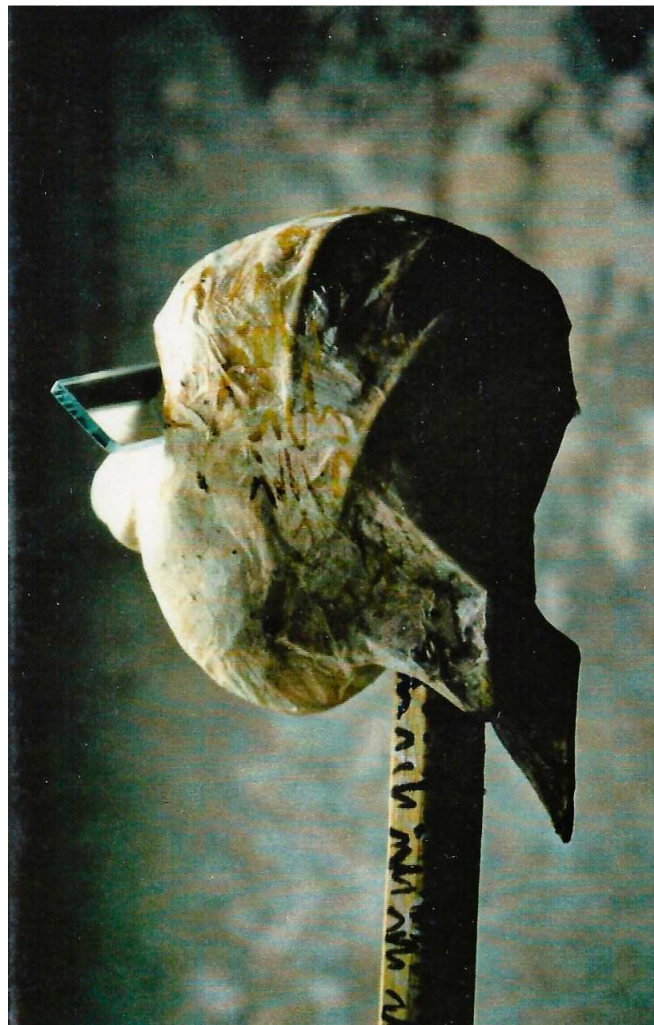


Gert Gschwendtner
22. Juni 2015

Denken
&
buddhistische Aspekte

Werkstattgespräch im Atelier Storchenbüel in Sevelen
Ein Mitschnitt des Vortrags vom 13. Mai 2014



"Ich schaue nach Osten, Süden, Norden und sehe uns im Spiegel."

Denken & buddhistische Aspekte

Aktuelle philosophische Betrachtungen eines buddhistischen Verhaltens

Ein schönen guten Abend allerseits!

Heute geht es um Betrachtungen und Überlegungen zum Denken in Verbindung mit buddhistischen Aspekten. Zunächst möchte ich Euch eine kleine Einleitung darüber geben, was unter Buddhismus verstanden werden kann, damit es verständlicher wird, was ich mit buddhistischen Aspekten meine.

Der Begriff Buddhismus stammt aus Europa, bezieht sich allerdings auf ein Wort aus dem Sanskrit. Es ist der Begriff < bodhi >, der meist mit < voll erwacht > übersetzt wird. Dies verweist auf den historischen Buddha Sakyamuni, der im 6. Jahrhundert v. Chr. lebte. Buddhismus meint die Theorien und Lehrmeinungen, die einerseits auf Buddha Sakyamuni zurückgehen und zum anderen von nachfolgenden Denkern entwickelt worden sind.

Des Weiteren gibt es einige herausragende Denker aus Indien, die so zentral sind, dass sie auch international bereits zu ihren Lebzeiten eine grosse Rolle gespielt haben: Padmasambava, Atisha und Nagarjuna.

Dann gibt es einige, die zwar weniger bekannt waren, jedoch auch eine grosse Rolle gespielt haben. Besonders hervorzuheben sind diejenigen, die in Tibet gelebt haben. Tibet könnte man fast als Tiefkühlschrank des Buddhismus bezeichnen: Viele Dinge sind quasi eingefroren, sauber und rein konserviert sowie aufbewahrt worden, so dass dann später – im 20. Jahrhundert – Personen, die in Tibet versuchten, Originalschriften zu finden, auch fündig wurden. Es wurden Übersetzungen gefunden, die mit 2500 Jahre alten in Stein gemeisselten Texten vergleichbar waren.

Einer Legende nach ist Buddha Sakyamuni im heutigen Nepal geboren, allerdings im tiefsten Teil, der lediglich 80 bis 90 Meter über dem Meeresspiegel und heute mitten im Urwald liegt. Ihm und seiner Familie ging es sehr gut. Er wuchs überaus behütet und beschützt mit einer für damalige Zeiten beachtlichen Erziehung und Ausbildung auf. Er wurde verheiratet, wie es damals so üblich war, und hatte auch mehrere Frauen.

Eines Tages verspürte er ein gewisses Unbehagen, als ob er in diesem Palastareal wie in einem goldenen Käfig lebe. Und obgleich es ihm eigentlich verboten war, machte er sich mit seinem Adjutanten auf in die Stadt. Er war erschüttert über die Verhältnisse, die er dort vorfand: Alte, Schwache, Kranke etc. Diese Verhältnisse waren ihm gänzlich unbekannt, da sie stets von ihm ferngehalten worden waren. Am nächsten Tag fuhr er wieder hinaus. Und am darauffolgenden Tag wieder.

Seine bisher heile Welt bekam allmählich Risse. Buddha Sakyamuni wurde mehr und mehr aufmerksam und dachte über vieles nach, insbesondere über Alter, Krankheit und Tod. Die ihm anezogenen und bisher von ihm erfahrenen Ideale veränderten sich. Und eines Tages kam er zu der Überzeugung, dass er etwas tun sollte und tun musste.

Er verliess sein geborgenes Zuhause und zog hinaus. Er suchte Leute, die ihm weiterhelfen konnten bei der Erkenntnis von letztlicheren Dingen, von letztlicheren Wirklichkeiten. Von Dingen und Wirklichkeiten, die über den bisher gekannten Konsum von Fröhlichkeiten und Nettigkeiten hinausgehen, und die ihm die Endlichkeit von menschlichem Leben in irgendeiner Weise begreifbar, erträglich, vielleicht sogar verständlich machen könnten.

Er gelangte in die Stadt Varanasi. Sie war damals eine Universitätsstadt von aussergewöhnlicher Grösse. Es war förmlich das Konzentrat der interessantesten und wichtigsten Denker. Er stürzte sich ins Studium und bemächtigte sich des angebotenen Wissens in grossem Umfang von den unterschiedlichsten Professoren und Wissenden. Buddha Sakyamuni ist offensichtlich eine historische Person, weil es von seinen Diskussionspartnern Aufzeichnungen gibt über

wesentliche Diskussionen. Obgleich er selber nie etwas niedergeschrieben hat.

Nachdem er viel Wissbares förmlich aufgesogen hatte, zog er sich nach einiger Zeit zurück und stiess auf eine Gruppierung von Intellektuellen, die sogenannten Naktler, welche sehr asketisch lebten. Nach jahrelangem Bemühen und rigoroser Hungeraskese sah er ein, dass dies in die Irre führte. Er gab die asketische Lebensweise auf und versuchte es mit meditativen Praktiken und diese führten schliesslich zum Erfolg.

Buddha Sakyamuni fing an zu lehren und hatte bald grossen Zulauf. Mit der Zeit gründete er für seine Anhänger eine Gemeinschaft, die Sangha, wie die Gemeinschaft jener genannt wird, die nach buddhistischen Überzeugungen leben. Dazu zählten sowohl Mönchsorden als auch Nonnenorden.

Unter seinen Zuhörern befanden sich alle Bevölkerungsschichten, von den Kastenlosen bis zu den reichen Kaufleuten und den Königen von Magadha und Kosala.

Er galt als einer der bedeutendsten Redner seiner Zeit und war bis zu seinem Tod in Alter von 80 Jahren als Lehrer und Redner unterwegs. Seine Lehrreden waren immer ruhig und sachlich gehalten und er führte Gedankengänge systematisch zu Ende. Wiederholungen waren sehr häufig und er sagte Dinge auch immer wieder auf eine andere Art und Weise. Er selber weigerte sich, seine Reden aufzuschreiben, da er der Ansicht war, dass dann die Authentizität verloren ginge oder gar Dinge von anderen aus dem Zusammenhange gerissen würden und somit der eigentliche, von ihm gemeinte Sinn verloren ginge.

Anlässlich des ersten Konzils, etwa 80 Jahre nach seinem Tod, wurde schriftlich festgehalten, was an gedanklichem Bestand von den Lehrreden noch verfügbar war. Dabei zeigte sich, dass sich zwei hauptsächliche Methoden der Verwirklichung der Lehre entwickelt hatten: das Theravada und das Mahayana. Das zweite Konzil fand unter Kaiser Asoka im Jahre 253 v. Chr. statt. Hier wurden die Theravada-Texte revidiert und ergänzt.

Der Begriff Buddhismus war den Menschen, die sich zu diesen Konzilen getroffen hatten, nicht geläufig. Vielmehr

hatten sie einen anderen Begriff, den Buddha Sakyamuni geprägt hatte: Dharma. Dieser Begriff kann im Sanskrit sowohl Tradition, als auch Pflicht heissen. Er kann aber auch Gesetzmässigkeit bedeuten. Aber es heisst nicht Religion!

Dies ist ein entscheidender Punkt. Buddha Sakyamuni hatte klar geäussert, dass er kein Anhänger von Religionen war, da Religionen einen Gott haben, was ihm fragwürdig erscheint, da dies zu gefährlichen Diskriminierungen führen kann. Ein Gott führe immer dazu, dass sich eine Anhängerschaft mit diesem identifiziere und sich dann ggf. besser und wichtiger fühle als diejenigen, die keine Anhänger dieser Gottheit seien. Damit entstehe eine Klassengesellschaft an Gläubigen und Nichtgläubigen. Darüber hinaus habe er gesagt, dass Priester Bevollmächtigte dieser Gottheit seien und ein Interesse daran hätten, diese Spaltung der Gesellschaft aufrecht zu erhalten. Gerade gegen Kasten- und Klassenunterschiede wandte sich Buddha Sakyamuni.

Dieser Begriff Dharma ist also eine wesentliche Unterscheidung zu Religion und ich möchte ihn daher lieber verwenden als das Wort Buddhismus, denn Buddhismus ist eine Zuschreibung aus dem Westen, die nicht ganz präzise fasst, was der Urheber dieser Idee gemeint hat.

Dharma hat auch auf den Konzilen unterschiedliche Auslegungen erfahren. Buddha Sakyamuni gab seinen Ideen in Indien selbst wenig Zukunft, da die Menschen einen anderen gedanklichen Dialekt hätten. Sie hätten andere Vorlieben, sie hätten andere sprachliche Grundkonzeptionen, sodass seine Idee Schwierigkeiten haben werde, wirklich zu greifen.

Nach seiner Auffassung ist „Seele“ ein Konzept, das nur zur Stabilisierung des Ich-Konzeptes, des Ego-Konzeptes, ins Transzendente hinüber dient. Daher lehnte er dies ab. Aus diesem Grund hatte er den Beinamen Anatman bekommen. Buddha Sakyamuni und seine Anhänger heissen bis heute übersetzt „Die Nicht-Seele-Leute“.

Laut Buddha sollte man vom Ego Abstand nehmen und versuchen, sich selbst nicht zu sehr in den Mittelpunkt zu stellen, sondern überlegen, wie man gesellschaftlich nützlich

und aktiv werden kann und eine möglichst hohe Empathie entwickeln kann.

Buddha Sakyamuni postulierte vier wertvolle Erkenntnisse und gab diese als Empfehlung weiter. Häufig nennt man diese auch die vier edlen Wahrheiten:

1. Das Leben ist durch Veränderung gekennzeichnet und wird als leidvoll empfunden.
2. Das Leben ist von umfassendem Durst sinnlicher Art und geistiger Art gekennzeichnet.
3. Mit dem Erlöschen der Selbstverwirklichungen endet die Leiderfahrung.
4. Das Erwachen aus dem Selbst ist möglich durch eine mitfühlbare Ethik (achtfacher Pfad: sinnvolle Sicht-Entschlossenheit-Rede-Tat-Lebenserwerb-Bemühen-Aufmerksamkeit-Konzentration).

Aus diesen vier wertvollen Erkenntnissen heraus haben sich Konsequenzen ergeben. Man solle versuchen, derart in einer Gemeinschaft zu leben, dass das Wohlempfinden der Gesellschaft zentral ist und eben nicht das Ego. D.h. alle Konsumansprüche messen sich dann an dem, was gesellschaftlich möglich ist, nicht an dem, was persönlich erwünscht ist.

Diese Möglichkeiten, die sich uns da eröffnen, sind tatsächlich die Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen und aus der Jagd, aus dem Durst heraus, von der Gier weg zu einer grenzenlosen Ruhe zu kommen, die nichts mit Faulheit zu tun hat, sondern viel mehr mit einer hohen Lebendigkeit und Kreativität. Dies kommt wiederum allen zu gute und nicht nur einem Einzigen.

In der tibetischen Sprache heisst Lehrer Lama, in der Sanskrit-Sprache Guru. Folglich heisst Guru nichts anderes als Lehrer.

Ein weiterer Begriff ist Geshe. Man könnte ihn mit unserem Professor-Titel übersetzen. Ich selbst bin von drei Gelehrten über Jahrzehnte hinweg unterrichtet worden: Geshe Rabten, Geshe Pemba und Geshe Tubten Trinley.

Geshe Rabten war einer der herausragenden Gelehrten, der unter anderem einer der Ratgeber und Erzieher des jetzigen Dalai Lama war. Und ich hatte das grosse Glück von ihm unterrichtet zu werden. Geshe Pemba habe ich sehr viel länger erleben dürfen, dafür noch intensiver und persönlicher. Er war jenseits der religiös konnotierten Leute und verweigerte sehr konsequent Hierarchien. Aufgrund einer Stauchung des Kehlkopfs nach einem Unfall konnte er nur sehr leise reden. Aber manchmal war dieses leise Reden so laut bzw. durchdringend, dass man ihn draussen vor dem Kloster rezitieren hören konnte, obgleich er selbst in seinem Zimmer war. Seine Autorität kam von seinem unglaublichen Wissen. Geshe Tubten Trinley lebt noch und ist derzeit einer der grossen Wissenden.

In Tibet gibt es vier grosse Traditionen:

1. Nyingma

Nyingma heisst „die Alten“ und bezieht sich auf den grossen indischen Pandita Padmasambhava, mit dessen Hilfe die ersten Klöster errichtet wurden.

Nyingma war historisch gesehen also die erste Tradition.

2. Sakya

Sie haben eine Steigerung des intellektuellen Ansatzes mit sich gebracht, mit dem sie sich intensiv auseinandersetzten.

3. Kagyü

Sie betonten sehr stark die altruistische und gesellschaftliche Grundhaltung.

4. Gelug

Die Gelug-Schule gehört zu den Traditionen der Neuen Übersetzungen (Sarma), die sich in Tibet ab dem 11. Jahrhundert verbreiteten. Zu diesen Schulen der neuen Übersetzungsperiode in Tibet zählen heute die Kagyü-, Sakya-

und die Gelug-Schule, im Gegensatz zur Periode der alten Übersetzungen aus dem 8. und 9. Jahrhundert, aus denen sich die Nyingma-Tradition entwickelte.

Tsongkhapa Lobsang Dragpa (* 1357 in Tsongkha; † 1419) war ein großer Reformator, aus dessen Lehrdarlegung später die Gelug-Schulrichtung des tibetischen Buddhismus hervorging. Er entwickelte den Lamrim, den Stufenweg, weiter.

Der Lamrim (tib.: "Lam" bedeutet Pfad; "Rim" bedeutet Stufen) ist eine Lehrpräsentation und Praxisform des tibetischen Buddhismus mit einer 1000-jährigen Tradition, die durch konkrete Anweisungen eine Anleitung zur stufenweisen Vervollkommnung des Pfades zur Erleuchtung darstellt.

Der erste Lamrim Text "Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung" war das Meisterwerk des indischen buddhistischen Meisters Atisha, der diesen nach seiner Ankunft in Tibet für die Tibeter verfasste und dafür später von den indischen Panditas seines Klosters Vikramashila sehr gewürdigt wurde.

Später wurde der Lamrim durch Gampopa in die Karma Kagyü Schule integriert und ist als Schrift "Juwelenschmuck der Befreiung" bekannt.

Der Gründer der Gelug-Schule Tsongkhapa verfasste drei Lamrimtexte: einen langen, bekannt als „Große Darlegung der Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung“ (tib.: Lam Rim Chen Mo), der ca. 1000 Seiten stark ist, einen kürzeren über ca. 200 Seiten und eine kurze Zusammenfassung (tib.: Lamrim Düdon) über ca. 10 Seiten, der in der Gelug Tradition meist täglich rezitiert wird.

Tsongkhapa unterteilte den Lamrim in vier Stufen:

1. Svatantrika:
möglichst objektiv die Dinge betrachten
2. Vayvashika:
zu der phänomenologischen Betrachtung die Interaktion der Objekte untereinander berücksichtigen

3. Prasangika:

berücksichtigen, dass der Betrachter selbst in die Beobachtung involviert ist, d. h. sowohl die Dinge als auch der Betrachter selbst muss sich beobachten

4. Prasangika Madyamika:

zusätzlich sollte der Betrachter selbst die Mechanismen in seinem Innersten beobachten und analysieren, d. h. der Beobachter betrachtet sich selber in der Beobachtung der anderen Dinge

Diese Schulen bzw. Stufen wurden dann noch einmal jeweils unterteilt in den Dūra und den Lorig. Der erste Abschnitt, der Lehrabschnitt Dūra, ist eine Anleitung zum Erstellen aller möglichen Definitionen und auch eine umfangreiche Zusammenstellung von Begriffskonventionen.

Der Lorig beinhaltet ein System der logischen Folgerungen und den Aufbau ethischer Gesetzmässigkeiten, die aus den Prämissen der wertvollen Erkenntnisse und des Lamrim resultieren. Hier sind die Ideen des Dharma integriert.

Daran schliessen sich als Erweiterung die tantrischen Lehren an. Dies ist ein spezieller Weg der Selbsterforschung und des radikalen Trainings. Ein typischer Tantra-Vorgang wäre z.B., dass ich etwas tue, was eigentlich im achtfachen Pfad nicht vorgesehen ist, und beobachte mich selber dabei, was dabei passiert. Empfände ich Freude dabei, so weiss ich, dass ich umdenken muss in dem Sinne, dass ich keine Freude mehr dabei empfinde, wenn ich eine vollständig destruktive Handlung durchführe. Oder aber ich gebe die Idee des Dharma, der Ethik, auf.

Der Buddhismus war nie nur eine gelehrte Theorie, praktische Übungen und eigene Erfahrungen gehörten immer dazu. Gerade im tibetischen Buddhismus wurden diese Übungen stark erweitert. Beides gehörte und gehört immer zusammen: Weisheit und Praxis.

Es gibt drei Hauptwege der Dharma-Praxis: Theravada, Mahayana und Vajrayana, die jeweils auf die besonderen Vorlieben der Umsetzung des achtfachen Pfades eingehen. Theravada ist die „Lehre der Alten“, eine konservative Richtung und hält sich an den Pali-Kanon. Demgegenüber erweitern die Schulen des Mahayana ihre Lehre bewusst und kreativ. Gerade bei diesen Schulen spielt das Ego eine möglichst geringe Rolle. Hauptintention sind die Anderen. Im Vajrayana werden weitere Praktiken hinzugenommen, um möglichst schnell zu einer höheren Bewusstseinsstufe zu gelangen und damit möglichst schnell für die anderen sinnvoll zu sein.

Der Ausgangstext meiner weiteren Betrachtungen ist ein Text, der als Herz-Sutra bekannt ist und tatsächlich als das Herz der Überlegungen des Denkens angesehen werden kann. Ich beziehe mich dabei auf die Gelug-Tradition, die mir von Geshe Rabten, Geshe Tubten und Geshe Pemba vermittelt wurden.

Das Herz-Sutra erklärte mir besonders Geshe Rabten. Eine Kurzfassung klingt übersetzt wie folgt:

Weil abhängiges und bezogenes Bestehen,
ohne Zerfall kein Entstehen,
ohne Aufhören kein Bestand,
ohne Kommen kein Gehen,
ohne Verschieden kein Gleich,
der völligen Beruhigung des Scheinens
Ruhe,
zeigt Verehrung, dem vollständig
Erwachten,
dem Besten der Lehrer!

Nagarjuna

Für diese sehr knappe, gedichthafte Zusammenfassung braucht man eine Zeit zum Nachdenken, bevor man es einigermaßen verstehen kann.

Eine etwas längere Fassung, in einer Sprache, die vor zwei tausend Jahren in etwa so gebräuchlich war, richtet sich an den Studenten Sariputra und klingt wie folgt:

O Śariputra, die Erscheinungen sind nicht verschieden von der Leerheit, und die Leerheit ist nicht verschieden von den Erscheinungen. Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. O Śariputra, alles Dasein ist in seinem Wesen Leerheit, es gibt in ihm weder Geburt noch Vergehen, weder Reinheit noch Beschmutzung, weder Zunahme noch Abnahme. Aus diesem Grund, Sariputra, gibt es in der Leerheit keinen Körper, keine Empfindung, kein Bestehen, kein Verschieden, kein Gleich. Dort gibt es weder Wissen noch Unwissenheit, weder Illusion noch Auslöschung der Illusion, kein Altern, keinen Tod, noch die Beseitigung von Altern und Tod, keine Ursache des Leidens, keine Auslöschung des Leidens. Es gibt dort weder Erkenntnis noch Gewinn, noch Nicht-Gewinn.

zum Abschluss wird das Mantra rezitiert:

tayata | gate gate | paragata | parasamgate
| boddhi swaha |

gegangen, gegangen | hinübergegangen |
gänzlich | hinübergelangt |
erwachen

Die Leerheit. Das leer Sein von innerer Kohärenz. Das leer Sein von einem Existieren von sich heraus. Dies ist eine der zentralen Überlegungen im Buddhismus. Oder im Dharma.

Es ist die Idee, dass etwas, was wir als selbständige Phänomene anschauen, sich in immer kleinere Einheiten zerlegen lässt. Selbst das Atom lässt sich noch in Positronen und Neutronen zerlegen. Wenn wir da noch weitergehen, kommen wir zu den Quarks. Und dann tut sich eine neue Kluft auf, dass wir im atomaren Bereich nicht gleichzeitig die Zeit und die Bewegung beobachten können. Wenn die Energiesprünge, die stattfinden, so unkalkulierbar sind, ist die Zeit nicht wirklich feststellbar und kalkulierbar. Und wenn wir uns auf die Zeit konzentrieren, entgeht uns die Bewegung. Und wenn wir die Bewegung fixieren, entgeht uns der Zeitsprung.

Folglich lässt sich immer eine Unterteilung für eine Beobachtung eines Elements oder eines Phänomens finden. Und daraus folgt, dass es keine letztendliche Festigkeit dieses Phänomens gibt. Und daher ist es von einer selbstständigen inneren Existenz her betrachtet leer. Es ist immer abhängig von etwas. Und dieses abhängige Bestehen ist eine der zentralen Bedeutungen. Wenn von Leerheit gesprochen wird, heisst es eigentlich immer abhängige Existenz.

Der Zusammenhang zwischen Form und Inhalt, zwischen Formuliertem und Gedachtem wird hier zum Grundthema. etwas Gedachtes wird zur eigenen Wirklichkeit und bestimmt unser weiteres Denken. Denken im buddhistischen Sinn ist die permanente Aktivität des Gehirns.

Die Formgebung in akustischer, gestischer, bildgebundener, schriftgebundener und geruchsvermittelter Sprache ist ein bewusster Vorgang, der Wirklichkeiten erschafft. Wirklichkeiten, die unsere vergängliche Wahrheit darstellen. Dieser Vorgang kann viele Stufen des Bewusstseins durchlaufen: niedrige, mittlere und höhere etc. Vom Plappern bis zum poetischen Ausdruck. Durch die Formulierung gelangt jedenfalls das Gedachte ins Bewusstsein. Dies kann durch Training auch im stillen Reflektieren geschehen. Dieses

Training einer Bewusstwerdung des eigenen Denkens und des Einübens konstruktiver Denkmuster nennt sich Meditation.

Denken im Sinne der buddhistischen bzw. der Dharma-Theorie ist eine selbständige Aktivität des Denksinns. Dies berührt die neurophilosophischen Vorstellungen vom Denken sehr. In unterschiedlichen Bereichen des Gehirns sind ständig Neuronenwolken tätig. Aus diesen Bewegungen entstehen anfängliche Gedankenfragmente. Bereits vorhandene Denkmuster, die von gemachten Erfahrungen stammen, werden von diesen Wolken berührt. Manche werden besonders angeregt und nehmen teil an den Bewegungen dieser Neuronenwolken und es entsteht ein Gedanke. Spontan bekommt dieser Gedanke eine Melodie dazu geliefert – ebenfalls aus dem Vorrat der Erfahrungen – und diese Melodie ist das Gefühl. Der Gedanke, der sich zu einer Vorstellung weitet, wird von unserem Gehirn mit einer Kennzeichnung versehen, die bekannt gibt, welche Bedeutung für unser Wohlbefinden mit dieser Vorstellung, mit diesem Gedanken, verbunden ist.

Im Herz-Sutra wird immer von Wirkungen unserer Vorstellungen gesprochen:

der völligen Beruhigung des Scheinens Ruhe ; so sind unsere Vor-stellungen nur gedacht, jedoch haben sie die Macht, unser gesamtes Tätigkeitsprogramm zu erstellen. Unsere Vorstellungen entwerfen die Welt, in der wir leben, die wir mit unserem Verhalten mitgestalten und verändern.

Geshe Pemba sprach davon, dass der Denksinn nie schläft und immer irgendein Spielzeug haben will. Gibt man es ihm nicht bewusst, so beginnt er selbst zu spielen und mischt uns alle möglichen Ergebnisse früherer Eindrücke zu einer bunten Palette zusammen, zu Tagträumen und zu allerhand Gefühlsfilmen, die wir dann als Unmut, unbestimmtes Wohlgefühl oder gar als handfeste Wünsche erleben. Träume sind wohl auch so eine eigenmächtige Tätigkeit des Gehirns, indem es sich im Schlaf, ohne äussere Reize, mit dem Sortieren der untertags gemachten Erfahrungen beschäftigt. Dabei öffnet es allerhand Archive mit mehr oder weniger starken emotionalen Türschildern und legt dort sinnstiftende Lernergebnisse ab. Dabei werden aber die in den Archiven

eingelagerten Requisiten aufgeweckt und beginnen munter mit Requisiten anderer Archive zu spielen. Was uns besonders wichtig ist, tritt plötzlich ohne die physische Schwerkraft untereinander in Aktion und inszeniert sich frei von jeglicher pragmatischer Mechanik. Es dominiert die Wichtigkeit des Gefühls. Es fehlt dabei der Dompteur, das Bewusstsein.

Die Beobachtung des Denksinns führte buddhistische bzw. Dharma-Denker zu der Idee, diesem Denksinn absichtlich besonders gestaltete Spielzeuge geben. Es sind dies Rezitative und spezielle Mantras, aber auch Tankas und Tänze, Figuren, Architekturen und Klänge. Ganz besonders aber ein grosser Kreis an Gottheiten. (Wobei Gottheiten eigentlich ein europäischer Begriff ist, der sich nicht ins Tibetische übersetzen lässt.) Diese Gottheiten existieren nur als imaginierte Wirklichkeiten mit der Aufgabe, Ideenbereiche zu eröffnen, in denen sinnstiftendes Verhalten geübt werden kann. Meditation wird im Tibetischen mit Training, Übung übersetzt. Tempel, wörtlich übersetzt, würde Trainingshalle heissen. Es ist also ein Ort, an dem man zusammenkommt, um gemeinsam zu trainieren. Diese Ideenbereiche zu eröffnen, ist ein ziemlich komplexer Spielzeug für unseren Denksinn, aber es hat sich 2500 Jahre lang bewährt.

Diese Spielzeuge haben den Zweck, dem Denksinn mit einer konstruktiven Perspektive Richtungen anzugeben. Rezitative und Mantras sind leicht zu bewerkstelligen, da sie nur der Stimme bedürfen. Sie funktionieren wie Geländer auf einer dunklen, steilen Treppe. Sie geleiten uns, lassen aber noch die Konzentration auf das Aufwärtssteigen von Ebene zu Ebene zu. Mantras sind besondere Rezitative, die gedichtartig eingekochte Gedanken zusammenfassen und mit ihrem Rhythmus und ihrer Melodie stark die Sinnlichkeit stimulieren und somit gleichzeitig geistigen Inhalt liefern und emotionale Eindringlichkeit erbringen. An diesem Geländer können wir komplexere Bewusstseinszustände ersteigen, ohne in weitschweifige Assoziationen abzugleiten.

Meditieren im buddhistischen bzw. Dharma-Denkverfahren wird in zwei generelle Gruppen eingeteilt: in die konzentrierte Meditation und in die analytische Meditation. Der Zweck der Meditation ist nicht das Erlangen einer möglichst wolkgigen

Empfindung, sondern das Erreichen einer bewussten geistigen Klarheit zu wesentlichen Themenbereichen.

Die Voraussetzung für jedwede Meditation ist eine freie Projektionsfläche für die zu bedenkenden Überlegungen. Das ist aufgrund der aufregenden Selbsttätigkeit des Denksinns kein leichtes Unterfangen. Kaum sitzen wir und wollen uns auf eine Idee konzentrieren, so fahren die Assoziationen und Ablenkungen wie der Verkehr zur „rushhour“ durch unser Denken. Die Vorbereitung zur Meditation ist die Verkehrsberuhigung im Kopf. Dazu gibt es verschiedenste Rezepte, die im Wesentlichen auf das bewusste Parken der unerwünschten Gedanken hinauslaufen. Somit ist bereits eine hohe Aufmerksamkeit und Bewusstheit bewerkstelligt. Das ist die Voraussetzung für eine geistige Wirklichkeit, die neue Gedanken zulässt, ohne dass sie bereits von Unerwünschtem überlagert und verzerrt werden. Eine feine, differenzierte Kalligrafie malt kein vernünftiger Mensch auf grobkariertes Tischtuch.

Die konzentrierte Meditation hat zum Ziel, einen einzigen Gedankengang aus einer Gesamtheit heraus zu isolieren und ihn fest zu halten. Tibetisch wird das auch als einspitziges Denken bezeichnet. Das heißt, der Meditierende versucht möglichst lange einen Gedanken festzuhalten und ihn umfassend zu beobachten. Das ist schwieriger als es klingt, aber sehr empfehlenswert. Das Gelingen dieser Übung ist die Grundlage für die analytische Meditation.

Die analytische Meditation dient dazu, den festgehaltenen Gedanken zu untersuchen. Wie ein gründlicher Pathologe beobachtet, beschreibt, zerlegt und beurteilt der Meditierende den Gedanken. Es ist klar, dass dabei Emotionen nur hinderlich sind, weil sie keine Freiheit der Beobachtung zulassen. Das Werkzeug zur Beurteilung sind dabei die vorgenannten Prämissen der buddhistischen bzw. Dharma-Ethik.

Um zu dieser Form der Ethik zu gelangen, oder auch nicht, hat mir mein Lehrer empfohlen, diese buddhistische Ethik nach den Methoden der Phänomenologie zu untersuchen und zu bedenken. Sollte sie für mich Sinn ergeben, so kann ich mich entscheiden, sie zu benutzen. Aber ich sollte mir Mühe geben und genau und langatmig überlegen, sonst würde ich nicht

zufrieden. Dies war jedoch schon eine Kurzanleitung zur Meditation.

Entscheidend am buddhistischen bzw. Dharma-Denken ist die Klarheit. Dies meint ein Denken, das zumindest übungshalber frei ist von einem Ich, das sich mit Gefühlen vordrängt und jedes klare Denken sabotiert. Das heisst nicht, dass eine kalkulierende Gefühllosigkeit trainiert werden soll.

Ganz im Gegenteil ist es das Ziel, ein hohes Mitgefühl zu entwickeln, das es ermöglicht, uns selbst und unsere Umgebung möglichst sensibel und respektvoll wahrzunehmen. Dies unterscheidet sich grundsätzlich von einer ich-bezogenen Sentimentalität, in der die Teilhabe am anderen Schicksal meine Besonderheit steigert.

Das heisst auch, dass die gewonnenen Erkenntnisse mit Enthusiasmus und Freude umgesetzt werden sollen. Spätestens hier wird klar, wie wichtig die Folgenabschätzung meiner Gedankengänge und meiner Handlungsmuster ist. Jeder Arzt weiss, wie gefährlich blindwütiges Helfen ist. Unüberlegtes Helfen macht meist mehr kaputt, als es hilft, obwohl es gut gemeint ist.

Dies ist sehr gut zu beobachten bei gesellschaftlichen Theorien, die leider häufig auf den zweiten Blick Denkfehler oder Schlampigkeiten erkennen lassen. Damit führen sie leider zu häufig zu sehr viel Leid, das sie ja gerade verhindern wollen. Totalitäre Modelle nehmen Verstösse der Logik bewusst in Kauf, berufen sich auf ein nicht näher definiertes höheres Wesen oder Interesse und setzen Dogmen als Schlusssteine auf ihre Kuppeln.

Somit schliesse ich mit dem Verweis auf die Behauptung: Dogmen sind schwere Denkfehler.