

***Pāramitā der Befreienden Erkenntnis und Weisheit (paññā/prajñā-pāramitā)
entsprechend einer (vereinfachten)***

Madhyamika Sichtweise

Eine Verknüpfung von Śamatha- und Vipāśyanā-Meditation, wird kultiviert, um Befreiende Erkenntnis, Weisheit (prajñā/she-rab) zu verwirklichen, die letzte der sechs Pāramitā. Befreiende Erkenntnis, Einsicht oder Weisheit, ist das korrekte Verständnis der wahren Natur aller Dinge (śūnyatā): die Erkenntnis, die Herz und Geist von Unwissenheit und den daraus folgenden Kleśa befreit. Es wird gesagt: "Was immer die verschiedenen Praktizierenden an Glück und Freude erfahren mögen, es entspringt der Befreienden Weisheit." ¹ Obschon die Natur aller Dinge nur einer Art ist, wird die Erkenntnis dieser Natur von den verschiedenen Traditionen und Schulen auf verschiedenste Weisen angegangen. Wegen der Subtilität und Vielschichtigkeit des Themas kann dieses hier nur grob umrissen werden. Um Erkenntnis der Leerheit in die Praxis umzusetzen, ist die Führung durch qualifizierte Lehrer oder Lehrerinnen unabdingbar.

Es heisst, dass selbst Praktizierende, die tiefste Versenkung erreicht und die anderen Pāramitā vervollkommen haben, wie Blinde sind, die ohne Führer eine fremde Stadt kennenlernen möchten, wenn sie keine Weisheit (prajñā) haben. Umgekehrt reicht es auch nicht aus, Befreiende Weisheit allein verwirklicht zu haben, um Buddhaschaft zu erreichen. Weisheit ist vergleichbar mit den Augen einer Person. Sie erlauben ihr, klar zu sehen. Aber der Rumpf und die Glieder, welche den anderen Pāramitā entsprechen, sind nötig, damit diese Person sich fortbewegen und alle Arten von hilfreichen Tätigkeiten ausführen kann.

Die Eigenschaften aller bedingten, erschaffenen Dinge sind Vergänglichkeit (anicca/anitya) und Unzulänglichkeit (dukkha). Sie wurden oben in den Kapiteln 'Wahrheit vom Leiden' und 'Stufenpfad, Leiden Samsāras' behandelt.

Die Eigenschaft oder die Natur *aller* Dinge, erschaffen und unerschaffen, ist die Leerheit von unabhängiger Selbstexistenz (anattā/anātman oder suññatā/śūnyatā). Genau diese Natur versteht Befreiende Weisheit (prajñā) in korrekter und tiefgründiger Weise.

Der Pāli-Begriff anattā und der Sanskrit-Begriff śūnyatā bedeuten beide 'leer von unabhängiger Selbstexistenz'. Der Unterschied liegt darin, dass anattā vorwiegend im Theravāda als Bezeichnung für Nicht-Selbst der Person verwendet wird, während śūnyatā vorwiegend im Mahāyanā als Bezeichnung für die Nicht-Selbstexistenz aller Dinge (einschliesslich der Person) verwendet wird. Eigentlich sind es Synonyme. Personen und alle anderen Dinge des Daseins sind letztlich alle gleich leer.

Die Befreiende Weisheit erkennt die Nicht-Selbstexistenz oder Leerheit in zwei Stufen, nämlich in bezug auf die Person und in bezug auf alle Dinge des Daseins.

In der Meditation wird der Körper mit gesammeltem Geist systematisch nach einem Selbst untersucht. Gleichermassen werden auch die anderen Daseinsgruppen (skandha/khandha) Gefühlstönung, Wahrnehmung, Bildekkräfte und Bewusstsein erforscht. Dadurch wird klar und sichtbar, wie sich das scheinbar unabhängig existierende Ich oder Selbst anfühlt. Dieses wird dann in systematischer Weise widerlegt, bis ein befreiendes Durchschauen dieses falschen Selbst stattfindet.

Dies wird möglich, indem man ergründet, ob und wie dieses (scheinbare) Selbst oder Ich innerhalb der fünf Daseinsgruppen (khandha/skandha) oder aber ausserhalb von ihnen

¹ Saptashatikaprajñāpāramitā.

existiert. Dadurch wird erkannt, dass Ich oder Selbst nur als eine Benennung in Abhängigkeit von den fünf Daseinsgruppen existiert. Dies bedeutet zwar, dass ich existiere und dass es korrekt ist, 'ich' zu sagen. Es muss aber gleichzeitig verstanden werden, dass es sich dabei nicht um ein real und unabhängig existierendes Selbst handelt, welches schon immer da war und welches man erfassen und festhalten kann und das gar von einem Leben zum nächsten zieht. Ähnlich wie bei einem Wagen, der richtigerweise Wagen genannt wird, bei dem man aber nirgendwo einen Teil (wie Rad, Achse, Gestell oder Deichsel) findet, von dem man sagen könnte, dies sei nun der Wagen. Wagen ist also leer von Selbstexistenz. Dabei ist Wagen eine korrekte Benennung für eine Ansammlung zweckentsprechend arrangierter Teile. Mehr aber nicht.² Die Person bzw. die fünf Daseinsgruppen sind im gleichen Sinne leer von einem unabhängig existierenden Ich oder Selbst. "Wenn man eindeutig erkannt hat, dass dieses Ich eine reine Benennung ist (ausserhalb der Logik der vier Kategorien), hat man die wirkliche Bedeutung von Nicht-Selbst verstanden", schreibt Nāgārjuna.³ Genau wie in der Person kein unabhängig existierendes Selbst gefunden werden kann, ist es auch nicht möglich, in den Dingen eine Selbstexistenz zu finden, sei es in den Daseinsgruppen oder in äusseren Dingen, wie Person, Haus, Land usw. Was bedeutet hier Leerheit von unabhängiger Selbstexistenz? Die Dinge existieren in Abhängigkeit von Ursache und Wirkung. Um dies etwas vereinfacht darzustellen, nehmen wir das Beispiel einer Sojabohne: Sie ist rundlich, hart, grün und ungeniessbar. Wird sie den richtigen Bedingungen ausgesetzt, so entsteht in wenigen Tagen eine Sojasprosse, welche länglich, weich, weiss und essbar ist. Nichts ist mehr zu finden von der ursprünglichen Bohne. Aus einer Ursache der einen Art (Bohne) wird eine Wirkung, die anderer Art ist (Sprosse). Wie viel Wirklichkeit kann eine solche Bohne oder eine solche Sprosse haben, wenn sie sich in etwas völlig anderes verwandeln kann? Weder die Bohne noch die Sprosse existieren unabhängig, in sich selbst. Das heisst aber nicht, dass Sprossen nicht existieren. Man kann sie pflanzen, verarbeiten und essen, sie können Vitamine liefern und den Hunger stillen. Aber sie existieren in einer Weise, die leer ist von unabhängiger, 'wirklicher' Existenz. Erscheinend und doch leer. Unwirklich und doch wirkend.

Die Dinge existieren in Abhängigkeit von ihren Teilen. Eine andere, ebenfalls vereinfacht dargestellte Demonstration ist die folgende: Stellen wir uns einen Rosenkranz (mālā) vor. Hundertacht Perlen sind auf einem Faden aufgereiht zu einer geschlossenen Schlaufe gebunden. Wir behandeln dieses Gebilde, als wäre es ein unabhängig existierendes, homogenes Objekt. Wenn nun der Faden reisst und die Perlen sich auf dem Boden in alle Richtungen hin verstreuen: können wir noch von einem Rosenkranz sprechen? Sicher nicht. Was ist aus dem Rosenkranz geworden? Er existiert nur insofern, als seine Teile (Perlen, Faden) in einer spezifischen Art angeordnet sind und in dieser Anordnung als Rosenkranz wahrgenommen werden. Stimmt die Anordnung, dann existiert der Rosenkranz tatsächlich (man kann damit Gebete oder Mantren zählen), aber nur in Abhängigkeit von seinen Teilen und der entsprechenden Wahrnehmung des Ganzen und nur solange, wie diese Konstellation andauert. Darüber hinaus hat er keine eigene, innewohnende Realität. Er ist 'leer von unabhängiger Selbstexistenz'.

Alle Dinge des Daseins, seien es Materie oder Geist, Konzepte oder Raum oder was immer, existieren in Abhängigkeit von benennender Wahrnehmung. Leerheit von Selbstexistenz wird auch folgendermassen sichtbar: Wenn wir eine Rose sehen, sind wir sogleich davon überzeugt, dass eine Rose dort draussen unabhängig und in sich selbst existiert. Dieser Eindruck entsteht durch die aus der Unwissenheit entstandenen Täuschung. Die Rose existiert

² Milindapañha, (Die Fragen des Königs Milinda), Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch, O. W. Barth Bei Scherz, 1998.

³ 14. Dalai Lama, Introduction to Buddhism, Tibet House, New Delhi, 1965, S. 28.

tatsächlich nur in Abhängigkeit von unserem Geist, welcher sie wahrnimmt und ihr die Bedeutung 'Rose' zuordnet. Damit eine Wahrnehmung korrekt ist, muss die Grundlage der Benennung die Funktion der ihr zugeordneten Bedeutung erfüllen können. Wir sehen die Farbe rot in einer bestimmten Anordnung, mit einer länglichen, stacheligen, grünen Form darunter. Wenn diese Grundlage unserer Benennung wachsen, erblühen, duften und aussehen kann wie eine Rose und später auch wieder verwelkt, ist es (höchst wahrscheinlich) korrekt, im konventionellen Sinne von Rose zu sprechen. Ausserhalb dieses Prozesses von benennender Wahrnehmung und der wahrgenommenen Farbe und Form kann nichts gefunden werden, das Rose per se ist. Sie ist leer von Eigenexistenz. Ein Beispiel einer inkorrekten benennenden Wahrnehmung wäre die längliche, gewundene Form einer Schlange, die fälschlicherweise als Seil wahrgenommen wird.

Normalerweise ist es in dieser Welt so, dass man etwas deutlicher und klarer sieht, je näher man kommt. Wenn man die Dinge des Daseins aber systematisch auf ihre Eigenschaften, ihr Wesen, ihre Natur hin untersucht, muss man feststellen: je näher man hinschaut, desto weniger findet man. Warum? Weil die Dinge letztlich ohne Essenz sind. Ein oft gebrauchter Ausdruck lautet: 'Etwas, auf das man den Finger legen könnte, findet man nicht.' Darum heißt es im Lankāvatāra-Sūtra: "Die Dinge sind nicht, was sie zu sein scheinen", nur um dann fortzufahren: "Noch sind sie irgendwie anders." Im Diamant-Sūtra wird beschrieben, wie wir diese Wirklichkeit betrachten sollten: Wie einen Stern in der Morgendämmerung, eine Blase in einem Fluss, ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke, eine flackernde Lampe, ein Phantom, einen Traum.⁴

Auch die Leerheit aller Dinge ist leer von Selbstexistenz. Śūnyatā ist nicht eine Art kosmischer Substanz oder mystischer Raum, aus dem alle Phänomene entstehen und in den sie wieder verschwinden. Śūnyatā ist eine Eigenschaft aller Dinge. Als solche ist auch sie selber leer von Selbstexistenz und in keiner Weise fassbar oder auffindbar. Śūnyatā existiert auch nur in Abhängigkeit der erscheinenden Dinge. Die Dinge und ihre leere Natur verhalten sich zueinander wie zwei aneinanderlehrende Holzstücke: Nimmt man eines weg, fällt das andere. Das eine entspricht den konventionell existierenden Dingen, wie Haus, Person, Geist etc., das andere ihrer Leerheit. Ohne Objekt keine Leerheit davon. Ähnlich wie bei einem Gegenstand, dessen Farbe Rot ist. Rot ist gleichzeitig auch Nicht-Grün. Ohne das Rot kann man auch nicht von Nicht-Grün sprechen. Śūnyatā anzuhafte wäre verhängnisvoll. Nāgārjuna schrieb: "Solche, die an die Leerheit glauben, sind unheilbar krank."⁵

In dem Mass, wie wir erkennen, wie die Dinge tatsächlich existieren, werden unser Anhaften und damit auch die anderen Klesha abnehmen. Es ist ähnlich wie bei jemandem, der einen Geldschein von sehr hohem Wert findet, diesen als wertvoll erkennt und fest daran haftet. Später entdeckt er aber, dass er sich wegen massiver Abwertung mit dieser Geldsumme kaum noch etwas kaufen kann. Sobald er dies erkannt hat, schwindet sein Anhaften.

Äusserst wichtig ist es, zu verstehen, dass die Leerheit der Dinge nicht bedeutet, dass sie nicht existieren und nicht wirken. Ein fatales Missverständnis wäre es zu glauben, weil sie leer seien, sei auch die karmische Wirkung unseres Tuns unbedeutend. Auch abhängiges

⁴ The Diamond Sutra: Transforming the Way We Perceive the World, by Mu Soeng, Wisdom Publications, 2000. The Diamond Sutra and the Sutra of Hui Neng (Shambala Classics) by A. F. Price & Wong Mou-Lam, Shambala, 2005. Thich Nhat Hanh, Das Diamant Sutra, Der Diamant der die Illusion durchschneidet, Theseus, 2005.

⁵ Stephen Batchelor, Nāgārjuna, Mūlamadhyamaka-kārikā – Verse aus der Mitte, Eine buddhistische Vision des Lebens, Theseus, 2002. The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika, von Jay L. Garfield, Oxford University Press, 1995. Khenpo Tsültrim Gyamtso, The Sun of Wisdom: Teachings on the Noble Nagarjuna's Fundamental Wisdom of the Middle Way, Shambala Publications, 2003.

Entstehen und Karma (siehe Kapitel 'Ursache des Leidens, Kilesa und Karma') sind ohne Selbstexistenz, was aber nicht heisst, dass sie nicht wirken. Solange Verblendung und die anderen Kleśa in unserem Geiste vorhanden sind, sind wir ihren Auswirkungen unterworfen. Eine oft zitierte Aussage des Meisters Padmasambhava lautet: "Meine Sichtweise ist so weit wie der Raum. Meine Handlungen sind so verfeinert wie Gerstenmehl."

Da die Dinge in komplexer Abhängigkeit von ihren Teilen, von benennender Wahrnehmung und von Ursache und Wirkung entstehen, können sie nicht anders als von Natur aus leer sein. Diese Abhängigkeit besteht aber auch umgekehrt. Gerade weil sie in sich selbst leer sind, erscheinen sie nach den strengen Gesetzmässigkeiten von abhängigem Entstehen sowie Ursache und Wirkung. Nāgārjuna schrieb: "Die leere Natur zu erkennen und dennoch die Funktionsweise von Karma und seiner Wirkung korrekt zu verstehen – das ist ausgezeichnet."⁶ Und ein anderer Text: "Man sollte nie wegen 'śūnyatā' die konventionelle Wirklichkeit vergessen. Vielmehr sollte man verstehen, dass die konventionelle Wirklichkeit und 'śūnyatā', die letztendliche Wirklichkeit, Hand in Hand gehen."⁷

Die Texte des grossen indischen Meisters Nāgārjuna sind die unbestrittene Quelle für die Sichtweise der Mitte (mādhyaṃika).⁸ Die verschiedenen Schulen haben diese Sichtweisen weiterentwickelt und halten sich an dementsprechend unterschiedliche Belehrungen. Es gibt gute Bücher, welche sich ausführlich damit auseinandersetzen.⁹

Das Ganze mag, stark vereinfacht durch ein zeitgemässes Beispiel illustriert werden. Die Wirklichkeit ist vergleichbar mit einem Spielfilm im Kino. Durch ein Zusammenwirken, abhängig von Licht, farbigen Zellophanstreifen mit bestimmtem Ablauf, Klang und einer Leinwand, erfahren die Zuschauer eine scheinbare Realität, und zwar entsprechend ihrem jeweiligen persönlichen Hintergrund. Obschon die Menschen und die Geschichten auf der Leinwand ganz offensichtlich keinen innewohnenden Wirklichkeitsgehalt haben, sind die Zuschauer bewegt, traurig oder fröhlich, aufgeregt oder gelangweilt, glücklich oder leidend. In der Masse, wie sie mit dem Geschehen identifiziert sind, sind sie gefesselt, in der Geschichte absorbiert und dem Geschehen emotionell ausgeliefert. Wenn der Film reisst oder der Projektor am Schluss der Vorstellung ablöscht und die Saallichter angehen, wird allen wieder klar: es war eine Show, nicht die Wirklichkeit. Die Show ist also 'leer von innewohnender Selbstexistenz'. Es gibt keinen Grund zur Aufregung oder zum Leiden. Ganz ähnlich verhält es sich mit der Wirklichkeit dieses Daseins. Je identifizierter und gefangener wir im Geschehen dieses Moments sind, desto mehr sind wir den Geschehnissen ausgesetzt, desto mehr unterliegen wir ihrer Wirkung. Je wacher und tiefer wir erkennen, dass auch dies, in Abhängigkeit von Körper, Geist, Sinneserfahrungen und Gefühlen, nur eine leere Show ist, welche uns eine absolut reale Wirklichkeit vorgaukelt, desto mehr innere Freiheit erfahren wir. Dabei möchten wir uns aber auch nicht einfach irgend einen Film anschauen, sondern einen, der wertvoll ist und erfreulich. Genauso können wir uns entscheiden, nicht irgend ein Leben zu leben, sondern eines, dass sinnvoll ist und hilfreich für viele.

⁶ Bodhisattvapatheyashāstra.

⁷ Matrceta/Ashvagosa, Varnanārhavarnanastotra, aus: Tsong Khapa, The Graded Course to Enlightenment, Tibet House, New Delhi, 1971.

⁸ Stephen Batchelor, Nagarjuna – Verse aus der Mitte, Eine buddhistische Vision des Lebens, Theseus, 2002. Khenpo Tsultrim Gyamtso, Taghelle Weisheit: Erforschung der Wirklichkeit, Nagarjuna und der Mittlere Weg, Otter, 2005. Jay L. Garfield, The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika, Oxford University Press, 1995.

⁹ Khenpo Tsultrim Gyamtso, Gesang zur Leerheit, Khampa-Buchverlag, Freiburg und Osterby, 2001. Khensur Jampa Tegchok u. a., Leerheit und Abhängiges Entstehen, Die Essenz der buddhistischen Philosophie, Diamant Verlag, 2004.

Die Natur des Geistes

Der in den tibetischen Traditionen am weitesten verbreitete Zugang zur Verwirklichung der wahren Natur aller Dinge ist Mahāmudrā. In manchen Schulen wird hier von der Erkenntnis der Natur des Geistes gesprochen. Geist wird definiert als das, was 'klar und erkennend' oder 'leer und gewahr' ist. 'Klar' oder 'leer' bezieht sich dabei auf die Eigenschaft des Geistes, selbst weder Form noch Farbe zu haben, ähnlich wie der leere Raum. Nur weil der Geist selbst ohne Inhalte ist, kann er die Objekte, die Erfahrungen, mit denen er in Kontakt kommt, wahrnehmen, ähnlich wie bei einer Glasperle, die, nur weil sie selbst durchsichtig und farblos ist, blau leuchten kann, wenn sie auf einem blauen Tuch liegt. 'Klar' kann auch damit verglichen werden, dass ein guter Spiegel in sich klar und ohne Inhalt sein muss, damit er die Objekte, die vor ihm auftauchen, widerspiegeln kann.

'Erkennend' oder 'gewahr' bedeutet, dass der Geist die Fähigkeit hat wahrzunehmen, gewahr zu sein, zu wissen, bewusst zu sein, vergleichbar mit der Fähigkeit des Spiegels, Dinge zu reflektieren, wiederzugeben. Dabei ist es eigentlich nicht korrekt zu sagen, der Geist habe diese Eigenschaften. Vielmehr machen diese Eigenschaften den Geist aus.

Für manche Schulen ist dies die Definition der konventionellen Wirklichkeit des Geistes. Um die letztliche Wirklichkeit des Geistes zu erkennen, muss er, wie oben beschrieben, untersucht werden. Auch er existiert in Abhängigkeit von der benennenden Wahrnehmung. Wenn konsequent gesucht wird, kann er letztlich nirgendwo gefunden werden.

Gemäß anderen Schulen ist die Fähigkeit wahrzunehmen, gewahr zu sein, die konventionelle Wirklichkeit des Geistes. Sein Leersein bezieht sich aber auf seine Leerheit von Selbstexistenz, also seine letztendliche Natur. Zu diesem Punkt gibt es erhebliche Unterschiede in der Sichtweise.

Um richtig auf die Natur des Geistes meditieren zu können, ist eine Einführung sowie eine fortwährende Betreuung durch qualifizierte Meister oder Meisterinnen notwendig. Dabei sind die Vorgehensweisen auch hier vielfältig.

Der in ruhevoller Verweilen (*śamatha/shi-ne*) gefestigte Geist wird auf die Natur des Geistes ausgerichtet, um darin hellwach und unzerstreut zu ruhen. An nichts anhaftend, sondern entspannt und natürlich lässt man sich nieder im offenen Gewahrsein. Ohne sich in Gedanken über Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart zu verlieren, sollen die Denkvorgänge auch nicht verdrängt werden. So wie die Wolken im Himmelsraum nicht verschieden sind vom offenen Raum, sind die Gedanken nicht verschieden von der Natur des Geistes. In gleicher Weise erscheinen sie ganz von selbst und lösen sich auch wieder selber auf.

Ob die im Geist erscheinenden Gedanken, Gefühle, Objekte und Wahrnehmungen gut sind oder schlecht, heilsam oder unheilsam – es wird kein Unterschied gemacht; denn alles entsteht und vergeht ganz von selbst, nichts hat Selbstexistenz, nichts von dem was im Geist erscheint ist verschieden von seiner wahren Natur. So ruht man, wach und frei von Erfassen von Sinneserfahrungen oder Gedanken, frei von Aufgeregtheit oder Trägheit, frei von Ängsten oder Erwartungen, gelassen, ohne festzuhalten oder abzulehnen. Mit dem Segen des Meisters, der Meisterin (*lama*), wird eine Anzahl Stufen der Verwirklichung durchlaufen. Letztlich wird die Natur des Geistes, die Buddhanatur, vollends erkannt, womit unermessliche Offenheit, Friede und grenzenloses Mitgefühl vollständig erwachen.

Die bekanntesten tibetischen Meditationstraditionen in Bezug auf die Verwirklichung der Natur des Geistes sind Mahāmudrā und Dzogchen.