer gesagt handelt es sich um eine Ego-Abkehr, da man aufgehört hat, sich mit den dem Ego innewohnenden Kräften zu identifizieren. Diese Abkehr sollte natürlich nicht mit

Vermeidung verwechselt werden. Es ist der Verzicht auf törichte psychologische Spielchen – was jedoch voraussetzt, sehr wachsam zu sein, um sie zu erkennen und zu beobachten, wenn sie auftreten.

Schwierige Askeseübungen sind nicht nötig. Man muss lediglich achtsamer und aufrichtig engagiert sein; dann kann man auftauchenden negativen Tendenzen geschickt ausweichen oder sie sanft abwehren. Da man tiefen inneren Frieden gefunden hat, lässt man sich von ihnen nicht beeindrucken und hegt kein persönliches Interesse daran.

Viele Menschen investieren viel Zeit und Mühe, um anderen materiell oder in ihrer Bildung zu helfen. Dies gilt zu Recht als wirksames Mittel gegen Egozentrik, obwohl man sich stets der Möglichkeiten für versteckten Egoismus und Selbstsucht bewusst sein sollte, die solche Bestrebungen bieten.

Geht man davon aus, dass der Monismus die wahre Philosophie ist, erscheint es logisch, „Altruismus“ als höchste ethische Verhaltensweise zu befürworten. Dieser moralische Maßstab wird jedoch oft missverstanden und so interpretiert, als bedeute er, die Interessen anderer zu berücksichtigen und die eigenen zu ignorieren. Eine solche Auffassung wäre simplistisch, wenn nicht gar unehrlich. Wenn wir alle eins sind, schließt dieses „Alles-Eins“ uns selbst mit ein und nicht aus.

Daher würde ich sagen, dass altruistisches Verhalten zwar höchst lobenswert und bewundernswert ist, die Arbeit an sich selbst jedoch eine unerlässliche Voraussetzung darstellt. Wenn man die volle Verwirklichung erreicht hat, kann man

sich selbst wohl weitgehend vergessen und sich ganz anderen widmen – bis dahin muss man aber seinen berechtigten Bedürfnissen Beachtung schenken, schon allein deshalb, weil man selbst am besten dazu in der Lage ist.

14. Linderung des Leidens

Viele Menschen sehen Meditation als kurzzeitige Oase der Ruhe, als Zuflucht vor der Hektik des Alltags, als Mittel gegen die Belastungen des Lebens. Sie nutzen sie, um etwas Ruhe und Gelassenheit zu finden, sich wieder zu zentrieren und ihre Selbstbeherrschung zurückzugewinnen, um besser mit ihrem Leben zurechtzukommen. Doch wer regelmäßig, über einen längeren Zeitraum und ausreichend Zeit täglich meditiert, wird mit Sicherheit auch die tiefergreifenden spirituellen Vorteile entdecken.

Ein allgemeines Ziel der Meditation, das wir bisher noch nicht erwähnt haben, ist die Linderung von Leiden. Wir alle erfahren in unterschiedlichem Ausmaß und zu verschiedenen Zeiten unseres Lebens Leiden – und niemand mag es wirklich [64]. Der Wunsch, Leiden zu vermeiden oder sich davon zu befreien, ist oft der primäre Impuls oder das Hauptmotiv für Meditation, bevor wir eine umfassendere Perspektive (wie beispielsweise „spirituelle Entwicklung“) auf diese Praxis entwickeln.

Daher wird „Befreiung“ oft zunächst als „Befreiung vom Leiden“ verstanden, bevor man sie als „Befreiung von

---

64 Nicht einmal Masochisten, die eine Art von Schmerz als Linderung einer anderen Art von Schmerz nutzen. Beispielsweise suchen sie körperlichen Schmerz, um sich nicht mit Schuldgefühlen auseinandersetzen zu müssen oder um ein unangenehmes Kindheitserlebnis zu vergessen.

Willensfesseln“ begreift. Diese beiden Interpretationen stehen nicht so im Widerspruch zueinander, wie es scheinen mag, denn Leiden ist *ein negativer Einfluss. Aus freiem Willen* , erleben wir also die Befreiung vom Ersteren, wenn wir uns vom Ersteren befreien. Zufriedenheit, das Gegenteil von Leiden, bedeutet ein harmonisches Leben.

Der Zusammenhang zwischen Meditation und Linderung von Leiden ist nicht immer einfach und direkt. Zwar macht Meditation mit der Zeit immun gegen viele Störungen, doch kann sie uns zunächst eine Zeit lang empfindlicher dafür machen [65]. In einem unbewussteren Zustand funktionieren unsere Fähigkeiten weniger intensiv, sodass wir weniger fühlen. Mit der Verfeinerung unserer Fähigkeiten und dem wachsenden Bewusstsein nehmen wir natürlich auch klarer wahr. Aus diesem Grund kann innerer Frieden für Meditierende mitunter sogar etwas beängstigend sein, und sie können eine gewisse Abneigung dagegen entwickeln, ähnlich wie jemand, der vorsichtig eine Oberfläche meidet, die er

65 Ein Meditierender nimmt ein plötzliches lautes Geräusch wie eine Explosion kaum wahr, empfindet aber „Musik“ wie Rock oder Techno (mit wenigen Ausnahmen) als völlig unerträglich! Im Gegensatz dazu könnte ein Nicht-Meditierender bei einer Explosion vor Schreck aufspringen, empfindet aber Musik aus der Supermarktdose als entspannend.

statisch aufgeladen vermutet [66]. Auch Frieden will gewöhnungsbedürftig sein.

Leiden sollte nicht mit Schmerz verwechselt werden, sondern bezeichnet vielmehr unsere psychische Reaktion auf Schmerzempfindungen. Manche Menschen können mit empfundenem Schmerz überhaupt nicht umgehen, während andere, obwohl sie denselben Schmerz empfinden, ihn nicht so stark empfinden. Leiden bezieht sich zudem nicht nur auf erlebten Schmerz, sondern kann auch den Mangel an Freude bezeichnen; also die Frustration darüber, die ersehnte oder erwartete Freude nicht zu erlangen oder eine vorübergehend vorhandene Freude verloren zu haben.

All dies betrifft natürlich sowohl psychischen als auch körperlichen Schmerz oder Genuss. Schmerz oder Genuss können als rein physische Empfindung empfunden werden (z. B. ein verbrannter Finger oder ein Hungergefühl); oder als instinktive Empfindung, die im Körper auftritt, aber eine psychische Ursache hat (z. B. kalte Angst im Bauch oder warme Liebe in der Brust); oder wiederum als rein psychische Erfahrung (z. B. ein vages Gefühl von Niedergeschlagenheit oder Euphorie).

Leiden bezieht sich primär auf tatsächlichen Schmerz; oft aber auch auf erinnerten oder erwarteten Schmerz. So kann

---

66 Dieser Widerstand wird als „Angst vor der Erleuchtung“ bezeichnet. Tatsächlich kennen die meisten Menschen, die von Meditation gehört, sich aber nie getraut haben, sie auszuprobieren, diese Angst. Sie befürchten, sich in der Flut der Erleuchtung zu verlieren und zu ertrinken. Und tatsächlich werden sie das – in dem Sinne, dass sie ihre Individualität einbüßen. Doch man muss verstehen, dass diese Aussicht nicht beängstigend, sondern ein Grund zur Freude ist.

man beispielsweise jahrelang unter einer traumatischen Kindheitserfahrung leiden; oder man leidet in Erwartung einer großen und schwierigen Aufgabe, die bald ansteht. Leiden kann sich auch auf abstrakte oder gedankliche Dinge beziehen, ob vergangen, gegenwärtig oder zukünftig. Man kann beispielsweise unter der allgemeinen Ungerechtigkeit des Lebens leiden. In all diesen Fällen werden jedoch konkrete negative Gefühle empfunden, und das Leiden kann sich darauf beziehen.

Die buddhistische Lehre stellt das menschliche Leiden in den Mittelpunkt. Dies wird in den Vier Edlen Wahrheiten deutlich, die vom Gründer dieser Religion gelehrt wurden: (1) Das Leben ist Leiden, d. h. Leiden in irgendeiner Form ist für fühlende Wesen wie uns unvermeidlich; (2) dieses Leiden hat eine Ursache, nämlich unsere *Anhaftung* an die Dinge dieser Welt, unser Verlangen nach Vergnügen und unsere Abneigung gegen Schmerz; (3) wir können vom Leiden befreit werden, wenn wir uns von seiner Ursache (der Anhaftung) befreien; und schließlich führt der Weg zur Befreiung vom Leiden über den Achtfachen Pfad.

Zu den letztgenannten Mitteln gehört Meditation als ein sehr wirksames Werkzeug, um die eigenen Anhaftungen zu erkennen und sich von ihnen zu lösen. Sobald man mit der Meditation beginnt, entdeckt man ihre Kraft, uns gegenüber Schmerz oder Lustlosigkeit relativ gleichgültig zu machen – d. h. uns weniger leicht und intensiv leiden zu lassen.[67]

[67] Im Yoga wird eine Haltung namens *Pratyahara* gelehrt , die darin besteht, sich klar auf den empfundenen Schmerz zu konzentrieren und dessen Ausmaß und Intensität ruhig einzuschätzen. Nach einer Weile verschwindet der so betrachtete

Buddhisten argumentieren darüber hinaus, dass das größte Hindernis für die Befreiung vom Leiden der Glaube an ein Selbst ist – denn ein Selbst zu haben bedeutet , *partikulare Interessen zu haben* und daher Schmerz zu erfahren, wenn diese Interessen (früher oder später unausweichlich) enttäuscht werden, und Freude, wenn sie (vorübergehend) befriedigt werden. Daraus folgt ihrer Ansicht nach, dass die Befreiung vom Leiden (die dritte Edle Wahrheit) undenkbar wäre, wenn die „Leere“ des Selbst nicht betont würde. Denn nur ein „Nicht-Selbst“ kann frei sein von den Schlägen, die einer vergänglichen Welt wie der unseren innewohnen.

Ich möchte dieser Lehre jedoch widersprechen, nicht um sie kategorisch abzulehnen, sondern um darauf hinzuweisen, dass eine alternative Lehre ebenso möglich ist. Aus monotheistischer Sicht ließe sich argumentieren, dass die individuelle Seele, wenn sie in der universellen Seele, die Gott ist, wieder aufgeht, möglicherweise frei von jeglicher Unterwerfung unter die Unwägbarkeiten dieser materiell-mentalen Welt ist. Die Illusion der Individuation, nicht die vermeintliche Illusion des Selbst, könnte als hinreichende Ursache für Leiden angesehen werden; und die Beseitigung dieser Ursache könnte genügen, um das Leiden zu beseitigen.

Ich betone es nochmals: Die Debatte über das Selbst ist theoretischer Natur und hat (meiner Ansicht nach) keinen Einfluss auf die Wirksamkeit der Meditation.

Schmerz meist oder erscheint zumindest weniger dringlich. Es handelt sich also um eine Art Loslassen oder Überwinden des Schmerzes – nicht durch Vermeidung, sondern durch Auseinandersetzung damit.

Die praktische Lehre aus der buddhistischen Philosophie liegt in der Bedeutung der Anhaftung für die menschliche Psyche. Zentral ist die Erkenntnis, dass die Wurzel des Leidens im Streben nach vermeintlichen Freuden oder der Vermeidung von Schmerzen liegt. Angst, Frustration, Ärger, Wut, Enttäuschung, Depression – solche Gefühle sind unter dem Einfluss der Anhaftung angesichts der Vergänglichkeit aller weltlichen Werte unvermeidlich.

Wer nach weltlichen Vergnügungen strebt, dem folgt unweigerlich Schmerz. Ist das Streben nach Vergnügen erfolgreich, so ist dieser Erfolg zwangsläufig nur von kurzer Dauer, und man ist dazu verdammt, das bestehende Vergnügen zu verteidigen oder es erneut zu suchen, um den Verlust nicht zu bereuen. Bleibt das Streben nach Vergnügen erfolglos, erfährt man den Schmerz, das Gewünschte nicht erreicht zu haben, und ist dazu verdammt, es immer wieder zu versuchen, bis man Erfolg hat. Ebenso ist die Vermeidung von Schmerz eine endlose, ständige Aufgabe – ein Schmerz an sich.[68]

Es ist daher ratsam, sich von Anhaftung zu distanzieren und eine distanziertere Haltung gegenüber den niederen Aspekten des Lebens zu entwickeln. Dies bewahrt nicht nur

---

68 Leiden nimmt viele verschlungene Formen an. Man denke beispielsweise an die Frustration eines reichen Mannes, der bereits alles besitzt, was er sich nur wünschen könnte, und daher nichts Neues findet, wofür er sein Geld ausgeben könnte. Er ist nicht frei von materiellen Bindungen; er verfügt über die notwendigen Mittel, doch die Welt hat ihm nichts Neues oder Weiteres zu bieten. Das ist eine Gefahr des Reichtums – denn in solchen Situationen neigt man dazu, sich neuen, immer perverseren Sinnesreizen zuzuwenden.

vor zukünftigem Leid, sondern setzt auch die Energie für das Streben nach dauerhaften spirituellen Werten frei.

Meditation hilft uns (dem Selbst, der Seele), die in Körper und Geist erlebten Gefühle zu objektivieren und so zu transzendieren. Dies lässt sich durch den Vergleich zweier propositionaler Formen verdeutlichen:

(a) „Ich fühle [dieses oder jenes Gefühl]“, und

(b) „Ich erlebe [ein bestimmtes Körper-Geist-Gefühl]“.

Diese beiden Sätze mögen auf den ersten Blick gleichwertig erscheinen – doch ihre unterschiedliche Struktur soll wichtige semantische Unterschiede verdeutlichen. In (a) ist das Subjekt „ich“ ein unbestimmter Begriff, und Verb und Prädikat werden wörtlich genommen. In (b) ist das Subjekt „ich“ ein spezifischerer Begriff, und Verb und Prädikat sind differenzierter zu verstehen.

In (a) betrachtet das Subjekt das Empfinden eines Gefühls als eigenständigen Akt, als eine Erweiterung seiner selbst. In (b) beansprucht das Subjekt lediglich die kognitive Tatsache des Erlebens für sich und betrachtet alles andere als bloßes Objekt im Verhältnis zu diesem ausschließlich kognitiven Akt. Die Bedeutung von „Ich“ ist daher in den beiden Sätzen deutlich unterschiedlich: In (a) ist das Ego gemeint, in (b) hingegen das Selbst oder die Seele.

Dies soll veranschaulichen, dass wir, um Gefühle zu transzendieren, sie objektivieren und unser „Ich“ oder Selbst genauer mit unserer spirituellen Dimension (oder Seele) identifizieren müssen, anstatt mit unserem Körper und Geist.

TEIL 3:
EINIGE VERHALTENSDISZIPLINEN

15. Die Herausforderung annehmen

Menschen ohne spirituelles Leben gleichen lebenden Toten; sie sind wie geschäftige, leere Hüllen. Sie haben Körper und Geist, für die sie auf vielfältige Weise arbeiten; doch es ist, als hätten sie keine Seele, da sie ihr kaum Energie widmen. Nur wer ein spirituelles Leben führt, ein Leben, das von immer mehr spirituellen Anliegen geprägt ist, kann wahrhaftig als lebendig bezeichnet werden. Probier es aus, und du wirst es verstehen.

Hat man sich einmal den Wunsch und den Entschluss gefasst, sein volles Potenzial auszuschöpfen [69], sollte man alles Notwendige und Nützliche dafür tun und nicht zögern oder sich in widersprüchlichen oder nutzlosen Bestrebungen verlieren. Man sollte mit Entschlossenheit, Intelligenz und Disziplin danach streben.

Der Suchende muss die persönliche Verantwortung für seine Erleuchtung und Befreiung übernehmen. Sei offen für spirituelle Führung und suche sie aktiv, aber sei im Grunde dein eigener Guru (weiser Lehrer).

Es ist wichtig zu erkennen, dass das Leben kurz und die zu bewältigende Aufgabe lang ist. In jungen Jahren hat man meist den Eindruck, noch genügend Zeit zu haben, um alles Notwendige zu erledigen, und man glaubt, sich etwas (oder auch viel) gönnen zu können. Im mittleren Alter, wenn man

[69] Eine Körperhaltung, die Buddhisten „ *Boddhicitta* “ nennen .

zurückblickt, merkt man, wie schnell die Zeit vergeht und wie viel Zeit man mit Vergeudung verschwendet hat. Und im Alter bedauert man zutiefst, nicht die nötigen Anstrengungen unternommen zu haben, als man jünger und viel kräftiger war.

Und natürlich weiß keiner von uns, wie schnell er oder sie sterben wird. Es könnte heute sein, morgen, diese Woche, diesen Monat, dieses Jahr, in wenigen Jahren … niemand weiß es. Wir sind alle wie eine Blume: zuerst eine Knospe, dann eine frische, zarte Entfaltung von Schönheit, dann verwelken wir und werden nie wieder gesehen.

Ein gutes Bild für den Prozess der Spiritualisierung ist das eines Babys im Mutterleib. Der Mutterleib symbolisiert „diese Welt“ (d. h. die materielle Welt), und außerhalb des Mutterleibs befindet sich „die nächste Welt“ (d. h. die spirituelle Welt). So wie ein Baby im Mutterleib allmählich Gestalt annimmt und wächst, um sich auf sein Leben in einer selbstständigeren Existenz vorzubereiten, so bereitet uns unsere spirituelle Arbeit auf den „Tod“ aus dieser Welt und die „Geburt“ in der nächsten vor. Spiritualität erleichtert diesen Übergang.

Hinsichtlich der erforderlichen Qualität der Willensreaktion empfehle ich generell: Setzen Sie lieber auf „sanften Willen“ als auf „unkontrollierten Willen“. Unser Wille ist unkontrolliert, wenn wir versuchen, Veränderungen mit Gewalt herbeizuführen, also wenn wir relativ unbewusst und ohne klares Ziel handeln und dabei Energie verschwenden. Sanfter Wille ist das Gegenteil – er ist überlegte, ruhige

Stärke, die meisterhaft eingesetzt wird, wann, wo und wie es angebracht ist, und zwar so lange wie nötig.

> Wir können den Unterschied anhand eines Kampfes verdeutlichen. Der unerfahrene Kämpfer schlägt wild und blind um sich, in der Hoffnung, dass einer der Schläge zufällig trifft. Der siegreiche Kämpfer hingegen wartet ruhig auf eine passende Gelegenheit und setzt seine Schläge präzise; er bleibt an seinem Gegner dran und drängt ihn mit genau der nötigen Kraft zurück, um seinen Angriff fortzusetzen, bis der Kampf entschieden ist.

Ich beabsichtige nicht, einen Leitfaden für spirituell Suchende zu verfassen. Ich halte mich dafür nicht für ausreichend qualifiziert. Ich würde lediglich wiederholen, was viele andere in den verschiedenen Traditionen bereits gesagt oder geschrieben haben. Außerdem gibt es so viel zu sagen, so viele Details zu erwähnen, dass die Aufgabe wahrlich unendlich ist.

Dennoch möchte ich einige Anmerkungen zur aktuellen kulturellen Situation machen. Die heutige Gesellschaft, beeinflusst von Erziehern, Medien und Politikern, die den niederen Instinkten der Menschen nachgeben, hat sich (innerhalb meiner Lebenszeit) sehr deutlich in Richtung oberflächlicher Oberflächlichkeit und hirnloser Hedonismus entwickelt. Ich möchte hier auf einige Aspekte dieser Entwicklung eingehen und den Lesern einige Ratschläge geben.

Wer sich ernsthaft für Meditation interessiert, muss einen ihr förderlichen Lebensstil annehmen. Das mag anfangs nicht

einfach sein. Es gilt, viele schlechte Gewohnheiten abzulegen, doch mit anhaltender, bewusster Anstrengung ist es durchaus machbar.

Tatsächlich ist außer kontinuierlicher, regelmäßiger Meditationspraxis – immer mehr täglich – kaum Anstrengung nötig. Denn je weiter man in der Meditation fortschreitet, desto natürlicher passt sich das eigene Verhalten dem erreichten Bewusstseinszustand an. Dinge, die uns zuvor wertvoll erschienen, verlieren ihren Reiz und geraten von selbst in Vergessenheit.

Dennoch ist ein gewisses Maß an persönlicher Entschlossenheit erforderlich – sonst riskiert man, den Schatz der Meditation zu verlieren. Man muss Charakter haben, um voranzukommen.

16. Den Tatsachen mit Gelassenheit begegnen

Ein erster Schritt auf dem spirituellen Weg ist, die eigene Lebenssituation als gegeben hinzunehmen – sie also so zu akzeptieren, wie sie ist, ohne zu jammern und sich darüber zu beklagen, wie einem das Leben widerfahren ist. Das ist keine fatalistische Haltung, denn das Ziel ist, die Situation zu verbessern. Es ist lediglich die Erkenntnis, dass jede Situation, in der man sich befindet, nur Kulisse ist, nur Bühnenbild *für* das eigene Lebensspiel, das im Wesentlichen ein *inneres ist* . Dinge und Menschen um einen herum sind nur Bühnenbilder und Nebendarsteller – das innere Drama ist das, was zählt.

Insbesondere sollte man sich nicht von Menschen und Ereignissen in der Außenwelt, die man als dumm oder böse empfindet, ablenken oder beunruhigen lassen, sodass die eigene spirituelle Arbeit erheblich behindert oder gar blockiert wird. Meditation erfordert und fördert Gleichmut und Gelassenheit; falls es sich dabei um Gleichgültigkeit handelt, entspringt sie der richtigen Perspektive und nicht Engstirnigkeit. Befänden wir uns im Nirvana statt im Samsara, wäre spirituelle Entwicklung überflüssig.

Es ist sinnlos, wertvolle Zeit und Energie mit Groll zu verschwenden. Wir müssen die Welt, in der wir uns befinden, als gegeben hinnehmen – *sie ist von Natur aus* (als

komplexes Gebilde mit sich verändernden und interagierenden Details) *eine unvollkommene Welt mit unvollkommenen Menschen* . Es bringt nichts, über Situationen oder Menschen traurig oder wütend zu sein; Dinge und Menschen sind, wie sie sind. Sobald diese Tatsachen anerkannt und akzeptiert sind, anstatt sie zu verdrängen oder abzulehnen, kann man beginnen, aktiv zu werden (vor allem sich selbst gegenüber), um die Dinge zum Besseren zu verändern.

Ganz gleich, in welcher Lage man sich befindet – ob gesund oder krank, umgeben oder allein, frei oder versklavt, reich oder arm, erwerbstätig oder arbeitslos, verheiratet oder ledig usw. – das Leben fordert einen stets auf, bestimmte Tugenden wie Mut, Fleiß, Ausdauer, Reinheit, Stärke, Güte, Integrität und so weiter zu praktizieren. Ein reicher Mensch scheint es leichter zu haben als ein armer – doch Armut kann tatsächlich bestimmte Tugenden fördern, während Reichtum sie erschwert; ebenso verhält es sich in allen anderen Fällen.

an uns alle dieselben *moralischen Anforderungen , und ein Wechsel der Umstände ändert nichts an der grundlegenden Herausforderung. Es ist sinnlos, gegen Gott zu rebellieren oder andere für die eigene Lage zu beneiden oder ihnen die Schuld zu geben. Man sollte die eigene Situation (wie auch immer sie aussehen mag) als bestmöglichen Kontext und Rahmen* für die Tugenden betrachten, die man spirituell jetzt üben muss.

Man muss erkennen, dass die aktuelle Situation die ideale Gelegenheit bietet, die gerade benötigten Tugenden zu entwickeln. Man kann sie als „Gottes Willen“ oder als

„eigenes Karma“ betrachten; in jedem Fall aber als den besten Ort für den eigenen spirituellen Fortschritt. Mit dieser Erkenntnis kann man der Situation mit Dankbarkeit und Optimismus begegnen und ihre Schwierigkeiten mit Energie und sogar Freude angehen.

> Ich hatte vor Kurzem eine sehr intensive Erfahrung der Loslösung. Es geschah nach einem langen Tag des Fastens und Betens (Jom Kippur), an dem ich auch meditiert hatte. Ich stand in meinem Zimmer im Dämmerlicht, das durchs Fenster fiel, und mir wurde bewusst, dass sich alle Dinge und Ereignisse mit Möbeln in einem Zimmer vergleichen lassen. Alle Erfahrungen, ob gut oder schlecht, angenehm oder schmerzhaft, können tatsächlich als bloße Bestandteile des Gesamtbildes betrachtet werden, ohne Anhaftung oder Identifikation. Was immer einem begegnet, kann man gelassen hinnehmen, so wie man um Möbel herumgeht.

Begegne jeder Situation in deinem Leben mit Gelassenheit. Sieh den Tatsachen ins Auge und konzentriere dich auf Lösungen statt auf Probleme. Es gibt keinen Grund, sich von den anstehenden Aufgaben überfordert zu fühlen: Geh eine Aufgabe nach der anderen an, und alles wird erledigt. Lass dich von Schwierigkeiten nicht unterkriegen; Widerstandsfähigkeit ist ein Zeichen von Lebensfreude und Lebenswillen.

Es besteht kein Zweifel, dass der Wille während der Meditation – auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene – ständig gefragt ist. Bei Sitzmeditationen müssen wir

sitzen und verharren, unsere Haltung kontrollieren und unsere Aufmerksamkeit lenken. Bei Bewegungsmeditationen (wie Yoga oder Tai Chi) müssen wir ebenso die passenden Bewegungen im richtigen Tempo und mit der nötigen Aufmerksamkeit ausführen. Wir müssen die richtige Haltung entwickeln, unsere Achtsamkeit lenken und intensivieren, uns von unseren Leidenschaften lösen, geduldig und achtsam sein und so weiter.

All dies setzt Willenskraft voraus, wenn auch nicht immer im simplen Sinne von „sich selbst dazu zwingen“, sondern meist in einer differenzierteren und präziseren Weise. Mit zunehmender Disziplin fällt es einem allmählich leicht, die richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu tun, scheinbar mühelos.

17. Drogenabhängigkeit stoppen

Bei der Meditation geht es darum, sich selbst kennenzulernen – Körper, Geist und Seele. Fast unmittelbar nach Beginn der Meditation merkt man, dass man sich selbst so kennenlernen möchte, wie man im Grunde ist – und *nicht* so, wie man sich durch verschiedene Substanzen verändert hat.

In dieser Hinsicht besteht kein Unterschied zwischen Substanzkonsum und -missbrauch. Jede Menge, die eine spürbare Wirkung hat, sei sie schädlich oder unschädlich für die körperliche Gesundheit, ist für Meditierende zu viel.

Wer Drogen wie Psychopharmaka [70], Marihuana, Tabak oder Alkohol oder auch Kaffee konsumiert, sei es gelegentlich oder regelmäßig, in kleinen oder großen Mengen, ganz gleich, welchen Vorwand oder welche Ausrede er anführt – sowohl sein Geist als auch sein Körper werden zwangsläufig beeinträchtigt.

Wenn Sie sich in einer meditativen Phase befinden und kürzlich eine Substanz eingenommen haben, werden Sie sich natürlich fragen, ob das, was Sie gerade erleben, „real“ ist oder nur eine Folge davon.

Wenn die Erfahrung negativ ist, wird dir deutlich gezeigt, dass du mit dem Konsum solcher Substanzen aufhören musst. Wenn die Erfahrung positiv ist, frage dich, ob du dich

---

70 Heroin, Opium, LSD, Kokain, Crack, Speed, Ecstasy usw.

damit zufriedengibst, dich selbst zu täuschen und glaubst, du seist spirituell so weit entwickelt, dass du einer solchen Erfahrung würdig bist, oder ob du fortan von dir selbst „das Wahre“ fordern wirst.

Auf mentaler Ebene ist der Konsum von Substanzen also, selbst wenn er sich gut anfühlt oder äußerlich positiv erscheint, schädlich. Aus meditativer Sicht bringt er keinen Nutzen, sondern nur Verlust; er ist kein direkter Weg zu spirituellen Erfahrungen, sondern ein ständiges Hindernis.

Auch auf körperlicher Ebene wird jede Substanz, die Sie konsumieren, Ihren Fortschritt in der Meditation mit Sicherheit behindern. Solange Sie beispielsweise Cannabis, Haschisch oder Tabak rauchen, können Sie die Atemmeditation nicht richtig praktizieren. Und wenn Sie betrunken oder berauscht sind und versuchen, Yoga oder Tai Chi zu praktizieren, werden Sie feststellen, dass Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination beeinträchtigt sind.

Abgesehen von ihren direkten Auswirkungen auf Geist und Körper bergen die hier besprochenen Substanzen allesamt verhängnisvolle spirituelle Implikationen. Schon der Griff zu irgendeiner Substanz – sei es zur Linderung von Lebensschwierigkeiten oder aus reinem Hedonismus – zeugt von spiritueller Schwäche und Kapitulation. Ob diese Substanzen nun schädlich oder lediglich nutzlose Genüsse für Körper und Geist sind, die Tatsache, dass man die Angelegenheit nicht im Griff hat, deutet auf ein Versagen der Seele hin. Man hat entweder nicht ausreichend über die damit verbundenen Fragen nachgedacht oder nicht mit Vernunft und Willenskraft gehandelt.

Spirituelle Entwicklung erfordert, dass man die volle Verantwortung für sein Leben übernimmt. Es ist unerlässlich, sich so schnell wie möglich vollständig von künstlichen materiellen Einflüssen zu befreien. Natürlich gelingt das nicht immer von heute auf morgen – aber es ist viel einfacher, als es zunächst scheint (wie man später im Rückblick feststellt). Nutze alle dir zur Verfügung stehenden Mittel.

Es gibt soziale Dienste, die Drogenabhängigen jeglicher Art helfen. Die Schulmedizin und die Alternativmedizin bieten vielfältige Lösungen für die Probleme der Tabak- und Alkoholabhängigkeit. Tun Sie, was Ihnen hilft, aber tun Sie es! Wenn Sie es mit der Meditation ernst meinen und nicht nur so tun wollen, als ob, dann seien Sie konsequent und beseitigen Sie alle materiellen Hindernisse unverzüglich und endgültig [71].

Sportliche Betätigung ist im Kampf für die körperliche Gesundheit sehr hilfreich. Beim Spazierengehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Ballspielen erkennt man schnell die negativen Auswirkungen des Substanzkonsums; und wenn man damit aufhört, wird die Freude an der Bewegung jeglichen Wunsch nach einem Rückfall in alte Gewohnheiten vertreiben. Meditieren Sie dabei regelmäßig,

---

[71] Eine Null-Toleranz-Politik ist langfristig am erfolgversprechendsten. Ein Ex-Raucher braucht beispielsweise nur einen Zug an einer Zigarette zu nehmen, um in alte Gewohnheiten zurückzufallen; daher sollte man keinerlei Kompromisse eingehen, nicht einmal in der Fantasie. Wer von dieser Abhängigkeit befreit ist, empfindet keine Reue, sondern nur Erleichterung und Ungläubigkeit darüber, dass man so etwas jemals attraktiv fand.

denn das wird Sie motivieren und Ihnen den richtigen Weg weisen.

18. Iss dich nicht voll!

Drogenkonsum ist nur ein Aspekt eines größeren Lasters – der Jagd nach Sinnesreizen. Unser Körper und unser Geist hungern ständig nach Sinneseindrücken – das liegt in ihrer Natur. Es ist ihre Art der Selbstbehauptung, ihr Ausdruck des Daseins. Ungezügelter Sensationsdrang schwächt uns zwangsläufig. Glücklicherweise verfügen wir über innere Ressourcen, die es uns ermöglichen, solche Tendenzen zu beurteilen und zu zügeln – unsere Vernunft und unseren Willen.

Die wichtigste sinnliche Abhängigkeit vieler Menschen heutzutage (in unseren reichen westlichen Gesellschaften) ist schlichtweg das Essen. Nahrung ist natürlich natürlich und in angemessenen Mengen notwendig für unser Leben und unsere Gesundheit. Doch manche Menschen essen einen Großteil ihrer wachen Zeit; oder, selbst wenn sie es schaffen, ihre Nahrungsaufnahme auf regelmäßige Mahlzeiten zu beschränken, essen sie weit mehr, als sie brauchen oder als gut für sie ist.

Ein voller Magen ist der Meditation abträglich. Die Energie, die zur Konzentration benötigt wird, wird für die Verdauung aufgewendet. Essen wirkt schläfrig oder zumindest ermüdend. Daher achten Meditierende auf ihre Nahrungsaufnahme – nicht nur auf Menge und Häufigkeit, sondern auch auf die Qualität. Es ist ratsam, beispielsweise auf schwere, schwer verdauliche Speisen zu verzichten.

Viele entscheiden sich mehr oder weniger für eine vegetarische Ernährung.[72]

Sport (schon etwas tägliche Bewegung oder Spaziergänge) fördert die Verdauung, stärkt die Abwehrkräfte und hilft, die Fitness wiederherzustellen. Körperliche Betätigung wirkt anregend und steigert die Aufmerksamkeit während der Meditation. Man sollte sich jedoch nicht so sehr davon mitreißen lassen, dass man nicht mehr zur Ruhe kommt. Um während der Meditation nicht schläfrig zu werden, ist ausreichend (aber nicht zu viel) regelmäßiger Schlaf wichtig.

Ein guter Weg, den eigenen Appetit zu reduzieren, ist paradoxerweise, sich Zeit zu nehmen, das Essen zu genießen – es selbst anzubauen (wenn möglich) oder einzukaufen, es sorgfältig zuzubereiten und zu kochen, den Tisch zu decken und abzuräumen und das Geschirr zu spülen. Das Essen wird dadurch bewusster, fast schon rituell [73]. Schließlich findet man Zeit, den Unterschied zwischen dem Genuss des Gaumens und der Befriedigung des natürlichen Hungers wahrzunehmen.

Man erkennt allmählich die Unmöglichkeit, den Hunger nach oralen Empfindungen jemals zu stillen, und die Notwendigkeit, diesem Scheinhunger zu widerstehen, schon allein um den Körper von der Belastung durch die unaufhörliche Verdauung und der damit einhergehenden Fettansammlung zu befreien.

---

[72] Man sollte natürlich auch nicht zu wenig essen. Auch das belastet den Körper und stört die Meditation.

[73] Manche nennen dies „Slow Food“, im Gegensatz zu „Fast Food“.

All das ist natürlich offensichtlich und allgemein bekannt. Doch man muss tatsächlich die Kontrolle übernehmen. Dazu muss man erkennen, dass dies durchaus *möglich ist* – indem man das Erwachen des Verlangens als etwas Äußerliches betrachtet, als ein bloßes Phänomen, das den freien Willen beeinflussen kann und auch beeinflusst, ihn aber nicht überwältigen kann.

19. Begrenzen Sie den Einfluss der Medien.

Heutzutage ist es für die meisten von uns nahezu unmöglich, sich dem Einfluss der vielfältigen Kommunikationsmittel in irgendeiner Form zu entziehen. Während früher viele Menschen den Großteil ihres Lebens in relativer Abgeschiedenheit und frei von äußeren Einflüssen verbringen konnten, ist dies heute sehr schwierig.

Früher hatten die familiären Beziehungen und die Nachbarn im Dorf natürlich einen enormen Einfluss. In der heutigen individualistischeren Welt, in der die Bevölkerung viel dichter besiedelt und die Technologie immer stärker zum Einsatz kommt, ist der größte Einfluss von den Medien auszugehen.

Der Begriff „Medien" umfasst im Wesentlichen alle Presse-, Film- und elektronischen Medien, die Information, Propaganda und Unterhaltung bieten. Romane und Sachbücher, Zeitungen und Zeitschriften, Spielfilme und Dokumentarfilme, Radio und Fernsehen, Internet und Mobiltelefonie – das sind die wichtigsten Medien, denen wir zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Textes in meiner Region ausgesetzt sind.

Vordergründig sind die Medien frei von staatlicher Kontrolle und stehen im Wettbewerb. Angesichts der geistigen und intellektuellen Verarmung der meisten Produzenten und

Konsumenten neigen die meisten Medien jedoch dazu, bestimmte gemeinsame Überzeugungen und Werte zu entwickeln und diese eine Zeit lang zu verfestigen. Diese fast allgemeine Tendenz zum kleinsten gemeinsamen Nenner bezeichnen wir als unsere „Kultur".

Das Denken wird standardisiert und in leicht verdauliche Häppchen aufbereitet, und der jeweilige Trend wird massenhaft verbreitet. Obwohl Moden immer kurzlebiger werden, bleibt die Homogenität bestehen. Dies spiegelt natürlich die menschliche Natur wider – „der Mensch ist ein soziales Wesen", und Nachahmung ist der Stoff, aus dem sozialer Zusammenhalt besteht.

Zugegebenermaßen ist nicht alles in unserer Kultur spirituell belastend, aber vieles schon, und es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein. Beispielsweise ist es sehr wichtig, sich der verheerenden emotionalen Wirkung der täglichen, ja stündlichen Nachrichten in Presse, Radio, Fernsehen und den neueren Medien bewusst zu sein. Da der Schwerpunkt auf dramatischen, schlechten Nachrichten liegt, werden wir mit Daten bombardiert, die scheinbar darauf abzielen, negative Emotionen in uns hervorzurufen [74].

All dies ist Nahrung für Sinneseindrücke und ablenkende Gedanken. Wer die Kunst der Meditation entwickeln will, muss den starken Verlockungen der Medien widerstehen. Es

---

[74] Mitleid mit den Opfern von Naturkatastrophen, abscheulichen Verbrechen, Kriegen und Terrorismus. Wut auf Kriminelle, auf ungerechte Beamte oder auch auf lügende und irreführende Berichterstattung. Hass gegenüber Menschen, die die Welt zu zerstören scheinen, oder einfach als Reaktion auf den Hass anderer. Und so weiter.

ist wichtig, solche Sinnesreize auf das Nötigste zu reduzieren, denn sie halten uns nur in einem erregten Zustand gefangen. Wir können nicht wirklich in die Tiefen unseres Wesens, zur wahren Selbsterkenntnis vordringen, wenn wir uns ständig von solchen Ablenkungen beherrschen lassen.

Als besorgte und verantwortungsbewusste Bürger benötigen wir natürlich Informationen, um unsere Urteile und Handlungen darauf zu stützen. Bedenken Sie jedoch die enorme Menge an Informationen, die von den Medien bereitgestellt werden, und fragen Sie sich, wie viel davon Sie tatsächlich benötigen, um Ihre Pflichten zu erfüllen. Suchen Sie daher nach Möglichkeiten, den Einfluss der Medien so weit wie möglich einzuschränken.

Mit zunehmender Meditationspraxis erkennt man allmählich, dass die meisten Medieninhalte nutzlose Störungen unseres Lebens darstellen, die den Kontakt zur Realität eher blockieren als fördern. Die Medien überfluten unseren Geist mit Bildern und Tönen, und es erfordert viel Mühe und Zeit, diese wieder loszuwerden. Es ist einfacher, sie von vornherein fernzuhalten.

In dieser Hinsicht ist Popmusik ein besonders schädlicher Einflussfaktor. Sie wirkt wie ein mentaler Virus, denn ihre Klänge prägen sich leicht ein, selbst gegen unseren Willen. Sie bestehen aus einfachen, meist repetitiven, oft lauten Melodien, die scheinbar darauf ausgelegt sind, sich im Gedächtnis jedes Zuhörers festzusetzen und dort möglichst lange zu verbleiben. Dadurch gewöhnen sich die Menschen

an die Klänge, hängen an ihnen und kaufen die Platte (was die Musikverlage sehr wohl erkannt haben).
Diese Art von „Musik“ unterscheidet sich hinsichtlich ihrer Wirkung deutlich von klassischer Musik. Wenn sich ein solcher Gedanke erst einmal festgesetzt hat, lässt er sich manchmal nur schwer wieder loswerden. Wir versuchen dann vielleicht, einen anderen Klang wahrzunehmen oder uns an ihn zu erinnern, um den ersten zu überdecken. Oder er bleibt eine ganze Weile bestehen und verschwindet aus dem Bewusstsein (bleibt aber oft in der Erinnerung erhalten, um später wieder aufzutauchen).

20. Vergiss dein Gesicht

Wir leben in einem Zeitalter des totalen Narzissmus. Viele milliardenschwere Unternehmen, wie die Bekleidungs- und Kosmetikindustrie [75], leben davon, uns zu Egoisten zu machen und in diesem Zustand zu halten. Natürlich sollte man gepflegt aussehen und gut riechen; doch solche Äußerlichkeiten haben ihre Grenzen. Ab einem gewissen Punkt sind sie kein Ausdruck von Hygiene, Selbstachtung und Respekt vor anderen mehr, sondern werden zu egozentrischen Obsessionen und Zwängen.

Die Verwechslung des Selbst mit dem eigenen Gesicht und Körper führt dazu, dass immer mehr Männer und Frauen heutzutage viel Zeit vor dem Spiegel verbringen. Diese Körperkultur ist Materialismus in seiner radikalsten Form. Sie zeugt von einem Mangel an Spiritualität.

Manche Menschen sprechen mit sich selbst im Spiegel. Meiner Ansicht nach leidet jemand, der das tut, unter einer starken *Entfremdung von sich selbst* . In das Spiegelbild zu schauen und mit dem eigenen Spiegelbild zu sprechen, als wäre es eine andere Person, deutet auf eine Verwechslung zwischen dem Selbst und den Aspekten des Egos hin. Warum sollte man sich so indirekt ansprechen, wenn man es

[75] Erwähnen sollte ich auch die Foto- und Heimvideoindustrie, die von dem Wunsch der Menschen lebt, sich lange mit ihrem eigenen Aussehen zu beschäftigen.

auch direkt im Geiste tun kann (oder laut, aber ohne Spiegel)?

Viele Menschen betrachten ihr Spiegelbild stundenlang und grübeln über die Form und Größe jedes einzelnen Körpermerkmals, insbesondere ihres Gesichts. Sie greifen zu künstlichen Mitteln, um unschöne Merkmale zu kaschieren und schöne hervorzuheben. Manche verbringen Stunden in Fitnessstudios, um ihre Figur zu verbessern (nicht ihre Gesundheit, sondern ihre Konturen). Einige gehen sogar so weit, sich plastischen Operationen zu unterziehen (am Gesicht, an der Brust oder an den Geschlechtsorganen) [76].

Solche Verhaltensmuster stehen im Widerspruch zu meditativen Bestrebungen. In der Meditation bemühen wir uns, uns nicht mit Gesicht oder Körper zu identifizieren. Anfangs scheinen sie sehr präsent – weil wir die Welt durch unser Gesicht wahrnehmen und uns Teile unseres Körpers sichtbar sind, und weil die Berührungsempfindungen im Körper und auf den Kontaktflächen zwischen Körper und Umgebung intensiv sind. Doch wir streben danach, schließlich für diese und alle anderen Sinneseindrücke „transparent“ zu werden.

Diese Transparenz wird so weit gefördert, dass man sein Gesicht und seine Körperform völlig vergisst. Im wahrsten Sinne des Wortes: Vergessen! Hüten Sie sich vor selbst zufälligen Begegnungen mit einem Spiegel. Man mag gelegentlich in einen Spiegel schauen, zum Beispiel um sich

[76] Manchmal sehe ich im Supermarkt Frauen, deren Gesichter durch Schönheitsoperationen monströs entstellt wurden. Können diese Frauen sich wirklich einbilden, verschönert worden zu sein? Ich frage mich, wie leid sie mir tun.

die Haare zu kämmen oder zu rasieren – aber in diesem Fall sollte man nicht sein ganzes Gesicht und vor allem nicht die Augen betrachten. Große Spiegel sind am besten zu vermeiden – bevorzugen Sie kleinere oder halten Sie sich an den Rand größerer Spiegel [77].

Es mag zunächst seltsam klingen, doch der eitlen Anziehungskraft des eigenen Spiegelbildes muss man widerstehen, wenn man sich letztendlich vom Ego befreien will. Sobald man vergisst, wie man genau aussieht (was durchaus möglich ist, da Erinnerungen verblassen), kann man während der Meditation keine Bilder von sich selbst mehr abrufen, und die Last des Egos verringert sich. Und ganz nebenbei: Wahre Schönheit ist eine natürliche Folge eines gesunden und spirituellen Lebensstils.

[77] Ich nenne Hotelsuiten mit einem wandfüllenden Spiegel im Badezimmer, die heutzutage üblich sind, „Paradies für Wichser“.

21. Gib die Sinnlichkeit auf

Um eine weitere, heutzutage weit verbreitete Schwäche zu überwinden – die Sinnlichkeit, womit wir hier *die Sehnsucht nach und das Streben nach sexuellen Empfindungen meinen* –, ist ein gewisses Maß an spiritueller Erkenntnis erforderlich. Sinnlichkeit umfasst sexuelle Fantasien, Erinnerungen und Vorfreuden, da all diese gedanklichen Vorstellungen von Sex sexuelle Empfindungen hervorrufen, fast genauso wirksam wie tatsächliche sexuelle Handlungen (und tatsächlich ist das Sexualleben mancher Menschen rein imaginär).

Sexuelle Aktivität ist, wie Nahrung, aus biologischer Sicht natürlich normal und notwendig [78]. Das Problem dabei ist, dass sie eine sehr starke Kraft in unserem Körper und Geist darstellt, die uns zu einer regelrechten Jagd nach Befriedigung um jeden Preis treiben kann. Dies gilt insbesondere in jungen Jahren, wenn unsere Fortpflanzungsinstinkte und -kräfte am stärksten ausgeprägt

---

[78] Ohne Fortpflanzung gäbe es den Menschen nicht. Darüber hinaus sind sexuelle Beziehungen, die nicht speziell auf Fortpflanzung abzielen oder zu ihr führen, biologisch gerechtfertigt, da sie dem Erhalt des Familienbandes dienen, welches für das Überleben des Paares und seiner Kinder wichtig ist. Diese biologische Sichtweise ist übrigens auch der jüdische „Mittelweg“ in Bezug auf Sexualität – eine gemäßigtere Lehre als in anderen Religionen, die auf der allgemeinen Vorstellung beruht, dass das Leben auf der Erde (sofern es richtig gelebt wird) etwas Gutes ist, das vom Schöpfer gewollt ist.

sind. Aber auch im fortgeschrittenen mittleren Alter und im frühen Alter kann dies der Fall sein, wenn viele Menschen an ihren schwindenden sexuellen Fähigkeiten (zur Verführung und zum Geschlechtsverkehr) festhalten.

Aus meditativer Sicht liegt ein Problem des Geschlechtsverkehrs in der verbrauchten Energie, die besser für die spirituelle Entwicklung genutzt werden könnte. Ohne ausreichend Energie kann man weder lange noch tief meditieren. Der Verlust von Spermien bei Männern (und ich nehme an, es gibt ein vergleichbares Phänomen bei Frauen), selbst wenn er unfreiwillig ist, hemmt die spirituelle Entwicklung; umso mehr, wenn er absichtlich herbeigeführt wird.

Im weiteren Sinne lenkt Sinnlichkeit die Aufmerksamkeit von den wirklich wichtigen Dingen im Leben ab, von den tieferen Fragen. Sie verstärkt die Verwechslung von Selbst und Ego [79]. Sie verengt die Sorgen der Menschen auf Belanglosigkeiten und macht sie oberflächlich. Ihre Gedanken werden trivial und lüstern, ihre Sprache voller Obszönitäten. Sie können sich nicht konzentrieren oder klar denken.

Wer einmal der Sinnlichkeit verfallen ist, wird abhängig von der Empfänglichkeit und dem Einverständnis anderer.

---

[79] Beachten Sie beispielsweise die *Chuzpe* , die sich schließlich im Gesicht von Menschen widerspiegelt, die unnatürliche Sexualpraktiken ausüben. Solche Menschen verwechseln ihre Dreistigkeit, Unverfrorenheit und Frechheit mit Selbstsicherheit. Sie rühmen sich ihres „schwulen Stolzes“, nur um ihren tiefen Kummer und ihre Scham zu verbergen. Doch selbst heterosexueller Sex (selbst wenn er auf „Liebe“ beruht) fordert seinen Tribut und verstärkt Narzissmus und Egoismus.

Solange ein Partner verfügbar ist, scheint eine Zeit lang alles gut zu sein. Doch wenn Beziehungen brüchiger oder komplizierter werden oder gar zerbrechen, entstehen große emotionale und soziale Schwierigkeiten. Manchmal entlädt sich so viel Wut, dass es zu körperlicher Gewalt kommt. Viel Zeit wird mit dem Versuch verschwendet, die Beziehung zu retten; und oft verschlimmert sich die Situation dadurch nur noch. Das Leben verstrickt sich auf traurige Weise – für etwas, das letztlich kaum Wert hat: ein paar bloße Sinnesreize!

Viele betrachten „romantische Liebe“ als die ultimative Rechtfertigung für Sex (neben Bindung und Fortpflanzung) [80]. Doch ehrlich gesagt basieren die meisten sexuellen Beziehungen nicht auf Liebe, sondern auf Lust, [81]gepaart mit Besitzgier und Abhängigkeit. Das Wort Liebe wird als beschönigender Schleier, als verführerische Lüge benutzt; der Lügner belügt sich sogar selbst, um die Lüge für den Partner glaubwürdiger zu machen. Wahre Liebe, die Menschen aufrichtig füreinander empfinden, hat nichts mit

---

80 Dies ist, wie Historiker uns mitteilen, ein relativ neues Argument.

81 Lust kann entweder egoistisch sein (in diesem Fall strebt man nach Selbstbefriedigung, ohne Rücksicht auf das Vergnügen oder gar den Schmerz des Partners) oder kooperativ (in diesem Fall lassen sich die sexuellen Handlungen am treffendsten als gegenseitige Masturbation beschreiben). Kooperative Lust wird mitunter mit Liebe verwechselt. Was den Sex mit Prostituierten betrifft (von denen einige übrigens unfreiwillige Partnerinnen – faktisch Sklaven – sind), so basiert er zwar offenkundig auf Lust – doch seine inhärente zynische Ehrlichkeit rechtfertigt ihn nicht.

Sex zu tun: Sie beruht auf gegenseitigem Respekt, Vertrauen und Unterstützung.

Sexuelle Anziehung zum anderen Geschlecht ist natürlich und selbstverständlich. Wenn ein Mann ein hübsches, wohlgeformtes, junges Mädchen oder eine junge Frau sieht, fühlt er sich unweigerlich zu ihr hingezogen; und umgekehrt fühlt sich auch eine Frau zu einem Mann hingezogen. Dies sind biologische Instinkte, die in unseren Genen verankert sind und dem Fortbestand unserer Art dienen. Ohne sie gäbe es uns nicht. Man muss diese Tatsache akzeptieren und sie bei der Suche nach Keuschheit berücksichtigen. Man sollte sich stets vor Augen halten: „Anmut ist trügerisch und Schönheit vergänglich [82]. “

Betrachte deine sexuellen Impulse und Begierden als bloße Gäste in deinem Haus – als vorübergehende Ereignisse, die dich niemals beherrschen können, wenn du es nicht zulässt. Charakterstärke ist möglich, sogar leicht, und sehr lohnend. Ziehe keine Befriedigung aus flüchtigen Empfindungen, nicht einmal in deinen Träumen. Halte deinen Geist und deine Hände rein. Reinheit der Gedanken, Worte und Taten ist wesentlich für spirituellen Erfolg. Und sie macht auch glücklich.

---

82 Sprüche 31.

22. Zum Thema „sexuelle Befreiung“

Anders als die populäre Psychologie lehrt, ist die sogenannte sexuelle Befreiung in Wirklichkeit die Versklavung durch Leidenschaften. Sexuelle Ausschweifungen verschiedenster Art mögen zwar kurzfristig Erleichterung vom Druck sexueller Triebe verschaffen, doch ihre langfristigen spirituellen (und auch physischen und psychischen) Folgen sind meist verheerend.

Masturbation ist keine Lösung für sexuelle Bedürfnisse, sondern ein weiteres Problem. Sie mindert die sexuelle Potenz sowie das allgemeine Energie- und Gesundheitsniveau, verringert Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen und mindert die Attraktivität für das andere Geschlecht. Sie erzeugt innere Konflikte und macht melancholisch [83]. Doch egal wie stark die Bedürfnisse sind, sie lassen sich überwinden. Verzichten Sie daher unbedingt auf Masturbation: Es ist die Mühe nicht wert!

---

[83] Darüber hinaus behaupte ich, dass es viele zur Homosexualität verleitet oder zumindest ihre Toleranz ihr gegenüber erhöht – und zwar aus zwei Gründen: Erstens ist Masturbation an sich ein sexuell ambivalenter Akt, da der Mann oder die Frau dabei faktisch beide Geschlechterrollen einnimmt, die aktive und die passive; zweitens zeigen die verwendeten pornografischen Reize oft Bilder von Personen des eigenen Geschlechts (in Paaren oder Gruppen) oder, noch schlimmer, von Personen des gleichen Geschlechts (des eigenen oder des anderen Geschlechts) in homosexuellen Situationen. Ein solches zügelloses Verhalten steht dem spirituellen Fortschritt entgegen.

Heutzutage geben sich Psychologen, Journalisten und andere Meinungsbildner als „Sexualwissenschaftler“ aus und behaupten schamlos gegenüber Jugendlichen, Masturbation sei harmlos und sogar gut für sie. Doch in Wahrheit sind solche Lehren und Ermutigungen spirituell zerstörerisch; ihre Ziele sind letztlich kommerzieller und politischer Natur. Sie dienen lediglich dazu, Menschen ihren niederen Instinkten zu versklaven und sie dadurch körperlich, psychisch und sozial zu schwächen.

Dieselbe einflussreiche Meinungsmachergruppe und die selbsternannten „sexuellen Befreier“ haben der modernen Gesellschaft weitverbreitete **Pornografie** und **Homosexualität beschert** . Sexuelle Handlungen, die noch vor weniger als einer Generation gemeinhin als besonders hässlich und verwerflich galten, sind offenbar in Mode gekommen und werden mit „gerechter“ Empörung verteidigt [84].

Die zerstörerischen Auswirkungen solch unwürdigen Verhaltens auf den Einzelnen und die Gesellschaft werden bewusst ignoriert. Werde nicht zum „Modeopfer“; glaube nicht diesen Medienfiguren, die vorgeben, zu befreien (von moralischen Zwängen und Regeln), während sie in Wirklichkeit versklaven (an Sensationen). Sie versuchen lediglich, ihre Grobheit und ihren verdorbenen Geist zu rechtfertigen, indem sie alle anderen in Verruf bringen.[85]

---

84 Diese Umkehrung der moralischen Rollen muss bemerkt und verstanden werden, insbesondere von unerfahrenen Jugendlichen.

85 Lass dir nicht einreden, „das sei in Ordnung, das sei natürlich“ (wie sie es immer wieder betonen *)* – es ist weder in

Als Nächstes folgen zweifellos **Pädophilie** und **Zoophilie** . Heute sind diese verpönt und illegal, aber wer weiß, wie lange noch? Ich habe gerade im Internet gelesen, dass bereits Anstrengungen unternommen werden, dies zu ändern [86]. Aus spiritueller Sicht ist dies eine logische Entwicklung: Sobald die Schleusen der Sinnlichkeit in einem Menschen ausreichend geöffnet sind, verlieren die Menschen jegliche Vernunft und werden Sklaven immer bizarrerer Leidenschaften. Das Abnorme erscheint dann normal.

Es ist gut und weise, gewisse Hemmungen zu haben. Wer spirituellen Fortschritt anstrebt, muss lernen, seine sexuellen Impulse und sein Verhalten zu *beherrschen* . Dies bezieht sich auf jegliche Sinnlichkeit, in welcher Form auch immer sie auftritt, von normal bis abweichend. Kontrolliere deine Gedanken, Worte und Taten; bedenke: Zuerst kommen die

---

Ordnung noch natürlich. Es kommt ganz darauf an, woher eine Meinung kommt. Ist jemand spirituell ungebildet, sind seine Ansichten entsprechend getrübt. Umgekehrt ist das Denken eines spirituell hoch entwickelten Menschen entsprechend klar. Man muss keiner Tradition angehören, um Homosexualität zu verachten – lebe einfach ein reines Leben, und du wirst selbst die spirituelle Verderbnis erkennen, die sie bei den Betroffenen anrichtet. Sie abzulehnen ist nicht „nur ein religiöses Vorurteil“, wie ihre Befürworter behaupten, sondern ein klarer Einsichtspunkt spiritueller Reinheit.

86 „Pädophile in den Niederlanden gründen eine politische Partei, die sich für die Senkung des gesetzlichen Mindestalters für sexuelle Beziehungen von 16 auf 12 Jahre und die Legalisierung von Kinderpornografie und Zoophilie einsetzt. Die Partei, die sich morgen registrieren lassen will, gibt an, letztendlich die Altersgrenze für sexuelle Beziehungen abschaffen zu wollen“ (worldnetdaily.com-Eilmeldung, 30.05.2006).

verlockenden Gedanken, dann die ermutigenden Worte und schließlich die Taten.

In dieser Angelegenheit wie in allen anderen verläuft die psychologische Abfolge der Ereignisse wie folgt [87]: Zuerst nehmen wir etwas (oder jemanden, z. B. ein schönes Mädchen) wahr; dann bewerten wir es, finden es sympathisch (oder unsympathisch); dann wünschen wir uns einen intensiveren oder dauerhafteren Kontakt damit (oder wollen es vermeiden); dann folgen Vorstellungen (die den Wunsch verstärken, indem sie seine Befriedigung projizieren) und Rationalisierungen (um die Idee einer solchen Handlung, sei sie auch noch so künstlich, in das eigene Glaubenssystem einzufügen); schließlich handeln wir (und müssen uns schließlich den Konsequenzen stellen).

Zu sagen, wir hätten einen freien Willen, bedeutet anzuerkennen, dass wir in jeder Phase dieser Ereigniskette in unser inneres oder äußeres Verhalten eingreifen und Dinge stoppen oder rückgängig machen können – auch wenn dies nicht bedeutet, dass ein solcher guter Wille im Verlauf der Ereignisse schwieriger werden kann. Um diese Willensfreiheit zu verwirklichen, muss man verstehen, dass die Wahrnehmungen, Gefühle, Begierden, Vorstellungen und Selbstgerechtfertigungen, die einer willentlichen Handlung vorausgehen, lediglich *Einflüsse* (unterschiedlicher Intensität) auf diese Handlung darstellen; sie können sie niemals *bestimmen* .

---

87 Basieren größtenteils auf Beschreibungen in der buddhistischen Psychologie.

Die einfachste Maßnahme ist, die erste Wahrnehmung zu vermeiden, also potenziellen Versuchungen bewusst aus dem Weg zu gehen oder wegzusehen, wenn sie zufällig auftreten. Anschließend können wir die Bewertung hinterfragen und andeuten, dass das Objekt vielleicht nicht so ansprechend ist, wie es scheint. Oder wir können das Objekt an sich als ansprechend einstufen, aber dennoch das Verlangen unterdrücken, indem wir auf seine unbeabsichtigten Nachteile hinweisen. Sollte das Verlangen bestehen bleiben, können wir uns immer noch beherrschen, indem wir uns nicht in Fantasien oder Rationalisierungen ergehen, die es verstärken und wahrscheinlicher machen.

Letztendlich können wir, so schwach wir auch bisher gewesen sein mögen, im letzten Moment noch von der betreffenden Missetat Abstand nehmen; oder, falls wir sie bereits begonnen haben, noch umkehren. Es mag immer schwieriger werden, aber es liegt in unserer Macht. Deshalb tragen wir die moralische (und rechtliche) Verantwortung für unser Handeln – und diese Entscheidungsfreiheit ist zugleich unsere größte Würde als Menschen. Sagen Sie also niemals: „Ich kann mich nicht beherrschen“ – Sie würden nur lügen, um sich zu entschuldigen!

23. Übe Nicht-Anhaften

Wie bereits angedeutet, ist **Leiden** eine negative persönliche Reaktion auf visuelle, akustische, olfaktorische, geschmackliche, taktile oder emotionale Reize jeglicher Art, die (aus welchen Gründen auch immer) als schmerzhaft oder als Verlust von Freude empfunden wurden, werden oder werden. Es handelt sich um eine *Einstellungs- oder Willensreaktion. Reaktion* der Seele auf bestimmte tatsächliche oder potenzielle Informationseingänge – eine Reaktion der Ablehnung, des Wunsches oder Versuchs, bestimmte psychologisch unliebsame Objekte zu vermeiden oder loszuwerden.

Es ist wichtig zu beachten, dass es ein positives Äquivalent dieser Reaktion gibt – den **Genuss** . Diese Haltung oder dieser Wille, Sinneseindrücke oder mentale Empfindungen als positiv (d. h. angenehm oder schmerzlindernd) wahrzunehmen, besteht im Wunsch oder Versuch, bestimmte Objekte zu ergreifen oder festzuhalten. Genuss ist nicht mit Vergnügen zu verwechseln. Genuss verhält sich zu Vergnügen (und der Verneinung von Schmerz) wie Leiden zu Schmerz (und der Verneinung von Vergnügen).

Leiden und Freude sind somit zwei Seiten derselben Medaille – die wir (wie die Buddhisten) als **Anhaftung**

bezeichnen können [88]. Es handelt sich dabei nicht um Phänomene, sondern um spirituelle Reaktionen auf Phänomene. Das heißt, während Lust und Schmerz dem Bereich von Körper und Geist angehören, sind Freude und Leiden direkte Ausdrucksformen der Seele.

Im Falle von Leid „ziehen wir Schmerz aus Schmerz oder mangelnder Freude“ – wir sind traurig, deprimiert usw., *weil* wir negative Phänomene erleben. Im Falle von Freude „ziehen wir Freude aus Freude oder der Linderung von Schmerz“ – wir sind freudig, euphorisch usw., *weil* wir positive Phänomene erleben. Dies gilt primär für gegenwärtigen Schmerz oder gegenwärtige Freude jeglicher Art, aber auch für erinnerte oder erwartete Schmerzen oder Freuden.

Leiden bedeutet, Schmerz auf Schmerz (oder auf mangelnde Freude) zu häufen – es verstärkt und verlängert den Schmerz, indem es unsere Empfänglichkeit erhöht. Nehmen wir an, ein Autofahrer fährt rücksichtslos in den Parkplatz, den ich zuerst belegt habe; die erste Reaktion ist Schmerz über die Begegnung mit einem so unhöflichen Menschen, über den Verlust des Parkplatzes und über die Aussicht, einen anderen suchen zu müssen; aber wenn ich zulasse, dass Wut in mir aufsteigt – das ist der zusätzliche Schmerz des Leidens.

---

88 Dies ist natürlich nur eine Facette der Bedeutung von „Bindung“, die alle Zuneigungen und Bedürfnisse umfasst – Vorlieben und Abneigungen, Wünsche und Abneigungen, Hoffnungen und Ängste usw. Siehe dazu mein Werk „ *Volition and Allied Causal Concepts“* , Kapitel 10.

Genauso verhält es sich mit Genuss: Er entsteht durch die Steigerung des eigenen Vergnügens (oder die Verringerung des eigenen Schmerzes). Nehmen wir an, der besagte unhöfliche Autofahrer freut sich darüber, als Erster einen Parkplatz ergattert zu haben; wenn er sich nun selbst gratuliert und damit vor seinem Beifahrer prahlt, ist das ein zusätzlicher Genussmoment.

Losgelöstheit oder Askese, oder (weniger abwertend ausgedrückt) **Nicht-Anhaften** , besteht darin, sich *des Unterschieds zwischen* der Anhaftung des Selbst an Vergnügen oder Schmerz und den primären angenehmen oder schmerzhaften Objekten, Ereignissen, Empfindungen, mentalen Eindrücken, Ideen usw. bewusst zu werden. Sobald man dieses Bewusstsein entwickelt hat, ist man in der Lage, *sich davon zu enthalten.* Sich aus Vergnügen und aus Schmerz etwas *„abzuleiten“* , d. h. die Fähigkeit zu entwickeln, angenehme oder schmerzhafte Gefühle nicht länger mit Genuss oder Leid zu verknüpfen. Eine solche Verknüpfung (d. h. Anhaftung) ist letztlich eine unnötige Verschärfung des Problems, das durch Vergnügen und Schmerz entsteht.

Schmerz ist allgemein als negativer Einfluss auf den Willen bekannt – doch wenn wir diesen Einfluss ignorieren oder überwinden, können wir den Schmerz zu einem Instrument der Willensstärkung machen. Ebenso muss man erkennen, dass Vergnügen einen negativen Einfluss haben kann, wenn wir uns daran klammern – es ist also ebenso klug, sich vom Vergnügen wie vom Schmerz zu lösen. Beide Pole müssen gleich behandelt werden, denn *der eine kann nicht*

unabhängig vom anderen sein, solange er vom anderen abhängig bleibt .

Um sich vom Schmerz zu lösen, muss man sich auch von der Lust lösen. Wer Hedonist ist, kann nicht hoffen, Schmerz oder Unbehagen zu vermeiden. Sobald man sich dem Genuss hingibt (d. h. an der Lust festhält), bereitet man sich auf das Leiden von Schmerz vor (indem man versucht, ihn abzuwehren, zu verdrängen oder vor ihm zu fliehen). Beides zeugt von derselben Sucht des Geistes, derselben seelischen Qual. Man muss den Genuss von Lust oder die Linderung von Schmerz aufgeben, um wahrhaft frei zu werden.

Es ist natürlich leichter, Leid aufzugeben als Genuss. Man muss jedoch verstehen, dass beide Gewohnheiten das Ego stärken (genauer gesagt, die Identifikation mit dem Körper-Geist-Komplex). Wird das Ego durch Genuss genährt, nährt es weiterhin das Leid. Solche Gewohnheiten lassen sich natürlich nicht von heute auf morgen ablegen; aber mit etwas Feingefühl können sie mit der Zeit verschwinden.

Wenn wir also Freuden erleben, sollten wir nicht darin verweilen und versuchen, sie zu maximieren, wie wir es alle gerne tun, sondern sie stattdessen meditativ betrachten. Dies wird uns auch ermöglichen, uns von Schmerzen zu befreien – das heißt, sie ruhig zu betrachten, ohne sie zu fürchten oder zu verharmlosen.

Die Ursachen oder Gründe für Freuden und Leiden sind zwar interessant, aber letztlich irrelevant. Meditierende verbringen nicht viel Zeit damit, ihre Lebensgeschichte nach den spezifischen Ursachen ihrer psychischen Probleme zu

durchsuchen; die Psychoanalyse nach Freud ist selbst eine Form der Fixierung und Selbstverwechslung mit Phänomenen. Meditation hingegen zielt darauf ab, die Wurzel von Problemen proaktiv zu beheben und ihnen vorzubeugen, so wie ein Mechaniker ein Auto repariert, ohne die Unfallursache zu kennen.

Sowohl Leid als auch Freude liegen einer tiefen Unzufriedenheit zugrunde. Leid äußert sich in Selbstmitleid, Freude im Bestreben nach Selbstbestätigung. Das Gegenteil beider Reaktionen ist Zufriedenheit . Diese ist nicht nur das Gegenteil von Leid, sondern der Gegensatz zu Leid *und* Freude [89]. Sie ist die Freiheit des Geistes von vergänglichen materiellen und mentalen Phänomenen jeglicher Polarität, die Freiheit von den Höhen und Tiefen zufälliger Emotionen.

Loslassen bedeutet nicht gespielte oder erzwungene Distanzierung (Letzteres ist zwar eine abwertende Bedeutung des Begriffs Loslassen, aber nicht seine einzige). Loslassen ist keine emotionale Lähmung, wie sie bei jemandem auftritt, der starre Abwehrmechanismen gegen Gefühle entwickelt hat. Es bedeutet, gelassen und ruhig zu

---

89 Die meisten Übersetzungen buddhistischer Texte legen nahe, dass das Gegenteil von Leiden Glück sei; dies ist jedoch unzutreffend. Der Begriff Zufriedenheit ist hier treffender, und sie ist nicht nur das Gegenteil von Leiden, sondern auch von Genuss, wie soeben erläutert. Man beachte, dass Zufriedenheit kein Gefühl ist, etwas, das die Seele passiv empfindet, sondern *eine Haltung* , eine aktiv gewählte Haltung des Seelenwillens. Der Begriff Glück sollte wohl am besten der höchsten Seligkeit der Erleuchtung vorbehalten bleiben, denn niemand kann als wahrhaft glücklich bezeichnet werden, der diese Erkenntnis nicht dauerhaft erlangt hat.

sein, nicht erstarrt oder unterdrückt. Es ist „Zen sein“ (wie man heutzutage im Französischen sagt), also sich nicht über Nichtigkeiten aufzuregen. Wenn man ausreichend und gut meditiert, stellt sich Loslassen ganz natürlich ein.

Um Missverständnisse auszuschließen, muss betont werden: „Verzicht auf Genuss“ (im oben definierten Sinne) zu empfehlen bedeutet *nicht , gegen Vergnügen* zu sein . Gleichgültigkeit ist nicht gleichbedeutend mit Apathie. Natürlich ist Vergnügen dem Schmerz oder gar der Gefühllosigkeit vorzuziehen.

Wenn man Freude empfindet (oder von einem Schmerz befreit wird), ist das wunderbar – daran ist nichts auszusetzen. Es gibt keinen Grund, Freude grundsätzlich abzulehnen, wenn sie sich bietet; noch sollte man sie vermeiden, wenn man sie kommen sieht – im Gegenteil, das wäre eine weitere Form der Anhaftung. Andererseits sollte man nicht versuchen, eine bestehende Freude zu verlängern oder zu steigern; erst recht sollte man Freude um ihrer selbst willen suchen oder sich die Zeit mit Träumen davon vertreiben, wenn man sie nicht hat. Solch ein hedonistisches Verhalten führt zwangsläufig zu Unglück (Traurigkeit, Groll, Konflikten, Schwäche usw.) – es lohnt sich nicht.

Beachten Sie jedoch, dass unsere Position zum Leiden aufgrund der damit verbundenen Polaritäten nicht völlig symmetrisch zu der eben formulierten Position zum Genuss ist. Unser Rat, Leiden zu vermeiden, impliziert logisch gesehen keine fatalistische Akzeptanz von Schmerz an sich. Im Falle von Schmerz sollte man ihn selbstverständlich vermeiden (vor seinem Eintreten) oder beseitigen (nach

seinem Eintreten), sofern keine dringenderen Gründe dagegen sprechen.

Man sollte dies tun – denn Schmerz beeinträchtigt Bewusstsein und Willenskraft, was sich besonders in tragischen Situationen (wie bestimmten Krankheiten oder Folter) zeigt. Das Problem des Leidens entsteht erst, wenn der Schmerz zum bestimmenden Fokus wird, also wenn jegliche Art von Schmerz (real oder eingebildet) unerträglich wird. Überempfindlichkeit gegenüber Schmerz ist spirituell ungesund.

Es ist natürlich, die körperlichen und geistigen Bestandteile unserer Seele vor Schaden zu bewahren und zu heilen und für ihr Wohlbefinden zu sorgen. Die Frage ist lediglich, inwieweit solche Anliegen und Bestrebungen biologisch wertvoll sind und ab welchem Punkt sie an sich schädlich werden. Die Grenze ist erreicht, wenn unsere materialistischen Sorgen und Bestrebungen beginnen, unsere letztlich wichtigeren spirituellen Werte zu beeinträchtigen oder zu schädigen.

Die hier vertretene Haltung lautet daher: weder übertriebener Hedonismus noch extreme Askese, sondern Mäßigung und Weisheit.

TEIL 4:
EINIGE SITZMEDITATIONEN

24. Zeit, Ort und Körperhaltung

Die folgenden Kapitel sind keine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Meditation, sondern sollen dem Leser vielmehr helfen, einige praktische Probleme zu bewältigen, die im Laufe der Meditation auftreten. Doch zunächst ein paar Worte zum Einstieg…

Wann sollte man meditieren? Prinzipiell jederzeit – doch in der Praxis erzielt man die besten Ergebnisse, wenn man einen Zeitpunkt wählt, an dem die Umgebung maximale Ruhe und Abgeschiedenheit ermöglicht. Ich persönlich empfinde die Mitte der Nacht als besonders wertvoll für die Meditation: Es gibt dann fast keine störenden Geräusche oder Anblicke, und man kann wirklich tief in die Meditation eintauchen. Natürlich sollte man die Umgebung gegebenenfalls vorbereiten; beispielsweise den Kühlschrank ausschalten, falls er zu hören ist.

Es gibt jedoch keine feste Regel: Einige meiner erfüllendsten Meditationen fanden morgens oder abends statt. Morgens ist man ausgeruht und die Gedanken kreisen noch nicht; dennoch ist man vielleicht ungeduldig mit der Meditation, da man weiß, dass der Tag viele Aufgaben bereithält. Abends ist man möglicherweise müde und voller Gedanken; doch manchmal ermöglicht gerade das Ende des Tages eine intensive Meditation.

Probieren Sie verschiedene Meditationszeiten aus und finden Sie heraus, welche Tages- oder Nachtzeit Ihnen am besten

passt. Ihre Bereitschaft zur Meditation kann beispielsweise an Wochentagen und am Wochenende unterschiedlich sein. Mit der Zeit kann sich Ihre bevorzugte Zeit ändern.

Wie oft und wie lange sollte man meditieren? Im Prinzip so oft und so lange wie möglich! Einige Großmeister sollen mehrere Tage ununterbrochen meditiert und diese intensive Praxis jahrelang beibehalten haben. Anfänger wie wir sollten einfach ihr Bestes geben. Wichtig ist, *sich zur regelmäßigen Meditation zu verpflichten* und die dafür aufgewendete Zeit langsam zu steigern.

Wenn du gerade erst anfängst, plane zunächst mindestens 10 Minuten täglich ein. Ich benutze einen Wecker (keinen lauten), um sicherzustellen, dass ich die geplante Zeit nicht unterschreite. Am Anfang kannst du die Meditation jederzeit zu einem beliebigen Zeitpunkt einplanen, wenn du Zeit hast. So kannst du verschiedene Zeiten ausprobieren, die zu deinem Tagesablauf passen. Nach ein bis zwei Wochen kannst du eine feste Zeit einführen, zum Beispiel morgens vor dem Frühstück oder abends vor dem Schlafengehen.

Sobald Sie diese erste Übung beherrschen, erhöhen Sie die Zeit auf 20 Minuten täglich und halten Sie diese einige Wochen lang durch. Alternativ können Sie – anstatt die Zeit pro Sitzung zu verlängern – versuchen, zweimal täglich die gleiche Zeit zu meditieren und beobachten, wie sich das anfühlt. Steigern Sie anschließend schrittweise die tägliche Gesamtzeit: zuerst auf eine halbe Stunde, dann auf 40 Minuten, dann auf eine Stunde, dann auf 90 Minuten und so weiter.

Übertreibe es aber nicht, denn das Wichtigste ist nicht, wie lange du in einer Sitzung oder an einem Tag meditieren kannst. Am wichtigsten ist, dass du *jeden Tag ohne Ausnahme so lange meditierst, wie du es dir vorgenommen hast* . Sobald du dich in einem bestimmten Umfang an tägliche Meditation wohlfühlst, bleib dabei – reduziere ihn nicht.

Der Grund für diese Regel liegt darin, dass die Wirkung der Meditation allmählich und kumulativ ist. Es braucht Zeit, bis sich die erstaunlichen Veränderungen, die sie bewirken kann, in dir entfalten. Die Dinge geschehen Schritt für Schritt – wenn du ihnen Zeit gibst. Sei nicht zu ehrgeizig und versuche nicht, zu früh zu lange zu meditieren, sonst wirst du Ablehnung erfahren. Meditiere aber auch nicht zu kurz, wenn du es dir leisten kannst, denn eine kürzere Meditationszeit reicht möglicherweise nicht aus, um spürbare Ergebnisse zu erzielen.

Beachten Sie, dass Sie am Wochenende möglicherweise länger und/oder häufiger sitzen als an Wochentagen. Aber auch hier gilt: Wenn Sie das tun, ist es am besten, es zur Gewohnheit werden zu lassen.

Wo sollte man sitzen und meditieren? Prinzipiell könnte man überall meditieren. Praktisch ist es jedoch ratsam, einen möglichst ruhigen Ort zu wählen, an dem man ungestört ist. Im Freien ist der Blick in die Natur schön; es sollte aber nicht zu viel Trubel vor einem herrschen. Drinnen ist es besser, vor ein Fenster oder eine leere Wand zu blicken als in einen mit Möbeln oder anderen Gegenständen vollgestellten Bereich.

Kurz gesagt: Vermeiden Sie alles in Ihrem Sichtfeld, was Sie direkt oder indirekt durch Gedankenanregungen ablenkt. Setzen Sie sich auch nicht so hin, dass Sie die Musik oder Gespräche Ihrer Nachbarn hören können. Hintergrundgeräusche sollten Sie jedoch nicht vom Meditieren abhalten, solange sie nicht zu laut oder anhaltend sind. Dasselbe gilt für andere Sinnesreize.

Gehen Sie vor dem Meditieren auf die Toilette. Die Luft, die Sie atmen, sollte frisch sein; öffnen Sie bei Bedarf kurz ein Fenster. Ihr Körper sollte warm sein, aber nicht so warm, dass Sie schläfrig werden. Tragen Sie lockere Kleidung, damit Ihre Blutzirkulation und Atmung nicht behindert werden. Lockern Sie Ihren Gürtel, damit Ihr Bauch sich frei bewegen kann. Nehmen Sie Ihre Brille ab.

Was **sitzt Welche Haltung** ist am besten für die Meditation? Die ideale Haltung ist der Lotussitz, also im Schneidersitz, mit dem linken Fuß auf dem rechten Oberschenkel und dem rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel. Diese Haltung ist optimal, da sie während der Meditation ein Gefühl von Stabilität und Einheit im Körper vermittelt. Für die meisten von uns im Westen ist diese Haltung jedoch nicht leicht einzunehmen; und wenn sie mit Kraft oder übermäßiger Anstrengung eingenommen wird, kann sie die Knie schädigen. Es gibt jedoch Yoga-Übungen, die Sie darauf vorbereiten, wenn Sie bereit sind, genügend Zeit und Mühe zu investieren [90].

---

90 Übungen wie die Schmetterlingsübung (sitzen Sie mit aneinanderliegenden Fußsohlen und bewegen Sie die Knie sanft auf und ab oder schwingen Sie sie nach links und rechts) und der Krähengang (sitzen Sie mit dem Gesäß an den Fersen, legen Sie

Die nächstbeste Haltung ist der „halbe Lotus“: Setzen Sie sich auf ein Kissen, legen Sie einen Fuß über den gegenüberliegenden Oberschenkel und falten Sie das andere Bein *unter* das erste. Üben Sie den halben Lotus auf beiden Seiten gleichmäßig, und mit der Zeit erreichen Sie vielleicht den vollen Lotus. Eine dritte Möglichkeit ist der Schneidersitz mit ausgestreckten Beinen – die meisten Menschen können das kurzzeitig; meiner Meinung nach ist diese Haltung jedoch nicht sehr gut für die Meditation geeignet, da der Rücken dazu neigt, sich zu krümmen, und es eine ständige Anstrengung ist, ihn gerade zu halten.

Eine weitere gängige Haltung ist die Hocke, bei der man die Beine nicht überkreuzt und auf den nach oben gerichteten Fußsohlen steht (die sogenannte „Diamant“-Haltung). Diese Haltung ist bequem, sofern man sie einnehmen kann. Weniger empfehlenswert ist es, mit nach außen angewinkelten Beinen auf dem Boden zu sitzen, da dies die Knie unnatürlich verdreht.

Wenn Ihnen diese östlichen Haltungen zu schmerzhaft sind, um längere Zeit darin zu sitzen, oder wenn Sie gar keine davon einnehmen können [91], lassen Sie sich davon nicht von der Meditation abhalten – setzen Sie sich einfach auf einen Stuhl! Meditation ist größtenteils etwas Nicht-Körperliches, obwohl körperlicher Schmerz Gegenstand der Meditation sein kann und die Überwindung von Schmerz durch Meditation sehr befriedigend sein kann. Sie müssen beim

---

die Hände auf die Knie und gehen Sie). Solche Übungen brauchen natürlich Zeit, um Ergebnisse zu erzielen.

91 Zum Beispiel, wenn Ihre Knie verletzt oder empfindlich sind.

Meditieren nicht wie ein Buddha aussehen. Wählen Sie einfach die Haltung, die für Ihren Körper am besten geeignet ist.

Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stützen Sie weder Rücken noch Arme ab; setzen Sie sich auf die Stuhlkante oder benutzen Sie einen Hocker. Setzen Sie sich nicht auf ein Sofa; auch im Liegen oder in gekrümmter Haltung können Sie nicht meditieren. Die Sitzhöhe sollte weder zu hoch noch zu niedrig sein, sodass Ihre Beine einen rechten Winkel bilden und Ihre Fußsohlen flach auf dem Boden stehen, die Knie etwa schulterbreit auseinander. Ist der Stuhl sehr niedrig, kreuzen Sie die Unterschenkel leicht, sodass die Außenkanten Ihrer Füße den Boden berühren [92].

Wichtig ist, egal wie man sitzt, dass Rücken und Nacken gerade bleiben. Wenn man teilweise auf einem Kissen sitzt, wird der untere Rücken entlastet und die Wirbelsäule gestreckt. Strecken Sie Ihre Wirbelsäule, als wäre sie am Steißbein fixiert und Sie würden sie von oberhalb Ihres Kopfes nach oben ziehen. Ihr Oberkörper sollte aufrecht sein. Drücken Sie aber nicht die Brust nach vorn und ziehen Sie den Bauch ein; ziehen Sie stattdessen die Schultern nach hinten und entspannen Sie sie (beide gleichmäßig) nach unten, während Sie den Bauch locker nach außen hängen lassen.

Der Kopf sollte sich anfühlen, als würde er über dem Hals schweben (um einen maximalen Energiefluss durch die *Chakren zu ermöglichen*). Beugen Sie ihn leicht nach vorn und ziehen Sie das Kinn ein; verharren Sie aber nicht starr in

92 Dies behindert jedoch die Durchblutung der Füße etwas.

dieser Position. Lassen Sie den Kopf jedoch nicht nach unten sinken (dies deutet auf schwere Gedanken hin); und lassen Sie ihn auch nicht nach hinten fallen (diese Bewegung weg von Objekten im Sichtfeld deutet auf Angst oder Arroganz hin).

Entspannen Sie Ihre Gesichtszüge: Mund, Stirn und Augen. Schauen Sie geradeaus, den Blick leicht gesenkt. Fixieren Sie keinen bestimmten Gegenstand, sondern lassen Sie Ihre Augen ruhen, ohne sich auf den Bereich vor Ihnen zu konzentrieren. Falls Sie merken, dass Sie zu sehr von visuellen Reizen abgelenkt werden, schließen Sie die Augen für eine Weile und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Sollten Sie feststellen, dass Sie mit geschlossenen Augen zu viel nachdenken, öffnen Sie sie wieder.

Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Knie oder Oberschenkel, aber stützen Sie sich nicht darauf ab. Alternativ können Sie Ihre Hände unterhalb des Bauchnabels (auf oder über Ihrem Schoß) zusammenführen, wobei eine Hand auf der anderen ruht, die Handflächen nach oben zeigen und die Daumen sich leicht berühren [93]. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Überprüfen und korrigieren Sie Ihre Haltung während des Sitzens immer wieder. Am besten ist es jedoch, die Haltung beizubehalten und Korrekturbewegungen zu vermeiden.

Sobald Sie eine ruhige Position eingenommen haben, wählen Sie gedanklich eine Meditationstechnik (z. B. die

---

[93] Dies ist die „kosmische *Mudra* “, die von Zen-Meditierenden bevorzugt wird. Es gibt viele weitere Möglichkeiten, die Sie in anderen Quellen entdecken können. Wichtig ist, den inneren Energiefluss zu fördern und Blockaden zu vermeiden, unabhängig von der Handhaltung.

Achtsamkeit auf Ihren Atem), die Ihrem aktuellen Gemütszustand entspricht. Konzentrieren Sie sich ganz auf die gewählte Methode und lassen Sie nicht locker, bis die Ihnen zugewiesene Zeit abgelaufen ist. Lassen Sie nicht nach; erlauben Sie Ihren Gedanken nicht, abzuschweifen und sich von dieser Konzentration ablenken zu lassen.

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum meditieren und nach der Hälfte der Zeit an eine Sackgasse geraten (z. B. akute Unruhe oder innere Erregung verspüren), kann es hilfreich sein, aufzustehen und eine kurze, sehr langsame und achtsame Gehmeditation einzulegen. Beenden Sie Ihre Meditationen stets mit einigen Minuten solcher „Gehmeditation“ und passen Sie Ihre Schritte Ihrem Atemrhythmus an (ein bis zwei Atemzüge pro Schritt).

Setzen Sie Ihre Sinne nach der Meditation nicht sofort starken Reizen aus und stürzen Sie sich nicht direkt in Gedanken oder Handlungen. Vermeiden Sie aufwühlende Erlebnisse oder Aktivitäten; andernfalls könnte Ihr Geist in den folgenden Stunden etwas labil sein. Halten Sie die meditative Stimmung so lange wie möglich aufrecht.

25. Beobachten Sie die Denkmechanismen.

Es ist normal, dass während der Meditation Gedanken auftauchen. Betrachte deine Gedanken zunächst mit einer wertfreien, wohlwollenden Haltung; du willst dich nicht mit ihnen auseinandersetzen. Du willst das Denken verstehen lernen, bevor du es beherrschen kannst.

Für den Anfänger in der Kunst der Selbstbeobachtung erscheint das Denken als eine lange Kette undurchsichtiger mentaler Vorgänge, ein einheitliches mentales Ereignis, das fast unkontrolliert vorbeirauscht. Mit zunehmender Übung lernt man jedoch allmählich, die eigenen Denkprozesse auf verschiedene Weise zu analysieren.

Der Bereich dessen, was wir „Denken“ nennen, ist sehr weit gefasst, viel weiter, als manche annehmen. Im weitesten Sinne bezeichnet der Begriff *jeglichen Bewusstseinsinhalt, der nicht auf unmittelbaren, scheinbaren Erfahrungen* von Materie, Geist oder dem Selbst beruht. Somit schließt er erstens rein sinnliche Wahrnehmungen aus; zweitens mentale Wahrnehmungen, sofern diese nicht als Symbol oder Bezug auf etwas Jenseits ihrer selbst verstanden werden; und drittens Intuitionen über das eigene Selbst und/oder dessen Funktionen.

Beachten Sie zunächst die unterschiedlichen *spezifischen Denkformen* . Gedanken können, wie allgemein angenommen, die Form von „Verbalisierungen“ annehmen,

also von verbalen Sätzen, die „im Kopf [94]“ gebildet oder laut vor sich selbst oder anderen ausgesprochen werden. Manche Gedanken nehmen aber auch die Form von Visualisierungen (visuellen Erinnerungen oder Vorstellungen) und deren auditiven Äquivalenten an („Auditorisierungen“) – audiovisuellen mentalen Projektionen (der Oberbegriff „Perzeptualisierungen“ wäre angemessen), die Wörter beinhalten können, aber nicht müssen.

Es ist zu beachten, dass konkrete Erinnerungen die Speicherung vergangener Erfahrungen zu sein scheinen; wohingegen konkrete Vorstellungen mentale Projektionen darüber sind, was Vergangenheit, Gegenwart und/oder Zukunft sein könnten, oder sogar Fiktionen ohne genaue zeitliche Einordnung.

Darüber hinaus handelt es sich bei dem, was wir gemeinhin als „Gedanken“ bezeichnen, oft genauer gesagt um Willensakte, Velleitäten (beginnende Willensakte), Absichten (zu wollen) oder Wertungen. Die meisten unserer persönlichen Willensakte sowie Velleitäten, Absichten und Wertungen kennen wir direkt durch Intuition (oder Apperzeption). Dieses Selbstwissen kann gespeichert werden; und diese intuitiven Erinnerungen wiederum können als Elemente der Vorstellungskraft genutzt werden.

Solche Vorstellungen bezüglich des Willens können von audiovisuellen Bildern und/oder verbalen Gedanken begleitet sein, müssen es aber nicht. Man kann auch durch

---

94 Oder, wie man früher sagte, „im Herzen“.

Scheinwillen [95](mit oder ohne Wahrnehmungen und/oder Verbalisierungen) Willen, Absicht oder Wertschätzung auf sich selbst *oder andere projizieren* (zum Beispiel könnte ich mir vorstellen, dass das Mädchen, das ich begehre, mich auch begehrt).

Viele unserer Gedanken beinhalten Werturteile, die positiv oder negativ ausfallen können. Diese Gedanken prägen unsere Gefühle und Bedürfnisse und rufen oft emotionale Reaktionen in Körper und/oder Geist hervor. Diese emotionalen Reaktionen können wiederum weitere Gedanken zum selben Thema auslösen und unsere bisherigen Wertvorstellungen verstärken oder abschwächen. Gedanken können Emotionen auch durch Worte oder vorverbale Absichten oder durch audiovisuelle Vorstellungen (z. B. eine weinende und klagende Frau) visualisieren.

Beachten Sie ferner den abstrakten, begrifflichen Bereich, den wir scheinbar aus dem konkreten, wahrnehmungsbezogenen (materiellen und mentalen) und intuitiven (Selbsterkenntnis-)Bereich ableiten. Letzterer,

---

[95] Man beachte, dass Scheinwille *nicht* bloße visuelle Vorstellung von Willen ist, denn Wille ist substanzlos, d. h. nicht phänomenal (nur intuitiv erfahrbar). Wenn ich mir vorstelle, wie sich mein Arm bewegt, folgt daraus nicht, dass ich mir vorstelle, ihn tatsächlich zu bewegen (durch Willenskraft). Ich muss entweder gedanklich hinzufügen: „Angenommen, ich bewege ihn" – oder konkreter: Ich muss willentlich eine repräsentative Mikrobewegung, eine schwache Bewegungsdrang oder die bloße Absicht, meinen Arm jetzt zu bewegen, erzeugen. Ein solcher *symbolischer* Wille, in dem ein realer Wille für einen vorgestellten Willen steht, liegt oft sogenannten mentalen Projektionen über eigene oder fremde Willensakte zugrunde (in die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft oder ohne zeitliche Verortung).

erfahrungsbezogene Bereich dient als Datengrundlage und Ausgangspunkt für unsere Schlussfolgerungen, Vergleiche und Gegenüberstellungen, Konzeptualisierungen, logischen Überprüfungen, Theorien, Rationalisierungen und all jene nicht-erfahrungsbezogenen Aspekte unserer Überzeugungen.
Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass unsere Gedanken aus vielen verschiedenen formalen Bausteinen bestehen. Ein einziger „Gedanke“ kann verschiedene Kombinationen dieser formalen Elemente beinhalten.
Beachten Sie insbesondere, dass ein scheinbar rein verbaler Gedanke die mentale Projektion von Wortlauten (oder sehr selten die visuellen Bilder geschriebener Wörter) und die Intentionen, die diesen Wörtern Bedeutung verleihen, beinhaltet. Sehr oft verbergen sich hinter diesen Wörtern, kaum wahrnehmbar, weitere visuelle und auditive Erinnerungen und Vorstellungen sowie willentlich-evaluative Ereignisse und emotionale Phänomene, die die verbalen Elemente zusätzlich bereichern.
Logiker analysieren verbale Gedanken weiter und ordnen sie anhand ihres semantischen Gehalts „logischen Formen“ zu. Beispielsweise ist „X ist Y“ eine logische Form, „X ist größer als Y“ eine weitere usw. Dabei können wir auch grammatikalische Unterscheidungen wie die erste, die zweite Person usw. oder die Zeitformen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft berücksichtigen. Solche Diskursanalysen helfen uns, unsere Denkprozesse zu klären und zu bewerten.
Logiker und im Grunde alle Denker beschäftigen sich natürlich auch mit der Frage nach der Wahrheit oder Falschheit von Gedanken. In diesem Zusammenhang ist es

wichtig, zwischen deduktivem (analytischem) und induktivem (synthetischem) Denken zu unterscheiden. Ersteres liefert Wahrheit oder Falschheit, letzteres lediglich Wahrscheinlichkeiten (Grade) für Wahrheit oder Falschheit. Die meisten Denkprozesse beinhalten beide Arten des Denkens.

Während *der Meditation* sind wir weniger an der erkenntnistheoretischen Bewertung all unserer Gedanken interessiert, da dies das Denken nur vervielfachen und fortsetzen würde. Wir befinden uns in einer rezeptiven, beobachtenden Haltung, nicht in einer aktiven, forschenden. Selbstverständlich müssen wir in unserer Beobachtung ehrlich sein, d. h. die vorliegenden Informationen weder verzerren noch ausweichen, um ihre Wahrhaftigkeit zu gewährleisten. Komplexere Überlegungen zu den Daten sollten wir jedoch diszipliniert auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

All das ist eine Ebene der Analyse des Phänomens Denken – die Identifizierung seiner Elemente. Diese Elemente werden üblicherweise zu verschiedenen Komplexen oder *Szenarien zusammengesetzt* . Zum Beispiel: Ich stelle mir eine Szene vor, in der ich zu meiner Freundin sage: „Sing mir ein Lied!“ und sie antwortet: „Nein, ich will nach Hause.“ Wohlgemerkt, all das spielt sich in meinem Kopf ab – meine Freundin hat damit nichts zu tun (obwohl sie, falls sie überhaupt existiert, sich in der Vergangenheit vielleicht ähnlich verhalten hat).

Die Elemente dieses Szenarios sind: „Ich stelle mir [die gesamte Szene] vor“; „Ich stelle mir vor, wie ich zu

jemandem etwas sage (‚singe usw.'); „Ich stelle mir vor, dass diese Person die Absicht hat (‚nach Hause gehen')"; „Ich stelle mir vor, wie diese Person verbal antwortet". Jedes dieser Elemente ist für sich ein Gedanke, und die Elemente fügen sich im Gesamtszenario zusammen, nicht unbedingt durch bloße Addition (wie eine Kette, wie Perlen an einer Halskette), sondern oft verschachtelt (eines im anderen eingebettet).[96]

Wir alle wiederholen oft dieselben Szenarien in wiederkehrenden *Denkmustern* . Jemand, der in Liebesangelegenheiten Pech hat, stellt sich beispielsweise immer wieder vor, wie ihn ein Mädchen, das er gerne ansprechen würde, abweist. Eine weitere Möglichkeit, Gedanken zu analysieren, ist die *thematische Analyse* . Diese bezieht sich auf die übergeordnete Triebkraft hinter dem Denkprozess. Eine Gedankenkette wird von Lust angetrieben, eine andere von Habgier (finanzieller Gier), eine weitere von Selbstbestätigung, eine andere von familiären Bindungen, eine weitere von wissenschaftlicher Neugier, eine andere von Frömmigkeit und so weiter.

Es ist wichtig, diese verschiedenen Aspekte des Denkens zu unterscheiden. Wenn während der Meditation ein Gedanke auftaucht und Sie dessen Struktur sofort analysieren und

---

96 Es gibt unendlich viele mögliche Szenarien, von sehr unterschiedlicher Komplexität und Nuance. Ich stelle mir X vor; ich stelle mir vor, wie ich mir X vorstelle. Ich beabsichtige, X zu tun; ich glaube, ich hatte gestern die Absicht, X zu tun; ich glaube, ich werde morgen X tun. Ich stelle mir vor, wie Herr Y Tätigkeit X ausführt; ich stelle mir vor, wie Herr Y die Absicht hat, X zu tun. Usw.

seine Ursachen verstehen können, verliert er seine starke Wirkung. Seine zugrundeliegende Torheit und Sinnlosigkeit werden deutlich. Sie werden relativ immun gegen die hypnotische Kraft Ihrer Gedanken und können sich leichter von ihnen lösen.

Um dies weiter zu verfolgen, müssen wir zwei Aspekte dessen unterscheiden, was wir Geist nennen: die willentlichen und die unbewussten, unwillkürlichen Aspekte. Letztere könnten (für unsere Zwecke hier) als „automatischer Geist“ bezeichnet werden. Dieser „Geist“ scheint einen eigenen Willen zu haben, im Gegensatz zu unserem eigenen Willen. Dies ist jedoch nur eine Redewendung, denn der automatische Geist besitzt keinen Willen – er ist lediglich ein theoretisches Konstrukt, das wir bildlich für unsere unbewussten Triebe, unwillkürlichen Handlungen usw. verantwortlich machen.

Die Erinnerungen und Gedanken, die scheinbar spontan und automatisch in der Meditation (und im übrigen Leben) auftauchen und sich (in eine bestimmte Richtung und über einen gewissen Zeitraum) fortsetzen, sind Produkte des Gehirns, für die wir nicht unbedingt direkt verantwortlich gemacht werden können. Doch sie sind in der Regel nicht so zufällig und planlos, wie sie erscheinen – nein, sie werden von unseren Wünschen, Abneigungen, Hoffnungen, Ängsten usw. gesteuert. Und diese Neigungen und Bedürfnisse sind kein bloßer Zufall, sondern Folgen der im Laufe der Zeit entwickelten Präferenzen und der im Handeln getroffenen Entscheidungen der Seele (des Selbst).

Das heißt, sie implizieren eine Art Willensakte, zumindest zeitweise, und sei es auch nur auf einer sehr niedrigen Bewusstseinsebene. Sobald wir uns unserer zumindest indirekten persönlichen Verantwortung für scheinbar zufällige Gedanken bewusst werden, fällt es uns leichter, diese in der Meditation zu überwinden. Sie werden vertrauter und handhabbarer. Es ist wichtig zu beobachten, wie „zufällige" Gedanken während der Meditation entstehen:

> Ich spüre möglicherweise eine emotionale Belastung. Mir wird bewusst, dass ich etwas leide. Ich kann (oder nehme an, dass ich) dieses Gefühl auf etwas zurückführen, das jemand gesagt oder getan hat – zum Beispiel auf eine philosophisch fehlerhafte Bemerkung. Dann versuche ich, dieses Leiden zu lindern, indem ich eine Gegenmaßnahme vorbereite oder plane – zum Beispiel Gegenargumente, mit denen ich den Fehler korrigieren möchte. Das regt mich dazu an, über verschiedene Optionen nachzudenken.

So kreisen unsere Gedanken unaufhörlich. Wir verstricken uns darin, versuchen, Unrecht wiedergutzumachen oder unsere Lage auf die eine oder andere Weise zu verbessern. Das ist „Samsara", die Verstrickung und das unaufhörliche Treiben unserer Gedanken. Es ist besser, Leid und Träumereien zu ignorieren und weiterzugehen. Es ist besser zu handeln als zu reagieren. Am besten ist es, zufrieden, furchtlos und glücklich zu sein. Gedanken, so zufällig sie auch erscheinen mögen, haben immer tieferliegende Ursachen.

Meditative Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gedanken lässt sich beschreiben als eine mentale Positionierung „über“ den eigenen Gedankenströmen, sodass man sie mit einer gewissen Distanz beobachtet. In dieser unbeteiligten Zuschauerhaltung erscheinen Gedanken als bloße mentale *Ereignisse,* in die man nicht allzu sehr involviert ist – als relativ objektive Aktivitätsimpulse. Dies wird manchmal (meiner Ansicht nach fälschlicherweise) als „Selbstwahrnehmung“ bezeichnet.

Wir müssen jedoch zwischen simultaner Gedankenwahrnehmung und nachträglicher Gedankenwahrnehmung unterscheiden. Erstere ist schwieriger zu erreichen, wird aber leichter, je ruhiger der Geist wird. Meistens erfolgt die Gedankenwahrnehmung im Nachhinein; es handelt sich eher um die Wahrnehmung der Nachwirkungen und Erinnerungen an Gedanken als um die Gedanken selbst. Simultane Wahrnehmung ist stark genug, um Gedanken in ihrer vollen Entfaltung zu transzendieren, wohingegen uns die nachträgliche Wahrnehmung erlaubt, uns eine Zeitlang schwach in ihnen zu verfangen.

Beachten Sie, dass Meditation selbst anfängliche Gedanken hervorruft. Meditationsanleitungen sind Gedanken, ebenso wie philosophische Betrachtungen und Reflexionen über Meditation. Solche Gedanken sind mitunter hilfreich und manchmal sogar notwendig für die Meditation – doch man muss lernen, sich ihnen schließlich zu entziehen, sonst verfehlt man den Sinn der Übung. Stattdessen kann man seinen Weg durch wortlose Absichten und Willensakte lenken.

Wenn ich mir in der Meditation Anweisungen gebe, wie „Versuche, deine Atemzüge zu zählen“ oder „Kehre zur Atemwahrnehmung zurück“ oder „Okay, lass jetzt alle Techniken los“, spiele ich meinen eigenen Führer oder Guru. Diese Rolle ist anfangs notwendig, um die Meditation zu regulieren und auf dem kürzesten und effektivsten Weg einen günstigen Geisteszustand zu erreichen. Jede Sitzung ist in dieser Hinsicht anders, daher gibt es keine Standardanleitung. Je öfter und länger man meditiert, desto schneller erreicht man diesen Zustand und kann alle willentlichen Gedanken loslassen.

Meditation ist im Wesentlichen ein empirischer Prozess der Selbsterkenntnis. Niemand kann einem den Weg im Voraus vollständig weisen, sondern man muss ihn sich durch Übung allmählich aneignen. Die Methode beruht größtenteils auf Versuch und Irrtum, wobei philosophische Erkenntnisse die eigenen Wege und Mittel sowie Ziele und Zwecke verdeutlichen können. Gedanken sind also nicht grundsätzlich schlecht, sondern können uns Orientierung, Motivation und Inspiration geben. Zu viele Gedanken können jedoch zu Hindernissen werden, daher sollte man sie mit Bedacht einsetzen und sie möglichst bald loslassen.

26. Hör auf, unnötig zu denken

Beachten Sie, dass Meditation einige „Paradoxien“ birgt. Sie möchten jeglichen Willen unterdrücken – doch das ist ein bedeutender Akt der Selbstbestimmung! Sie möchten als Subjekt vollkommen präsent sein, aufmerksam allem, was geschieht, und dennoch möchten Sie nichts verändern: Sie möchten nicht aufhören zu fantasieren oder zu denken, sondern es nur beobachten – doch das „verändert natürlich alles“! Sie möchten Ihr „Ego“, dieses allgegenwärtige, schwere „Ich“, überwinden, das eine Fiktion, eine fehlerhafte Extrapolation von Phänomenen ist; Sie möchten, dass es verschwindet – doch nie sind Sie präsenter als in dem Moment, in dem Ihnen dies gelingt!

Solche Rätsel können in der Anfangsphase verwirrend und sogar lähmend wirken. Wir versuchen scheinbar, die Quadratur des Kreises zu vollbringen. Wir verstricken uns in schwer zu lösenden Knoten. Auch das regt zum Nachdenken an. Auch hier müssen wir lernen, den gordischen Knoten zu durchtrennen und weiterzumachen. Entscheidend ist zu erkennen, dass ein solches Festfahren im Diskurs nicht bedeutet, dass die geplante Handlung unmöglich ist. Es ist ein Problem des Diskurses, nicht der Handlung. Setzen Sie Ihre Meditation fort und legen Sie alle philosophischen Spekulationen beiseite (heben Sie sie sich für einen anderen Zeitpunkt auf, wenn Sie nicht meditieren).

Gib anderen nicht die Schuld an deinen inneren oder äußeren Problemen. Vermeide negative Urteile über andere, denn sie lenken dich nur von deinen eigenen Problemen ab. Lass negative Gefühle wie Ekel, Groll, Wut oder Hass nicht in dir aufsteigen und dein Bewusstsein beherrschen. Unterdrücke sie so schnell wie möglich (und das ist in jedem Stadium möglich). Solche Gedanken und Gefühle sind nutzlos und stören deinen inneren Frieden.

Genauso vermeide es, dich an Dingen zu ergötzen, die dir Vergnügen bereiten. Lass den Gedanken daran ohne Gier vorüberziehen. Bedenke: Mein Körper und mein Geist gehören mir, insofern sie mit mir verbunden sind und ich zu einem gewissen Grad für sie verantwortlich bin, aber sie sind nicht ich, sie dürfen nicht mit mir, meiner Seele, gleichgesetzt werden. Wenn ich mich an positive oder negative Empfindungen, Gedanken oder Gefühle klammere, verwechsle ich mich mit Dingen, die außerhalb von mir liegen.

Wenn es Ihnen gelingt, aktives Denken zu stoppen, setzt eine Art passiver Denkprozess ein – bestehend aus Gedankenechos, Gedankenflüchtigkeiten und Vorwänden, um dem Denken nachzugehen. Es ist, als ob Ihr (automatischer) Verstand Sie zum Denken verführen oder provozieren will, weil er sich in innerer Stille unwohl oder verletzlich fühlt. Einer dieser flüchtigen Gedanken kann Sie schließlich packen, wie ein Fisch, der einen baumelnden Wurm schnappt; dann zieht Sie der Gedanke auf eine lange Reise, bis Sie erkennen, was vor sich geht, und aussteigen.

Diese grundlegende Tendenz zum Denken kann als „Hintergrundrauschen“ betrachtet werden, ohne das das Bewusstsein verschwindet. Die Inhalte des Bewusstseins sind bloße Hologramme, innere Licht- und Klangprojektionen ohne viel Substanz; in ihrer Abwesenheit existiert kein Bewusstsein. Wenn wir uns von Gedanken vereinnahmen lassen, geben wir dieser Tendenz freien Lauf. Genauer gesagt: Wenn wir den „Autopiloten“ des Bewusstseins nicht abschalten, zieht er uns unweigerlich in Ketten des Denkens.

Aus dieser Perspektive kann man Menschen verstehen und Mitgefühl für sie empfinden, die von ihren Gedanken überwältigt werden, manchmal sogar so sehr, dass sie scheinbar „gegen ihren Willen“ Straftaten begehen. Wenn wir uns nicht angewöhnt haben, unsere Gedanken zu kontrollieren, entwickeln sie eine Eigendynamik und können uns zu bedauerlichen Taten verleiten. Es erfordert Anstrengung, die anarchischen Tendenzen des Geistes zu stoppen. Das ist nicht so einfach, besonders wenn wir es mit Gewalt versuchen. Der richtige Weg ist vielmehr, den Geist durch Meditation sanft und schrittweise zu beruhigen.

Um die eigenen Gedanken letztendlich zu kontrollieren, sollte man sich angewöhnen, möglichst wenig zu reden [97]. Zunächst sollte man nicht mehr *mit sich selbst sprechen als nötig* ; vermeiden Sie endlose innere oder laute Gespräche. Nutzen Sie Ihren Verstand effizient. Der innere Monolog ist wichtig und schwer genug zu unterdrücken – doch noch

[97] Streng genommen schließt das auch das *schriftliche Sprechen mit ein* (was ich natürlich gerade tue)!

wichtiger und schwieriger ist es, unnötige Diskussionen mit anderen über dies, das und jenes zu vermeiden.
Im Dialog arbeiten zwei oder mehr Köpfe zusammen, reden unaufhörlich und liefern sich gegenseitig Material, das die Unterhaltung am Laufen hält. Zufällige Gedankenausbrüche im einen Kopf regen neue Gedankenausbrüche im anderen an. Es mag keinen Zusammenhang zwischen den Äußerungen der Beteiligten geben. Menschen reden oft aneinander vorbei, statt miteinander zu sprechen. Sie scheinen einfach nur aufgestaute Energie durch Sprache freisetzen zu wollen [98]. Sie suchen nach etwas, das sie hinzufügen können, um sicherzugehen, dass sie ihre Gesprächsreserven auch wirklich ausgeschöpft haben.
Eine weitere kluge Vorsichtsmaßnahme ist, den Konsum von Reizen wie Nachrichten in Zeitungen, im Fernsehen oder im Internet zu minimieren. Die meisten Journalisten scheinen darauf aus zu sein, maximale Besorgnis und Wut in uns zu erzeugen, indem sie uns mit einer endlosen Flut schlechter und ärgerlicher Nachrichten überhäufen. Am besten ignoriert man all das und konzentriert sich auf spirituelle Belange.
Unser Geist ist möglicherweise unterschiedlich „elastisch“, d. h. er kann schnell oder langsam zu innerem Frieden zurückfinden. Wenn man sich zur Meditation hinsetzt, bleiben im Geist noch Nachwirkungen von Geräuschen und Bildern zurück, deren Abklingen unterschiedlich lange

---

98 In manchen Fällen wird dieser Prozess durch ein scheinbares Bedürfnis nach Aufmerksamkeit ausgelöst und aufrechterhalten; als ob Menschen durch Zuhören und Gespräche als existent anerkannt werden müssten. Gespräche dienen natürlich auch der sozialen Bindung.

dauert. Emotionen können besonders hartnäckig sein. Manche Menschen finden ihren inneren Frieden vielleicht schneller wieder als andere (und ebenso kann es bei ein und derselben Person mal schneller, mal langsamer gehen).

So wie sich die Haut eines jungen Menschen nach dem Kneifen schnell wieder glättet, während die eines älteren Menschen länger braucht, so kann auch die mentale Elastizität individuell variieren. Dies betrifft nicht nur visuelle und auditive Reize, sondern auch Emotionen; beispielsweise kann ein aufkommender Ärger schnell abklingen oder nur schwer. Und dieses Prinzip lässt sich auf alle Gedanken übertragen; so ist es beispielsweise möglich, eine Sorge nicht mehr zu denken.

Wenn wir den meditativen Zustand des „Im-Gegenwart-Seins“ erreichen wollen, müssen wir uns natürlich darin üben, einen flexibleren Geist zu haben – einen Geist, der in der Lage ist, einen Gedanken nach Belieben abzuschalten.

Der einfachste Weg, Gedankenfreiheit zu erreichen, ist, vom Moment des Aufwachens (morgens oder mitten in der Nacht) an auf Gedanken zu verzichten, um zu meditieren. Vermeiden Sie es, Gedanken aufkommen zu lassen, bevor Sie sich zur Meditation hinsetzen, und Sie werden umso weniger Anstrengung zu unternehmen haben, sobald Sie sitzen. Es ist außerdem ratsam, sich *mit Ihrer inneren Sehnsucht nach Erleuchtung und Ihrer Liebe zur Meditationspraxis zu verbinden* , damit Sie gut motiviert sind und Ihre Aufmerksamkeit aufrichtig fokussiert ist, wenn Sie sich auf die Meditation vorbereiten.

Wenn du dich hinsetzt, richte deine Aufmerksamkeit sofort auf den Ort in deinem Geist, wo die Gedanken entstehen. *Gehe zum Ursprung deiner Gedanken und verhindere, dass sie überhaupt auftauchen* (damit du sie später nicht unterdrücken musst). Dies ist eine wirksame und überraschend einfache Technik – ein direkter Weg zu innerer Präsenz im Hier und Jetzt. Suche nichts, sondern sitze einfach da… und sitze… und sitze.

27. Umgang mit Ablenkungen

Im Judentum bezieht sich der Begriff der „Unreinheit“ auf Götzendienst, blutige Hände, unzüchtige Sexualität und ähnliche Vergehen; dabei gibt es verschiedene Grade der Reinheit bzw. Unreinheit. Im Buddhismus ist der Begriff der „Unreinheit“ wesentlich radikaler – er umfasst (nahezu) alle Gedanken, da diese als Unruhe des Geistes und als Trübung seiner natürlichen Klarheit betrachtet werden.

Unreine Gedanken und Handlungen führen laut Judentum letztendlich zu Leid – Gefühlen von Scham, Schuld, Reue, Gewissensbissen, Vorwürfen, Hässlichkeit, Unreinheit, Unklarheit, Verwirrung, Konflikten, Schmerz und so weiter. Hat man beispielsweise einen seltsamen sexuellen Traum, fühlt man sich nach dem Erwachen beschmutzt; praktiziert man eine ähnliche Perversion im realen Leben, ist der Schmerz umso größer. Der Buddhismus geht noch weiter und lehrt, dass alle gewöhnlichen Gedanken und Handlungen verunreinigend sind, insofern sie uns mit Karma belasten und uns den Blick auf die kristallklare Wahrheit der letztendlichen Wirklichkeit verstellen.

In einem der Koans aus „ *Das torlose Tor “* [99]streiten zwei Zen-Mönche darüber, ob sich eine flatternde Fahne bewegt oder vom Wind. Ihr Lehrer (der sechste Patriarch) greift ein

[99] Eine Sammlung des Mönchs Mumon. Siehe *Zen Inspirations* . Hrsg. von Miriam Levering. London: Duncan Baird, 2004. (S. 114.)

und erklärt, dass es keines von beidem ist, sondern dass sich ihre Gedanken bewegten. Als ich diese Geschichte vor Jahren zum ersten Mal las, verstand ich sie als Plädoyer für die rein geistige Schule der buddhistischen Philosophie; heute verstehe ich sie – angeblich etwas besser – als praktische Anleitung.

Ereignisse ereignen sich überall um den Meditierenden herum (sowohl in seiner geistigen als auch in seiner materiellen Umgebung). Unsere natürliche Neigung ist es, (bildhaft ausgedrückt) fast jeder dieser flüchtigen Verlockungen nachzugeben. Doch der Meditierende muss Selbstbeherrschung üben, denn jede solche impulsive Reaktion hindert ihn an wahrer Geistesstille. Er darf nicht zum Sklaven der Ereignisse werden, sondern muss ungerührt bleiben. Um den Geist still zu halten, bedarf es eines festen Willens zur Stille. Dies gelingt am besten durch die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine tiefere Ebene.

Wenn wir unseren Geist (genauer gesagt unsere Aufmerksamkeit) auf die Oberfläche der Dinge richten, neigt er dazu, sich an äußere Ablenkungen oder flüchtige Gedanken zu heften. Wir verlieren uns in der falschen Weise. Das obige Koan lehrt uns, dass diese mentale „Anhaftung“ nicht nur bedeutet, dass der Geist passiv an vorübergehenden Phänomenen festhält, sondern dass er sich aktiv ausbreitet, sie erfasst oder sogar sucht. Sie ist nicht statisch, sondern dynamisch. Die Aufmerksamkeit ruht selten lange, sondern *wandert immer wieder* von einem Objekt zum anderen.

Der Begriff „Anhaftung“ bezieht sich hier also nicht nur auf das Fixieren der Aufmerksamkeit auf ein für die Meditation

irrelevantes Objekt, sondern auch auf *das ständige* Verlagern dieser Aufmerksamkeit von einem beliebigen Objekt zum nächsten. Diese Bewegung wiederholt sich fortwährend, sodass der Geist nie zur Ruhe kommt bei einem festen Meditationsobjekt. Um diese übermäßige Nervosität zu unterdrücken, muss man zwanghafte oder obsessive Aufmerksamkeitsbewegungen vermeiden. Man muss eine gelassenere Haltung entwickeln und sich stärker nach innen wenden.

Ein Zen-Lehrer [100]rügte mich vor langer Zeit zornig, weil ich während der Meditation unruhig war, und rief mir zu: „Nicht bewegen!“ Diese Ermahnung sollte nicht nur körperlich, sondern natürlich auch geistig und sogar spirituell verstanden werden. Körperliche Bewegungen entspringen geistigen Bewegungen, die wiederum bedeutungslos wären ohne die Bewegungen der Seele, also die Unbeständigkeit ihrer Aufmerksamkeit. Bleibt der Geist ruhig, beruhigt sich der Verstand, und der Körper folgt diesem Beispiel.

Wenn innere oder äußere Störungen Sie bedrängen – seien sie nun als Bilder, Geräusche, Gefühle oder in irgendeiner anderen Erscheinungsform sichtbar –, betrachten Sie sich als ihnen gegenüber *transparent* . Sie durchdringen Sie, ohne Sie in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Sie sind lediglich Turbulenzen in der Landschaft. Sie alle sind Manifestationen einer Ebene, die parallel zu der spirituellen Ebene existiert, in der Sie geborgen ruhen, und von ihr getrennt ist. Sie können sie beobachten, aber sie kann Sie nicht bewegen.

---

100 Der japanische Mönch Roshi, der einige Jahre lang ein Zen-Zentrum auf dem Ölberg in Jerusalem betrieb, starb 1979.

In der Meditation ist es hilfreich, ablenkende Dinge und Ereignisse in der Umgebung als Teil des Kreislaufs „Samsara“ zu betrachten. Samsara ist eine mächtige und allgegenwärtige Kraft, die unsere Aufmerksamkeit fesselt. Sie zieht unseren Geist nach unten und hält uns von der Ruhe und Freiheit tiefer Meditation fern.

Es ist wie ein Sumpf, in dem an jeder Ecke Treibsand lauert. Unsere Freuden und Erfolge ziehen uns in diesen Bereich hinein, indem sie uns Gefallen daran finden lassen und uns dazu verleiten, länger darin zu verweilen. Und auch unsere Schmerzen und Misserfolge binden uns daran, durch ihre negativen psychologischen Auswirkungen und indem sie uns dazu bringen, verzweifelt nach Wegen zu suchen, ihnen zu entkommen [101].

Doch Samsara wandelt sich in sein Gegenteil, das Nirvana, sobald man alle positiven wie negativen Dinge und Ereignisse als Gelegenheiten für spirituellen Fortschritt betrachtet. Sie bieten das herausfordernde Material, das wir für unsere Selbstreflexion benötigen. Dank unserer Bemühungen, ihren Einfluss durch Meditation und andere Übungen zu überwinden, können wir wahres Glück und dauerhaften Frieden erlangen.

---

101 Der Lärm, den du hörst, und die Sehnsucht nach Stille oder angenehmeren Klängen. Die Hässlichkeit, die du siehst, und die Sehnsucht nach Schönheit. Das Böse um dich herum und die Sehnsucht nach Gutem. Die Konflikte und die Sehnsucht nach Frieden. Die Probleme und die Sehnsucht nach Lösungen. Die Sorgen und die Sehnsucht nach Wohlergehen. Die Misserfolge und die Sehnsucht nach Erfolg. Der Schmerz, den du fühlst, und die Sehnsucht nach Linderung oder stattdessen nach Freude. All dies sind Aspekte des Samsara.

Samsara ist nicht primär ein „äußeres“ Problem. Es sind nicht deine schlechte Laune, Beinschmerzen oder die unangenehmen Menschen um dich herum, die Samsara ausmachen. Es ist etwas in dir – deine persönliche Sichtweise auf solche Dinge und Ereignisse –, das den Unterschied macht. Wenn sie dich belasten und dich vom rechten Weg abbringen können, bist du dem Samsara unterworfen. Bleibst du hingegen innerlich unberührt und gehst deinen Weg weiter, bist du im Grunde frei davon.

Wenn Zen-Meister sagen, dass Verwirklichung „weder Samsara noch Nirvana“ ist, meinen sie, dass es nicht notwendig ist, buchstäblich aus dieser Welt der Materie und des Geistes in eine andere Dimension versetzt zu werden. Die Illusion einer unangenehmen und einengenden mentalen und physischen Umgebung kann ebenso gut und unmittelbar durch eine bloße Änderung der Einstellung dazu aufgelöst werden. Sobald man sich von ihren Einflüssen löst, ist man bereits frei. Man kann sich mitten darin befinden, aber es kann nicht dieselbe Wirkung auf uns haben.

Wo und wie auch immer du dich befindest – ob unter netten oder unangenehmen Menschen, im Gefängnis oder im Luxus, gesund oder krank –, wenn du im Grunde über allem stehst, wenn du zentriert und achtsam bleibst, bist du bereits angekommen. Das genügt: Mehr braucht es nicht. Erkenntnis ist kein Ort wie ein Paradies – sie ist innere (spirituelle) Freiheit.

Viele Zen-Weisheiten und -Geschichten unterstreichen dies. Zum Beispiel die Sprüche: „Holz hacken, Wasser tragen“ oder „Wenn du durstig bist, trink, wenn du hungrig bist, iss“.

Oder die Geschichte des Zen-Meisters, der, als er vor Schmerz aufschrie, einen seiner Schüler enttäuschte, der Gelassenheit mit Gefühllosigkeit verwechselte.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu beachten, dass viele scheinbar paradoxe Aussagen im Buddhismus (wie „weder Samsara noch Nirvana“) nicht als logische Tatsachenfeststellungen, sondern als psychologische Empfehlungen gemeint sind.

Oberflächlich betrachtet scheinen solche Aussagen einer Art „tetralemmatischer Logik“ zu folgen und dabei die Gesetze des Denkens völlig zu missachten. Sie scheinen die Möglichkeit eines Widerspruchs zu bejahen (d. h. zu sagen, dass „sowohl X als auch Nicht-X“ wahr sein können) oder die Notwendigkeit der Vollständigkeit zu verneinen (d. h. zu sagen, dass „weder X noch Nicht-X“ notwendigerweise falsch sein muss).

Solche paradoxen Aussagen sind mit normaler Logik unvereinbar: Sie sind schlichtweg unvorstellbar und *können nur dann in einen Diskurs Eingang finden, wenn man die verwendeten Wörter von ihrer Bedeutung trennt* . Derartige zusammenhanglose Aussagen werden üblicherweise von oder gegenüber Personen geäußert, die keine Ahnung von Logik haben, und stellen trügerische Versuche dar, sich im Diskurs zu übertrumpfen [102].

---

102 Das heißt: Wenn ich „X“ sage und Sie „nicht-X“, kommt ein Dritter und sagt „sowohl X als auch nicht-X“, und ein Vierter übertrumpft ihn mit „weder X noch nicht-X“. Doch so geht es endlos weiter; denn ein weiterer Teilnehmer könnte „sowohl [sowohl] als auch [weder]“ sagen und so weiter . Da das Tetralemma die Gesetze der Identität, des Widerspruchsfreiheit

Betrachten wir jedoch bestimmte mystische Aussagen genauer, die etwas Gültiges und Weises zu vermitteln scheinen, erkennen wir, dass ihr scheinbarer Widerspruch lediglich auf sprachlicher Ungenauigkeit beruht. Sie beziehen sich nicht auf Fakten, sondern auf *unsere Herangehensweise an* Fakten. Sie bedeuten nicht, dass die mit X und Nicht-X bezeichneten Objekte gleichzeitig existieren oder beide nicht vorhanden sein können, sondern dass wir *unsere Absichten gegenüber* diesen Objekten sowohl annehmen als auch verwerfen können.

Daher ist es vollkommen konsequent zu empfehlen, dass wir uns in der Meditation nicht in festen Aussagen wie „Dies ist X“ oder „Dies ist nicht X“ verstricken, sondern vielmehr offen bleiben sollten. Dies bedeutet nicht, dass etwas „sowohl X als auch nicht X“ oder „weder X noch nicht X“ sein könnte, sondern lediglich, dass wir uns eines Urteils in dieser Frage enthalten sollten, sie also (zumindest unter den gegebenen Umständen) als irrelevant betrachten sollten. Es ist schlichtweg die Aufforderung, die Vernunft für eine Weile ruhen zu lassen und sich damit zufriedenzugeben, die Dinge einfach so zu beobachten, wie sie sind, ohne sie zu bewerten.

Im konkreten Fall des Zen-Spruchs „weder Samsara noch Nirvana“ erscheint dies auf den ersten Blick

---

und des ausgeschlossenen Dritten leugnet, ist alles erlaubt, und niemand kann eine Auseinandersetzung gewinnen. Wenn niemand jemals Realität von Fiktion unterscheiden kann, wie können sich die Verfechter des Tetralemmas dann von dieser (ihrer) Regel befreien und behaupten, ihre paradoxe Logik sei auf die Realität anwendbar? Ein solcher Diskurs ist sinnlos. Nur die These, dass die Denkgesetze universell gültig sind, ist sinnvoll.

widersprüchlich, da Nirvana ursprünglich die Verneinung von Samsara bezeichnet. Im vorliegenden Kontext bedeutet es jedoch, dass wir Nirvana genauso wenig *anstreben sollten* wie Samsara, denn dieses Streben ist, ob wir nun an Nirvana oder an Samsara hängen, ein Hindernis. Dies schmälert nicht den Wert des Nirvana, sondern erinnert uns lediglich daran, dass uns *das Streben* danach in Samsara gefangen hält, da Samsara die Sphäre der anhaftenden Existenz ist, unabhängig davon, woran wir hängen.

28. Sitzen und Vergessen

In der Meditation erscheint das Denken als ein Produkt des Unbewussten, denn es erfordert zusätzliche Anstrengung des Bewusstseins, die eigenen Gedanken wie ein Beobachter wahrzunehmen – als Ereignisse, die im Bewusstseinsfeld eingebettet sind und kommen und gehen, ohne dass wir aktiv daran teilnehmen. Während der Meditation blicke ich zurück und sehe eine lange Spur verstreuter Gedanken und Körperbewegungen, die sich bei näherer Betrachtung als sinnlose Zeit- und Energieverschwendung, als bloße Unruhe und Erregung erweisen.

Meditation ist ein sehr wichtiges Instrument der spirituellen Entwicklung. Meditieren bedeutet, die Seele achtsam dazu zu bringen, nicht mehr auf die üblichen Unruhen und den Lärm des Körpers und des Geistes zu reagieren, sodass die wahre Natur der Dinge (was auch immer sie sein mag) in uns und um uns herum sichtbar werden kann. Meditation zielt zunächst darauf ab, eine Immunität gegen äußere und innere Ablenkungen zu entwickeln.

Meditation ist also kein inneres Geplapper oder Manipulation, was das zu lösende Problem nur verschlimmern würde. Sie ist keine Kunst, sondern Natur. Sie ist keine Methode, um Visualisierungen oder außergewöhnliche Klänge zur Unterhaltung oder für religiöse Erregung zu erzeugen. Im Gegenteil, wir suchen durch sie innere Stille und Ruhe. Selbst der Versuch,

vergangene Meditationserfahrungen zu wiederholen, so interessant sie auch erschienen sein mögen, ist kontraproduktiv.

Es bedeutet im Wesentlichen, wie es in einer Zen-Beschreibung heißt, „ruhig sitzen und nichts tun".

Eine einfache, direkte Meditationsmethode ist das sogenannte „Vergessen im Sitzen". Der Name beschreibt sie treffend: Dadurch beruhigen wir Körper und Geist. Empfindungen und Gedanken sind wie aufgewirbelter Staub – lassen Sie ihn sich setzen und vermeiden Sie es, neuen aufzuwirbeln. Denken Sie daran: Staub lässt sich nicht mit Gewalt beruhigen – das wirbelt nur noch mehr auf. Die hier angewandte Willenskraft besteht also in Nicht-Handeln und Selbstbeherrschung (gegen jegliche körperliche und geistige Aktivität).

Unsere Gedanken setzen sich zusammen aus Empfindungen (durch alle Sinne), mentalen Wahrnehmungen (den mentalen Entsprechungen der Sinneswahrnehmungen), Erinnerungen, visuellen und auditiven Vorstellungen, Antizipationen und Erwartungen sowie theoretischem Diskurs, einschließlich Diskursen über die gegenwärtige Meditation, was bedeutet: Abstraktionen, Konzeptualisierungen, Formulierung von Aussagen, Entwicklung von Argumenten und Gegenargumenten und Ordnung von Wissen.

Abgesehen von den ersten Phasen des Wahrnehmens und Erfassens im Präsens – also der Erkenntnis des Hier und Jetzt – beruhen alle nachfolgenden Denkprozesse auf dem Gedächtnis. Wenn wir also unseren kognitiven Kontakt mit dem Hier und Jetzt intensivieren wollen, was das Hauptziel

der Meditation ist, müssen wir lernen, das Gedächtnis für eine Weile beiseitezulassen, d. h. alles zu *vergessen* .

Vergiss *Ort und Zeit* . Wie deine Wohnung aussieht, ihre Adresse, in welcher Stadt und welchem Land, auf welchem Planeten; welche Tageszeit, welcher Wochentag, welcher Monat und welches Jahr. All das ist Erinnerung. Wenn du dich voll und ganz auf das Hier und Jetzt vor dir konzentrierst, solltest du alle anderen Orte und Zeiten ausblenden können.

Vergessen Sie sogar *Ihre eigene Identität* . Wer Sie sind, Ihr Name, Ihr Aussehen, Ihre Familie und Freunde, vergangene Erlebnisse, Ihre gegenwärtige Situation, Ihre finanziellen Sorgen und Zukunftspläne – all diese Details erfordern Erinnerung und müssen daher während der Meditation vergessen werden. Erinnern bedeutet, dem Gehirn zu erlauben, mentale Bilder und Absichten beizusteuern, die nicht unmittelbar mit der gegenwärtigen Erfahrung verbunden sind.

Das Gedächtnis kann als gespeichertes „Karma“ betrachtet werden: Es spiegelt frühere Erfahrungen wider und erweitert die sinnliche (materielle) Sphäre in den Geist. Unsere Fantasien und theoretischen Gedanken, die auf auf verschiedene Weise verarbeiteten Erinnerungen basieren, können ebenfalls als Bündel von „Karma“ verstanden werden – sie tragen und perpetuieren vergangene Erfahrungen über deren natürliche Existenz hinaus. Der Begriff Karma ist hier angebracht, da diese Speicherung von Erfahrungen letztlich Konsequenzen für unser inneres und äußeres Leben hat.

Erinnerungen sind natürlich Teil des gegenwärtigen Erlebens, wenn sie auftreten; in diesem Zusammenhang sind sie jedoch als Fremdkörper zu betrachten, die uns von den unmittelbaren Erfahrungen ablenken. Zunächst sind Erinnerungen natürlich unvermeidbar und müssen wie reine Erfahrungen behandelt werden; doch nach und nach lassen sie sich verdrängen, indem man seine Aufmerksamkeit immer wieder bewusst dem Hier und Jetzt zuwendet.

Das bewusste Vergessen im Sitzen ist kein Versuch, alle Erinnerungen dauerhaft auszulöschen oder zu zerstören, sondern ein Weg, die Art und Weise, wie Erinnerungen ins Bewusstsein gelangen, bewusst gesteuert werden. Anstatt unwillkürlich und unkontrolliert abzurufen, was die Gedanken ablenkt und verwirrt, entwickeln wir einen gezielteren und angemesseneren Umgang damit. Diese Übung stärkt das Gedächtnis, anstatt es zu schwächen. Während der Meditation vergessen wir und hören auf zu denken – doch später, wenn wir unsere Erinnerungskraft und unser klares Denken brauchen, sind sie gesteigert.

Natürlich ist es unmöglich, etwas zu *vergessen* – denn sobald man daran denkt, um es zu vergessen, ruft man es sich ins Gedächtnis. Vergessen ist hier also im nachträglichen Sinne zu verstehen, nicht als eine auszuführende Handlung. Das bloße „Vergessen“ wird auch als „einfach nur da sitzen“ bezeichnet.

Beim Meditieren merke ich zunächst, wie meine Aufmerksamkeit vom gewählten Meditationsobjekt abschweift. Mein Geist ist zerstreut und kann sich nur einen Augenblick auf das Wesentliche konzentrieren; meine

Kontrolle über meine Gedanken ist schwach. Das Erinnern an Unwichtiges bedeutet, dass ich vergesse, dass ich meditieren soll; ich vergesse das Hier und Jetzt zugunsten des *Nicht* -Hier-und-Jetzt!

Das Gegenmittel ist anhaltende Konzentration und Aufmerksamkeit. Mehr Bewusstsein entwickeln, die Konzentration steigern. Sich allmählich auf ein gewähltes Objekt fixieren und immer wieder zu ihm zurückkehren, sobald die Gedanken abschweifen. Den Geist sammeln, nach einem fokussierten, nach einem gedanklichen Zustand streben. Schließlich erreicht man einen Zustand der Kontemplation, der als Gedankenleere bezeichnet werden kann, da alle mentalen Störungen verschwunden sind. Am Ende vergesse ich vielleicht sogar mich selbst, vergesse, dass ich meditiere, und erlebe nur noch das Objekt.

Setzen Sie sich einfach bequem hin, überprüfen Sie regelmäßig Ihre Haltung, halten Sie die Augen offen, ohne zu starren (schließen Sie sie bei Bedarf gelegentlich), beobachten Sie, wie Ihr Atem natürlich ein- und vor allem ausströmt (zählen Sie die Atemzüge eine Weile, aber nur, wenn Sie den Atem nicht ohne Zählen verfolgen können), kehren Sie immer wieder zum Atem zurück, egal was passiert (ohne darüber zu diskutieren, warum Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist), beobachten Sie, wie die Gedanken durch Ihren Kopf ziehen, ohne sich in einem von ihnen zu verfangen, lassen Sie sie zur Ruhe kommen (verwenden Sie gegebenenfalls eine Zeit lang ein Mantra, um dies zu unterstützen), beobachten Sie, wie sie allmählich verschwinden, erleben Sie die daraus resultierende innere

Ruhe, Stille und Leichtigkeit, erzwingen Sie es nicht, sonst verlieren Sie es…

Sollten Sie eine besondere meditative Erfahrung machen, wie etwa außergewöhnliche Klarheit, Frieden oder Freude, verlieren Sie nicht die Fassung – verharren Sie darin, ohne zu versuchen, sie zu verlängern oder zu verstärken, noch ihr zu entfliehen oder sie abzuschwächen. Paradoxerweise sind dies zwei gegensätzliche Tendenzen, die in solchen Situationen häufig auftreten: der Impuls, an dem Angenehmen festzuhalten (Anhaftung), einerseits, und der Impuls, sich von dem Ungewöhnlichen abzuwenden (Angst vor Erleuchtung), andererseits.

29. Atemwahrnehmung

In der Meditation richten wir unsere Aufmerksamkeit auf verschiedene Mittel, nicht auf Ziele. Wir konzentrieren uns auf unsere Körperhaltung, unsere Atmung, unsere Gedanken und andere gegenwärtige Erfahrungen, anstatt auf Erleuchtung, Befreiung oder ähnliche Ziele. Das ist sinnvoll, denn jede Verlagerung der Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ziel schwächt unsere Konzentration auf das Gegenwärtige. Sobald Ziele uns zur Meditation motiviert haben, verlieren sie an Bedeutung und können sogar stören. In der Meditation sollte man sich ganz auf die Mittel konzentrieren. Die Ziele werden sich erfüllen, wenn die Zeit reif ist.

Meditation ist kein Streben nach „Spezialeffekten“ (ungewöhnlichen, interessanten Erfahrungen), sondern die Suche nach dem kürzesten, direktesten Weg zu wichtigen Erkenntnissen. Die Mittel der Meditation werden als Techniken bezeichnet, um zu betonen, dass sie je nach Bedarf eingesetzt und wieder aufgegeben werden sollten, sobald sie ihren Zweck erfüllt haben, oder ersetzt werden, wenn ein anderes Mittel effektiver erscheint. Wir sollten uns nicht an sie binden: Sie sind Hilfsmittel, deren Zweck allein durch ihre Wirksamkeit im jeweiligen Moment gerechtfertigt ist.

Die bewusste Wahrnehmung des Atems ist eine wertvolle Meditationstechnik. Da die Atmung eine natürliche,

zyklische Bewegung darstellt, zieht sie einerseits die Aufmerksamkeit auf sich (wie jede Veränderung) und gerät andererseits leicht in Vergessenheit (wie alles Unveränderliche). Diese beiden Eigenschaften machen sie wertvoll, denn wir wollen nicht nur, dass unsere Aufmerksamkeit (durch die Bewegung) gefesselt wird, sondern auch, dass wir uns aktiv anstrengen (um die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten und zu konzentrieren).

Im Idealfall konzentrieren Sie sich einfach lange Zeit ganz auf Ihre Atmung; Ihr Geist beruhigt sich und wird klarer. Folgen Sie geduldig und ungestört Ihrem Atemzug. In der Praxis ist das anfangs vielleicht nicht so einfach, wie es klingt. Häufig treten Schwierigkeiten auf, für die üblicherweise verschiedene Lösungsansätze vorgeschlagen werden.

Indem du deine Atmung zum Gegenstand deiner Meditation machst, nimmst du dir vor, die Atembeobachtung immer wieder aufzunehmen, sobald eine Empfindung oder ein aufkommender Gedanke deine Aufmerksamkeit ablenkt. Es hat keinen Sinn, dich selbst zu beschuldigen oder über die Ursachen solcher Abschweifungen zu streiten. Anfangs mögen sie recht häufig und lang anhaltend sein; mit der Zeit werden sie jedoch seltener und kürzer. Ignoriere sie einfach und halte durch, und der meditative Gewinn stellt sich schließlich ein.

In der Anfangsphase ist es sehr schwierig, den natürlichen Atem wahrzunehmen. Sobald man die Aufmerksamkeit auf den Atem richtet, scheint der Wille dazwischenzufunken. Dies mag daran liegen, dass der Wille dazu neigt, mit dem

Bewusstsein verknüpft zu sein, sodass alles, was das Bewusstsein anstrebt, auch vom Willen mitbestimmt wird. Der Wille, den Atem wahrzunehmen, wird mit dem Willen, ihn zu kontrollieren, verwechselt; das heißt, „Atemwahrnehmung“ wird mit einer „Atemübung“ verwechselt.

Alternativ dazu lenkt die plötzliche Aufmerksamkeitsverlagerung auf den Atem diesen ab. Das heißt, der Atem wird durch die Anstrengung der Aufmerksamkeit kurzzeitig unterbrochen; der Wille greift ein, um die Atmung künstlich wiederherzustellen, bis die natürliche Funktion allmählich wieder einsetzt. Kurz gesagt, das Verhältnis von Bewusstsein und Willen ist sehr heikel; und es gibt eine feine, leicht zu überschreitende Grenze zwischen natürlicher und erzwungener Atmung. Daher muss man behutsam und vorsichtig vorgehen.

Achten Sie in jedem Fall weiterhin auf Ihre Atmung, auch wenn sie unnatürlich ist und Sie sie scheinbar nicht wieder normalisieren können. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Meditationsobjekt nicht Ihre natürliche Atmung sein muss – es kann genauso gut Ihre unnatürliche sein. Diese Gleichgültigkeit wird den zugrunde liegenden Konflikt wahrscheinlich mit der Zeit auflösen, wenn Sie lange genug durchhalten.

Oftmals ist das Ein- und/oder Ausatmen unmerklich, und wir sind versucht, den Atem etwas zu forcieren oder ihn uns ein wenig vorzustellen, um ihn wahrzunehmen. Widerstehen Sie solchen Versuchungen und meditieren Sie stattdessen über

die scheinbare Abwesenheit des Atems [103]. Alternativ können Sie die Auf- und Abwärtsbewegungen Ihres Bauches als Hinweise auf Ihr Ein- und Ausatmen spüren (oder sogar betrachten).

Raucher sind bei dieser Meditationstechnik stark benachteiligt, ebenso wie Menschen mit verstopfter Nase aufgrund einer Erkältung oder Grippe. In solchen Fällen ist die Atmung schwer, laut und unregelmäßig, und es fällt schwer, die bewusste Atmung zu überwinden und wieder natürlich zu atmen. Menschen mit Yoga-Erfahrung reinigen in solchen Fällen ihre Nase mit einer *Nasendusche* und wenden geeignete *Pranayama* -Atemübungen an.

Manche Menschen verzichten bis zur Heilung ihrer Beschwerden auf die Atemwahrnehmung und greifen stattdessen auf andere Meditationstechniken zurück (zum Beispiel Mantra-Rezitation). Geben Sie die Atemwahrnehmungstechniken jedoch nicht zu früh auf, denn sie helfen oft, eine verstopfte Nase zu befreien. Und falls Sie die Atemwahrnehmung einmal aufgeben, kehren Sie nach einer Weile dazu zurück – vielleicht fällt es Ihnen dann leichter.

Ich habe den Eindruck, dass zwei Atemströme gleichzeitig ablaufen: Unter dem groben, lauten Strom verbirgt sich ein feinerer, weniger offensichtlicher – und erst dieser Atem schenkt uns die Luft. Versuche beim Meditieren über den

---

103 Unmerklicher Atem ist nicht unbedingt etwas Schlechtes – er kann darauf hindeuten, dass Ihr Atem sehr fein, ruhig, regelmäßig usw. ist. Manchmal ist der Atem natürlich auch deshalb unmerklich, weil Ihre Aufmerksamkeit von Gedanken beansprucht wird.

Atem, den verborgeneren, tieferliegenden Atemstrom wahrzunehmen und konzentriere dich vorzugsweise darauf. Schließlich sollte der grobe, lautere Atem verschwinden.

Auch die Atmung kann durch das Ego beeinflusst werden. Wenn Sie das Ein- und Ausatmen als Ihre eigene Aktivität betrachten, als ein Ein- und Ausatmen von Luft, sind Sie zu sehr in den Prozess involviert. Stellen Sie sich stattdessen vor, die Luft strömt aus der Umgebung ein und aus, und Sie beobachten die Vorgänge lediglich. Noch besser: Vergessen Sie sich selbst.

Sobald Sie bequem sitzen, atmen Sie ein paar Mal tief durch. Geben Sie Ihrem Geist ein paar Minuten Zeit, sich auf natürliche Weise zu beruhigen, bevor Sie sich ernsthaft auf Ihre Atmung konzentrieren. Versuchen Sie dann langsam, mit Ihrer Atmung eins zu werden.

Überprüfen Sie während der Meditation regelmäßig Ihre Körperhaltung, da diese Ihren Atemrhythmus beeinflusst. Vermeiden Sie abrupte Korrekturbewegungen, wenn Ihre Haltung nicht korrekt ist, und bewegen Sie sich stattdessen sehr vorsichtig, um Ihren Atemrhythmus nicht zu stören. Um ständige Korrekturen zu vermeiden, achten Sie am besten von vornherein auf eine gute Haltung. Prüfen Sie außerdem regelmäßig, ob Ihr Geist frei ist. Wenn Sie in Gedanken versunken sind, ist Ihre Konzentration auf den Atem deutlich beeinträchtigt.

Wenn die Gedanken sehr laut und aufdringlich sind, was häufig vorkommt, ist es ratsam, zunächst eine Atemzähltechnik anzuwenden, bevor man die Atemwahrnehmung bewusst wahrnimmt. Es gibt viele

Möglichkeiten; eine, die ich anwende, ist folgende: Ich atme natürlich ein und aus, denke dann „eins“, atme wieder natürlich ein und aus, sage innerlich „zwei“ und so weiter bis „zehn“, dann denke ich „erste Runde“. Das wiederhole ich bis zur fünften Runde mit zehn Atemzügen (also fünfzig); dann beginne ich von vorn mit einer neuen Runde von fünfzig Atemzügen. Nach einigen Runden höre ich normalerweise auf zu zählen und konzentriere mich wortlos auf meinen Atem.

Beachten Sie, dass während der Atemzüge nicht gezählt wird. Ich zähle am Ende jedes Ein- und Ausatemzyklus, anstatt (wie andere es bevorzugen) am Anfang. Es mag gleich erscheinen, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Zählen am Anfang eher zu willentlichen Eingriffen führt. Dies ist jedoch kein besonders wichtiges Detail (manche Lehrer empfehlen, beide Methoden zu verwenden).

Wichtig ist *eine geduldige und beobachtende Haltung* gegenüber dem Atem. Wird man ungeduldig, beschleunigt sich der Atem künstlich. Missfällt einem der Atemrhythmus, gerät er aus dem Takt.

Wenn Sie sich auf das Zählen konzentrieren, neigt Ihr Wille dazu, Ihren Atemrhythmus zu beeinflussen, um ihn gleichmäßig zu gestalten und in eine mechanische Abfolge zu pressen. Die Atmung wird forciert und schnell, und Sie verlieren schließlich das Bewusstsein dafür und konzentrieren sich stattdessen routinemäßig auf die Zahlen. Sie versuchen, das Zählen von zehn und dann fünfzig Atemzügen schnell hinter sich zu bringen, um zum nächsten Schritt überzugehen. Das ist die falsche Herangehensweise.

Warum die Eile? Lassen Sie Ihren Atem stattdessen in seinem eigenen Tempo fließen.

Spüre die Luft, wie sie durch deine Nase, deinen Mund, deinen Rachen, deine Lunge und deinen Bauch in deinen Körper ein- und ausströmt. Nimm jedes Detail der Berührung zwischen der Luft und diesen Kanälen wahr. Spüre Hindernisse (wie eine verstopfte Nase) und Temperaturunterschiede. Es gibt auch kontextbezogene Empfindungen und Vorstellungen, darunter Gerüche, die du wahrnimmst [104], Geräusche, die du hörst oder innerlich summst, die Visualisierung des Atemflusses und visuelle Effekte in deinen Augenlidern oder in deiner Vorstellung, wenn deine Augen geschlossen sind. Nimm auch deine innere Atemfrequenz wahr, das Gefühl der Hebe- und Senkbewegungen deines Bauches. Achte außerdem auf deine Gedanken zum Thema Atmung.

Beachten Sie, dass plötzliche Empfindungen, Emotionen, Körperbewegungen und Gedanken die Atemfrequenz und das Atemmuster beeinflussen (und umgekehrt von ihnen beeinflusst werden). Beispielsweise beschleunigt ein aufregender (positiver oder negativer) Gedanke die Atmung und stört sie, während ein beruhigender Gedanke sie verlangsamt und harmonisiert.

All diese Faktoren zusammen bestimmen Ihre Atemwahrnehmung. Versuchen Sie nach und nach, sie alle

---

104 Gerüche können vom eigenen Körper oder aus der Umgebung stammen. Dabei spielt die Interpretation eine Rolle: Man kann sich vorstellen, dass die Geruchsempfindungen von dieser oder jener Quelle stammen, obwohl sie tatsächlich woanders herkommen.

einzeln und im Zusammenspiel wahrzunehmen. Tun Sie dies jedoch ohne künstliche Eingriffe, beobachten Sie einfach. Der Atem kann in unterschiedlichem Maße natürlich oder erzwungen sein; lang oder kurz; langsam oder schnell; leicht oder schwer; intensiv oder schwach; gleichmäßig oder unregelmäßig; regelmäßig oder unregelmäßig; auf beiden Seiten gleichmäßig oder ungleichmäßig; gleich stark ein- und ausströmend oder ungleichmäßig; körperlich still oder geräuschvoll; mit oder ohne begleitende innere Geräusche; Sie können ihn auf seinem gesamten Weg spüren oder nur auf einem Teil davon; er kann warm oder kühl sein, ganz oder teilweise; Gerüche können damit einhergehen; und so weiter.

Beachten Sie auch die Veränderungen dieser verschiedenen Parameter im Laufe der Zeit. Nehmen Sie sich Zeit, jedes Detail so gut wie möglich wahrzunehmen (machen Sie sich aber keine Sorgen, wenn Sie nicht viel entdecken). Doch dann, irgendwann, sollten Sie diese gedankliche Ablenkung unterbrechen. Sie soll Ihr Interesse wecken und Ihre Konzentration schärfen; im Übermaß führt sie jedoch dazu, dass Ihre Gedanken abschweifen. Kehren Sie dazu zurück, einfach nur Ihre Atmung zu beobachten, ohne Komplikationen oder Anmaßung. Still, mit zunehmender Ruhe und Konzentration.

Schließlich kannst du sogar ganz aufhören, dich bewusst auf deinen Atem zu konzentrieren. Du magst ihn weiterhin wahrnehmen, aber das geschieht unbewusst. Deine Aufmerksamkeit mag sich teilweise auf deine Atmung

richten, größtenteils aber auf andere Dinge. Du bist dir dessen bewusst, aber nicht davon betroffen.

30. Hier und jetzt sein

Befreie deinen Geist von allen unnötigen Gedanken und sei ganz im Hier und Jetzt. Das bedeutet unter anderem: Lass dich nicht von anderen Dingen oder einer anderen Zeit ablenken. Wenn deine Aufmerksamkeit auch nur im Geringsten woanders ist, bist du nicht wirklich im Hier und Jetzt. Genauso wenig bist du im Hier und Jetzt präsent, wenn deine Aufmerksamkeit nicht vollständig in der Gegenwart ruht. Bedenke, dass nur das Hier und Jetzt direkt erfahren werden kann. Etwas „anderswo“ oder „zu einer anderen Zeit“ kannst du dir nur durch Erinnerung und/oder Vorstellungskraft bewusst machen – also indirekt.
Sobald man denkt – unabhängig vom Thema und der Form der Gedanken (Erinnerungen, audiovisuelle Vorstellungen, verbale Äußerungen, wortlose Absichten, Einstellungen, Willensakte oder Willenshandlungen) – wird die Aufmerksamkeit notwendigerweise in gewissem Maße von der eher situativen Erfahrung (den sensorischen und intuitiven Aspekten der Erfahrung) *abgelenkt* .
Zugegebenermaßen sind die eigenen Gedanken im weiteren Sinne auch Teil des Hier und Jetzt, zusammen mit unmittelbaren Erfahrungen; in diesem Zusammenhang möchten wir jedoch zwischen sekundären und primären Elementen des Hier und Jetzt unterscheiden. Es ist außerdem zu beachten, dass diese Ablenkung der Aufmerksamkeit nicht nur dann auftritt, wenn die Gedanken Vergangenes,

Zukünftiges, Imaginäres oder Theoretisches betreffen, sondern auch dann, wenn es sich um Reflexionen über das Hier und Jetzt handelt.

Deshalb müssen wir, wenn wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren wollen, ablenkende Gedanken vermeiden und nach innerer Stille streben. Auch wenn es anfangs Willenskraft erfordert, diesen inneren Frieden zu erreichen, ist es schließlich möglich, die Aufmerksamkeit ganz natürlich und mühelos auf das Hier und Jetzt zu richten.

Das Bewusstsein des Hier und Jetzt ist jedoch nicht zwangsläufig das Bewusstsein der gegenwärtig vor uns liegenden Objekte; diese Inhalte des Bewusstseins sind lediglich eine Zwischenstufe, ein Mittel. Es wäre treffender, das Bewusstsein des Hier und Jetzt als das Bewusstsein des Raumes und der Zeit zu beschreiben, in denen die gegenwärtigen Objekte zu existieren scheinen. Die Objekte sind dabei eher nebensächlich – letztlich sollte man sich vielleicht allein auf das Bewusstsein selbst konzentrieren.

Das Bewusstsein von Raum und Zeit unabhängig von ihren vergänglichen Inhalten bedeutet, dass wir uns auf den vermeintlichen Behälter materieller und mentaler Ereignisse konzentrieren, anstatt auf diese phänomenalen Ereignisse selbst oder auf intuitive oder intellektuelle Vorgänge. Die Inhalte sind flüchtig, der Behälter – oder derjenige, der sie erlebt, und das Erleben selbst – sind relativ konstant.

In der Meditation, ob im Sitzen oder in Bewegung, strebt man daher eher nach dem Bewusstsein des Bewusstseins selbst als nach dessen Inhalt. Das bedeutet: weder an einem Bewusstseinsinhalt festzuhalten noch ihn zu vermeiden oder

ihm auszuweichen, der gerade auftaucht. Meditierende beschreiben dies möglicherweise als die Erfahrung des „Im-ewigen-Gegenwarts-Seins“, da die Aufmerksamkeit nicht den eigenen Wahrnehmungen, Intuitionen oder Gedanken folgt oder ihnen entflieht, sondern man zufrieden im reinen Bewusstsein ruht.

Die Aussage „Zeit existiert nicht, sie ist eine ewige Gegenwart“ [105]erinnert mich meiner Ansicht nach gut an eine philosophische Wahrheit – dass Zeit ein theoretisches Konstrukt ist; in der Praxis erleben wir lediglich die Inhalte des gegenwärtigen Augenblicks, mit denen unsere sinnlichen, geistigen und intuitiven Fähigkeiten zufällig in Kontakt treten. (Der gegenwärtige Augenblick ist wohlgemerkt zeitlich ausgedehnt, nicht nur ein flüchtiger Augenblick.)

Wir müssen erkennen, dass die Gegenwart in Wirklichkeit ein sehr kurzer Augenblick und ein vielschichtiges und komplexes Ereignis ist. Sie umfasst Erfahrungen in den verschiedenen wahrgenommenen phänomenalen Modalitäten: Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken sowie die mentalen Entsprechungen dieser Sinneserfahrungen (Erinnerungen [106]oder abgeleitete Fantasien); und sie umfasst auch Erfahrungen in den verschiedenen intuitiv erfassten nicht-phänomenalen Modalitäten: Kognitionen, Willensakte und Wertvorstellungen. *Manchmal sind nur einige dieser*

105 Zitat aus Claude Chabrols Film „ *La fleur du mal“* .

106 Zumindest Sehen und Hören; ich bin mir nicht sicher, ob die anderen Sinnesmodalitäten im Geist eindeutig reproduzierbar sind.

Modalitäten in unserer Gegenwart enthalten, manchmal vielleicht alle.

Darüber hinaus können wir in allen Kombinationen dieser Erfahrungsmodalitäten zu jedem Zeitpunkt nur *sehr bruchstückhafte und flüchtige Einblicke* in eine vermeintliche Wahrnehmungs- und Intuitionsvollständigkeit gewinnen. Ich sehe nicht alles, was vor mir ist, sondern meine Augen wandern von einem interessanten Punkt zum nächsten. Ebenso konzentrieren sich meine Ohren auf einen Klang nach dem anderen. Ich spüre vielleicht meine Hände, dann meine Lippen, dann meine Augenlider usw. Auch mentale Bilder und Klänge flackern, verändern sich. Mein Selbstbewusstsein kommt und geht.

Die kontinuierliche, allumfassende Gegenwart, die wir gewöhnlich annehmen, besteht in Wahrheit *aus* winzigen Erfahrungsfragmenten verschiedenster Art. *Wir* verleihen dieser bruchstückhaften erlebten Gegenwart eine scheinbare Festigkeit und Kohärenz, indem wir fortwährend Empfindungen und Erinnerungen gedanklich miteinander verknüpfen und das gegenwärtige Erleben mit vergangenen und erwarteten Ereignissen der Gegenwart verbinden.

Was wir gewöhnlich als „Gegenwart“ bezeichnen, ist genauer gesagt meist eine rationalistische Konstruktion (zunächst mittels Intentionen, lange vor jeglicher verbaler Intervention) vieler weiterer punktueller Gegenwarten sowie einiger erinnerter und erwarteter Gegenwarten.

Mit fortschreitender Meditation wird man sich dieses mentalen Aktes immer bewusster, ein Puzzle aus elementaren gegenwärtigen, vergangenen und zukünftigen

(d. h. aktuellen, früheren und späteren) Erfahrungen verschiedener Modalitäten zusammenzusetzen, um eine kontinuierlichere und stimmigere Gegenwart zu formen. Es ist sehr schwierig, die reine Hier-und-Jetzt-Erfahrung zu erkennen.

Angesichts der Flüchtigkeit der Gegenwart sollten wir bedenken, wie ungenau und unsicher unsere Erinnerungen an die Vergangenheit sind und erst recht unsere Erwartungen an die Zukunft. In Anbetracht dieser Komplexität drängt sich der Verdacht auf, dass auch unser abstraktes, konzeptionelles und theoretisches Wissen mit vielen Zweifeln behaftet ist.

Doch wir dürfen nicht vergessen, dass wir diese Skepsis nicht so weit treiben dürfen, alles Wissen pauschal abzulehnen – denn damit würden wir ja auch unsere eigene Ablehnung leugnen! Solche Überlegungen motivieren uns dennoch, die schwer fassbare, rein erfahrungsbezogene Gegenwart zu suchen und uns auf sie zu konzentrieren. Sie ist der Schlüssel, um letztendlich mit der „Realität“ in Kontakt zu treten.

Über die Vergänglichkeit zu meditieren bedeutet nicht, ein philosophisches System um die Tatsache der Vergänglichkeit oder ein vermeintliches Prinzip der Vergänglichkeit zu errichten – es bedeutet schlicht, zu beobachten, wie die Dinge entstehen, eine Weile verweilen (manche nur kurz, manche länger) und schließlich wieder vergehen. Ebenso können scheinbare Kausalzusammenhänge beobachtet werden, die jedoch keine Diskussionen auslösen sollten. Beobachten Sie einfach alles geduldig, ohne es zu kommentieren, unbeeindruckt.

Du verharrst im Zentrum der Welt und beobachtest, wie sich Dinge um dich herum ereignen – darunter dein wahrgenommener Körper und Geist in Bewegung sowie das Bewusstsein deines intuitiv erfassten Selbst, Willensakte und Werturteile – wie in einem 3D-Film: kommen, verweilen und vergehen, scheinbar miteinander interagieren. Dein Selbst bleibt in diesem fortwährenden Schauspiel unberührt, innerlich still, und erkennt die relative Illusion aller umgebenden Ereignisse. Im ewigen Jetzt zu verweilen bedeutet vielleicht, sich mit dieser zentralen, leeren Position zu identifizieren.

Manchmal, besonders im Lotussitz mit geschlossenen Augen, erlebt man die Gegenwart sehr sinnlich, als ob der ganze Körper eine Einheit bildet. Normalerweise nehmen wir die einzelnen Körperteile getrennt wahr; doch während der Meditation, wenn uns tiefer Frieden erfüllt, kann sich der Körper wahrhaft einheitlich anfühlen, und das ist ein sehr angenehmes und entspannendes Gefühl. In diesem Zustand schwebt der Körper gleichsam, denn unsere Aufmerksamkeit ist ganz auf ihn gerichtet, alles Umstehende ist ausgeblendet.

> Es lohnt sich jedoch, gelegentlich die Kontinuität zwischen dem eigenen Körper und der umgebenden Materie zu erkennen. Die Trennfläche zwischen ihnen ist letztlich nur eine Vorstellung, wenn man sie auf atomarer und subatomarer Ebene betrachtet. Der Körper nimmt ständig Luft und andere Substanzen aus der Umgebung auf und gibt gleichzeitig Schweiß und andere Substanzen ab. Wer kann schon sagen, wann genau diese Substanzen „Teil des Körpers“ sind

> oder nicht? Jede Zuordnung eines Moleküls zu dem, was es ist – ob es sich innerhalb oder außerhalb des Körpers befindet – ist zwangsläufig willkürlich. Elementarteilchen sind letztlich nichts anderes als Wellenbündel, und es ist unmöglich, objektiv zu bestimmen, wo eine Welle beginnt oder endet. Alle Materie ist miteinander verwoben, ohne Grenzen. Daher sind wir in Wirklichkeit eins mit unserer Umgebung. Reflektiere und spüre diese Einheit.

Bei der Meditation über das Hier und Jetzt ist es ratsam, nicht die physischen oder mentalen Phänomene um uns herum zu fixieren, sondern sich auf die Leere zwischen ihnen zu konzentrieren – also auf den leeren Raum zwischen den sichtbaren Körpern [107], die Ruhe, die die Bewegung

---

107 Besser noch, der leere Raum, den sie alle zu bewohnen scheinen. Genauer gesagt, sollte man sich auf den Raum zwischen sich selbst (dem Beobachter) und den Objekten (dem Beobachteten) konzentrieren. Oder man könnte sich gewinnbringenderweise auf einen imaginierten „transzendentalen Raum“ *innerhalb und hinter* allen Phänomenen konzentrieren. Oder, vielleicht am treffendsten formuliert: Was wir hier betrachten, ist der „Raum des Geistes“, also die Ausdehnung, in der mentale Bilder und Klänge aufzutreten scheinen; dieser *Geistesraum* kann selbst dann erfahren werden, wenn es uns gelungen ist, unseren Geist von allen Bildern und Klängen zu befreien, also selbst wenn er leer ist.

umgibt [108], die Stille, in deren Mitte Klänge erklingen [109], die Momente des Nicht-Denkens, die das Denken trennen [110], und so weiter. Werde dir der Transparenz, der Stille und des Schweigens bewusst, die allem Erleben zugrunde liegen.

Werde dir bewusst, dass den scheinbaren Formen, die du siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst, etwas Formloses innewohnt – sie alle sind Teil eines einzigen Kontinuums, in das wir gewohnheitsmäßig Trennlinien projizieren. Doch verliere deinen Blick nicht bewusst. Wenn der Geist ausreichend zur Ruhe kommt, lassen die Denkprozesse, die die empirische Welt zergliedern (und dann vergleichen, gegenüberstellen, konzeptualisieren, ordnen und beschreiben), allmählich nach, und du erfährst alles empfänglicher und ganzheitlicher.

Eine Erfahrung, die ich gelegentlich mache, wenn ich einen tiefen inneren Frieden erreiche, ist die von reinem Wasser. Die Vision eines ruhigen Teichs mit klarem, frischem

---

108 Bewegung fesselt unsere Aufmerksamkeit stärker als Ruhe: Dies ist ein biologisches Gesetz, das unsere Aufmerksamkeit auf mögliche Fressfeinde oder Beute lenkt. Betrachtet man jedoch einen einzelnen Moment, so nimmt die Ruhe den weitaus größeren Teil unserer Erfahrung ein. Werden Sie sich dieser zugrunde liegenden Ruhe bewusster, zumindest während der Meditation.

109 Gäbe es nur Geräusche, könnte kein Geräusch klar wahrgenommen werden. Nur vor dem Hintergrund der Stille sind Geräusche hörbar.

110 Mit fortschreitender Meditation werden die Gedanken kürzer und seltener, und innerer Frieden stellt sich allmählich ein und breitet sich aus. Sobald Sie diese Entwicklung bemerken, konzentrieren Sie sich auf die Leere zwischen Ihren Gedanken, anstatt sich in ihnen zu verlieren. Dadurch vergrößert sich der Raum zwischen ihnen, und ihre Beruhigung beschleunigt sich.

Wasser, der angeblich die Ruhe meines Geistes widerspiegelt. Oder ein herrlicher Regenguss aus transparentem, erfrischendem Wasser, als ob plötzlich ein Wasserhahn geöffnet würde und Energie von den oberen zu den unteren Ebenen meiner Psyche fließen ließe. Oder das Bild von Regen, der auf mich herabströmt, wie ein Segen vom Himmel. All diese Erfahrungen sind sehr befriedigend und ermutigend. Es sei betont, dass dies keine willentlichen Visualisierungen sind, sondern Visionen, die einem plötzlich und unerwartet begegnen.[111]

[111] Solche Erfahrungen können auch negativ oder von zweifelhafter Polarität erscheinen. Einmal, während der Meditation nach einem unangenehmen feuchten Traum, erlebte ich, wie klares Wasser in der Nähe meiner Geschlechtsorgane von braunem Wasser verunreinigt wurde. Ein anderes Mal sah ich Feuer – und konnte nicht entscheiden, wie ich diese Vision einordnen sollte.

31. Mit oder ohne Selbst

Ich habe einmal Folgendes erlebt: Als ich aus der Meditation erwachte, spürte ich, wie mein Geist spürbar in seine gewohnten Verhaltensmuster zurückfiel, so wie man in ein bequemes, vertrautes Sofa sinkt. Diese Erkenntnis legt mir nahe, dass unsere Ich-Identität eine Art „mentaler Lebensraum“ ist, ein Set mentaler Parameter, an die wir uns klammern, weil wir es gewohnt sind. Doch die Meditation lehrt uns, dass diese Tendenz nicht unvermeidlich ist – wir können vom Sofa aufstehen, und wenn wir unbedingt irgendwo sitzen müssen, dann woanders.

Die sogenannte „Angst vor Erkenntnis“ ist womöglich nichts anderes als die zentripetale Kraft, die uns in unsere gewohnte Identität zurückzieht. Das individuelle Selbst fühlt sich sicher in der Ego-Hülle, die es zu seinem Schutz errichtet hat; sie hindert das Bewusstsein daran, seine gewohnte, begrenzte Sichtweise zu verlassen und sich zu einer universellen Perspektive zu erheben. Ohne diese Tendenz zum Widerstand gegen Veränderung fürchten wir, dass unser „Ich“ sich plötzlich auflösen und uns schutzlos zurücklassen könnte.

Man sollte seine Meditation nicht auf metaphysischen oder anderen ideologischen Vorurteilen gründen. Meditation sollte ein Prozess der freien Entdeckung sein, nicht das Aufzwingen vorgefasster Meinungen. Ich sehe es so: Wenn es eine wichtige, grundlegende Wahrheit gibt, wird sie sich

mir irgendwann auch offenbaren. Das ist keine Haltung mangelnder Demut oder mangelnden Glaubens, sondern Ausdruck des Respekts vor der Wirksamkeit und Universalität der Meditation.

Dies ist meine Haltung gegenüber der buddhistischen Lehre vom „Nicht-Selbst“ (*Anatman*). Wenn der Buddha durch tiefe Meditation erkannte, dass es keine Seele gibt, dann sollte jeder Mensch mit der Zeit ebenfalls dazu fähig sein (vorausgesetzt, er geht mit ähnlichem Eifer vor). Aus rein diskursiver, philosophischer Sicht bin ich persönlich (wie bereits oben und in früheren Schriften erläutert) von dieser Vorstellung nicht überzeugt.

Dieser Widerstand gegen Argumente, die mir nicht gänzlich logisch erscheinen, hindert mich jedoch nicht daran, zuzustimmen, dass es bei der Meditation manchmal angebracht ist, *sich so zu verhalten. Als hätte man kein Selbst* . Obwohl ich glaube, dass es das Selbst ist, das sich so verhält, halte ich es dennoch für möglich, sich quasi-selbstlos zu verhalten. Daher kann die buddhistische Lehre, dass hinter unserem Eindruck, ein Selbst zu haben, letztlich nichts anderes steckt als vergängliche Erscheinungen, als praktische Anleitung dienen, ohne als theoretisches Dogma akzeptiert werden zu müssen.

Denn Selbstlosigkeit, im hier gemeinten Sinne, ist in der Tat meditativ, psychologisch und moralisch wertvoll, wenn nicht gar unerlässlich. Um kognitiv wahrhaft „im Hier und Jetzt“ zu sein, müssen Sie lernen, all die Erinnerungen und Erwartungen auszublenden, die Ihre phänomenale Identität oder Ihr Ego ausmachen. Ja, selbst Ihre tiefste Seele, das,

was in Ihnen erkennt, will und wertschätzt, muss darauf verzichten, ihre intuitiv erfasste Präsenz spürbar zu machen. Indem Sie *de facto, wenn nicht de jure, abwesend werden* , schaffen Sie Raum für reine Erfahrung.

In der Meditation hoffen wir also auf eine scheinbare, wenn nicht gar echte Selbstauflösung. Wir versuchen, den kognitiv prägenden Eindruck des Selbst zu überwinden und eine gewisse Transparenz des Seins zu erlangen. Unser Ego (das oberflächliche Selbst), das eine Ansammlung von Phänomenen darstellt – darunter all unsere Wahrnehmungsmodalitäten, Körperempfindungen, Emotionen, Fantasien, unsere Lebensmotive, die Menschen, an die wir denken usw. –, sollte im Laufe der Meditation verschwinden. Ebenso sollte unsere Seele (das tiefere Selbst), die unser Bewusstsein, unser Wollen und unsere Wertvorstellungen umfasst und durch intime Intuitionen erfasst wird, schließlich verschwinden.

Ein solches Verschwinden muss nicht bedeuten, dass die Seele tatsächlich aufgelöst ist. Sie mag vorhanden sein und dennoch nicht mehr in Erscheinung treten. Das Subjekt des Bewusstseins ist tatsächlich präsent, aber sein Bewusstsein richtet sich nicht auf sich selbst (wie es sonst üblich ist). Es findet eine Aufgabe der Subjektivität zugunsten der Objektivität statt; eine Art Selbstverleugnung. Man hört auf, in seinem eigenen Bewusstsein eine Person zu sein, und konzentriert sich auf das, was gerade präsent ist.

In diesem Zustand der Versenkung [112]haben Sie keinen Namen, keine Charakterzüge, keine Vergangenheit, keine Zukunft, keine Geschichte, keine Familie, keine Aufzeichnungen, keine Absichten, nichts, worüber Sie nachdenken oder was Sie tun könnten, keine Liebe und keinen Hass, keine Wünsche und Ängste, keine Tugenden und Laster. Darüber hinaus vergessen Sie Ihre bewusste Präsenz, Ihren Willen, da zu sein, Ihre Werturteile – und Sie sind einfach. Dieser Zustand der Selbstvergessenheit ermöglicht ein umfassenderes Bewusstsein, denn Selbstbewusstsein neigt dazu, unseren Blick zu beschränken.

Es mag durchaus sein (erlauben Sie mir, dies zumindest als denkbar anzudeuten), dass das buddhistische Dogma des „Nicht-Selbst“ eine bewusste doktrinäre Lüge ist, die vom Gründer der Religion oder späteren Autoritäten in bester Absicht verbreitet wurde – basierend auf der Annahme, dass diese Lehre, selbst wenn sie logisch unhaltbar ist, für die Meditation *nützlich ist* , da *der Glaube daran* die Selbstauflösung erleichtert. Die Absicht hinter dieser Lehre war nicht, eine theoretische Wahrheit auszudrücken, sondern vielmehr, bei möglichst vielen Menschen eine *praktische* Konsequenz zu erzielen. Es ging darum, ein Ziel zu erreichen – nämlich Menschen zur Erkenntnis zu verhelfen.

Wenn der Glaube an die Nichtexistenz eines Selbst leichter zu einem Bewusstsein ohne Selbstbewusstsein und somit zu einem universellen Bewusstsein führt, könnten Lehrer den Menschen einen Gefallen tun, indem sie ihnen die

---

112 Angenommen, es ist tatsächlich möglich – ich kann es nicht aus erster Hand bestätigen.

Nichtexistenz eines Selbst erklären. Sie könnten aber auch einräumen, dass es ein Selbst gibt oder zumindest dessen Existenz *andeuten* , und den Menschen raten, sich so zu *verhalten, als* gäbe es keines. Selbst wenn die erstgenannte Methode effizienter sein mag, kann die letztgenannte dennoch wirksam sein. Das Endergebnis mag dasselbe sein, auch wenn wir im einen Fall wie Kinder und im anderen wie Erwachsene behandelt werden.

Es besteht kein Zweifel, dass – nicht nur in der Sitzmeditation, sondern auch in Bewegungsmeditationen und im Alltag – ein falsches Selbstbewusstsein die Klarheit des Bewusstseins und die Geschmeidigkeit der Handlungen beeinträchtigen kann. Da das Selbst ein Hindernis für die höchste Erkenntnis darstellt, muss es auf die eine oder andere Weise aufgehoben werden. Eine einfache Lösung besteht darin, die Existenz des Selbst zu leugnen. Ein anderer, wenn auch anspruchsvollerer Ansatz ist, so zu tun, *als* gäbe es kein Selbst.

Selbst wenn wir die buddhistische Vorstellung der Leerheit (Nicht-Wesenheit oder Nicht-Identität) nicht vollständig akzeptieren, können wir dennoch von ihr profitieren und unser Selbst unauffällig und unaufdringlich gestalten. Die hier vorgeschlagene alternative Methode erscheint logisch legitim, da sie anerkennt, dass der Suchende – außer durch Hörensagen (Berichte angeblich verwirklichter Vorgänger) – nicht im Voraus wissen kann, ob ein Selbst existiert oder nicht.

Die *Anatman* -Lehre ist deduktiv wenig überzeugend; daher lässt sie sich, wenn überhaupt, nur induktiv, durch

persönliche Beobachtung, beweisen. Die Frage nach Selbst versus Selbstlosigkeit stellt zwar eine Hürde dar, darf aber nicht zu einem unüberwindbaren Hindernis werden. Wenn die Verwirklichung tatsächlich ein menschliches Potenzial ist, kann diese Hürde ohne Dogmen überwunden werden. Wenn also der Glaube an Selbstlosigkeit hilfreich ist, ist ein gewisser Glaube daran letztlich genauso gut.

Bezüglich der obigen Ausführungen zum Thema Selbst lässt sich folgender Einwand erheben: Wie steht es mit der hinduistisch-jüdischen Lehre vom universellen Bewusstsein, nämlich dem Bewusstsein des großen Selbst hinter allen individuellen Selbsten, also dem (soweit möglich) Bewusstsein Gottes? Wie lässt sich diese metaphysische Interpretation mit der buddhistischen Empfehlung vereinbaren, das Selbst zu vergessen (die auf der Verneinung jeglicher Substanz eines Selbst beruht)?

Man könnte argumentieren, dass selbst wenn die letztendliche Erkenntnis das Bewusstsein Gottes ist (die Wirklichkeit des Selbst hinter all den illusionären kleinen Selbstbildern), es dennoch notwendig erscheint, die gewohnheitsmäßige, beharrliche Fixierung auf „Ich, mich und mein“ zu überwinden. Und tatsächlich, betrachtet man die moralischen Gebote des Judentums – sowie des Christentums, des Islams und des Hinduismus –, so ist die Betonung von Bescheidenheit, Demut und Altruismus überall deutlich erkennbar. Das bedeutet: Überwindet Egoismus, Selbstsucht und Egoismus und betrachtet die Dinge umfassender und großzügiger.

Wenn wir darüber nachdenken, wird deutlich, dass ein Gottesbewusstsein, in welchem Ausmaß auch immer, ohne die Aufgabe jeglicher Einbildung, jeglichen Stolzes und jeglicher Arroganz unmöglich ist. Niemand wagt es, seinem Schöpfer und Richter auf Augenhöhe zu begegnen. Man muss eine Haltung tiefer Ehrfurcht und vollkommener Unterwerfung einnehmen; jeglicher Respektlosigkeit oder Trotz wäre verhängnisvoll. Selbst im Zen-Ansatz herrscht eine Haltung vollkommener Einfachheit und Bescheidenheit. „Du wirst niemals in den Himmel kommen“, während du wie gewohnt dein Ego zur Schau stellst.

32. Ob Geist oder Materie

Man beachte, dass ähnliche Argumente auch in anderen metaphysischen Bereichen Anwendung finden. Beispielsweise kann die „Nur-der-Geist"-Lehre (Mentalismus) der Yogacara-Schule dem Meditierenden helfen, sich von der scheinbaren Materie und materiellen Belangen zu distanzieren. Dieser Nutzen hängt jedoch nicht von der wörtlichen Wahrheit der Lehre ab; es genügt, sie lediglich als Werkzeug zu betrachten. Auf spirituellen Wegen ist Pragmatismus gefragt, und man sollte sich nicht in Streitigkeiten verstricken.

Es mag genügen, so zu denken und zu handeln, als existiere Materie nicht, um dieselben meditativen Vorteile zu erzielen. Selbst wenn man die Existenz von Materie als die induktiv am besten begründete Hypothese betrachtet, die alle verfügbaren Daten am besten erklärt, behält man die geistige Kraft, diese theoretischen Überzeugungen während der Meditation beiseitezulegen und den Geist flexibel auf die von der Yogacara-Lehre beabsichtigte Sichtweise auszurichten, um so tiefere Einsichten zu gewinnen.

Die Lehre, dass unsere Erfahrung selbst im Wachzustand „nur ein Traum, eine Illusion" sei, lässt sich in modernen (computerzeitalterlichen) Begriffen so umformulieren: Alles, was vor uns erscheint, ist „nur eine virtuelle Welt". Wir können phänomenale Erscheinungen mit einer Art riesigem Hologramm vergleichen, einem dreidimensionalen Film

„ohne Substanz“ – der aber dennoch dieselben Emotionen, Wünsche und Reaktionen aller Art in uns hervorruft wie die „reale Welt“.

Die Gleichsetzung von Illusion und Realität ist zumindest im Hinblick auf die Modalitäten des Sehens und Hörens denkbar, denn es ist introspektiv offensichtlich, dass wir uns Bilder und Töne erträumen können, die genauso klar sind wie jene, die wir scheinbar wahrnehmen.

Doch im Falle von Berührungsempfindungen (sowie Geruchs- und Geschmacksempfindungen) bin ich mir nicht so sicher, ob wir sie mental perfekt reproduzieren *können , selbst in den lebhaftesten Träumen. Ich bin mir aber auch nicht sicher, ob es unmöglich ist* . Meiner Ansicht nach herrscht diesbezüglich eine Unsicherheit, denn es ist schwer zu sagen, ob die taktilen (oder geruchlichen oder geschmacklichen) Phänomene, die wir in Träumen (oder im Wachzustand, in der Erinnerung oder in der Vorstellung) erleben, tatsächlich mentaler Natur sind (Erinnerung) – oder einfach nur physische Ereignisse (gegenwärtige Empfindungen), die wir (bewusst oder verbal) auf bestimmte Weise interpretieren.

Wenn ich beispielsweise in meinem Traum ein Mädchen küsse – erzeuge ich dann in meinem Geist ein Phänomen, das dem Gefühl ihrer Lippen auf meinen vergleichbar ist, oder *interpretiere ich lediglich* die Empfindungen auf meinen (einsamen) Lippen als gleichwertig mit der Berührung der Lippen eines Mädchens? Das sind zwei völlig unterschiedliche Szenarien. Denn wenn ich mir Berührung vorstellen kann (wie ich mir Sehen oder Hören vorstelle),

verschwimmt die phänomenologische Unterscheidung zwischen Geist und Materie. Wenn Berührung (usw.) jedoch nicht mental reproduzierbar ist, sollte uns eine genaue Beobachtung ermöglichen, zwischen Traum und Wachzustand zu unterscheiden.

Wir sollten daher zwei Arten von Erinnerung unterscheiden: die Fähigkeit zum Abruf und die bloße Wiedererkennung. Beim Abruf kann der ursprüngliche Eindruck (scheinbar auf einer physischen Empfindung beruhend) manchmal willentlich oder unwillkürlich in einem relativ virtuellen Bereich (d. h. dem scheinbaren Bewusstsein) vollständig reproduziert werden. Bei der bloßen Wiedererkennung fehlt die Fähigkeit, den ursprünglichen Eindruck nachzuerleben. Tritt jedoch ein ähnlicher Eindruck auf, verfügt man (aus irgendeinem Grund) über genügend Erinnerung an den ursprünglichen Eindruck, um den späteren Eindruck mit dem früheren in Beziehung zu setzen und sie als ähnlich zu bezeichnen [113].

Doch selbst wenn wir solche Unterscheidungen nutzen, um zwischen scheinbarer Materie und scheinbaren Geistesphänomenen zu differenzieren, bieten sie uns kein Mittel, um zwischen Mentalismus und Materialismus zu urteilen. Denn die Vertreter der Theorie des reinen Geistes können leicht argumentieren, dass es sich um scheinbare Unterscheidungen innerhalb des Bereichs des Geistes handelt; das heißt, Erinnerung und Wiedererkennung könnten im Rahmen des Mentalismus zwei Kategorien von

---

113 Das heißt, wir „ahnen“ eine vage Vertrautheit, können sie aber nicht eindeutig feststellen.

Ereignissen sein. Sie könnten ebenso gut als Kategorien im materialistischen Rahmen betrachtet werden. Daher verfügen wir über keine *phänomenologischen* Mittel, um zwischen den beiden Theorien zu entscheiden.

Daher ist die Frage nach Geist und Materie (die Metaphysikern so am Herzen liegt) für den Meditierenden völlig irrelevant. Ob sich metaphysisch herausstellt, dass Geist Materie ist oder Materie Geist, oder ob ein radikaler Abgrund zwischen ihnen besteht, spielt für den Meditierenden keine Rolle. Meditation ist eine phänomenologisch orientierte Disziplin. Ob ein Objekt gelb oder rot ist, ist für den Meditierenden von keiner großen Bedeutung; ihn interessiert nur, wie es erscheint. Ebenso wenig ist der metaphysische Unterschied zwischen Geist und Materie für ihn von großer Bedeutung.

Phänomenologisch betrachtet scheint es offensichtlich, dass Geist und Materie keine völlig voneinander getrennten Erscheinungsbereiche sind. (a) Sie beinhalten vergleichbare Phänomene (d. h. Sehen und Hören scheinen einander zu ähneln). (b) Ihre „Räume“ überschneiden sich bis zu einem gewissen Grad (man denke an Halluzinationen, also die Projektion mentaler Bilder außerhalb des Kopfes – etwa wenn man die Brille abnimmt und sie trotzdem noch aufzusetzen scheint).

(c) Darüber hinaus scheinen Geist und Materie kausale Zusammenhänge zu haben – insofern, als unsere Erinnerungen (und damit unsere Vorstellungen) durch unsere materiellen Wahrnehmungen verursacht zu sein scheinen; und insofern, als wir Veränderungen im materiellen Bereich

bewirken, nachdem wir uns solche Veränderungen mental vorgestellt haben (z. B. bei technologischen Erfindungen).
(d) Selbst wenn wir behaupten wollten, Geist und Materie seien grundverschiedene Substanzen, müssten wir einräumen, dass ihnen die Tatsache der Existenz gemeinsam ist. Ebenso erscheint die Frage, ob Geist der Materie oder Materie dem Geist untergeordnet ist, letztlich irrelevant. Letztendlich handelt es sich um eine rein verbale Frage. Ob die Antwort nun so oder so lautet, ändert nichts an den Tatsachen.
Meditation ist keine Suche nach der Antwort auf die Frage nach dem Wesen aller Dinge [114]. Gleichwohl sollte diese Aussage nicht die Möglichkeit ausschließen, dass ein vollkommen erleuchteter Mensch etwas im Zusammenhang mit der Materie-Geist-Frage erfährt und dies kommentieren möchte.
Anstatt uns während der Meditation mit solchen philosophischen Rätseln aufzuhalten, sollten wir vielmehr immer wieder unendlich über das Geheimnis des Bewusstseins und des Willens staunen. Wie kommt es, dass Seiendes anderen Seienden „erscheinen“? Ein Teil der Welt scheint einen anderen Teil von sich selbst oder gar sich selbst zu „kennen“! Ob diese Erscheinung nun einen Augenblick währt, ein ganzes Leben oder ewig – es ist ein wahrhaft

[114] Soweit ich das beurteilen kann, haben einige Buddhisten, insbesondere jene der Zen-Schule, dieselbe Gleichgültigkeit gegenüber dem Thema gezeigt. Einige buddhistische Philosophen hingegen debattieren seit Jahrhunderten darüber. Das ist überraschend. Vielleicht waren diese Mönche einfach nur neugierig oder suchten Unterhaltung.

wundersames Ereignis! Ebenso erstaunlich ist es, dass manche Wesenheiten in der Natur sich selbst oder andere Wesenheiten scheinbar bis zu einem gewissen Grad beeinflussen können, sei es durch Kausalität oder (noch erstaunlicher) durch Willenskraft!

Solche Fragen werden in diesem Kontext nicht leichtfertig oder in der Hoffnung auf philosophische Antworten gestellt, sondern um sich des Wunders von Bewusstsein und Willen bewusst zu werden und wachsam zu bleiben. Man sollte solche Kräfte nicht als selbstverständlich ansehen, sondern sich des eigenen Bewusstseins und der eigenen Bewusstseinswahl bewusst sein. Zumindest bis zu einem gewissen Grad, aber nicht so sehr, dass die Meditation zu einem bloßen Streben wird. Ungeachtet der jeweiligen Inhalte des Bewusstseins und dessen Beschaffenheit bleibt die Tatsache des Bewusstseins an sich äußerst interessant [115].

Philosophen, die sich ausschließlich mit dem Geist beschäftigen (und zu dieser Kategorie gehören nicht nur Yogacara-Buddhisten, sondern im Westen auch Persönlichkeiten wie Hume und Berkeley), haben vorgeschlagen, dass wir nur mentale Phänomene wahrnehmen, indem sie argumentierten, dass alle sogenannten materiellen Phänomene durch lokale

---

115 Manche nennen dies das „Feld des Geistes“; doch obwohl der Begriff „Geist“ hier dem häufigen umgangssprachlichen Gebrauch entspricht, würde ich diesen Ausdruck vermeiden und den umfassenderen Begriff „Feld des Bewusstseins“ bevorzugen, wobei ich den Begriff Geistesfeld dem mutmaßlichen Substrat mentaler Phänomene, d. h. einer spezifischen Kategorie von Bewusstseinsinhalten, vorbehalte.

Sinnesorgane, Empfindungen und das Gehirn verarbeitet werden müssen, bevor der Wahrnehmende auf sie zugreifen kann.

Diese Doktrin ist wackelig, unter anderem weil sie von der Gültigkeit unserer wissenschaftlichen Wahrnehmungen der Sinnesorgane und -prozesse ausgeht und letztlich die Realität eben jener empirischen Daten leugnet, auf denen sie beruht. Das heißt, ihre Verfechter hinterfragen ihre eigenen Informationsquellen nicht kritisch.

Unser erster Einwand ist jedoch nicht das wichtigste logische Argument dagegen. Der Hauptgrund für die Instabilität dieser Doktrin liegt in einem anderen erkenntnistheoretischen Irrtum. Mentalisten begehen denselben Fehler wie Materialisten – einen typischen Irrtum des naiven Realismus. Beide gehen davon aus, dass ihre Doktrin die einzig mögliche Schlussfolgerung aus den vorliegenden Daten darstellt. Doch wie die Tatsache zeigt, dass beide Schulen dieselben empirischen Daten heranziehen, lassen diese Daten beide Interpretationen zu.

Die Frage lässt sich nicht deduktiv, sondern nur induktiv lösen. Die einzige Möglichkeit zur Entscheidung besteht darin, beide Theorien als wissenschaftliche Hypothesen zu betrachten und sie im Lichte der Gesamtheit der laufenden empirischen Forschung zu bewerten. Das heißt, nur durch einen systematischen, ganzheitlichen und schrittweisen Ansatz, den wir neutral als subtilen Realismus bezeichnen könnten. Dies ist natürlich der phänomenologische Ansatz.

In der Phänomenologie liegt der Schwerpunkt auf *den Erscheinungen an sich* , ohne sich unmittelbar mit ihrem

letztendlichen Status als Realität oder Illusion, als mental oder materiell oder mit anderen derartigen fundamentalen Charakterisierungen von Daten zu befassen. Phänomene *als* Phänomene – und ebenso Intuitionen *als* Intuitionen – sind immer wahr. Jede Erscheinung, für sich genommen, *ist* genau das, was sie zu sein *scheint* .

Das Problem der Falschheit (im Gegensatz zur Wahrheit) entsteht erst dann, wenn Erscheinungen nicht mehr *wörtlich genommen werden* und wir einige von ihnen verwenden , *um andere zu bezeichnen* , sodass wir ihren Wahrheitswert im Verhältnis zueinander beurteilen müssen. Aus diesem Grund bietet uns die Phänomenologie die wohl solideste Grundlage für jede Philosophie oder Wissenschaft.

33. Schon da

Eine phänomenologische Haltung steht im Einklang mit den Meditationslehren der Zen-Meister, die betonen, dass Meditation kein Streben nach der Erlangung der Buddhaschaft (der endgültigen Erkenntnis) ist. Wir sind bereits Buddhas, lehren sie, und *Zazen* ist lediglich das typische Verhalten von Buddhas.

Indem wir meditieren, bringen wir einfach die bereits in uns liegende „Buddha-Natur“ zum Ausdruck, anstatt sie uns hinzuzufügen. Wir bringen unsere angeborene Buddhaschaft, unseren eigentlichen „Grund des Seins“ als bewusste Wesen, zum Ausdruck. Wir finden ganz einfach Ruhe in der „Natur des Geistes“, also im reinen Bewusstsein.

Indem wir unser Bewusstsein auf die phänomenologische Ebene, die Domäne der Erscheinungen, verlagern und dort ruhen lassen, erlangen wir auf natürliche Weise, ohne künstliche Eingriffe, unsere wahre Identität und eine unverfälschte Sicht auf alle Dinge zurück. Indem wir frei auf und in den Wassern des Ozeans treiben, werden wir eins mit dem Meer und lernen es intimer kennen, als es je einem motorisierten Seemann möglich sein könnte.

Ähnlich verhält es sich im Judentum und ähnlichen Religionen [116]. Der Glaube an die Existenz und Allgegenwart Gottes – ein im Alltag wirksamer Glaube, einschließlich des Vertrauens in seine Führung und Vorsehung sowie der Unterwerfung unter seine Herrschaft – wird *in den meisten Fällen als gleichwertig* mit dem vollen Bewusstsein Gottes angesehen.

Anders ausgedrückt: Man muss sich der Gegenwart Gottes nicht auf höchstem Niveau bewusst sein, um Gott wohlgefällig zu sein. Wer an ihn glaubt und ihm so dient, wie es sich gehört – unabhängig vom eigenen spirituellen Niveau –, der lebt, denkt und handelt in einer Weise, die seine unsichtbare Gegenwart und seine Königsherrschaft stets anerkennt, hat seine Pflicht gleichermaßen erfüllt.

---

116 Die christliche Ideologie (die, wenn ich mich nicht irre, paulinischen Ursprungs ist) besagt, dass Glaube allein zur Erlösung genügt. Doch der Zweck dieser Vorstellung ist es, Konvertiten zu gewinnen, indem der Glaube als einfach dargestellt wird; es handelt sich um eine Werbestrategie, um eine erste Bekehrung zu erreichen. Ich bezweifle, dass irgendein Christ eine bloße Glaubensbekundung ernsthaft für ausreichend halten würde. Der Glaube muss sich in der Praxis durch gute Werke beweisen; er muss gelebt werden, durch bestimmte Verhaltensmuster (wie zum Beispiel Nächstenliebe). Einige Werke werden von der christlichen Lehre, die den Glauben allein als ausreichend betrachtet, tatsächlich verworfen; dies sind bestimmte jüdische Gebote, wie das Verbot von Schweinefleisch oder die Pflicht, Gebetsriemen zu tragen. (Ein ähnlicher Ansatz findet sich übrigens im Reinen-Land-Buddhismus: Vordergründig wird der Glaube zunächst als ausreichend dargestellt; danach folgt jedoch eine Lehre über gute Werke. Diese umfasst nicht nur das Rezitieren eines bestimmten Namens, sondern verschiedene moralische Gebote.)

Wenn man so tut, *als ob Wer* sich Gottes bewusst ist, *ist es auch wirklich* . So wie ein Diener keine Audienz beim Gutsherrn benötigt, um seine Aufgabe zu erfüllen, braucht man keine besonderen Offenbarungen, um seine Pflichten in dieser Welt gewissenhaft und loyal zu erfüllen. Unsere Taten, welcher Art sie auch sein mögen, bezeugen deutlich unsere wahre spirituelle Haltung.

Mit „Werken“ meine ich hier geistiges und körperliches Verhalten, einschließlich persönlicher, sozialer und religiöser Handlungen. Ich verwende den Begriff weit gefasst und tolerant gegenüber verschiedenen Traditionen. Ich beziehe mich auf moralische Tugenden, denen die meisten Menschen zustimmen, wie persönliche Rechtschaffenheit, Anstand, Hilfsbereitschaft, Gerechtigkeit im Recht, Tierliebe usw. [117]Ohne moralisches Verhalten kann man nicht ernsthaft behaupten, an Gott zu glauben. Daher kann solch gutes Verhalten als (teilweiser) Beweis für den Glauben gelten.

Religiöse Handlungen wie Gebete oder verschiedene rituelle Handlungen sind ebenfalls (teilweise) Indizien. Wer zu Gott betet, kann logischerweise annehmen, dass er an ihn glaubt (zumindest in diesem Sinne); andernfalls würde er sich nicht die Mühe machen zu beten (außer natürlich, wenn er nur so tut, als ob, um soziale Vorteile zu erlangen, z. B. um einer

---

117 Aus jüdischer Sicht bezieht sich dies auf die „Gesetze für die Kinder Noahs“ (d. h. für die gesamte Menschheit). Dies gilt als alltägliche Lebensführung („Savoir Vivre“, hebräisch: *Derech Eretz*). Dazu gehören nicht nur äußere Handlungen, sondern auch die zugrunde liegenden Gedanken (beispielsweise sind offene Zurschaustellungen von Wohlwollen Heuchelei, wenn man seinen Nächsten im Herzen hasst).

Gemeinschaft anzugehören). Ähnliches gilt für andere Formen der Anbetung: Die Teilnahme an einem Gottesdienst kann (normalerweise) als Glaube an das Göttliche gewertet werden.

Das orthodoxe Judentum geht natürlich noch viel weiter und besteht darauf, dass alle 613 Gebote (die *Mizwot*), wie sie von den Rabbinern verstanden werden, befolgt werden müssen. Streng genommen wäre jede Abweichung von diesem Prinzip ein Versagen des Glaubens an Gott. Das mag durchaus zutreffen – ich argumentiere hier weder dafür noch dagegen [118]. Ich möchte lediglich darauf hinweisen, dass wir uns Gottes in gewissem Maße bewusst sind, lange bevor wir unser spirituelles Ideal erreichen.

Dies entspricht dem monotheistischen Zen-Konzept des „Bereits da seins“. Anders ausgedrückt: Wir wurden nach Gottes Bild und Gleichnis geschaffen – unser tiefstes Wesen ist also gottähnlich. Dies mag dem im Zen erwähnten „ursprünglichen Antlitz“ entsprechen.

Wer diese theoretische Selbsterkenntnis verinnerlicht und sich stets daran erinnert, dass die eigene Seele ein Teil von Gottes heiligem Geist ist, kann in der Praxis kaum etwas

---

118 Wie ich in *„Jüdische Logik“ bereits dargelegt habe* , impliziert der Glaube an Gott nicht zwangsläufig den Glauben an eine vermeintliche Offenbarung von ihm. Letzteres ist ein zusätzlicher Schritt, der in jeder der monotheistischen Religionen im Zusammenhang mit einer anderen „Offenbarung“ zu finden ist. Auch innerhalb des Judentums gab es historisch gesehen Gläubige an das geschriebene Gesetz (die Tora), die Zweifel am sogenannten mündlichen Gesetz (Talmud) hegten. Ich sage dies alles ganz objektiv, ohne die Absicht, die eine oder andere Position zu vertreten.

falsch machen. Man wird ganz natürlich „Gott nachfolgen“, indem man sein Bestes tut, diesen Schatz in sich und anderen zu ehren und ihn in keiner Weise zu entehren.

Sobald ich die Zen-Vorstellung verinnerlicht habe, eins mit dem Universum zu sein, oder die jüdische Vorstellung, ein Teil Gottes zu sein, bin ich so gut wie „bereits da“ (d. h. hier und jetzt). Ich bin bereits erwacht zur Lebendigkeit des Daseins, zum Wunder all dessen, was geschieht. Die Unterscheidung zwischen dieser Praxis und einer daraus resultierenden letztendlichen Errungenschaft wird, wie man so schön sagt, „rein akademisch“.

Dennoch soll all dies paradoxerweise kein Argument dafür sein, mit dem Meditieren aufzuhören! Warum? Weil man ohne Meditation nicht aus eigener Erfahrung *wissen kann,* ob man „bereits dort ist“ – man kann es bestenfalls nur durch Hörensagen und gedankliche Vorstellungen „denken“, und das reicht einfach nicht aus. Man muss weiter meditieren, um Fortschritte zu machen, und nur die kontinuierliche Meditationspraxis lässt das eigene spirituelle Niveau dem idealen Niveau gleichkommen.

Meditiere also weiter! Denn ohne spirituelle Übung versinkst du wieder in düsterer Finsternis; mit Übung hingegen bist du – wie oben erklärt – bereits auf die eine oder andere Weise erleuchtet. So einfach ist das.

ÜBER DIESES BUCH

Anders als meine anderen Werke handelt es sich hier nicht primär um eine Arbeit über Logik, sondern über Meditation und Spiritualität. Da ich jedoch Logiker bin, bewerte ich selbstverständlich alle gehörten oder gemachten Aussagen unter logischen Gesichtspunkten – insofern ist dies eine Arbeit über angewandte Logik.

In der vorliegenden Arbeit, wie in allen vorhergehenden, messe ich erkenntnistheoretischen Fragen große Bedeutung bei. Religiöse Traditionen präsentieren uns oft vorgefertigte Ideen oder Prinzipien, ohne deren erkenntnistheoretischen Status – ihre logische Konsistenz, ihre vermeintliche Exklusivität, die Art ihrer Entstehung usw. – ausreichend zu berücksichtigen. Häufig verteidigen Apologeten mystischer Lehren diese, da sie sich der Vernunft etwas fern fühlen, indem sie sie der Vernunft gegenüberstellen.

Ein Großteil meiner Arbeit hier besteht darin, zu zeigen, dass eine Versöhnung zwischen Mystik und Vernunft möglich ist, auch wenn in einigen Fällen die untersuchten Lehren etwas modifiziert werden müssen, um den Maßstäben der Logik zu entsprechen.

Jedes Buch, das ich geschrieben habe, hat mir geholfen, mein Denken zu dem jeweiligen Thema zu vertiefen. Zunächst versuche ich, meine bisherigen und aktuellen Gedanken zusammenzufassen, doch dadurch öffne ich die Tür für deren Klärung und Weiterentwicklung. Ich beseitige

Unklarheiten und schließe Lücken, um zum nächsten Schritt überzugehen. Ein Buch ist also nicht nur ein Statusbericht, sondern ein Fortschritt. Was dieses Buch betrifft: Schon mit Beginn des Schreibens verbesserte sich meine Meditation.
Ich schreibe in erster Linie, um mich philosophisch und spirituell weiterzuentwickeln. Anschließend teile ich meine Texte mit anderen Lesern, in der Hoffnung, ihnen zu helfen und sie zu inspirieren, so wie es andere für mich getan haben. Dieses persönliche Engagement gewährleistet die Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit meiner Arbeit. Ich präsentiere sie der Öffentlichkeit in aller Bescheidenheit – ich erhebe keinerlei Anspruch auf höchste Weisheit oder besondere Originalität.

Avi Sion

BEGONNEN IM MÄRZ UND ABGESCHLOSSEN IM JULI 2006.

« Ich ging hinein und ließ mich draußen stehen »
(gesagt von einem persischen Sufi.)

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 978-1495928437