

## Über die *Leerheit* der Person meditieren

Das Resultat einer kraftvollen Meditation kann nur in Abhängigkeit von entsprechenden Ursachen und Umständen entstehen; es besitzt keinerlei Existenz aus sich selbst. Bevor wir mit der Meditation beginnen, ist es deshalb sinnvoll, die entsprechenden Vorbereitungen durchzuführen, wie sie in der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift erklärt wurden. Wichtig ist vor allem, daß wir den Geist der Zufluchtnahme und eine mitfühlende Motivation entwickeln. Eine kurze Atemmeditation hilft uns, den Geist nach innen zu richten und zur Ruhe zu kommen.

Für die Meditation über die Leerheit ist im Vorfeld ein gründliches Studium erforderlich, denn wir brauchen Klarheit über den Meditationsinhalt. Nur auf der Basis des Lernens können wir weitergehende Analysen anstellen und unseren Geist versenken. Wir werden erkennen, daß die Unwissenheit, die an ein inhärentes Selbst der Person und der Phänomene glaubt, die Grundlage für Leidenschaften wie Gier und Haß und daraus folgende unheilsame Handlungen ist. Damit wird uns bewußt, daß alles Leiden letztlich auf die Projektionen unseres Geistes zurückzuführen ist. Das Studium bei einem qualifizierten Lehrer schützt auch vor Nihilismus, vor der falschen Auffassung, daß die Person überhaupt nicht existiere. Eine solche extreme Anschauung hat sehr negative Folgen, denn sie verleitet dazu, das Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma) außer Acht zu lassen.

Die Analyse, die zur Erkenntnis der Leerheit der Person führt, wird in vier Punkten durchgeführt:

1. Identifizierung des Objekts der Negation
2. Erkenntnis der notwendigen Folgerung
3. Erkenntnis, daß das Ich nicht inhärent eins mit den Aggregaten ist

4. Erkenntnis, daß das Ich nicht inhärent getrennt von den Aggregaten ist

Zu Beginn der Meditation müssen wir ein klares Verständnis darüber haben, was von der Leerheit verneint wird. Wenn der Buddha von Nicht-Selbst bzw. Leerheit spricht, verneint er damit bestimmte Aspekte, die unser getäuschtes Bewußtsein den Phänomenen fälschlich beifügt, nicht aber deren Existenz an sich. Die verschiedenen philosophischen Schulen des Buddhismus erläutern unterschiedlich subtile Objekte der Negation. Eine grobe Form, das Nicht-Selbst zu verstehen, ist die Verneinung einer beständigen, teilelosen und unabhängigen Person. Auf einer tieferen Ebene verneint

Nicht-Selbst die uns angeborene Vorstellung eines eigenständig-substantiellen Selbst als Träger unserer Erfahrungen. Das subtilste Objekt der Negation wird von der Madhyamaka-Philosophie erklärt: Es ist die inhärente Existenzweise der Person und der Phänomene. Inhärenz, wie der indische Meister Candrakīrti es erklärt, bedeutet ein Wesen der Dinge, das auf nichts an-

derem beruht. Die Person erscheint dem getäuschten Geist als konkret und greifbar, von ihrer Seite her, unabhängig existent, ohne auf die Benennungen und Modelle des Geistes angewiesen zu sein. Diese Form des Selbst kann man in außergewöhnlichen Situationen, die mit Angst oder Euphorie verbunden sind, besonders deutlich wahrnehmen. Im normalen Alltag erscheinen das abhängig existierende und das inhärent wahrgenommene Selbst miteinander vermischt, und es ist hier schwieriger, das Objekt der Negation genau herauszufiltern.

Im zweiten Schritt fragen wir uns, wo ein inhärent existierendes Ich auffindbar sein könnte, wenn es existieren würde. Logischerweise gibt es nur zwei Möglichkeiten seiner Existenz: Entweder besteht das inhärente



Selbst in Verbindung mit den Aggregaten, also Körper und Geist, oder es existiert getrennt von den Aggregaten. Eine dritte logische Möglichkeit gibt es nicht, ähnlich wie in einem Portemonnaie mit zwei Fächern. Wenn Geld vorhanden wäre, könnte es nur in einem von beiden Fächern sein, da es kein drittes Fach gibt. Wir vergewissern uns an diesem Punkt der logischen Möglichkeiten für die Existenzweise eines inhärenten Selbst.

Im dritten Schritt überprüfen wir die erste der beiden logischen Möglichkeiten, nämlich ob das inhärente Selbst eins mit Körper und Geist ist. Wir stellen fest, daß sich viele Widersprüche ergeben, wenn wir diese Auffassung vertreten: Da es fünf Aggregate gibt (Körper, Empfindung, Unterscheidung, Gestaltende Faktoren, Bewußtsein), wäre entweder die Person fünffach oder die fünf Aggregate würden zu einem. Auch müßte das inhärente Selbst ähnliche Eigenschaften wie die Aggregate haben, es müßte zum Beispiel wandelbar und bedingt sein wie Körper und Geist, was jedoch der inhärenten Existenzweise entgegensteht. Denn Inhärenz bedeutet gerade Unveränderlichkeit und Nicht-Bedingtsein.

Im vierten Schritt fragen wir uns, ob das inhärente Selbst getrennt von den Aggregaten existieren könnte. Auch diese Auffassung birgt Widersprüche: So würde etwa durch die Beeinflussung der Aggregate von Körper und Geist die Person nicht beeinflusst werden, da sie ja davon getrennt wäre. Tatsächlich ist es aber korrekt zu sagen, daß die Person verletzt ist, wenn ein Teil ihres Körpers verletzt ist. Was immer Körper und Geist zustößt, betrifft auch die Person.

Haben wir in dieser Weise analysiert, läßt sich ein inhärentes Selbst nicht finden, und es erscheint uns die bloße Abwesenheit des gesuchten Objekts, die Leerheit eines inhärenten Selbst. Hier handelt es sich zunächst um

eine begriffliche Erkenntnis, welche die über lange Zeit angewöhnte falsche Vorstellung über die Person, nicht aber die Person selbst widerlegt. Denn diese existiert als bloße Benennung in Abhängigkeit von Körper und Geist. Verbindet man die Analyse mit intensiver Konzentration, kann sich nach langer Übung der sogenannten raumgleichen Meditation eine unmittelbare Erfahrung der Leerheit der Person einstellen.

In weiteren Meditationen können wir die Negation inhärenter Existenz auf alle anderen Phänomene beziehen, die mit dem inhärent erscheinenden Ich in Verbindung stehen. Dabei werden vor allem die Objekte

unserer Anhaftung und Abneigung sowie die Grundlage der Benennung der Person, die fünf Aggregate von Körper und Geist, auf ihre Existenzweise hin geprüft und ebenfalls als leer von Inhärenz erkannt. Da es kein inhärentes Ich gibt, können diese Objekte auch nicht „mein“, das heißt Gebrauchsobjekte dieses

falsch vorgestellten Ichs sein. In der Zeit außerhalb der Meditation, in der uns die Dinge wieder inhärent erscheinen, versuchen wir, alle Dinge wie einen Traum anzusehen; dies vermindert das Greifen nach inhärenter Existenz.

Zum Abschluß widmen wir die Verdienste dieser intensiven Meditation, die dem leidvollen Dasein die Grundlage entzieht, dem Wohl aller Wesen und gehen mit neuer Inspiration und Achtsamkeit den Tätigkeiten des Alltags nach.



*Oliver Petersen*