

DER WEG DER MITTE

Copyright by Edition SteinRich Berlin, 2010

In der Erscheinung der Dinge gefangen zu sein, ist das eine Extrem, sich in der Leereheit des Daseins zu verlieren, ist das andere. Wir sehen alle Dinge des Seins erscheinen und funkeln - wie Lichtreflexe, die auf einer Wasseroberfläche glitzern und tanzen. Sie machen uns froh oder traurig, glücklich oder leidend. Wenn wir zutiefst verstehen, dass nichts von all dem "wirklich" geschieht, geschah oder je geschehen wird, sind wir frei.

Bedeutet der "Weg der Mitte", dass wir Heiß und Kalt vermeiden sollen und deshalb Lauwarm erstrebenswert ist? Heisst es, dass wir keiner Lehre ganz folgen, sondern von allen ein bißchen nehmen und dabei glücklich werden? Nicht zu hochfliegend, nicht zu tief-schürfend, sondern flach geradeaus? Geht es um eine Haltung, die klares Entscheiden vermeidet, die sich irgendwo in der Mitte durchschlängelt, um möglichst wenig Anstoß zu erregen? Wenn der "Mittlere Weg" so verstanden würde, hätten wir ihn gründlich miß-verstanden.

Der Gedanke des Gleichgewichts hilft uns hier weiter. Es geht darum, ein dynamisches Gleichgewicht zwischen den Gegensätzen zu finden. Wie beim Radfahren: verhalten wir uns ungeschickt, zieht uns die Schwerkraft unwiderstehlich links oder rechts hinunter, extrem auf die eine oder andere Seite. In der dynamischen Haltung des Fahrens gelingt es uns nicht nur, die Mitte zu halten, sondern als gute Radfahrer können wir uns letztlich sogar entspannen, während wir uns zielgerichtet bewegen.

Als Buddha seine erste Lehrrede hielt, sprach er als erstes über den "Mittleren Weg". Er sprach vom Vermeiden einer bestimmten Gruppe von Extremen, nämlich solchen die Verhalten und Formen der Praxis betreffen. Dabei gibt es auf dem spirituellen Weg eine ganze Anzahl von Bereichen, in denen es darum geht, sich nicht in Extremen zu verlieren. Es sind die Folgenden:

- Extreme des Handelns und Verhaltens
- Extreme innere Haltungen und Geisteszustände
- Extreme Sichtweisen oder Anschauungen.

In besagter Lehrrede behandelte Buddha die Extreme des Verhaltens. In bezug auf die Lebensführung wie auch auf die Praxis hielt er die Selbstkasteiung für nutzlos. Sie ist Ausdruck von Körperverachtung, Selbstverneinung, Selbstzerstörung wie auch der Verneinung und Verdrängung von Gefühlen.

Umgekehrt warnte er auch vor Genußsucht, der Sinnesberieselung und - auf die heutige Zeit übersetzt - der Konsumwut.

Ganz besonders sprach er von asketischen Übungen, die zu seiner Zeit in Indien sehr gebräuchlich waren. Viele davon hatte er während den sechs intensiven Übungsjahren vor seiner Erleuchtung selber ausprobiert. Er praktizierte extremes Fasten, bis er nur noch ein einziges Sesamkörnchen pro Woche zu sich nahm. Wenn er versuchte, seinen Magen anzufassen, berührte er die Wirbelsäule.

Um alles Verlangen zu unterdrücken, versuchte er mit Willensgewalt den Atem zu stoppen, bis dieser schließlich durch Ohren und Augen eindrang. Er zog diese Übung durch, bis er ohnmächtig wurde.

Zu unserem Glück fand er solche Praktiken nutzlos, ungeschickt und nicht befreiend.

Sodann sprach er vom Hang zu Luxus, Bequemlichkeit, Sinnesüberfütterung, zur unbeschränkten Erfüllung endlos wachsender Wünsche und des Verlangens. Auch dieses Extrem ist nutzlos, ungeschickt und führt nicht zur Freiheit vom Leiden. Dabei ist gerade unsere Gesellschaft überzeugt, dass diese Haltung letztlich zum großen Glück führen müsse. Deshalb die in unserer Zivilisation so übertriebene Beschäftigung damit.

Betrachten wir einmal unser Leben unter diesem Gesichtswinkel: wo neigen wir zu Extremen?

Ich selber bin während den ersten Jahren meiner Praxis durch etliche Extreme gegangen. Ende der sechziger Jahre kam ich zum ersten Mal nach Indien und fühlte mich sehr verbunden mit der damals vorherrschenden Bewegung für uneingeschränkte Sinnesfreude mit einem Schuß Spiritualität. So etwa wie: freie Liebe und gratis Drogen, freier Rock n' Roll und gratis Erleuchtung für alle! Ich tat mein Bestes in dieser Richtung, allerdings mit mäßigem Erfolg.

Als ich nun meinen ersten asiatischen Lehrern begegnete, empfahlen sie mir Entsagung, Zurückhaltung und Ausdauer. So entschloß ich mich, schweren Herzens, zu völliger Entsagung; also keinen Sex, keine Drogen, keinen Rock n' Roll und mich möglichst heilig geben. Überflüssig zu sagen, dass ich sehr bald sehr frustriert war. Zumal ich es nämlich schon schrecklich anstrengend fand, auch nur für zehn Minuten still zu sitzen, um zu meditieren.

Zum Glück hörte ich dann von einem der "höchsten" Meister, der bald eine der "höchsten" Initiationen in eines der "höchsten" Tantras geben würde, irgendwo im tiefen Süden Indiens. Ich wußte gleich: das war etwas für mich. Ich konnte da nicht fehlen. Es erlaubte mir vorerst einmal, in meiner "intensiven Praxis" von zweimal zehn Minuten Meditation pro Tag nachzulassen, ohne dabei ein allzu schlechtes Gewissen haben zu müssen. So zog ich los nach Südindien. Auf meinem Weg nach Süden lag aber Goa, die berühmte, verlockende Hippie-Beach. In der Vergangenheit hatte ich dort einige psychedelische Erfahrungen gemacht - und ich hatte da ein paar Freunde in einem Haus am Strand. Dort angekommen, dauerte es auch nicht lange, bis ich mich wieder in einem dieser ungewöhnlichen "kosmischen" Geisteszustände wiederfand. Leider war es auch diesmal nicht eben gerade Meditation, die mich in diesen Zustand versetzt hatte. Und wenn der Zustand verklungen war, schien alles noch unbefriedigender als vorher. So mußte ich einmal mehr einsehen, dass dies kein wirklicher Weg war. Worauf ich, erneut mit schlechtem Gewissen beladen, weiter nach Süden zog, um einmal mehr zu versuchen, heilig zu werden.

So ging es noch eine Zeitlang weiter. Für eine Weile lebte ich in völliger Isolation; lange vor der Dämmerung aufstehen und versuchen, pausenlos bis spät in die Nacht hinein all die heilsamen Dinge, die ich gelernt hatte, zu praktizieren, obschon ich noch kaum eine Ahnung hatte, wie dies tatsächlich getan wird. Nur zwei Monate später hatte ich mich verliebt und war an Stelle der Praxis voll mit dieser intimen Beziehung beschäftigt, derweil wir in einem Kloster lebten und die Lehrer abwesend waren. Ein weiteres, besonders ungeschicktes Extrem.

Vermutlich wurde mir etwa zu diesem Zeitpunkt klar, dass da irgend etwas "extrem" schief lief. Wenn wir in ein Extrem gefallen sind, tendieren wir oft zum Ausgleich, indem wir uns dem anderen Extrem zuwenden. Mit dem Bild des Radfahrers: wir geraten aus der einen

extremen und gefährlichen Schräglage in die entgegengesetzte. Von Fahrkunst keine Spur.

Schauen wir einmal bei uns selber hin: Sind wir endlos mit Essen beschäftigt? Sind wir gebannt von Kleidern und Luxus, von unserem Aussehen, von Sex? Oder von Besitz, Ansehen oder Status?

Oder tendieren wir dazu, in schäbigen Situationen zu leben und uns selber aus Schuldgefühlen, Geiz und Selbstverneinung zu frustrieren? Oder verlieren wir uns womöglich in beiden Extremen, abwechselungsweise oder gar gleichzeitig?

Es gibt nützliche Richtlinien für den Fall, dass wir unser Gefühl für das Gleichgewicht verlieren: wir vergegenwärtigen uns die sogenannten vier grundlegenden Notwendigkeiten. Was ein Mensch an materiellen Erfordernissen wirklich braucht, ist Essen, Kleidung, Obdach und Medizin. Das ist eigentlich alles.

Extrem und Gleichgewicht können wir auch in unserer Arbeit betrachten: Verlieren wir uns in hektischer Geschäftigkeit, Streß und Eile? Oder verträdeln wir unsere Zeit in sinn- und richtungsloser Zerstreuung oder Müßigkeit?

Verbringen wir die ersten zwanzig Jahre unseres Erwachsenenlebens mit dem Versuch herauszufinden, was wir eigentlich wirklich wollen, die zweiten zwanzig Jahre mit dem Versuch, all das zu starten, und die letzten zwanzig Jahre damit, uns zu erholen von all der harten Arbeit? Oder handeln wir entschlossen und zielbewußt, fähig, uns zur rechten Zeit zu entspannen und zu erholen? Dabei darf das Vermeiden von Extremen nicht mit Mittelmäßigkeit verwechselt werden, die dazu neigt, lahm und langweilig zu sein. "Im Gleichgewicht der Kräfte" bedeutet vielmehr eine wache, zielbewußte und entspannte Lebensart.

Die Erfahrung von Extremen während einem Meditationsretreat: Beschäftigen wir uns vorwiegend mit Teetrinken, ab und zu mit etwas zusätzlichem Schlaf und einem kleinen Schwatz hier und dort? Oder verlieren wir uns in Tagträumen über unsere neueste "Vipassana-Romanze" - die interessanteste und bestaussehende Person im Retreat, mit welcher wir am Kursschluss bekannt werden, zusammen heimfahren, eine Beziehung beginnen und schließlich heiraten möchten? Oder sind wir beschäftigt mit unserer "Vipassana-Vendetta", der Person, die alles falsch macht, zu geräuschvoll ist, sich beim Essen immer den Teller vollschlägt und sich bei der Gehmeditation zu schnell oder zu langsam bewegt?

Auf der anderen Seite können wir uns fragen, ob wir uns das Leben schwer machen, indem wir uns ständig für jedes kleinste menschliche Bedürfnis kritisieren; wegen jeder überflüssigen Brosame, die wir essen; oder indem wir uns selber nicht mögen, weil wir glauben, nur wir allein seien unfähig, makellos zu sein?

Auch hier mag es sinnvoll sein, sich an ein paar Richtlinien zu erinnern. In Retreats gibt es klare Abgrenzungen, die durch die Verhaltensrichtlinien und gegenseitigen Abmachungen gesteckt sind: zum Beispiel das Schweigen, mit sich selber allein sein, und der Stundenplan.

Dabei soll all die Selbstbeobachtung natürlich nicht dazu führen, uns vermehrt zu bewerten und zu beurteilen, vielmehr soll sie uns helfen, extreme Haltungen zu erkennen und uns davon zu befreien.

Eine nächste Betrachtung gilt dem richtigen Bemühen; dieses ist die wirkliche Kunst der Meditation. Buddha hat angemessenes Bemühen mit dem Stimmen eines Instruments verglichen. Werden die Saiten zu stark gespannt, dann klingt es nicht gut. Sind sie zu lo-

se, klingen sie überhaupt nicht. Also müssen wir genau die richtige Spannung oder Intensität finden; und zwar nicht ein für allemal, sondern immer wieder von neuem.

Dabei geht es eigentlich gar nicht so sehr darum, die Mitte zu finden, sondern eben um das Aufgeben oder Loslassen der Extreme. Es ist also nicht so sehr die Mitte zwischen Trägheit und Überanstrengung, die wir anstreben. *Weder* angespannt *noch* träge sein, so muß der Rat lauten. Das bedeutet, dass wir wach *und* entspannt sind. Oft ist es unsere Tendenz, grimmig und angespannt zu sein. Gleichzeitig können wir dabei aber ziemlich bequem sein oder gar erschöpft aus Überanstrengung.

Gleichgewicht, frei von Extremen, bedeutet also: Anstatt angespannt und grimmig sind wir entspannt, innerlich leicht und sanft. Aber das heisst nicht schwächlich, bequem oder schlapp, sondern aufgeweckt und geistesgegenwärtig. So wird Meditation zum sanften und doch präzisen Tanz, lebendig und dynamisch.

Die folgenden Wortpaare mögen auf den ersten Blick wie Gegensätze aussehen; im Grunde genommen drücken sie jedoch genau dieses Freisein von Extremen und dadurch auch Ganzheitlichkeit aus:

- Entspannte Sorgfalt
- Sanfte Stetigkeit
- Liebevolle Entschiedenheit
- Flexible Unerschütterlichkeit
- Unbesorgtes Interesse

Eine besondere Kategorie sind die emotionellen Extreme. Darunter verstehen wir einerseits Verlangen, Haften und Festhalten, andererseits Hass, Aversion und Widerstand. Freiheit bedeutet, sich in keinem von beiden zu verlieren. Das heisst nun aber nicht, dass wir diese Emotionen nicht erfahren. Vielmehr geht es darum, ihnen nicht anheimzufallen. Negative, unheilsame Geisteszustände sind die direkte Ursache vom Leiden. Aber sehr oft können wir uns ihrer nicht einfach entledigen. Deshalb müssen wir lernen, uns weder darin zu verlieren, noch dagegen zu kämpfen, sondern ihnen mit Achtsamkeit, Offenheit und Güte zu begegnen. Wir sehen diese Gefühle des Anhaftens und des Abstoßens als das, was sie sind, und geben ihnen in unserem Inneren den Raum, den sie brauchen, ohne uns aber in ihren Inhalten, ihrer Dramatik zu verlieren.

Der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh sagte einmal sinngemäß: Unsere Haltung ist es, sich der Wut zuzuwenden. Wir verdrängen sie nicht, wir rennen nicht vor ihr davon. Wir atmen einfach und halten unsere Wut in unseren Armen, mit äußerster Sanftheit. Dann ist die Wut nicht länger allein; sie ist mit deiner umsorgenden Achtsamkeit. Wenn du fortfährst, dein Mitgefühl und dein Verständnis darauf scheinen zu lassen, wird deine Wut bald aufbrechen, und es wird dir möglich sein, in ihre Tiefe zu schauen und ihre Wurzeln zu sehen.¹⁾

Diese Haltung ist der mittlere Weg zwischen den emotionellen Extremen von Verstrickung und Verdrängung, von Anhaften und Aversion. Sie ermöglicht inneres Gleichgewicht und heitere Gelassenheit.

Als letztes können wir sehen, wie auch Anschauungen und Sichtweisen dazu neigen, in Extremen zu verlaufen. Wenn wir die Entwicklung der meisten Religionen im Laufe der Geschichte beobachten, erkennen wir zwei Bewegungen: eine Tendenz zu Extremen und dann immer wieder die gegenläufige Bewegung; aufs Ganze gesehen die Neigung zum Ausbalancieren der Extreme.

Am Beispiel der Geschichte des Buddhismus lässt sich dies deutlich verfolgen: In den Anfangszeiten, nach einer Zeit großer Vitalität und Reinheit, entstanden mancherorts Tendenzen in Richtung Isolation von der Welt, zum völligen Absorbiertsein in der persönlichen spirituellen Entwicklung und Befreiung. Als Reaktion darauf schwang das Pendel nach ein paar hundert Jahren nach der andern Seite zu einer extremen Beschäftigung mit dem andern, mit allen andern Lebewesen, manchmal bis zum Vergessen der eigenen Weiterentwicklung. Eine geschickte Synthese beider Bewegungen stellte hier das Gleichgewicht wieder her.

Zu einem späteren Zeitpunkt entwickelten sich manche Schulen des Buddhismus in Richtung Institutionalisierung und Intellektualisierung. Regel, Form und Intellekt wurden oft wichtiger als die Praxis. Es entstanden riesige klösterliche Universitäten mit Tausenden von Mönchen.

Als Reaktion auf diese Überstrukturierung mit der Tendenz zur Starrheit schwang das Pendel zurück zu äußerst unkonventionellen Bewegungen mit tiefen mystischen Praktiken und einer Betonung der Leerheit aller Formen. Dabei lebten die Yogis und Yoginis oft in Friedhöfen, waren nackt, assen aus Schädel-Schalen und trugen Knochen im Haar. Ihr Lebensstil stand in schroffem Gegensatz zu den strikten und oft erstarrten Regeln und Formen ihrer Gesellschaft, und ihre Methoden waren manchmal brüskierend. Der große tibetische Übersetzer Marpa sammelte während einem ganzen Jahr Goldstaub in den wilden Bergen Tibets. Nachdem sein Lehrer Naropa das Gold als Geschenk angenommen hatte, warf er es in die Luft, und der Wind trug es davon. So kennt man aus den Anfangszeiten des Vajrayanas viele ungewöhnliche Geschichten über die Mahasiddhas, diese großen, oft sehr unkonventionellen Yogis.

Zu einer Zeit, in der in China ähnlich viel Gewicht auf Gelehrsamkeit und Ansammlung von Verdiensten durch Bauen und Unterstützen von Klöstern, durch Drucken und Kopieren von Texten usw. gelegt wurde, kam Bodhidharma, der Erneuerer aus dem Westen. Der große Kaiser fragte ihn nach dem Wert und Verdienst des Klosterbaus, des Einhaltens von Regeln, des Unterstützens und Förderns des heiligen Dharma. Worauf Bodhidharma antwortete: "Offene Weite! Nichts von heilig!" Mit einem radikalen Schnitt durchtrennte er die Neigung zum Festhalten an Formen, zur Idee der Anhäufung von Verdiensten, zur Intellektualisierung und Institutionalisierung des Dharma.

Auch diesen Bewegungen hin zum Unkonventionellen und zur Betonung der letztlichen Wirklichkeit wohnten wiederum Tendenzen zur Degeneration inne. Aus der Haltung heraus "es spielt keine Rolle, wie wir uns verhalten und was wir tun, denn letztlich ist ja sowieso alles leer" war plötzlich alles erlaubt; auch ungeschickte Verhaltensweisen, die für einen selber oder für andere schädlich sind. Wie auch heute da und dort, wurde Unkonventionalität als Zeichen von Verwirklichung gewertet. Damit verbunden war der Verlust des Verantwortungsgefühls, des Verständnisses von Ursache und Wirkung und der Wertschätzung des ethischen Verhaltens.

So entstand auch hier eine Gegenbewegung, nämlich die Reformation durch die sogenannten "Schule der Tugend" (tibetisch: Gelug-pa); sie betonten wieder die Verantwortung, die Bedeutung von Form und Regel und die Macht von Ursache und Wirkung unseres Handelns, das heisst, von Karma. Auch diese Bewegung hatte eine Erneuerung des Buddhismus zur Folge.

So wandeln sich die Formen der Lehre im Laufe der Zeiten; immer wieder vom Extrem zurückschwingend in Richtung Mitte und Gleichgewicht, ohne jedoch dort zu verbleiben,

sondern wiederum darüber hinauspendelnd. Dabei erzeugt dieser Prozeß ständig Erneuerung, Enthusiasmus und Lebendigkeit.

Nach einem ähnlichen Muster scheint sich unsere eigene Praxis und unser Leben zu bewegen; hoffentlich in Richtung tieferen Vertrauens in unsere eigene Mitte. Auch in uns selber können wir beobachten, wie wir uns mit verschiedenartigen, oft extremen Anschauungen identifizieren und wie diese uns dadurch beeinflussen:

- Die Sicht des Materialismus: Wir glauben an die Gesetze und Realitäten der Natur nur soweit, wie wir sie selber beobachten, beschreiben und messen können. Diese Sichtweise scheint praktisch und sicher zu sein. Dabei limitieren wir uns aber völlig innerhalb des Meßbaren, Bekannten und Rationalen. Es ist diese Sichtweise, die unter anderem die Sonnenseiten des Wohlstands und die Schattenseiten der Massenvernichtungswaffen und der Zerstörung des Lebensraums möglich gemacht hat.
- Die eternalistische Anschauung: Wir glauben, es gäbe ein ewiges Wesen über- und außerhalb dieses Daseins, welches uns bestraft, belohnt, verurteilt oder rettet. Diese Sichtweise sorgt dafür, dass wir uns gut "benehmen", brav und gehorsam sind. Sie birgt auch die Gefahr eines Mangels an Eigenverantwortung, indem wir glauben, nie ganz erwachsen werden zu müssen.
- Die nihilistische Sicht: Die Überzeugung, dass alles im Leben völlig absurder Zufall sei und dass mit dem Tod alles ende. Eine traurige Sicht, die dem Leben den Sinn raubt und uns scheinbar aller Verantwortung entbindet.
- Der Fatalismus: Man glaubt, dass alles vorbestimmt sei - ändern läßt sich alleweil nichts. Diese Sichtweise macht uns gegenüber den Aufgaben und Herausforderungen des Lebens willensschwach. Ganze Völker und Kulturen können durch diese Haltung geprägt sein.
- Recht weit verbreitet ist auch der Alptraum des ewigen Kreislaufs "Auge um Auge, Zahn um Zahn" - ohne Ausweg, ohne Notausgang, ohne die Möglichkeit einer Befreiung daraus.

Es mag sein, dass keine dieser Anschauungen unserer eigenen bewußten Weltanschauung entspricht. Irgendwie aber kennen wir sie alle. Wahrscheinlich haben wir uns mit jeder von ihnen unzählige Male identifiziert. Falls wir glauben, selber keine Ansichten über das Sein und Wesen der Dinge zu haben, ist dies vermutlich etwas naiv. Wenn uns unsere Anschauungsweisen nicht bewußt sind, heisst das einfach, dass sie durch die gängigen Ansichten unserer Gesellschaft und die spezifischen Ereignisse unseres Lebens konditioniert wurden. Elternhaus, Schule, Freundinnen und Freunde, Bücher und Medien vermittelten uns Anschauungen, oft ohne dass wir es merkten. Diese Sichtweisen übten und üben einen starken Einfluß auf uns, auf die Qualität und Richtung unseres Lebens aus. Die Art und Weise, wie wir die Welt sehen, bestimmt, wie wir uns darin fühlen und verhalten.

Dabei muß uns klar sein: Wir brauchen und wir können unsere Ansichten nicht einfach loswerden oder auswechseln. Aber wenn Gewahrsein da ist, hören wir auf, sie als die Wahrheit, als die Wirklichkeit selber zu sehen.

Wir können nun untersuchen, welches unsere Anschauungen in bezug auf unsere Praxis und unseren Weg sind. Während wir meditieren und praktizieren, werden wir einen Prozeß des Fortschreitens und der Entwicklung feststellen können; vielleicht eine Zunahme der Achtsamkeit oder eine Veränderung unserer Haltung im Umgang mit den Menschen und der Umwelt, vielleicht eine Vertiefung unserer Sensibilität und Liebesfähigkeit oder eine Zunahme des inneren Gleichgewichts. Diese Art Fortschritt ist erstrebenswert und wird

von allen Lehrenden ermutigt. Dabei schleicht sich aber leicht auch die Vorstellung ein: "Ich werde nun immer so weiterfahren, alles wird schöner und besser werden, bis eines Tages alles perfekt ist. Dann endlich: 'die große Erkenntnis', und es ist geschafft!" Es mag nun aber sein, dass diese 'große Erkenntnis' einfach nicht kommt, und alles nimmt seinen gewohnten Fortgang. Oder tiefe Erkenntnisse oder einfach eindruckliche Erfahrungen kommen und gehen, aber anschließend läuft das Dasein trotzdem weiter und weiter. Bis wir uns die Frage stellen müssen: Wo liegt nun eigentlich die Freiheit wirklich? Wo ist das Ziel? Dazu lesen oder hören wir, dass gesagt wird: "Vor der Erleuchtung: Holzhacken und Wassertragen; nach der Erleuchtung: Holzhacken und Wassertragen". Oder: "Kein Weg, kein Ziel und keine, die das Ziel erreicht." Dadurch sehen wir uns plötzlich Zweifeln ausgesetzt, und wir verlieren das Vertrauen in "Entwicklung" und "Fortschritt", denn diese scheinen uns nun unabsehbar und endlos. So beginnen wir uns zu fragen, wozu wir uns überhaupt bemühen sollten. Das ganze scheint plötzlich viel zu anstrengend, und wir denken ans Aufgeben. Auf diese Art und Weise fallen wir auch hier in Extreme: in das Extrem des Perfektionismus oder aber in jenes der Sinnlosigkeit, des Fahrenlassens.

Das Beispiel des Kinofilms kann als Illustration unserer Praxis sehr hilfreich sein. Hier finden wir eine Handlung, die Story, in der sich eine Anzahl von Geschehnissen in einem gewissen Zeitraum abspielen. Die Story hat einen Anfang, entwickelt sich, kommt zum Ende und macht Sinn. Sie mündet vielleicht in ein Happy-end, oder es handelt sich um eine Tragödie. Möglicherweise gibt es da auch eine Moral und eine Botschaft, die vermittelt wird. Wenn wir völlig in der Story aufgehen, uns völlig in der Handlung verlieren, dann werden wir, entsprechend dem Inhalt und der Qualität des Films, fröhlich oder traurig, erleichtert oder deprimiert, erregt oder gelangweilt sein.

Was würden wir nun aber tun, wenn wir zum Beispiel einem Kind, das völlig in der Story, im Drama gefangen ist, erklären möchten: "Alles, was hier vor sich geht, ist eigentlich substanzlos; denn es ist nichts anderes als ein Zusammenspiel aus dem Licht der Projektorlampe, einer leeren weißen Leinwand und einem Sortiment farbiger, tanzender Lichter und Formen"? Und wie sollen wir erklären, dass es deshalb nicht nötig ist, sich durch die scheinbar stattfindende Handlung gefangennehmen zu lassen, in Panik zu geraten, sich zu sorgen oder aufzuregen? Für jemanden, der die Situation bereits erkannt und durchschaut hat, sind hier keine Erklärungen mehr nötig. Anders aber für jemanden, der sich darin verfängt und gefangen ist.

Es ist klar, dass uns der Ablauf der Story die Substanzlosigkeit oder Leerheit weder besser noch schlechter erkennen lässt, ganz egal, was im Film geschieht. Aber trotzdem ist es notwendig, dass wir sorgfältigst hinschauen und beobachten, wenn wir die substanzlose Natur dieses Schauspiels erkennen und durchschauen möchten.

So müssen wir auch im Leben und in der Meditation weiter hinschauen, untersuchen und hinterfragen, wenn wir die wahre Natur aller Dinge erkennen wollen. Wir sind ständig konfrontiert mit den Erscheinungen des Daseins, welche die Macht haben, uns glücklich oder traurig zu machen und uns in Leid zu verstricken. Und doch sind es einfach "Spiegelungen", die zwar "wirklich" erscheinen, aber doch im tiefsten Sinne völlig substanzlos sind; leer jeglicher unabhängiger Selbstexistenz. Es sind Erscheinungen, die glitzern und tanzen, uns schmerzen und erfreuen, aber doch im Grunde genommen sich nie je bewegen, bewegen oder bewegt werden. Auf dieser Ebene gibt es keinen Fortschritt, keinen Rückschritt, keinen Gewinn, keinen Verlust, keine Angst und keine Erwartung - nur tanzende Lichter auf einer leeren Leinwand. Aber genauso wie es interessanter ist, einen gu-

ten Film zu sehen als einen miesen, so ist es auch bedeutungsvoller und schöner, ein heilsames und sinnvolles Leben zu leben anstatt ein wertloses.

Kann man behaupten, "das weiße Licht" oder "die leere Leinwand" beim Film sei außerhalb, getrennt oder jenseits der Show, die wir betrachten? Auf keinen Fall. Denn ohne Licht und Leinwand - keine Show und keine Handlung. Das Zusammenspiel der Erscheinungen und ihre Substanzlosigkeit oder Leerheit sind so sehr eine Einheit wie ein Stück Stoff und seine Farbe; zwar unterscheidbar, aber doch untrennbar.

Erscheinende Form ist nicht trennbar von Substanzlosigkeit. Substanzlosigkeit ist nicht trennbar von erscheinender Form.

Im Drama, in der Erscheinung der Dinge des Daseins gefangen zu sein, ist das eine Extrem. In der Substanzlosigkeit, der Leerheit der Dinge des Daseins sich zu verlieren, ist das andere Extrem. In den Erscheinungen gefangen sein heisst: versuchen zu erfassen, festzuhalten, zu bekämpfen und zu widerstehen. Dadurch entsteht Leiden. Sich in der Substanzlosigkeit oder Leerheit verlieren heisst: die Gesetzmässigkeit nicht zu verstehen, von der diese Show gelenkt wird, und dies bedeutet, unsere Verantwortung nicht zu sehen und früher oder später uns selber und andern zu schaden.

Wir müssen beide Extreme klar erkennen und durchschauen, um uns in keinem von beiden zu verlieren. Vielmehr sehen wir alle Dinge, Geschehnisse und Erfahrungen erscheinen und funkeln, manche angenehm und andere schmerzhaft, aber dennoch wissen wir: letztlich hat sich nichts je wirklich bewegt - und es gibt weder Kommen noch Gehen, weder Entstehen noch Vergehen, weder Geburt noch Tod.

Hierin liegt Freiheit. Und aus dieser Freiheit fließt unser Handeln aus Liebe und Mitgefühl. Der ehrwürdige Lama Gendün Rinpoche ²⁾ gab folgenden

Ratschlag für die Meditierenden

Außen und Innen,
das Gefäß und sein Inhalt
alles ist spontane Erscheinung.
Erscheinend und dennoch leer,
leer und dennoch manifest,
untrennbar erscheinend und leer -
vergleichbar einer Illusion, einem Traum,
nicht seiend und dennoch fähig zu erscheinen,
wie der Mond im Wasserspiegel.
Dies zu erkennen befreit völlig
vom Anhaften und Festhalten
und dem Wandern von einem Extrem zum andern.
So bleibt einem nur,
sich selbst in Gelassenheit aufzugeben -
in unausgedachter Erleichterung
auf dem Grund der Essenz selbsterkennenden Gewahrseins.
Außer diesem gibt es nichts zu denken
oder zu meditieren.
Ohne Denken und Handeln, ohne Meditation
und ohne Zerstreuung
bleibe bitte einfach natürlich
und „meditiere“
so.