

Annäherung an die Leerheit

von Lama Zopa Rinpoche

Wie können wir uns dem schwierigen philosophischen Thema der Leerheit nähern? Lama Zopa Rinpoche gibt eine verblüffend einfache und zugleich tiefgründige Anleitung, um die Leerheit zu verstehen.



Es gibt einfache, aber hilfreiche Techniken, um über die Leerheit zu meditieren. Diese erste Methode ist eine Gehmeditation über die Leerheit. Wir können es als eine Art Achtsamkeitsmeditation bezeichnen, aber sie ist viel tiefgründiger als die gewöhnliche Gehmeditation, wo man die Aufmerksamkeit nur auf das Gehen richtet. Wenn man in der Lage ist, das achtsame Gehen zu üben, kann man genauso gut das achtsame Stehlen üben, indem man eine Bank ausraubt oder jemandem etwas aus der Tasche entwendet. Eigentlich ist es keine schlechte Idee, dabei achtsam zu sein, sonst wird man schnell erwischt!

Doch Achtsamkeitsmeditation sollte mehr sein, als nur das eigene Tun zu beobachten. Zentral ist die eigene Motivation. Wenn wir den eigenen Geist nicht beobachten, wissen wir nicht, was die Beweggründe für unsere Handlungen sind. Wir sollten Ausschau halten nach negativen Beweggründen, den Ursachen des Leidens, und diese in positive umwandeln. Die Meditation wenden wir an wie Medizin, um schädliche Gedanken und Geistesplagen – diese störenden Emotionen, die einem selbst und anderen schaden –, auszumerzen. Sie müssen sich davon befreien, Ihren Geist heilen, Ihre Einstellung auf den Nutzen anderer ausrichten, so wie der Buddha es in einem Vers ausdrückt: „Begehe keine schädlichen Handlungen, vollführe nur heilsames Tun.“ Geben Sie Unheilsames auf, denn es verursacht Leiden. Praktizieren Sie Heilsames, denn das bringt Glück. Verwandeln Sie die negative Motivation in eine positive, damit Ihre Handlungen heilsam werden. So wird Ihr Leben sinnvoll.

Wer geht, wer meditiert?

Eine sinnvolle Art, Achtsamkeit zu üben, geht wie folgt. Wenn Sie sitzen oder gehen, fragen Sie sich: „Was mache ich?“ Ihr Geist wird antworten: „Ich sitze“, „Ich gehe“, „Ich esse“, je nachdem, was Sie gerade tun. Was auch immer Sie machen, Sie können über die Leerheit meditieren.

Auf die Antwort, „ich gehe“, stellen Sie sich selbst eine weitere Frage: „Warum sage ich, ‚ich gehe?‘“ Dann analysieren Sie, suchen den Grund. Dieser lautet: „Der einzige Grund, dass ich dies sage, ist, dass mein Körper-Aggregat, die Grundlage für die Benennung ‚ich‘, gerade dabei ist zu gehen.“ Ihr Körper geht – und nur deswegen klebt ihr Geist das Etikett auf, das heißt er benennt, und glaubt daran.

Wenn Sie diese Übung gemacht haben, schauen Sie nach, wie Ihnen das „Ich“ jetzt erscheint. Ist es wie vorher, oder hat sich etwas verändert? Ja, es hat sich etwas verändert. Die alte Sichtweise eines echten Ichs in Ihrem Körper, eines Ichs, das aus sich heraus Bestand hat, ist plötzlich verschwunden. Das Ich, das Sie immer in Ihrem Körper für wahr gehalten haben, ist nicht mehr existent. Und das ist die Wahrheit. Es ist keine falsche Sichtweise. Das alte Ich war das Falsche, das Unechte.

Wenn Sie nicht meditieren und analysieren, dann ist das Ich, das Ihnen erscheint und an das Sie glauben, das Falsche. Es ist das Ich, das auf diesen Aggregaten zu beruhen scheint, in diesem Körper, in diesem Geist. In philosophischen Texten bezeichnen wir dieses fälschlich vorgestellte Ich als inhärent oder von Natur her existent. In der westlichen Psychologie nennt man es das „emotionale Ich“. Dieses Ich, das im eigenen Körper bzw. aufgrund der Aggregate wahrgenommen wird, existiert jedoch nicht so, wie es uns erscheint. Das ist es, was es zu entdecken gilt – dass dieses Ich leer ist. Sie müssen einsehen, dass es überhaupt nicht existiert, dass es ganz leer ist von Eigennatur.

Wenn Sie in dieser Meditation erkennen können, dass nicht einmal ein Atömchen eines Ichs dort ist, und wenn Sie das Gefühl haben, Sie selbst seien gar nicht mehr existent, dann sind Sie in den Mittleren Weg eingetreten. In dem Augenblick, in dem man die Leerheit erkennt, ist die Gewissheit da, dass Befreiung möglich ist und man das ganze Leiden und seine Ursachen hinter sich lassen kann.

Bleiben Sie in dem Zustand Ihrer Entdeckung von der Abwesenheit des emotionalen Ichs. Halten Sie den Geist auf diese Leerheit gerichtet. Wenn Sie abgelenkt werden, stellen Sie sich wieder die Frage, „Was mache ich gerade?“ Wenn Ihr Geist darauf antwortet, fragen Sie erneut, „Warum sage ich, ‚ich mache dies und das ...?‘“ Wenn die Antwort lautet, „ich meditiere“, dann fragen Sie sich, „Warum sage ich, ‚ich meditiere?‘“ Es gibt keinen anderen Grund als den, dass die Grundlagen, die geistigen Aggregate, sich in Heilsames verwandeln, was der eigentlichen Bedeutung von Meditation entspricht. Dann schauen Sie noch einmal nach, wie sich diese Erkenntnis auf das Erfassen Ihres Ich jetzt auswirkt. Hat sich etwas verändert oder nicht?

Macht man diese Meditation immer wieder, tritt das falsche Ich immer deutlicher hervor. Je klarer das falsche Ich, das Ich, das gar nicht existiert, erfasst wird, um so klarer erkennt man die Leerheit und erlangt ein besseres Verständnis.

Benennung und Benennungsgrundlage sind verschieden

Dies bringt uns zurück in unsere Kindheit, in die Zeit, bevor wir das Alphabet gelernt hatten. Stellen Sie sich vor, wie es damals war. Sie sitzen im Klassenzimmer und Ihre Lehrerin malt zum ersten Mal einen Buchstaben an die Tafel. Sie, das Kind, haben keine Idee, was diese Striche darstellen sollen. Obwohl die Lehrerin ein A zeichnet, erscheint Ihnen kein A. Sie sehen die Striche, aber sehen sie nicht als ein A an. Der Grund dafür ist, dass Ihr Geist die Striche noch nicht als A bezeichnet hat und daran glaubt. Etwas zu bezeichnen alleine reicht nicht aus. Man muss auch daran glauben, damit es als solches erscheint. Zu diesem Zeitpunkt in Ihrem Leben hat Ihr Geist diese Striche noch nicht als A bezeichnet und dann geglaubt, „dies ist ein A“.



Dann sagt Ihre Lehrerin: „Dies ist ein A.“ Und Ihr Geist glaubt, was Ihre Lehrerin in Bezug auf die Grundlage, diese Striche an der Tafel, sagt und erzeugt die Benennung A. Der Geist schreibt sie jener Grundlage einfach zu und glaubt daran. Erst danach erscheint Ihnen der Buchstabe A und Sie sehen, dies ist ein A.

Zuerst gibt es eine besondere Anordnung der Striche, welche die Grundlage bildet. Was veranlasst Ihren Geist, sich für diese bestimmte Bezeichnung A zu entscheiden? Man bezeichnet ja nicht irgendeine Anordnung von Strichen als A. Es muss schon diese bestimmte sein. So sucht Ihr Geist die Bezeichnung A aus, er sieht die passende Anordnung der Striche. Das ist die Grundlage; die Grundlage für die Benennung A.

Nun können Sie erkennen, dass die Grundlage, also diese bestimmte Anordnung der Striche, und die Benennung „A“ verschieden sind. Das ist der Punkt, auf den es mir ankommt. Die Anordnung der Striche ist die Grundlage, und A ist die Benennung. Es sind zwei getrennte Phänomene, nicht ein und dasselbe Phänomen. Sie erscheinen zwar als eins, aber nur, wenn man sie nicht weiter untersucht; Ihrem Geist erscheinen sie als eins. So sieht es aus. Wenn man es nicht untersucht, sieht es aus, als sei das A wirklich da.

Die Anordnung der Striche ist die Grundlage, und das A ist die Benennung. Jetzt konzentrieren Sie sich bitte auf die Schlussfolgerung. Ehe Ihr Geist die Benennung A schafft, sehen Sie zuerst die Grundlage, jene bestimmte Anordnung der Striche. Dieses bringt Sie dazu, die Bezeichnung A hinzuzufügen. Somit ist klar, dass die Grundlage nicht das A ist. Wäre sie das A, müssten Sie das A vom ersten Moment an sehen können, als Sie die Grundlage wahrnahmen. Aber das war nicht der Fall. Und egal, mit welchem Phänomen wir es zu tun haben, es ist nie der Fall. Wir sehen immer zuerst die Grundlage, dann fügen wir die Benennung hinzu. Der Geist schafft die Benennung, nachdem er die Grundlage wahrgenommen hat.

Nehmen wir als Beispiel eine Säule – eine bestimmte Grundlage, die Dinge stützt, die diese bestimmte Funktion des Tragens ausübt. Wenn man diese Grundlage zuerst sieht, bewirkt es, dass der Geist die Bezeichnung

„Säule“ auswählt. Dann erst sieht man die Säule. Man sieht sie nicht gleich am Anfang. Wenn man die Grundlage sähe, aber der Geist keine Bezeichnung hinzufügen würde, würde man keine Säule sehen. Auf gleiche Weise sehen Sie das A später. Dies bedeutet, dass das A und die Grundlage nicht eins sind.

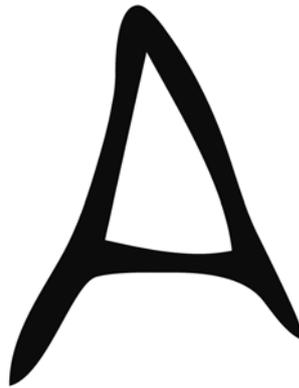
Die Halluzination erkennen

Eine weitere Methode der Untersuchung ist die folgende: Suchen Sie das A. Wo steckt das A in dieser Anordnung? Schauen Sie den Strich an, der von unten nach oben geht (/). Dort ist kein A zu finden. Schauen Sie den Strich an, der von oben nach unten läuft (\). Dort ist auch kein A aufzufinden – und auch nicht in dem kleinen Strich in der Mitte (–). Sogar wenn die drei Striche in dieser bestimmten Anordnung zusammenkommen, ist das kein A, weil es nur die Grundlage für die Benennung A ist. Erst nach dem Sehen wird die Benennung A hinzugefügt. Alle drei Striche sind also auch nicht das A.

Wenn Sie also jene Anordnung von drei Strichen an einer Tafel sehen, befindet sich dort kein A aufgrund der bloßen Anordnung der Striche. Es befindet sich aber ein A an der Tafel, und der einzige Grund, weshalb man dies sagen kann, ist, dass die Anordnung [die Grundlage der Benennung] an der Tafel steht.

Wenn Sie aus dem Fenster schauen und ein Auto vorbeifahren sehen, können Sie in gleicher Weise vorgehen und analysieren. Zuerst, ehe etwas erscheint, fügt man nicht die Benennung Auto hinzu, weil man noch nichts gesehen hat. Wenn ein Auto vorbeifährt, nennt man es nicht im gleichen Augenblick „Auto“, denn damit der Geist die Bezeichnung Auto aussucht, muss man vorher etwas gesehen haben.

Was veranlasst Ihren Geist, eine Benennung zu schaffen? Es muss einen vorherigen Grund geben. Man muss etwas sehen, ehe man die Bezeichnung auswählt. Wir sehen die Grundlage – jenes Phänomen, das diese bestimmte Form hat und die Funktion erfüllt, hier und dort hinzufahren, Menschen zu transportieren usw. Dies muss man gesehen haben. Die Bezeichnung ‚Auto‘ kommt danach. Deshalb ist es eine Halluzination [zu denken, das



Auto sei das gleiche, wie die Grundlage der Benennung]. Was auch immer man vorbeigehen sieht, sei es eine Person, eine Katze, ein Motorrad – unser Geist funktioniert immer auf die gleiche Weise.

Unter normalen Umständen, wenn wir nicht untersuchen, was wir sehen, verhält es sich so: Wenn ein Auto vorbeifährt, sieht es entweder so aus, als sei die Grundlage selber das Auto, oder als gäbe es ein Auto auf dieser Grundlage. So scheint es zu sein. Dies ist eine totale Halluzination. Dort ist kein Auto, genausowenig wie ein A in der Anordnung der drei Striche zu finden ist. Das Auto existiert zwar, aber es ist nicht da, d.h. es existiert nicht an dieser Stelle.

Genauso ist es mit dem A. Wenn wir das A betrachten, sieht es aus, als befände sich das A dort in der Anordnung der Striche. Das ist das Objekt der Verneinung – das A, das nicht lediglich vom Geist her benannt wird. Ein A, das gefunden werden kann, wenn man es sucht, ist das Objekt der Verneinung; das ist es, was wir als leer erkennen müssen. Und diese Leerheit ist die endgültige Natur des A.

Die täglichen Halluzinationen durchschauen

Wieso ist es eine falsche Sichtweise, das A in der Benennungsgrundlage zu sehen? Der Grund ist, dass man es dort nicht finden kann. Weder ist einer der einzelnen Striche das A noch sind es alle drei Striche zusammen, die ganze Anordnung, denn dies ist nur die Grundlage der Benennung A. Indem Sie so analysieren, werden Sie Ihre alltäglichen Halluzinationen, Ihre falsche Sichtweise durchschauen und verstehen, was Sie als leer zu erkennen haben und was die Leerheit bedeutet.

Die Analyse macht es klar. Wenn Sie darüber achtsam meditieren, werden Sie Ihre Emotionen leichter in den Griff bekommen. Es wird fast unmöglich, dass emotionale Gedanken wie Verlangen und Ärger entstehen. Das hat zur Folge, dass Sie dem Karma, der Ursache des Daseinskreislaufs, der Ursache von niederen Bereichen,

ein Ende machen. Diese Erkenntnis wird zu einem unglaublichen Schutz, einer großartigen Quelle für Glück und Frieden. Indem Sie diese Weisheit entwickeln und den Erleuchtungsgeist hervorbringen, werden Sie selber die Erleuchtung erlangen und auch andere Wesen dahin führen können.

Wenn Sie also wirklich den Dharma üben, meditieren und Fortschritte in Ihrem Leben sehen wollen, wenn Sie Ihr Verständnis der Leerheit erhellen, vertiefen und in der Erfahrung nachvollziehen möchten, könnten diese Methoden nützlich sein, auch wenn Sie keine philosophischen Begriffe anwenden wie die Analyse in vier Punkten usw. Wenn Sie diese Methoden ausüben, werden Sie erkennen, wie der Geist nicht das Ich ist, was viele Menschen fälschlicherweise glauben. Vieles wird dann klar. ▀

*Aus dem Englischen übersetzt von
Bhikṣuṇī Thubten Choedroen (Lydia Muellbauer).
Aus: Lama Zopa Rinpoche, *Virtue and Reality*,
Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston, 1998.
Mit freundlicher Genehmigung des FPMT.*



Lama Zopa Rinpoche, 1946 in Thami, Nepal, geboren, erhielt seine Ausbildung in Klöstern Nepals und Tibets. Er führt das Werk seines wichtigsten Lehrers, Lama Yeshe, weiter und ist seit 1984 spiritueller Direktor der *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT mit einem Netzwerk von Zentren in der ganzen Welt). Lama Zopa gründete u.a. die Klöster Kopan und Lawudo in Nepal, wo er regelmäßig unterrichtet.