



MEDITATION

Die Vier Siegel – die Essenz buddhistischer Philosophie

Die Bedeutung dieser Meditation

Alle Leiden des einzelnen Menschen und der Menschheit als Gemeinschaft sind letztlich in einer grundlegenden Unwissenheit über die eigentliche Realität verwurzelt. Darin sind sich alle buddhistischen Lehrmeinungen einig. Indem wir projizieren und den Phänomenen Eigenschaften zuordnen, die nicht darin enthalten sind, wird unser Geist verwirrt, und wir neigen zu schädlichem Verhalten, das uns in vielfältige Probleme verstrickt.

Diese Tatsache zeigt sich darin, dass wir einerseits Begierde hervorbringen gegenüber Personen und Objekten, die wir für beständig und attraktiv halten, die aber in Wirklichkeit vergänglich und mit Leiden versehen sind. Andererseits betrachten wir einige Lebewesen und Dinge mit Hass, übertreiben die negativen Eigenschaften und erkennen nicht ihre Wandelbarkeit. Unseren Fehleinschätzungen und Übertreibungen – die man Leidenschaften nennt – liegt eine angeborene grundlegende falsche Vorstellung darüber zugrunde, nämlich dass diese Phänomene einem scheinbar beständig und unabhängig existierenden Selbst der Person nutzen oder Schaden zufügen, und sie von der Interpretation durch das Subjekt vollkommen unabhängig in attraktiver oder unattraktiver Form existieren würden.

Der indische Meister Sāntideva weist darauf hin, dass die gesamte buddhistische Lehre vom Buddha so konzipiert wurde, dass wir zur Einsicht in die eigentliche letztliche Realität aller Phänomene, in die sogenannte Leerheit, kommen und damit unsere Leiden an der Wurzel beseitigen können. Indem wir von ganzem Herzen Zuflucht zu den Drei Juwelen Buddha, Dharma und Sangha nehmen, stützen wir uns auf ein gewaltloses und mitfühlendes Verhalten. Damit erlangen wir ein glück-

liches Leben und können auch auf eine gute Wiedergeburt hoffen. Außerdem bereiten wir uns darauf vor, zur Einsicht in die grundlegende Philosophie des Buddhismus des Abhängigen Entstehens zu kommen. Wenn wir diese rechte Ansicht intellektuell erlangen und dann mit Hilfe der Meditation zur Erfahrung machen, entziehen wir den Verwirrungen des Geistes und den schädlichen Handlungen die Grundlage und werden nicht mehr deren Folgen in Form von Leiden erleben müssen. Damit können wir sogar das endgültige Glück der Befreiung und Buddhaschaft erlangen.

Etwas detaillierter wird die Philosophie des Buddhismus, die sie von anderen Lehrmeinungen unterscheidet, mit den sogenannten Vier Siegeln dargelegt, die eine Lehre als buddhistisch kennzeichnen.

Sie lauten:

1. Alle Produkte sind unbeständig
2. Alles Befleckte ist leidhaft
3. Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst
4. Nirvāna ist der wahre Frieden.

In der Meditation sollte man zunächst an einem geeigneten Ort eine günstige Körperhaltung annehmen und dann den Geist mit Hilfe von einfachen Achtsamkeitsübungen, wie der Betrachtung des Atems, beruhigen. Darauf aufbauend, analysiert man diese Aussagen zunächst nacheinander möglichst genau, und wenn man sie jeweils als korrekt erfasst hat, erinnert man sich stets mit Vergegenwärtigung an diese Tatsachen und konzentriert sich schließlich auf ihren Gehalt. Damit transformiert man schrittweise seinen unwissenden Geist und kommt zur wahren Erkenntnis des Dharma.

Die Meditation

1. ALLE PRODUKTE SIND UNBESTÄNDIG

Ein Produkt ist etwas, das durch Ursachen und Umstände entsteht, d.h. geformt und gestaltet ist. Alle Phänomene, auf die das zutrifft, sind vergänglich und unbeständig. Auf den ersten Blick scheinen alle Dinge aber eine gewisse Beständigkeit, eine Dauerhaftigkeit zu haben; sie erscheinen uns unveränderlich. Wenn wir an eine Jahrhunderte alte Stadt, ein Schloss oder ein Land denken, haben wir das Gefühl, es handle sich um ein beständiges Objekt, das immer in dieser Weise vorhanden war und immer so existieren wird. In Wirklichkeit verhält es sich ganz anders. Selbst wenn etwas über Jahrhunderte besteht, setzt sich diese lange Zeit aus vielen einzelnen Jahren, Monaten, Tagen, Stunden, Minuten und Sekunden zusammen. Auch die Sekunden sind nur eine Ansammlung von Sekundenbruchteilen, ein einzelner Augenblick ist nur in einem Augenblick vorhanden und löst sich schon im nächsten Moment unwiederbringlich in die Vergangenheit auf. Auf diese Weise existieren all die Dinge, die uns umgeben. Sie bleiben keine zwei Momente identisch. „Alles fließt“, wie der griechische Philosoph Heraklit sagte. Dabei gibt es zwei Arten der Unbeständigkeit, nämlich die grobe und die subtile Unbeständigkeit. Die grobe Unbeständigkeit bezieht sich auf die Vergänglichkeit, die wir in den Dingen unmittelbar erkennen. Häuser altern und zerfallen, Menschen werden älter und sterben, die Zeit vergeht im Wechsel der Jahreszeiten etc. Die feine oder subtile Ebene der Unbeständigkeit ist sehr viel schwieriger zu erfassen, wird aber heutzutage auch in der Wissenschaft deutlich gemacht. Sie bezieht sich darauf, dass alle diese Gestaltungen, auch schon bevor sie zerbrechen, sich in jedem kleinsten Moment wandeln und von Augenblick zu Augenblick vergehen. Wenn wir diese Tatsache auf Objekte beziehen, die wir stark begehren, z.B. Statussymbole wie ein Auto, unsere Nächsten und unseren Körper, wird sich der Griff lösen, der daran so festhält. Die Objekte werden einem eher wie Wolken erscheinen, bei denen es keinen Sinn macht, an ihnen anzuhafeln. Man erlebt sie mehr als Prozesse, denn als statisch. Auch unangenehmen Objekten gegenüber, wie schmerzhaften Gefühlen, werden wir nicht mehr so große Aversion verspüren, wenn wir ihre Zeitweiligkeit erkennen. Wenn wir einige Produkte betrachtet haben, die in unserem Leben eine Rolle spielen, konzentrieren wir uns auf unsere Erkenntnis ihrer Wandelbarkeit und beobachten, ob dies unsere Einstellung zu diesen Objekten des Begehrens und der Abneigung verändert.

2. ALLES BEFLECKTE IST LEIDHAFT

Befleckt nennt man etwas, wenn es mit fehlerhaften Geisteszuständen wie Unwissenheit, Begierde, Abneigung etc. im Zusammenhang steht. Oft erscheinen uns die Dinge, vor allem Sinnesobjekte, sehr attraktiv, so als könnten sie in jeder Hin-

sicht all unsere Wünsche befriedigen. Wenn wir diese Dinge dann in Besitz nehmen, scheinen sie in dem Moment unsere Wünsche ganz und gar zu erfüllen. Es scheint, als hätten sie eine Art Strahlenkranz um sich herum. Aber wir wissen, dass dieser Zustand nicht lange andauert. Schon bald zeigen sich die Nachteile, mit denen diese Objekte behaftet sind, und wir hegen den Wunsch nach etwas Besserem, nach Objekten, die uns noch attraktiver erscheinen. Solange wir aber nicht unseren eigenen Geist verändern, können uns äußere Dinge und Personen niemals echtes Glück geben. In der westlichen Philosophie nennt man dieses unbefriedigende Glück hedonistisch und empfiehlt auch dort, sich besser nachhaltig auf innere Qualitäten zu stützen, als auf Äußerlichkeiten. Diese Auffassung klingt zunächst recht negativ. Sie hat aber sehr viele Vorteile. Aus der Erkenntnis der Unbeständigkeit und Unzulänglichkeit aller Dinge, die weiter bestehen wird, solange der Geist in Unwissenheit verbleibt, ergibt sich die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren – nämlich die Veränderung der inneren Haltung. Durch die frühzeitige Erkenntnis der Realität des Leidens, das mit dem Genuss jedes Objektes verbunden ist, wird der Schock, wenn tatsächlich ein Unglück oder eine Trennung von einem beehrten Objekt oder einer Person eintritt, geringer ausfallen. Man kann dann zwar Angenehmes genießen, ist sich aber stets bewusst, dass auch Schwierigkeiten damit verbunden sein werden. Das führt zu einer gewissen Gelassenheit mit den angenehmen und unangenehmen Erfahrungen im Leben. Dieser Zustand verringerten Begehrens ist eine Quelle großen inneren Friedens, von Ruhe, Stabilität und Freude.

In der Meditation stellt man sich Objekte vor, von deren bloßem Dasein man sich oft fälschlich erhofft, sie könnten einen völlig glücklich machen. Nun reflektieren wir auch über deren Schattenseiten und können dann aus diesem Zustand der Gelöstheit heraus freier entscheiden, welche Dinge wir erlangen möchten und mit welchen Personen wir zusammen sein wollen. Es ist trotzdem möglich, eine Partnerschaft einzugehen, eine hohe Position einzunehmen oder einen Gegenstand wie ein Auto zu erwerben, aber man wird anders damit umgehen, wenn man von vornherein weiß, dass diese äußeren Dinge einen niemals von ihrer eigenen Seite her glücklich machen können, solange man sich nicht auch selber geistig weiterentwickelt. Wenn wir in Bezug auf diese Dinge eine gewisse Gelassenheit spüren, konzentrieren wir uns abschließend auf diese Erfahrung.

3. ALLE PHÄNOMENE SIND LEER UND OHNE SELBST

Alle Phänomene – also alles was existiert – sind leer von einem Selbst der Person, von dem man fälschlich glauben kann, dass es drei Eigenschaften besitzt: 1. beständig, 2. Teil-los und 3. unabhängig von wandelnden Ursachen und Umständen zu sein.

Es gibt nicht-buddhistische Philosophien, in denen behauptet wird, dass die Person ein Selbst besitzt, welches diese drei Eigenschaften von Beständigkeit, Teilelosigkeit und Unabhän-

gigkeit aufweist. Diese Position wird von den Buddhisten abgelehnt, sie sprechen von einem Nicht-Selbst. Ein beständiges Selbst würde sich nicht wandeln können, was der Erfahrung unseres Lebens widerspricht. Ein Teile-loses Selbst ist auch nicht aufzufinden, sondern die Person existiert in Abhängigkeit von ihren physischen und psychischen Bestandteilen, den sogenannten Fünf Aggregaten. Ein unabhängiges Selbst würde nicht von Ursachen und Bedingungen abhängen. Tatsächlich ist die Person aber von ihren Eltern, von Nahrung und geistigen Lehren vollkommen bedingt.

Wenn wir in der Meditation nach einer Person mit diesen drei Eigenschaften suchen, indem wir etwa den Körper und Geist analysieren, werden wir sie nicht auffinden können. Es handelt sich um ein bloßes philosophisches Konstrukt.

Die Person ist ohne ein Selbst. Damit ist gemeint, dass unser Ich, unsere eigene Person, angeborener Weise so erscheint, als hätte sie ihre eigene vom Körper und Geist losgelöste, eigenständig-substanziale Existenz. Tatsächlich findet man aber bei genauer Betrachtung nirgendwo in Körper und Geist oder außerhalb davon ein solches Selbst, das den physischen und psychischen Funktionen zugrunde liegt oder sie beherrschen würde, wie etwa ein König seine Untertanen beherrscht. Die existierende Person ist vollkommen abhängig von Körper und Geist und wird auf deren Grundlage interpretiert, bzw. benannt. In diesem Sinne spricht auch die moderne Neurowissenschaft von dem Ich als einer bloßen Konstruktion des Geistes.

In der Meditation untersuchen wir, ob wir bisher die Auffassung vertreten, dass es eine Art festen Wesenskern in der Person gibt, und fragen uns dann, wo sich dieser aufhalten könnte. Wir gehen Körper und Geist im Einzelnen durch und fragen uns, ob ein Körperteil, wie der Kopf, das Herz oder die Arme ein solches Selbst sein können, oder aber geistige Zustände, wie Empfindungen von Glück und Leid oder Emotionen, wie etwa Hass, Vertrauen und Liebe. Wenn wir feststellen können, dass alle diese Bestandteile unbeständig, mit Teilen behaftet und kausal abhängig sind, ahnen wir, dass es ein solches Selbst nicht gibt, und es auch nicht etwas besitzen oder verlieren kann.

Noch intensiver wird die Verringerung der Verwirrungen des Geistes, wenn wir erkennen, dass ein Selbst, das getrennt von Körper und Geist erschiene, gar nicht existieren kann. Andernfalls würden wir ja z.B. einen Unfall haben können, ohne dass unser Ich betroffen ist, oder uns geistig ausbilden, ohne davon als Person zu profitieren. Aus der Sicht der Philosophie des Theravada haben wir damit die Wurzel all unserer Probleme durchschaut und können die Unwissenheit durch fortgesetzte konzentrierte Meditation über die Erkenntnis der Abwesenheit eines „Egos“ vollständig überwinden.

Im Mahayana wäre es erforderlich, auch das Eigenwesen aller Phänomene zu negieren, indem man sich die wechselseitige Abhängigkeit sämtlicher Phänomene verdeutlicht, und dass alle Dinge in der Welt in Beziehung zueinanderstehen – ein nachhaltiges holistisches Weltbild!

Wenn wir in der Meditation einen gewissen Geschmack der Abwesenheit der oben genannten zu negierenden Phänomene eines Selbstes der Person und Phänomene empfinden, ist das Ziel der Meditation als zunächst intellektuelle Erkenntnis erreicht. Bei fortwährender Übung in Verbindung mit Konzentration wird sie zu einer unmittelbaren, yogischen bzw. mystischen Erfahrung werden und damit die Person und ihren Geisteszustand in den Zustand der Heiligkeit versetzen können.

4. NIRVĀNA IST DER WAHRE FRIEDEN

Nirvāna bedeutet, man hat das Leiden hinter sich gelassen. Alle leidverursachenden Faktoren sind an ein Ende gelangt. Unwissenheit über die eigentliche Natur der Dinge führt zu Leidenschaften wie Hass und Gier. Durch sie begehen wir in Unwissenheit Handlungen (Karma). Diese „befleckten Taten“ hinterlassen Eindrücke, die wie Samenkörner sind, in uns. Wenn diese Anlagen geweckt werden, indem wir auf Objekte treffen, erleben wir Leiden, und werden nach unserem Tod unfreiwillig in eine neue Existenz geboren, ohne Kontrolle. Unsere Wiedergeburt wird wiederum von unseren befleckten Handlungen konditioniert. So drehen wir uns in einem Kreislauf von Tod und Geburt, ohne jemals dauerhaftes und befriedigendes Glück zu erlangen.

Wenn wir uns in der Meditation diesen Sachverhalt vor Augen geführt haben, entsteht ein Sehnen nach dem dauerhaften Glück der Befreiung im Nirvāna. Das Wesentliche des buddhistischen Pfades ist die Entwicklung der unmittelbaren Einsicht in die endgültige Realität, als Gegenmittel gegen die Unwissenheit, die alle anderen Leidenschaften beendet. Dadurch enden auch die davon befleckten Handlungen und karmischen Konditionierungen – die Gewähr, dass man nicht wieder unfreiwillig in eine nächste Existenz „geworfen“ wird. Der Kreislauf von Geburt und Tod ist durchbrochen.

In der Meditation machen wir uns die unbefriedigende Situation durch Unwissenheit deutlich. Es entsteht ein Streben nach dauerhaftem Glück, auch genannt Entsagung. Wir bemühen uns um ein heilsames Leben und Erkenntnis, das es ermöglicht. Die Buddhas können nicht unsere karmischen Anlagen einfach hinwegwaschen, auch wenn sie uns in vielfältiger Weise unterstützen.

Indem wir uns mit Aspekten dieser Vier Siegel beschäftigen, meditierten wir über die essenzielle Philosophie des Buddhismus. Wenn eine Person alle diese vier Aussagen bejaht, zählt sie als buddhistischer Philosoph. Alle vier beruhen auf der Grundphilosophie des Abhängigen Entstehens, dem Herzstück der Lehre des Buddha.

Am Ende unserer Analysen kehren wir wieder zur Bewusstheit des Atems zurück, dann der des Körpers und nehmen auch die Außenwelt wieder bewusst wahr. Und dann widmen wir die Kraft der positiven Anlagen, die wir durch diese Meditation angesammelt haben, dem Wohle aller Wesen.