



# Ursache-Wirkung-Prinzip in der Meditation

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist ein Grundprinzip der Wissenschaften westlicher Prägung. In allen Theorien und allen Arbeiten wird damit festgestellt, dass die Wirkung nicht vor ihrer Ursache, sondern nur und im Maximum zeitgleich auftreten kann. Dieses Prinzip bildet die Grundlage unseres Denkens, unserer Fähigkeiten zu Schlussfolgerungen zu gelangen, unserer Hoffnung, so die Zukunft schon jetzt sehen zu können und somit Unheil zu vermeiden.

Unsere Kultur, unser Wissenschaft, unsere Naturgesetze, unserer Denken und Handeln baut auf diesem Prinzip wie selbstverständlich auf. Selbst der größte westliche Kritiker dieser Grundlage, David Hume, der dieses Prinzip leugnete, weil es seiner Ansicht nach nicht einen absoluten Kern [1. 100%] geben könne, gesteht zu, dass sehr wohl eine sehr hohe statistische Wahrscheinlichkeit bestehe, dass sich hierauf Gesetze aufbauen lassen.

Dieses Prinzip, mit dem sich Wissenschaftler und Philosophen seit 2500 Jahren beschäftigen, hat einen Mangel, der nicht behoben werden kann. Das Prinzip Ursache/Wirkung bildet eine endlos rückwärtslaufende Reihe, da es keine Ursache geben kann, die selbst keine Ursache besitzt. Jede Ursache ist damit auch immer Wirkung, die wiederum eine Ursache haben muss. Das Problem ist ein Dilemma, eine unlösbare Aufgabe. Die Wissenschaften heute scheinen das Problem zu ignorieren. Sie scheinen zufrieden mit der Annäherung, einer größtmöglichen Wahrscheinlichkeit.

Anders die Religionen, deren Vertreter immer den Anspruch besaßen und heute noch besitzen, die Welt und das Sein vollständig zu erklären. Sie schufen eine allerletzte Ursache, eine Wirkung also, die als Ursache nur sich selbst besitzt und gaben dieser einen Namen: Gott, das Absolute, Selbst, Atman, Brahma. Diese allerletzte Ursache kann, unserer Logik folgend, nur unendlich, ewig, allumfassend, allmächtig und allwissend sein, alles andere würde sich mit dem Wirken aus sich selbst heraus zu sich selbst hin widersprechen. Nahezu alle Welttheorien und Religionen vertreten den Anspruch, Wege aufzeigen zu können, die den denkenden Menschen zu dieser oder in diese von ihr deklarierte letzte Ursache zurück- oder weiterführen. Vereint mit der allerletzten Ursache zu sein heißt dann, vereint mit Gott zu sein, ...bewirkt den Einzug ins Paradies, ...beendet das Rad des Lebens, ...führt zurück in den Ozean des Seins, ...führt zurück in die Glückseligkeit, ...führt ins absolute Sein, schließt und vervollkommnet somit die Entwicklung des Menschen, bildet das allerhöchste erreichbare Ziel des Lebens, ist

Erleuchtung. Die Wege zur dieser Vollendung sind Askese, Glauben, Anbetung, Götterdienst, Heldentum, Erfolg und Verdienst und natürlich die Meditation. Meditation in diesem Sinne ist daher auch ein sehr weiter Begriff mit sehr vielen Inhalten und Techniken. Für deren Beschreibung gibt es Bücher und Schriften aus allen Kulturen ohne Zahl, und es wäre müßig, hier auch nur einen kurzen Abriss geben zu wollen. Womit ich mich beschäftigen möchte ist eine Ausnahme zu dem benannten Spektrum, ein System, das ohne eine allerletzte Ursache zu benennen auskommen will und die sich in einigen Schulen des Buddhismus und angrenzenden Theorien wie dem Vedanta beheimatet. Seine klarste Entsprechung findet sich im Zen.

Ohne groß in die Tiefe gehen zu wollen kann man Zen als ein Übungssystem beschreiben, das sich am Auftrag Buddhas orientiert, alle Wesen dieser Welt vom Leiden zu befreien. Dazu wird der Mensch angehalten, durch üben sich von Verstrickungen und Illusionen zu befreien und die Fähigkeit zu erlangen, die Wirklichkeit zu erfahren. In dieser ist dann das Rad des Lebens, das nach buddhistischer Lehre Leiden bedeutet, angehalten. Der so Verwirklichte wird dann weiter auf der Welt wirken und durch Lehre und Vorbild weitere Menschen zur Einsicht führen, bis alle Menschen vom Leiden befreit sind. Der mentale Zustand, den der so befreite Mensch erreicht, wird Erleuchtungsgeist oder Herzgeist genannt. Ich selbst kann zum Thema Herzgeist/Erleuchtungsgeist nicht viel beitragen, da ich beides nicht erfahren habe. Daher lasse ich einen Philosophen zu Worte kommen, der dazu mehr sagen kann: Nagarjuna.

Exkurs: Bodhicittavivarana (Erleuchtungsgeist) von Nagarjuna

In den Überlieferungen beharren die Weisen darauf, auf den Glauben an das Bestehen eines beständigen Selbst und alle Daseinsfaktoren [1. Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen, Bewusstsein (skandhas)] zu verzichten und ganz im Herzen [2. Erleuchtungsgeist, Bodhi-Geist, Herzgeist] zu ruhen.

Analysiert man das Selbst als ein beständiges, unberührbares Wesen, dann kann es nicht in den Daseinsformen existieren, da diese ja unbeständig sind. Zwischen Beständigen und Unbeständigen kann es keine Identität geben. Da das Selbst somit

nicht als ein Objekt existiert, kann es auch nicht die letzte Ursache einer unbeständigen Sache sein. Existierte es als beständiges Subjekt, könnte man seine Eigenschaften in der Welt untersuchen. Wenn es beständig wäre, kann es nicht abhängig sein von etwas. Es müsste alle Dinge in einem Augenblick und nicht stufenweise hervorbringen. Mit Stufen, wie sie unsere Welt beobachtbar hervorbricht, würde es aber abhängig sein, wäre damit weder ewig noch wirksam. Auch kann das Selbst nicht seiend sein, denn Seiendes ist unbeständig und besteht nur jetzt im Augenblick. Daher kann es kein Selbst geben.

Die Welt ist voll von Ideen über Subjekte, Objekte, Elemente, Sinnbereiche, voll von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Die Weisen lehren, dass all das Schaum, Blasen, Fata Morgana und Blumen im Himmel seien. Selbst Bewusstsein ist eine Illusion. Was immer an Subjekt oder Objekt erscheint, es gibt keine äußeren Objekte unabhängig von ihrer Wahrnehmung. Die Lehren, alles sei Geist, Bewusstsein wurden geäußert, um Menschen die Angst zu nehmen. Sie beschreiben nicht die letzte Wirklichkeit, die alles umgreifend nur eine Natur besitzt: Leere.

Geist, Bewusstsein, Selbst sind nur Namen. Sie wurden nie gesehen, haben weder Form noch Natur, sind nicht Subjekt oder Objekt, erscheinen nicht ohne einen Wahrnehmenden. Sie sind Seiendes, und Seiendes ist wie gehört nur eine Vorstellung. Leere aber ist die Abwesenheit von Vorstellungen. Wo etwas ist, kann nicht Leere sein. Leere ist ohne Zeichen und ohne Ursprung. Sie liegt jenseits des Denkens.

Leere ist wie ein leerer unbegrenzter Raum. Sie ist still, scheinhaft, unbegründet und löscht die cyclische Existenz [3. Geburt, Tod, Wiedergeburt] aus. Sie drückt Nicht-Ursprung, Nicht-Sein und die Abwesenheit eines Selbst aus. Auch Gutes und Schlechtes unterliegen dem Zerfall, sind unbeständig und daher ebenfalls leer. Nichts wird da zerstört und nichts ist ewig. Nur in der Illusion kann die Frucht der Taten erfahren werden. Nur da erscheint ein Spiegelbild.

Das erschreckt alle, die einen Glauben, ein Dogma brauchen. Wenn die Wahrheit aber angenommen wird wie erläutert, wenn sowohl das Herkömmliche als auch der Geist als Leere wahrgenommen wird, spielen Karma und Neigungen keine Rolle. Der Geist ist ruhig, abgeklärt, versteht die Wahrheit und erlangt so Freiheit.

Die Weisen wenden eine Reihe von Mitteln an, um diese Welt zu beschützen. Sie unterscheiden sich, sind aber letztlich alle durch Leere charakterisiert. Sie geben den Anderen, den Nicht-Weisen niemals auf. Dazu verlassen sie die Freuden der Meditation und betreten das gewöhnliche Leben, um den Leidenden zu helfen. Durch Mitempfinden und Lehren der Leere führen sie die Arbeit Buddhas fort in der

Hoffnung, alle Lebewesen auf den Pfad der Heilung führen zu können. Sie folgen so dem Weg des Herzens in unermüdlicher Weise.

Aus meiner Erfahrung befördert die tägliche Meditationspraxis mich dazu, ruhiger und stiller sein zu können und mehr wahrzunehmen. In diese Stille einzutauchen hat einen heilsamen Einfluss auf mein Denken und Handeln. Allein die fast schon erschreckende Erfahrung zu Beginn jeder Sitzung, wie lange und intensiv Inhalte von Filmen oder Nachrichten im Kopf herumgewälzt und umgedreht werden, spricht für eine solche Praxis. Dabei sind dabei die eigenen körperlichen Erfahrungen, das alltägliche Leben und die Ängste dazu und darüber da noch gar nicht registriert. Die endlose Kette der Verstrickungen, die aufgrund der gedanklichen Verknüpfungen von Ursachen und Wirkungen zustande kommen, kann nur in dieser Stille unterbrochen werden, wenn der Mensch selbst anhält, nur sitzt und schaut. Dieses Sitzen (Zazen) ist für mich wie ein nach Hause kommen. Aus ihm schöpfe ich heute in täglicher Praxis Kraft, Klarheit und Vertrauen in mein Leben.