



# Meditation über Existenz als Abhängiges Entstehen

VON OLIVER PETERSEN

## Lobpreis des Abhängigen Entstehens

Obwohl der Buddhismus sehr viele Ausprägungen entwickelt hat, sind sich doch sämtliche Buddhisten darin einig, dass alles Leiden der Lebewesen auf die Unwissenheit über die eigentliche Natur der Phänomene zurückgeht. Das letztliche Gegenmittel gegen die Unwissenheit und damit alle Leiden wird als die „Erkenntnis des Abhängigen Entstehens“ bezeichnet. Man nennt diese Einsicht auch „den König aller Argumente“. Wenn man sich fragt, was das eigentliche Merkmal an der Lehre des Buddha ist, das sie von anderen Lehren unterscheidet, so handelt es sich dabei sicher nicht um die Entwicklung von Mitgefühl, Geduld oder Freigebigkeit. Dieses gewaltlose Verhalten finden wir nicht nur im Buddhismus, sondern in vielen Religionen. Einzigartig aber ist die Philosophie des Buddha, nach der alle Phänomene nur in wechselseitiger Beziehung existieren und deshalb keinerlei Eigenexistenz besitzen. Der tibetische Meister Tsongkhapa verfasste eine Schrift, die er den „Lobpreis des Abhängigen Entstehens“ nannte. Er drückt darin besonders seine Bewunderung aus, mit welcher Konsequenz und durchdringenden Einsicht der Buddha alle Dinge als frei von jeder für sich stehenden Realität erläuterte. Es ist diese besondere Lehre, die den Buddha einzigartig macht und auch dazu führt, dass Konzepte von einem Schöpfergott, der die Welt aus sich selbst heraus hervorbringt, und einer Seele, die autonom existiert, im Buddhismus nicht akzeptiert werden. Dieser Zusammenhang ist es auch, der das Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen

(Karma) begründet. Glück und Leid der Wesen werden dabei im Einklang mit dem Abhängigen Entstehen nicht als zufällig oder durch einen willkürlichen Akt eines allmächtigen Gottes erklärt, sondern durch eine natürliche Kausalität von Handlungen der Wesen und deren Wirkungen. Der Dalai Lama nannte das Abhängige Entstehen 1982 bei seiner ersten Unterweisung in Hamburg den „Slogan“ des Buddhismus. 2014 hielt er bei seinem Besuch in der Hansestadt die Schüler ganz in diesem Sinne an, jeden Tag viele Male über das Abhängige Entstehen zu meditieren. Er selber würde dies als seine wesentliche Praxis ansehen und hätte den Wert davon erfahren.

Tatsächlich geht es bei dieser Lehre nicht um eine trockene Philosophie, sondern sie ist unmittelbar therapeutisch gemeint und anwendbar. In diesem Sinne gilt die Erkenntnis, dass die Dinge in wechselseitiger Beziehung existieren, als bestes Gegenmittel gegen die Projektionen des begrifflichen Denkens die man Leidenschaften nennt. Während im Sravakayana diese Erkenntnis noch auf die Widerlegung eines eigenständigen Selbst der Person beschränkt bleibt, erfolgte im Mahayana eine Erweiterung des Begriffs der Selbstlosigkeit. Danach wird in Bezug auf alle Phänomene verneint, dass sie ein Eigenwesen besitzen. Diese Einsicht wird die „Erkenntnis der Leerheit“ genannt. Obwohl die Leerheit von Selbstexistenz in Bezug auf alle Phänomene die gleiche ist, unterteilt man doch die Leerheit nach verschiedenen Trägern dieser Eigenschaft. So gibt es z.B. die Aufteilung in die Leerheit der Person und die Leerheit der Phänomene. Die Leerheit der Phänomene wird in den Schriften

auch in 16 Leerheiten aufgeteilt. Dabei geht man eine Kategorie der konventionellen Phänomene nach der anderen durch, um sich jeweils zu vergewissern, dass sie in Abhängigkeit existiert und damit unter letztllicher Analyse nicht in sich selbst auffindbar und deshalb leer ist.

## Die Meditation

Wenn möglich, setzen wir uns an einen Platz, der mit inspirierenden Objekten wie etwa Buddha-Bildern geschmückt ist, und bringen unseren Körper in eine geeignete Haltung, die unsere Energien mehr zentriert. Nun richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere körperlichen Erfahrungen, um in der Gegenwart anzukommen, und dann auf den Atem um überflüssige Gedanken zu verringern.

Unsere Leidenschaften richten sich zumeist auf die sogenannten „Produkte“, das sind die Phänomene, die aus Ursachen und Bedingungen entstehen, Wirkungen haben und stetem Wandel unterworfen sind. Die Produkte werden im buddhistischen Abhidhamma zumeist in Materie, Geist und Produkte, die weder Geist noch Materie sind, eingeteilt.

### DIE LEERHEIT MATERIELLER OBJEKTE

Materielle Phänomene sind die Objekte, die aus Widerstand bietenden Elementarteilchen zusammengesetzt sind. Ein Auto wäre ein geeignetes Beispiel für ein materielles Objekt, an das sich ja bekanntermaßen auch viele Leidenschaften von Anhaftung und Abneigung festmachen. Die Grundlage dafür, an einem Fahrzeug so übermäßig zu hängen, dass es für die eigene Identität von größter Bedeutung zu sein scheint ein großes und schnelles Auto zu besitzen, ist, dass man es instinktiv als vom Rest der Welt getrenntes, unabhängig existentes Phänomen auffasst, das in diesem Falle als aus sich heraus attraktiv erscheint. Wenn wir das ersehnte Gefährt in einem Autoladen frisch geputzt betrachten, scheint es fast einen Strahlenkranz um sich zu haben, und die Kraft in sich zu tragen, uns glücklich zu machen.

Wir stellen uns in der Meditation einmal vor, wie uns im Zustand der Anhaftung ein begehrtes Konsumobjekt, wie ein Auto im Moment des Kaufs erscheint.

Nun machen wir uns auf die Suche, was an diesem Auto eigentlich an sich so attraktiv und begehrenswert ist, wie es erscheint. Dabei untersuchen wir die Abhängigkeit des Autos auf drei Ebenen, nämlich die Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen, von Teilen und von Benennungen des Geistes.

Das Auto entsteht aus Ursachen, die dem Kontinuum seiner materiellen Bestandteile vorangehen. In diesem Fall handelt es sich unter anderem um Metalle, Gummi, Leder usw. Das Kontinuum dieser Bestandteile wie der Metalle lässt sich bis auf die frühe Phase der Entwicklung der Erde zurückführen und die Bestandteile entstanden letztlich bei der Explosion ferner Sonnen. Atome zeigen im Übrigen, nur im Wechselspiel mit anderen Atomen, metallische Eigenschaften. Gummi geht ursprüng-

lich auf Pflanzen zurück, die ihrerseits unter dem Einfluss aller Elemente wie Wasser, Erde, Feuer und Luft gedeihen. Leder beruht auf der Existenz von Tieren, die in einem evolutionären Prozess über Millionen Jahre hinweg sich entwickelten.

Darüber hinaus ist das Auto abhängig von Bedingungen, d.h. Faktoren, die nicht selber zu dem Auto werden, aber an der Entstehung ursächlich beteiligt sind. Das betrifft z.B. den Arbeiter im Bergbau, den Bauern auf dem Feld oder den Viehhalter, wie auch den Konstrukteur und Montagearbeiter, die durch ihre Arbeit dieses Produkt möglich gemacht haben. Wenn wir all diese letztlich unendlich vielen Ursachen und Bedingungen betrachten, aus denen das Auto hervorgeht, mag das unsere ursprüngliche Wahrnehmung eines Gefährts, das einfach so da ist und von sich aus attraktiv ist, bereits etwas abschwächen.

Nun betrachten wir die Abhängigkeit des Autos von Teilen. Wie wir wissen besteht ein Auto aus dem Motor, dem Getriebe, den Rädern, dem Steuerrad etc., die alle wiederum von vielen anderen Teilen bis hin zu den Atomen, abhängig sind. Unabhängig von diesen Teilen, gibt es kein Auto. Auch diese Analyse kann dazu führen, dass die für eine starke Leidenschaft wie Begierde notwendige Anschauung des Objektes, als wie aus einem festen Teil bestehend, schwindet.

Die letzte und tiefgründigste Abhängigkeit eines Objektes wie eines Autos wird in der Mahayana Philosophie, etwa bei Nagarjuna, als die Abhängigkeit von Benennungen, d.h. Interpretationen des Geistes erläutert. Tatsächlich bilden all diese Ursachen, Bedingungen und Teile des Autos noch nicht ein Auto, wenn dieses Objekt nicht auch vom Subjekt in einem entsprechenden Kontext als solches geistig konstruiert wird. Wenn wir nicht wüssten, dass es Menschen gibt, die auf Straßen mit einem solchen Objekt hin- und herfahren, könnten wir, aufgrund der bloßen Anhäufung all der Ursachen und Teile, noch nicht begreifen, worum es sich handelt. Es ist unser eigener Geist, der durch seine begriffliche Interpretation das Objekt überhaupt erst hervorbringt. Es existiert lediglich als bloße Benennung, auf der Grundlage seiner Teile, die als Benennungsgrundlage dienen. Vor- und Nachteile können angemessen gewichtet werden. Entsprechend können wir in der Meditation diese Analyse der drei Ebenen des Abhängigen Entstehens auf andere materielle Objekte übertragen und übertriebene, leidenschaftliche Sichtweisen und schädliche Handlungen, die in der Folge ausgelöst werden, reduzieren.

### DIE LEERHEIT GEISTIGER OBJEKTE

Geistige Objekte bestehen in Produkten, die keine materielle Form besitzen, aber mit denen man Phänomene erkennen kann. Auch in Bezug auf geistige Phänomene entwickeln sich viele Leidenschaften. Mit Hilfe der Analyse des Abhängigen Entstehens des Geistes können wir diese reduzieren.

Ein wichtiges geistiges Phänomen ist z.B. der Geistesfaktor der Empfindung. Empfindungen bestehen in den Erfahrungen von Glück und Leid aufgrund von sinnlichen Objekten oder

*Tatsächlich gibt es keine Person und auch keine Nationalität etc. an sich. Wenn wir genau hinschauen finden wir lediglich unzählige, zumeist in ihrer Qualität ambivalente Ursachen, Bedingungen und Teile.*

eigenen Gedanken. Wir neigen dazu, auf glückhafte Erfahrungen mit starker Anhaftung zu reagieren und leidvollen Zuständen abzuneigen.

Wir machen uns wiederum deutlich, dass auch geistige Phänomene auf drei Arten abhängig sind. Eine angenehme Empfindung angesichts des Genusses einer Mahlzeit ist ursächlich von dem Kontinuum des Geistes abhängig, das ihm vorangeht. So sind wir vielleicht bereits in einer guten Stimmung und können das Essen voll genießen. Wären wir gerade in einer unzufriedenen Laune, würde uns das beste Essen der Welt nicht erfreuen können. Darüber hinaus sind andere Geistesfaktoren notwendig, damit es die Empfindung gibt. Hätten wir kein Unterscheidungsvermögen, würde es auch nicht zu der entsprechenden Empfindung kommen. Das bedeutet, dass die Empfindung von Geistesfaktoren abhängig ist, die nicht selbst Empfindung sind, und sie deshalb keine Existenz aus sich selbst heraus hat, wie sie uns erscheint, wenn wir etwa an ihr haften.

Auch Bedingungen sind notwendig, damit wir Empfindungen haben. Darüber hinaus ist die Empfindung von Teilen abhängig. Teile sind in diesem Zusammenhang die verschiedenen Momente dieses Geisteszustandes.

Weiterhin ist ein Geisteszustand, den wir erleben, sehr stark von unserer eigenen Interpretation abhängig. Ob wir eine Empfindung als angenehm oder unangenehm erleben, ist unsere eigene Interpretation. So ist etwa die Würzung durch Chili für die Einen ein großes Leiden, während Andere sie sehr genießen. Auch die Empfindung des Schmerzes ist nicht objektivierbar. Ärzte sagen heutzutage, dass der Schmerz eine subjektive Beurteilung des Geistes ist und keine objektive Realität besitzt. Indirekt können wir aus der Abhängigkeit der Empfindungen, neben ihrer Substanzlosigkeit, auch auf ihre Flüchtigkeit und Unbefriedigung schließen. Wir hängen oft sehr an zeitweiligen Freuden und sind sehr deprimiert, wenn wir kurzfristig Leiden erleben. In Wirklichkeit sind Empfindungen so wechselhaft und substanzlos, wie Wolken und es lohnt sich nicht, daran zu haften oder ihnen abzuneigen, so, wie man nicht an Wolken festhalten kann. Durch diese Einsicht wird unser Geist sehr stabil werden.

#### **DIE LEERHEIT VON PERSONEN**

Nach dieser Analyse wenden wir uns einer dritten Kategorie von Produkten zu. Dazu gehören z.B. Personen. Sie bestehen zwar aus Körper und Geist, sind aber selber weder Geist noch Körper. Auch gegenüber Personen entwickeln wir starke Leidenschaften, indem wir sie zu Feinden erklären oder ihnen stark anhaften. Oftmals werden auch ganze Gruppen, aufgrund ihrer Nationalität, Kultur, Religion oder Hautfarbe vollkommen abgelehnt und gewaltsam behandelt.

Wir stellen uns in der Meditation eine Person oder Volksgruppe vor, gegenüber der wir zu Vorurteilen neigen. Untersu-

chen wir aber eine Person oder eine Gruppe die man z.B. nicht mag, wird man entdecken, dass sie vollkommen von Ursachen, Teilen und Interpretationen des Geistes abhängig ist. Tat-

sächlich gibt es keine Person und auch keine Nationalität etc. an sich. Wenn wir genau hinschauen finden wir lediglich unzählige, zumeist in ihrer Qualität ambivalente Ursachen, Bedingungen und Teile. Diese wiederum werden dann aus der zumeist egozentrischen Perspektive des eigenen Geistes interpretiert wie z.B. als fremd oder nahe etc. Nach einer solchen realistischen Analyse, werden wir keinen Anhaltspunkt mehr finden gegenüber Personen und Gruppen, die keinerlei Selbstexistenz unabhängig von ihren Ursachen und Teilen haben, starke, oft diffamierende Leidenschaften zu bilden. Gegenüber der eigenen Ethnie, Nation etc. wird sich die Anhaftung legen. So verringert sich die Gefahr von Gewalt zwischen einzelnen Menschen oder Gruppen erheblich.

#### **DIE LEERHEIT VON BESTÄNDIGEN PHÄNOMENEN**

Unsere Leidenschaften, die mit Hilfe der Betrachtung des Abhängigen Entstehens verringert werden sollen, richten sich vornehmlich auf die Produkte. Diese sind die Dinge des Alltags, denen gegenüber wir Hass und Gier etc. entwickeln. Der Vollständigkeit halber sollte man in einem holistischen Weltbild aber erkennen, dass selbst Phänomene abstrakter Art, die sich nicht von Moment zu Moment wandeln, keine Selbstexistenz haben. Beständige Phänomene sind zwar nicht von Ursachen abhängig, aber doch von Teilen oder Benennungen, wie alle Phänomene.

Der Raum z.B. wird im Buddhismus als die bloße Negation von hindernden Kontakt definiert. Er ist ein beständiges Phänomen. Der Raum ist ebenfalls abhängig von Teilen, da es Richtungen des Raumes wie den nördlichen Teil etc. gibt. Außerdem können wir den Raum nur begreifen, da wir ihn abgrenzen von Objekten, die Hindernisse bieten und sich im Raum bewegen. Insofern ist der Raum abhängig von den Objekten, die sich im Raum befinden. Seit Einstein wissen wir sogar, dass der Raum nicht, wie noch bei Newton gelehrt, als absolute Größe existiert, sondern abhängig ist von der Zeit und sogar gekrümmt sein kann.

#### **ABSCHLUSS DER MEDITATION**

Wir beenden die Meditation, indem wir uns noch einmal auf den Atem ausrichten und schließlich auf den Körper. Wir widmen die heilsame Kraft dieser Meditation dem Ziel, das sie dazu dienen möge, dass wir anderen Wesen aus der Unwissenheit heraushelfen können. Dann erheben wir uns von der Meditation inspiriert von unserem Meditationsplatz und nehmen uns vor, auch im Alltag, wann immer wir uns bewusst mit Phänomenen beschäftigen, uns ihre Abhängigkeit auf den drei genannten Ebenen zu verdeutlichen und damit den Geist vor Verwirrungen zu schützen.