



Schulung der Weisheit durch Meditation

GESHE PALDEN ÖSER

Die sechste der zu schulenden Vollkommenheiten, nach Großzügigkeit, ethischer Disziplin, Geduld, freudiger Anstrengung und Meditation – als Shamatha, konzentrierte Meditation – wird „die Vollkommenheit der Weisheit“ genannt. Ihre Vollendung lässt die anderen erst zu Vollkommenheiten werden. Um diese sogenannte „Vollkommenheit der Weisheit“ mithilfe von Meditation zu schulen, muss man zunächst erst einmal etwas über sie lernen, um genau zu wissen, was mit ihr gemeint ist, und was die Methoden sind, mit denen man üben kann. Das tibetische Wort für Weisheit, Sherab (shes rab) setzt sich zusammen aus *shes*, wissen, verstehen, und *rab*, vollendet, komplett, und es geht bei diesem vollendeten Wissen um die Art, wie die vielfältigen Erscheinungen bestehen. Speziell geht es darum, wie sie letztlich existieren, im Gegensatz zu der Art,

wie sie wahrgenommen werden. Vollendetes Wissen, Weisheit, meint hier: Direkte Einsicht in die Vergänglichkeit, das abhängige Bestehen der Phänomene, in die Wahrheit der Leerheit von inhärenter Existenz, frei von Eigennatur, sowie die Einsicht in das Nicht-Selbst. Wann immer wir das Wort Weisheit im Zusammenhang mit den Vollkommenheiten hören, handelt es sich speziell um diese Einsicht in das Nicht-Selbst, welche der Einsicht in die Leerheit entspricht.

Um diese Weisheit zu erlangen, brauchen wir Meditation. Und damit wir zielgerichtet meditieren, müssen wir uns zunächst vertraut machen, was der Ausdruck „Wahrheit der Leerheit“ bedeutet, und was die Einsicht in diese Wahrheit umfasst. Diese Einsicht in die Wahrheit der Leerheit ist nichts Geringeres als das wichtigste Herzstück des Buddhismus! Ohne diese

Einsicht gibt es keine Buddhaschaft. Solange man sie nicht hat, verfügt man über keinerlei Mittel, sich endgültig von Leiden zu befreien. Daher gibt es nichts Wichtigeres als sie. Shantideva sagt im Bodhicaryavatara: „Der Weise, der Buddha, lehrte, dass die ganze Schar der Vollkommenheiten dieser Einsicht dient. Weil er sich nach dem Aufhören des Leidens sehnt, möge der Bodhisattva sie daher entwickeln.“

OHNE LEERHEIT KEINE BEFREIUNG

Führen wir uns noch einmal vor Augen, welche Vorteile es hat, diese mühevollen Anstrengungen dazu auf uns zu nehmen: Wir und die anderen, alle Lebewesen erfahren immerzu Leid. Um diese Situation unumkehrbar zu heilen, braucht man die Einsicht in die Wahrheit der Leerheit, welche die Vollkommenheit der Weisheit ist. Sie ist die maßgebliche Methode zur Befreiung, das Werkzeug, um dem Leiden für alle Zeit ein Ende zu bereiten. Das sollte man sich merken.

Wie geht man nun konkret vor, um die Vollkommenheit der Weisheit zu erreichen? Durch Wunschgebete allein wird sie sich nicht einstellen! Man muss sehr viel karmisches Verdienst ansammeln, ihre Inhalte studieren und darüber nachsinnen, Analysen zu ihren Aussagen anstellen, um dann darüber meditieren zu können. Hören, nachdenken, meditieren müssen immer wieder aufeinander folgen, um zur Einsicht durchzudringen. Betreibt man dieses „Büffeln“ akribisch, werden sich Fortschritte einstellen. Will man also die Weisheit des Nicht-Selbst verstehen, muss man sich mit Leerheit befassen, und über das dazu Gelernte meditieren, bis sich bei einem selbst ein Geist einstellt, dem tieferes Erkennen der Leerheit möglich ist. Ohne Kenntnis gibt es kein Nachdenken, und ohne die Erkenntnisse des Nachdenkens wird es kein tieferes Wissen aus der Meditation geben können. Deshalb sollten wir uns nun ein wenig mit Wissen über Leerheit beschäftigen. Damit wird man sich noch lange in großem Umfang auseinandersetzen müssen, aber wenn man den Begriff zum ersten Mal hört, fragt man sich zu Recht, was für seltsame Aussagen in Bezug auf die Erscheinungen des Selbst und der Umwelt damit verbunden sind. Wir erhalten Informationen darüber, dass die Dinge nicht wahrhaft, sondern leer existieren, und damit gar nicht wirklich existieren. Solange diese Inhalte nur oberflächlich zur Kenntnis genommen werden, erscheinen sie uns als unserem Erleben widersprechend und daher bizarr, oder wir nehmen sie hin, ohne uns ihre Konsequenzen bewusst zu machen, und so beeindrucken sie uns zunächst nicht weiter. Wenn wir jedoch mit echtem eigenem Interesse zu verstehen versuchen, was diese Aussagen bedeuten, unsere Wahrnehmungen analysieren und so prüfen, ob sie zutreffen, entdecken wir plötzlich klarer, worauf sie hinweisen.

Wie kann man in Kürze ausdrücken, was Leerheit bedeutet? Die Erscheinungen, der Person oder der Phänomene, existieren nicht so, wie sie uns erscheinen. Und diese Diskrepanz zwischen der Art, wie sie uns erscheinen und wie sie tatsächlich existieren, das ist, was mit „Leerheit“ ausgedrückt wird. Ein Beispiel: Dieses Glas hier vor mir ist vorhanden, es existiert – keine Frage. All die Eigenschaften, Transparenz des Materials, die typische Haptik, Form usw., die ein Glas ausmachen, sind deutlich vorhanden. Inwiefern erscheint es denn nun anders, als es existiert?

Wie kann man behaupten, dieses Glas existiere nicht wahrhaft? Bei der Untersuchung macht man sich zunächst bewusst, wie genau einem das Glas erscheint. Wie kommt die Erscheinung als Wahrnehmung zustande? Es erscheint uns als Ding an sich, als klar umrissene, abgegrenzte Einheit mit einer ganz charakteristischen dauerhaften Eigennatur, die sein Dasein auszumachen scheint. Doch wenn man nach dieser charakteristischen unabhängigen Eigennatur sucht, nach Dauerhaftigkeit und Einheitlichkeit, erweist sich, dass diese nicht gegeben sind. Das Zustandekommen des Glases beruht auf Sand, Feuer, Sauerstoff der Umgebung und Handwerkern; die atomare Struktur ist ein sich dynamisch veränderndes Spiel von physikalischen Wechselwirkungen. So erscheint es uns jedoch nicht. Und so unterliegt unser Fürwahrhalten dieses Glases einer Täuschung. Es lässt sich keine substantielle Glasnatur nachweisen, so klar sie uns auch erscheinen mag. Das heißt jedoch nicht, dass das Glas gar nicht existiert. Dies erläutert grob, wie die Dinge anders existieren, als sie uns erscheinen – nämlich leer davon, wahrhaftig und unveränderlich, durch und durch das einheitliche Objekt zu sein, als welches es der Geist auffasst.

In dieser Weise sollten wir meditieren: Wie erscheinen mir die Objekte? Wie fasse ich die Phänomene auf, die ich mit Namen bezeichne und so voneinander abgrenze? Wie kommen sie zustande? Was genau macht sie aus, dass sie mit dem entsprechenden Namen benannt werden? Und wie existieren sie wirklich?

BENENNUNG TÄUSCHT WAHRE EXISTENZ VOR

Solche Analysen sollten wir kontinuierlich vertiefen und unser Wissen ausweiten, sei es durch eigene Lektüre von Abhandlungen zu dem Thema Leerheit oder durch Unterricht bei fähigen Lehrern und Lamas, welche die maßgeblichen klassischen Grundtexte vermitteln. So unterfüttert, stellen sich Einsichten in der Meditation ein.

Einige provozierende Aussagen können uns als Stütze dienen, uns der Sicht der Leerheit anzunähern, wie: „Alle Phänomene sind wie ein Traum oder wie eine Fata Morgana.“ Diese Metaphern laden zum Widerspruch und zum Nachdenken und Meditieren ein. Die Dinge kommen durch Ursachen und Umstände zusammen, erscheinen uns für eine Weile und verschwinden dann wieder. So arbeitet man am Verständnis. Wenn man morgens von seinem Traum erwacht und sich fragt, ob das geträumte real existierte, weiß man, es waren nur Traumgebilde, mit dem Beenden des Traumes sind sie vorbei, obwohl sie einem im Traum so real erschienen. Und ganz ähnlich soll es sich mit dem Verhalten, das mir erscheint? Inwiefern? Darüber nachzudenken, bringt einen den Einsichten näher.

Eine Fata Morgana erscheint aufgrund von Umständen und Bedingungen und zeigt sich dem Auge als real, doch dann verschwindet sie, weil das, was ihr Erscheinen stützt, nicht bestehen bleibt. Sie war ohnehin nie echt, sondern Täuschung. Inwiefern trifft das auf die vermeintlich realen Erscheinungen zu, und was bedeutet das für die Beschaffenheit ihrer Existenz?

So grübelnd, bekommen wir eine Ahnung, was Leerheit meint, und die Erfahrung stärkt die Überzeugung, dass die Aussagen zu „leerer Existenzweise“ stichhaltig sind. Das wiederum



motiviert dazu, sich intensiver in Meditation zu schulen. Man hat bereits ein wenig vom Geschmack der Leerheit gekostet. Doch warum ist es so schwer, die Wahrheit der Leerheit und des Nicht-Selbst direkt einzusehen? Das liegt daran, dass die Gewohnheit der Sicht der Unwissenheit, also das Greifen nach einem inhärenten Ich und die Auffassung der Phänomene als wahrhaft existierend so stark ausgeprägt ist. Gegen diese über unendlich lange Zeit immer wieder vertiefte Gewöhnung helfen die genannten Gegenmittel: karmisches Verdienst, das den Geist klärt und präpariert, und die intensive Übung des Verifizierens der Aussagen zu Leerheit durch die genannten Methoden der analytischen Meditation, so dass die Bedeutung von „Wahrheit der Leerheit und des Nicht-Selbst“ immer klarer hervortritt.

Daher liegt es an uns, diese Methoden immer wieder anzuwenden und unseren Geist damit stetig zu bearbeiten. Candrakirti gab im Madhyamakavatara das klassische anschauliche Beispiel zum Verständnis von Leerheit: Wenn man einen „Wagen“ betrachtet, was macht diesen aus, dass er die Bezeichnung „Wagen“ erhält? Sehen wir überhaupt jemals einen Wagen? Wir sehen Räder, Steuerrad, Achsen und Karosserieteile. Liegen diese auseinandergenommen herum, ist die Erscheinung „Wagen“ nicht mehr gegeben. Wo ist der Wagen jetzt? Wie kommt der Eindruck als Wagen auf? Er kommt nicht mehr zustande, angesichts der zerlegten Teile. Aber auch wenn man die Einzelteile betrachtet: „Rad“, ein Gebilde aus Speichen und einer Nabe. „Nabe“ ein runder Ring aus Holz mit Löchern. Keines dieser Teile besteht substantiell als das benannte Objekt. Sie existieren rein durch Benennung. Der Glaube an das reale Vorhandensein der Erscheinungen kann dadurch wirkungsvoll erschüttert werden. Und diese erschütternden Entdeckungen ändern allmählich die Wahrnehmung und Auffassung der Erscheinungen, wenn wir sie immer wieder absichtsvoll herbeiführen. Wenn wir nun das Ich in Bezug auf sein Erscheinen auf der Grundlage der fünf Upadana-Skandhas untersuchen, gilt das Gleiche: So wie der Wagen sehr wohl vorhanden ist, wenn alle Teile, die ihn ausmachen, entsprechend zusammenwirken, so ist auch das Ich

vorhanden, indem die Skandhas zusammenwirken. Es ist nicht inexistent! Aber es ist eben nicht als inhärentes Ich an sich existent. Es gibt das Ich, aber es besteht nicht in der Weise, wie es dem Geist, der nach einem inhärenten Selbst greift, erscheint. Das gilt es zu untersuchen. Wie fasst der verblendete Geist das Ich auf? Wie erscheint mir mein Ich? Und welche Empfindungen löst das in mir aus?

Wenn man dann in der Meditation nach dem sucht, was das eigene Ich ausmacht, und zum Beispiel anhand des eigenen Körpers sein Ich zu identifizieren sucht, wird man feststellen, dass nichts gefunden wird, das man als das Ich identifizieren könnte. Das erscheint einem höchst seltsam. Wie besteht dann dieses Ich, das studiert, arbeitet, sein Leben lebt, sich über Lob freut und über Kritik grämt? An was kann man es festmachen? Wenn man dann der Reihe nach die Skandhas nach dem absucht, was dieses Ich ausmacht, und nichts findet, gewinnt man ein Gefühl dafür, was es bedeutet, das gesagt wird, dass das Ich weder eins mit den Skandhas ist noch getrennt von ihnen existiert. Dass es ihnen zugeordnet wird, als ein Oberbegriff.

In der Kürze hier können nur ein paar allgemeine Hinweise gegeben werden, mit welchen Überlegungen man an die Schulung der Leerheit herangehen kann. Wichtig ist, dass man das Thema weiterverfolgt und für sich immer wieder die genannten Untersuchungen der Phänomene und des Selbst ausführt, damit man zu eigenen Einsichten kommt. Man muss das, was Leerheit bedeutet, durch vielfältige Betrachtungen aus unterschiedlichen Perspektiven in die Zange nehmen, und immer wieder abgleichen, wieso die Ich-Anhaftung immer noch besteht, damit durch diese Schulung die Weisheit Schritt für Schritt wächst.

Dies gilt für alle Schulungen. Auch der Inhalt dessen, was Mitgefühl etc. ausmacht, ist intellektuell schnell verstanden, aber bis echtes, tiefes Mitgefühl entsteht, muss darüber meditiert, nachgedacht und es so in sich verankert werden. Für die Schulung der Weisheit trifft dies in noch weit größerem Maß zu.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Nicola Hernádi