



Bodhisattvadevi Prajñāpāramitā, 13. Jahrh., Java

# MEDITATION DER LEERHEIT DER PERSON

*Der Kreislauf des Leidens kann nur überwunden werden durch die  
Einsicht in die Leerheit der Person von inhärenter Existenz.*

*Oliver Petersen zeigt uns den Weg.*

## VON OLIVER PETERSEN

**A**lle Buddhisten sind sich darin einig, dass das Leid der Lebewesen letztlich auf die Unwissenheit über die endgültige Bestehensweise der Phänomene zurückgeht. Aufgrund einer falschen Sicht der eigenen Person, aber auch aller anderen Objekte, kommt es zu weiteren Verwirrungen des Geistes wie Hass und Gier, die man Leidenschaften nennt. Leidenschaften sind dadurch gekennzeichnet, dass die Realität falsch eingeschätzt wird und daraufhin der Geist sehr unruhig und undiszipliniert wird und man dazu neigt, Schaden anzurichten. Diese unheilsamen Zustände des Geistes, zusammen mit den daraus hervorgehenden Handlungen – Karma – der Rede und des Körpers, schaffen Konditionierungen, d.h. man hinterlässt Eindrücke, ähnlich wie Samenkörner, von diesen Verhaltensweisen im eigenen Geist. Bei äußeren Anlässen werden diese dann wiederum geweckt und lösen neue Verstrickungen und Leiden aus.

Dieser gesamte Kreislauf des Leidens (Saṃsāra), der sich aufgrund der Kontinuität des Geistes auch über dieses Leben hinaus fortsetzt, lässt sich zwar von der Schulung, etwa des Mitgeföhls und der Genügsamkeit, eindämmen, eine vollkommene Überwindung dessen ist aber nur durch die Einsicht in die endgültige Realität der eigenen Person und aller Phänomene, die in der Madhyamaka-Philosophie des indischen Meisters Nāgārjuna ‚Leerheit‘ genannt wird, möglich.

Diese Erkenntnis gilt als das direkte Gegenmittel und die universelle Medizin gegen die Unwissenheit und alle Projektionen des Geistes und damit auch gegen die Leidenschaften und karmischen Anlagen mit ihren leidhaften Wirkungen. Es handelt sich dabei um den Kern bzw. das Herzstück der buddhistischen Philosophie. Dies wird im Herzsūtra gelehrt und wurde von Nāgārjuna näher kommentiert.

## DIE MEDITATION

Die folgenden Untersuchungen über die Existenzweise der Person sind nicht lediglich logische Analysen ohne Bedeutung für die persönliche geistige Entwicklung. Sie bilden vielmehr die Grundlage für eine intensive Meditation über das ‚Abhängige Entstehen‘, welches das wesentliche Argument für die Leerheit darstellt. Auf der Grundlage intensiver logischer Kontemplationen über die Bestehensweise der Person konzentriert man sich abschließend auf das Ergebnis und erlangt so einen meditativen Zustand, der einen ersten Eindruck von der Befreiung (Nirvāṇa) möglich macht und starke Anlagen hinterlässt, den Geist von den Verwirrungen zu befrieden.

Nāgārjuna selbst hat in seinen *Grundversen zum Mittleren Weg* die Meditationsweise darüber angeleitet, dass die Person weder inhärent eins noch verschieden von Körper und Geist (bzw. den fünf Aggregaten) ist. Diese wurde seitdem von zahllosen Nachfolgern immer wieder erfolgreich verwendet. Damit liegt ein großer Segen auf dieser Überlieferung.

Die Meditation der Leerheit der Person von inhärenter Existenz umfasst im Wesentlichen vier Stufen:

- 1) Identifizierung des Verneinungsobjektes:  
das inhärent scheinende Selbst,
- 2) Erkenntnis der notwendigen Folgerung,
- 3) Widersprüche, wenn man ein mit den Aggregaten  
inhärent identisches Selbst annimmt,
- 4) Widersprüche, wenn man ein von den Aggregaten  
inhärent verschiedenes Selbst annimmt.

Wie bei jeder Meditation begeben wir uns zunächst an einen ruhigen Ort und lassen uns dort in einer geeigneten Meditationshaltung nieder. Indem wir die Aufmerksamkeit auf den Atem richten, kommen überflüssige Gedanken zur Ruhe. Auf dieser Grundlage eines ruhigeren Geistes können wir unseren eigenen Geist ein wenig beobachten und dann in die Kontemplation über die Leerheit eintreten.

#### 1) Identifizierung des Verneinungsobjektes: das inhärent scheinende Selbst

Zunächst machen wir uns deutlich, was der Buddha mit dem Begriff der Selbstlosigkeit bzw. Leerheit verneint, bevor wir untersuchen, ob diese Verneinung zutrifft. Wenn es im Herzsūtra wörtlich heißt, dass es weder eine Person noch Form, Empfindung etc. gibt, wird damit nicht, wie man fälschlich denken könnte, deren Existenz grundsätzlich bestritten. Das wäre ja ein Nihilismus, der auch jeder Ethik den Boden entzöge, und man hätte damit zu viel verneint. Der Buddha aber verneint nichts Existentes, sondern weist lediglich auf das hin, was noch nie existiert hat, obwohl wir es uns vorstellen. So, als ob man jemandem klarmacht, dass er fälschlicherweise ein Seil für eine Schlange hält. Es wird also deutlich gemacht, dass all diese Objekte nicht so existieren, wie sie uns gewöhnlich erscheinen, nämlich als aus sich selbst heraus existent. Sie sind leer von einer Eigenexistenz, die nicht auf Beziehungen zu anderem beruht und die wir auf die Person projizieren.

**E**ine Person, wie sie hier verneint wird, würde ohne Beziehung zu anderen Personen und Dingen von der eigenen Seite her existieren können. Ähnlich wie der Begriff ‚Ich‘ scheint eine solche Person, getrennt vom ‚Du‘ und allem anderen, ihr Wesen in sich selbst zu tragen und nicht nur relativ zu anderen bestimmbar zu sein. Eine solche Existenzweise

nennt man in der buddhistischen Terminologie eine inhärente, d.h. innewohnende Existenz. Damit etwas so existiert, müsste es, ohne auf Ursachen und Bedingungen, Teilen und Interpretationen des Geistes zu beruhen, in sich selbst und damit im Gegensatz zum abhängigen Entstehen bestehen können.

Sobald man darüber nachdenkt, wird man sich schnell bewusst machen können, dass tatsächlich auch die Person nur aufgrund eines unendlichen Netzwerkes von Abhängigkeiten existiert und damit leer ist von einer Eigenexistenz. Das Problem aber ist, dass uns die Person spontan, angeboren und instinktiv doch eigenständig, konkret und greifbar und damit anders erscheint, als sie existiert, und wir intensiv daran glauben, dass es auch wirklich so ist. Alle anderen Phänomene werden auf der Grundlage dieser Täuschung als attraktiv oder unattraktiv für dieses ‚Ego‘ beurteilt, wodurch Gier und Hass entstehen.

**U**m uns davon zu überzeugen, dass es tatsächlich so ist, gehen wir in der Meditation einmal tief in uns und versuchen wahrzunehmen, wie uns das Ich spontan erscheint. Jemand ruft unseren Namen, und wir erkennen, dass wir gemeint sind. Wie scheint der zu existieren, der sich da angesprochen fühlt? Wir denken nicht darüber nach, sondern spüren nur in uns hinein, wie die eigene Person vor jeder bewussten Reflexion erscheint. Wir verdeutlichen die Wahrnehmung, indem wir uns etwa vorstellen, beleidigt zu werden. Jemand sagt: „Du bist schuld!“, obwohl wir nichts falsch gemacht haben. Wer fühlt sich jetzt angegriffen? Umgekehrt lobt uns jemand und spricht davon, wie einzigartig wir sind. Wer fühlt sich jetzt geschmeichelt?

Die Wahrnehmung der eigenen Person ist nicht in allen Situationen gleich verzerrt, sondern korrekte und falsche Wahrnehmungen sind in uns vermischt. In extremen Situationen der Angst und der Euphorie aber tritt die falsche Sichtweise deutlicher hervor, und wir können sie dann besser erkennen. Das machen wir uns in der Meditation zu Nutze, indem wir solche Momente aus der Vergangenheit in uns lebendig werden lassen und dann unsere innere Reaktion beobachten. Es lohnt sich, intensiv zu erforschen, wie einem die eigene Person in den Situationen des Alltags erscheint, um zu erkennen, was mit dem gemeint ist, was der Buddha mit der Leerheit der Person verneint. Nur wenn wir genau wissen, wonach wir suchen, können wir nachher überzeugt sein, es gefunden zu haben – oder aber erkennen, dass es gar nicht existiert. Wie sollte man einen Dieb finden oder ausschließen können, wenn man nicht einmal weiß, wie er aussieht? Damit haben wir das Maß dessen, was die Leerheit verneint, identifiziert.

## 2) Erkenntnis der notwendigen Folgerung

Nachdem wir in der eigenen Wahrnehmung festgestellt haben wie einem die eigene Person spontan erscheint, gehen wir nun auf die Suche danach, ob sie tatsächlich so existiert. Dazu macht man sich zunächst deutlich, an welchen möglichen Orten das

Verneinungsobjekt auffindbar sein könnte, wenn es denn so existiert, wie es einem spontan erschien. Dabei wird uns aus logischen Überlegungen heraus klar, dass es nur zwei Möglichkeiten dafür gibt, wo es sich auffinden ließe: Das inhärente Selbst kann in Bezug auf seine Grundlage von Körper und Geist (die im Buddhismus in die fünf Aggregate von Form, Empfindung, Unterscheidung, Gestaltende Faktoren und Hauptgeist eingeteilt werden) nur entweder in diesen Aggregaten gefunden werden oder getrennt davon.

**E**ine dritte logische Möglichkeit gibt es nicht, ähnlich wie man sein Geld nur in seinem Portemonnaie (das vielleicht fünf Fächer hat) oder außerhalb davon suchen kann. Findet man es weder hier noch dort, dann verfügt man gar nicht über das Geld, von dem man irrtümlich meinte, es zu besitzen. Haben wir diese Gebiete unserer Untersuchung geklärt, können wir uns nun vorurteilsfrei an die Untersuchung der beiden Möglichkeiten machen, um das inhärente Selbst zu suchen. Wir erinnern uns aber stets daran, dass wir nicht die Person allgemein suchen, sondern als mögliches Verneinungsobjekt ein autonomes Selbst bestimmt haben.

## 3. Widersprüche, wenn man ein mit den Aggregaten inhärent identisches Selbst annimmt

Zunächst erscheint es naheliegend, dass sich das uns so instinktiv erscheinende eigenständige Selbst irgendwo in unserem Körper und Geist befindet. Entsprechend gehen wir diese Möglichkeiten nacheinander durch. Ist vielleicht unser Gehirn die inhärente Person? Das kann nicht sein, weil das Gehirn sich dauernd unter dem Einfluss des gesamten Körpers, der geistigen Aktivität und sogar der Umwelt ändert und also keineswegs autonom ist. Ähnliches gilt für das Herz, das nur aufgrund des gesamten Kreislaufs existiert, aber auch für alle anderen Organe, Sinneskräfte und Gliedmaßen. Alle diese Körperteile funktionieren nur in Bezug zu anderen Teilen und bestehen ihrerseits auch aus vielen Teilen und gehen auf Ursachen zurück, die weit in die Evolution zurückreichen. Nichts am Körper ist unabhängig oder aus sich selbst heraus existent und kann deshalb auch nicht das gesuchte eigenständige Selbst sein.

Nun machen wir uns innerhalb des Geistes auf die Suche. Das ist naturgemäß schwieriger, weil der Geist ein sehr subtiles und nicht sichtbares Objekt ist. Trotzdem kann einem die buddhistische Philosophie mit ihrer Einteilung der geistigen Funktionen in die sogenannten Aggregate von Empfindung, Unterscheidung, Gestaltenden Faktoren und dem Hauptgeist eine Orientierung zur inneren Betrachtung geben. Alle geistigen Funktionen sind in dieser Auflistung erfasst.

Wenn es also ein unabhängiges Selbst im Geist gibt, muss es in einem dieser Aggregate auffindbar sein. Empfindungen geben uns Erfahrungen von Glück und Leid, aber diese können nicht das gesuchte autonome Objekt sein, weil sie sich ständig unter dem Einfluss von Erfahrungen wandeln und zudem auf

andere Funktionen des Geistes angewiesen sind, wie etwa die Unterscheidungsfähigkeit. Diese ihrerseits unterscheidet Objekte und ist damit auch ganz abhängig von diesen. Ein Subjekt ohne ein Objekt kann es nicht geben.

Im vierten Aggregat finden sich viele Emotionen, etwa die Leidenschaften von Hass und Gier und ebenso auch heilsame Regungen wie Liebe und Vertrauen. Aber auch diese Emotionen scheiden als autonomes Selbst aus, weil sie in Abhängigkeit von Situationen auftreten und wieder vergehen und auch abhängig von früheren Gewohnheiten des Geistes sind. Das Hauptbewusstsein schließlich ist das Bewusstsein von der Entität eines Objektes, das nur möglich ist, wenn mindestens fünf sogenannte allgegenwärtige Geistesfaktoren wie Empfindung, Unterscheidung und andere ebenfalls wirksam sind.

Somit haben wir zumindest nach anfänglicher oberflächlicher Suche innerhalb von Körper und Geist nicht das finden können, was uns im Auf und Ab des Alltags spontan die Grundlage unserer Erfahrungen zu sein scheint: ein eigenständiges Selbst bzw. Ego. Man könnte noch prüfen, ob vielleicht das Zusammenkommen aller Aggregate das Selbst ist. Als Widerspruch würde sich aber ergeben, dass es fünf deutlich unterscheidbare Aggregate gibt, während einem das Selbst als einfach erscheint.

#### 4. Widersprüche, wenn man ein von den Aggregaten inhärent verschiedenes Selbst annimmt

Nun suchen wir das Objekt der Verneinung – das beziehungslos für sich existierende Selbst – an dem einzig noch verbleibenden denkmöglichen Ort, nämlich jenseits der Aggregate von Körper und Geist. Diese Auffassung ist zwar nicht angeboren, kommt aber in der Philosophie derer vor, die etwa an eine beständige Seele (Ātman) glauben. Daraus ergeben sich aber sofort eindeutige Widersprüche: Wenn das Selbst jenseits von Körper und Geist existierte und damit von diesen getrennt wäre wie ein Pferd von einem Ochsen, dann hätte es keinen Einfluss auf unser Ich, wenn wir körperlich z.B. einen Unfall haben oder geistig etwas lernen. Es ist uns aber evident, dass körperliche und geistige Erfahrungen unsere Person betreffen. Damit scheidet auch diese Möglichkeit aus.

#### Erfahrung der Leerheit

Am Ende dieser Analyse bleibt vor dem meditierenden Geist ein bloßes Nicht-Finden eines Objekts, das instinktiv als existent aufgefasst worden war. Es bleibt eine Leerheit von dem projizierten Objekt des inhärent existierenden Ichs. Diese Leerheit wird nun selbst zum Meditationsobjekt: Wir konzentrieren uns so aufmerksam wie möglich auf diese Erfahrung der Abwesenheit des projizierten Objekts, die der Erfahrung des leeren Raumes gleicht. Damit stellt unser Geist eine meditative Beziehung zu der letztlichen Realität unserer Person her. Durch eine fortwährende Meditationspraxis kann es dann zu einer unmittelbaren yogischen Erfahrung dieser Realität kommen, die sehr

erschütternd ist und den Kern des Erwachens und der Befreiung bildet. Die Leerheit als die ursprüngliche Natur des Geistes wird nun auch durch die Pfade der Meditation zunehmend geläutert von den Projektionen aller Vorstellungen von Selbst und Mein. Sind alle diese falschen Vorstellungen gereinigt, tritt der endgültige Frieden des Nirvāṇa ein. Zuvor aber gilt, allein schon einen Zweifel zu entwickeln an der üblichen falschen Art, die Dinge zu sehen, als wichtiger Schritt zur Vollkommenheit der Weisheit, zu Prajñāpāramitā.

#### Kein Mein

Nachdem wir so eine Erkenntnis der Leerheit der Person erlangt haben, können wir dann auch die Grundlagen der Person, nämlich die fünf Aggregate, als vollkommen leer erkennen und erfassen damit, dass es auch keine inhärenten Objekte gibt, über die ein inhärentes Selbst als Mein verfügt.

#### Abschluß der Meditation

Wenn wir bemerken, dass unser Geist erschöpft zu werden droht, beenden wir unsere Kontemplation, indem wir den Geist neutralisieren und nochmals auf den Atem richten. Danach werden wir uns auch des Körpers wieder bewusst und nehmen nach einer Anpassungszeit, gestärkt von dieser Meditation, die Aktivitäten des Alltags wieder auf, in dem Wissen, dass alle Erfahrungen, die uns zu schaffen machen, in Wirklichkeit nicht so substantiell sind, wie sie erscheinen, sondern eher einer Luftspiegelung gleichen.



OLIVER PETERSEN, 1961 geboren, ist Lehrer des Buddhismus am Tibetischen Zentrum e.V., Hamburg. Zwischen 1983-1999 war er als buddhistischer Mönch und Schüler von Geshe Thubten Ngawang ordiniert. Heute leitet er Meditationsseminare und Studienkurse und ist als Referent, Übersetzer und im interreligiösen Dialog tätig. Petersen ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie und hat eine gestalttherapeutische Ausbildung.