

Der komplementäre Mensch: sowohl einzigartiges Individuum als auch Teil des Ganzen

♦ aus „*Terror sapiens III – Spirituelle Intelligenz*“, S. 112f

Die „nondualistischen“ Religionen

Nach den drei östlichen Religionen „Hinduismus“, „Buddhismus“ und „Taoismus“, die man auch zu den sogenannten non-dualistischen (nicht widerspruchsvollen) Religionen zählt, sind letztendlich alle Erscheinungen dieser Welt nicht wirklich voneinander getrennt, sondern Manifestationen eines großen Ganzen. Alles steht miteinander in Verbindung. Weder das Einzelne existiert unabhängig von dem Ganzen, noch das Ganze existiert unabhängig von dem Einzelnen. Alles ist eins und alles ist Vielfalt. Jegliche Trennung wird als eine Illusion angesehen, die mit der höchsten Wahrheit nichts zu tun hat.

Es gibt zwei Bilder, die diese Zusammenhänge sehr gut veranschaulichen: das des Ozeans und das des Regenbogens:

Der Ozean gilt als das Ganze, als das Umfassende, während die unzähligen großen und kleinen, stets einzigartigen (individuellen) Wellen an seiner Oberfläche als die vielen verschiedenen Einzelercheinungen angesehen werden. Eine Welle im Ozean ist einerseits individuell verschieden, keine Welle gleicht jemals einer anderen Welle, andererseits aber ist sie ein Teil des großen ganzen Ozeans.

Ein Regenbogen entsteht, wenn die hinter dem Beobachter stehende Sonne eine vor ihm befindliche Regenwand bescheint und das „weiße“ Licht der Sonne von den einzelnen Regentropfen in seine verschiedenen Spektralfarben zerlegt und reflektiert wird. Die Quelle dieser Farbenvielfalt des Regenbogens ist das Sonnenlicht, das in sich all diese Spektralfarben enthält. Blickt man auf den Regenbogen, dann erkennt man die vielen Farben, die man zwar unterscheiden, aber nicht voneinander trennen kann, da man sonst keinen Regenbogen mehr hätte. Jede einzelne Farbe des Regenbogens ist also gleich wertvoll. Dreht man sich um und blickt auf die Quelle, dann erblickt man nur die eine Sonne. In der Einheit der Sonne ist die Vielfalt des Regenbogens enthalten. Die Vielfalt der Regenbogenfarben entspringt ein und dergleichen Quelle und bildet eine Einheit.

Nach den „non-dualistischen“ Religionen, die im Detail noch wesentlich mehr Unterschiede aufweisen als die „Offenbarungsreligionen“, erfährt man die Welt und ihre Erscheinungen solange als voneinander getrennte Vielfalt, solange man ohne umfassendes Bewusstsein, also oberflächlich auf diese Vielfalt schaut. Richtet man aber den Blick (tief) nach innen, dann kann einem die Quelle und Einheit von allem bewusst und so der Eindruck der Getrenntheit auch beim „Blick nach außen“ überwunden werden.

Beispielsweise soll die in vielen religiösen Systemen bekannte Atemmeditation, bei der man sich auf die (automatischen!) Bewegungen des Atems konzentriert, den Meditierenden letztendlich zum Bewusstsein der Quelle des Atems und damit zum Bewusstsein der Quelle der Lebensenergie führen.

So spielen neben allen den anderen unzähligen religiösen Traditionen in diesen Religionen vor allem verschiedene Formen von Aufmerksamkeits-Übungen, Versenkungs-Methoden und Meditation eine zentrale Rolle. Mit ihnen ist es im Prinzip jedem einzelnen Menschen möglich, durch entsprechende Übungen eigene Erfahrungen von der höchsten Wirklichkeit zu machen.

Der Tropfen auf dem Weg zum Meer

Leben ist wie ein ewiger Kreislauf,
wie der Weg des Tropfens:
von der Quelle in den Bach,
vom Bach in den Fluss,
vom Fluss in das Meer,
vom Meer in die Regenwolke,
von der Regenwolke in den Boden,
vom Boden zur Quelle,
von der Quelle ...

Kein Tropfen
ist identisch mit einem anderen,
jeder ist einzigartig und verschieden.

Keine Welle
ist identisch mit einer anderen,
jede ist einzigartig und verschieden,
und dennoch sind beide
stets Teile eines großen Ganzen,
einzigartig und vereint.

Kein Tropfen
verweigert sich seinem Weg,
er ist Inbegriff des Loslassens,
Sinnbild einer Identität im Fluss,
Hoffnung und Ausdruck,
dass der Weg das Ziel ist.

◆ *EinzelText: frei nach Jean-Francois Revel und Matthieu Ricard, „Der Mönch und der Philosoph, Buddhismus und Abendland, Ein Dialog zwischen Vater und Sohn“, Köln, 1999*

Das "Ich" im Buddhismus

Geht es um die Frage einer umfassenderen Identität, dann kommt man an der Antwort des Buddhismus nicht vorbei. Sie spielt dort eine Schlüsselrolle und verfügt in ihrer äußerst radikalen Art über sehr bedenkenswerte Ansätze.

Demnach wird in letzter Konsequenz alles Leid in dieser Welt auf die (falsche) Wahrnehmung und unzureichende Vorstellung des Menschen vom "Ich" und allen übrigen Erscheinungen als jeweils getrennt und unabhängig voneinander existierend zurückgeführt. Getrenntheit, Dualität und die vermeintliche Unversöhnlichkeit der Widersprüche sind nicht die Qualitätsmerkmale dieser Welt, sondern das Trugbild der menschlichen Wahrnehmung. Nicht die Welt an sich ist schlecht, sondern die Sicht von ihr ist falsch. So wie der Mensch sich und die Welt sieht und deutet, ist dies eine Illusion. Die Welt als solches ist es nicht. Deshalb ist es nicht das Ziel eines Buddhisten aus der Welt hervorzutreten, sondern die Illusion von dieser zu zerstreuen und das "ganze Wesen" des eigenen "Ich" und aller übrigen Erscheinungen zu erkennen.

Obwohl uns das "Ich" und alle anderen Phänomene in der bedingten Welt der Wahrnehmung in ihrer Getrenntheit als Realität erscheinen, existieren sie nicht so auf diese Art, nicht so in dieser Form. Dem Buddhismus zufolge existiert in letzter Konsequenz nichts unabhängig voneinander. Nichts ist tatsächlich voneinander getrennt, nichts kann im Widerspruch zum anderen stehen. Es gibt nicht wirklich einen Bruch zwischen dem eigenen "Ich" und allem anderen. Wie die Wellen eines Ozeans, die auf der einen Seite alle unterschiedlich sind, auf der anderen Seite aber in den Tiefen dieses einen Ozeans gründen, wie die unterschiedlichen Farben des Regenbogens, deren Quelle auf der anderen Seite das weiße Sonnenlicht ist, wie die vielen Arme einer Krake, die alle aus dem gleichen Leib entstammen, so wurzeln auch das "Ich" und alle anderen Phänomene mit all ihren individuellen Ausprägungen und Merkmalen im gemeinsamen Wesen aller Erscheinungen und sind somit miteinander verbunden und voneinander abhängig. Das Bewusstsein davon ist allerdings verlorengegangen.

Nach buddhistischem Verständnis ist dieses allen gemeinsame Wesen die "Leerheit", die nicht mit dem "Nichts" verwechselt werden darf. Denn im "Nichts" ist nichts und aus dem "Nichts" kommt nichts. Die "Leerheit" wird dagegen als die universelle Potentialität (Allwirklichkeit) angesehen. Nur sie kann in allem enthalten sein, nur sie kann alle Möglichkeiten in sich tragen.

Dies erinnert an neueste naturwissenschaftliche Einsichten in die Beschaffenheit von einem Vakuum. Auch hier hat man mit viel mehr als mit "Nichts" zu tun. Ähnlich der physikalischen Erkenntnis, dass Materie Energie und Energie Materie ist, so ist Form letztendlich Leerheit und Leerheit letztendlich Form. Das bedeutet, dass das Wesen einer jeden Erscheinung mit ihrer jeweiligen Form und mit ihren jeweiligen Merkmalen letztendlich die Leerheit ist, ebenso wie die Leerheit jegliche Erscheinung, jegliche Form und jegliches Merkmal letztendlich begründet.

Alle Erscheinungen, wie auch das eigene "Ich", verfügen so in ihrer Ganzheit über zwei essentielle Wesensmerkmale, ähnlich einer Münze mit ihren zwei Seiten: Auf der einen Seite - aus einer einseitigen, relativen Sicht - erscheinen alle Phänomene in der bedingten Welt der Wahrnehmung als getrennt voneinander existierend und oft sehr widersprüchlich, auf der anderen Seite - aus einer absoluten Sicht - wurzeln sie in der alles durchdringenden, alles miteinander verbindenden und alles umfassenden Leerheit.

Menschen, die nicht gelernt haben, das "eigentliche bzw. ganze" Wesen der Erscheinungen zu sehen, erblicken nur eine Welt voller Getrenntheit und Widersprüchlichkeit und erfahren sich selber als "abgeschnitten" von allem anderen. Ihr "Nicht-Wissen" besteht darin, diese Sicht für die ganze Realität zu halten, was für einen Buddhisten aber eine Illusion darstellt und als Wurzel allen Leidens gilt. Menschen, die gelernt haben, das "ganze" Wesen der Erscheinungen zu sehen, sehen sowohl die bedingte Welt mit all ihren unterschiedlichen Phänomenen wie auch deren wirkliches Wesen und deren gegenseitige Abhängigkeit. Ihr Blick ist nicht mehr durch ihr "Nicht-Wissen" getrübt, ihr Bewusstsein

nicht länger verschleiert. Die jetzt von ihnen wahrgenommene Realität ist keine Illusion mehr. Sie sind nicht aus der Welt herausgetreten, sondern sie erkennen sie als "Ganzes". Sie befinden sich in einem anderen Zustand, in dem sie den Erscheinungen und deren vermeintlichen Widersprüchen nicht mehr hilflos unterworfen sind. Sie können mit ihnen angemessen umgehen. Ihr Geist ist ausgeglichen und nicht länger der Spielball von Gedanken und Gefühlen. Großmut, Güte, Altruismus, Liebe, Mitleid, Demut und Weisheit sind Charaktereigenschaften dieser Menschen. Ihr Leid hat sein Ende gefunden. Das Leid gilt - wie schon erwähnt - als Folge der falschen, begrenzten Sicht des "Ichs". Durch die Abtrennung des "Ichs" von allem anderen entsteht ein "künstliches Gebilde", das sich im unversöhnlichen Unterschied und Widerspruch zum Übrigen erfährt. Durch diese Erfahrung des "Losgelöstseins" entstehen Ängste vor dem anderen, vor möglichen Bedrohungen und Gefahren, vor denen man sich zu schützen versucht, was wiederum die Abgrenzung verstärkt. Eine skeptische Abwehrhaltung entsteht auch anderen Personen gegenüber. Zum Beispiel begegnet man diesen nach dem Motto: "Was habe ich, was sie nicht hat? Was hat sie, was ich nicht habe, und wie lässt sich das ändern?"

Worum es geht, ist, dass das Bewusstsein von Getrenntheit mehr oder weniger zwangsläufig negative Gefühlsregungen und Gedanken mit sich bringt. Abgrenzung, Eitelkeit, Hochmut, Egoismus, List, Neid, Eifersucht, Gier, Feindseligkeit, Hass etc. lassen sich so erklären, aber auch Äußerungen wie Unterdrückung, Gewalt, Betrug, Raub bis hin zum Mord. Mentales und physisches Leid sind die Folgen dieser negativen Gefühlsregungen, Gedanken, Äußerungen und Handlungen. Leid entsteht immer dann, wenn das "Ich" nicht das bekommt, was es sich wünscht bzw. was es glaubt, verdient zu haben.

Aus buddhistischer Sicht lässt sich auch körperliches Leid wie z.B. Krankheit und Tod durch die Illusion von der Getrenntheit des "Ichs" erklären. Wer an ein "getrenntes Ich" glaubt, für den stellen Krankheit und Tod meist eine unfassbare Bedrohung dar. Wer, wie die Buddhisten, die Zusammengehörigkeit aller Erscheinungen sieht, für den gleicht das "Ich" eher einem Bewusstseinsstrom, der auf der einen Seite individuelle Merkmale hat, auf der anderen Seite aber mit dem Ganzen verbunden ist, ähnlich wie die Welle mit dem Ozean. So wie man in der Physik davon ausgeht, dass Energie letztendlich nicht verloren gehen kann, sie kann sich immer nur verwandeln (Prinzip der Energieerhaltung), so spricht man im Buddhismus vom Prinzip der Bewusstseins-erhaltung. Der Bewusstseinsstrom kann sich verändern, bleibt aber stets als Teil des Ganzen vorhanden. Krankheit und Tod verlieren so ihren Schrecken als Verfall und Auflösung des eigenen "Ich". Sie stellen die höchste Prüfung dar, von der begrenzten Vorstellung vom eigenen "Ich" loszulassen. Das "Ich" selber kann überhaupt nicht zerstört werden, da es als vom Ganzen losgelöstes "Etwas" sowieso nur in der Vorstellung existiert, nicht aber in der Realität. Der Bewusstseinsstrom mit seinen individuellen Merkmalen und Prägungen fließt weiter, auch über den Tod hinaus. Er manifestiert sich solange in neuen Lebensformen weiter (Glaube an Wiedergeburt), bis das Bewusstsein nicht mehr vom Nicht-Wissen getrübt ist und das wahre Wesen aller Erscheinungen und damit auch das wahre Wesen des eigenen "Ichs" erkennt. Aus dieser Sicht gibt es weder Geburt noch Tod, sondern nur Veränderung des andauernden Bewusstseinsstroms und dessen Manifestationsmöglichkeiten. Dabei ist der augenblickliche Zustand auf die eigenen Gedanken, Taten und Erfahrungen in der Vergangenheit zurückzuführen (Karma). Die Zukunft aber wird durch das Tun im "Jetzt" bestimmt. Dieses hängt von einem selber ab. Man selber ist es, der über den weiteren Weg entscheidet.

Der Buddhismus, und nicht nur der, bietet Wege an, sein Bewusstsein entsprechend "zu erweitern", um eines Tages das "ganze" Wesen des eigenen "Ichs" und aller anderen Erscheinungen zu erkennen und damit das Leid zu überwinden.

Dabei verliert ein Buddhist niemals das Leid der anderen Menschen aus den Augen. Ihm geht es nicht nur um die eigene Befreiung. Er bemüht sich um die Erfahrung des höchsten Wissens, auch um anderen dabei helfen zu können, sich ebenfalls von den Ursachen des vielfältigen Leids zu befreien. Im Buddhismus spricht man von "Bodhisattvas", von Menschen, die die höchste Erleuchtung erlangt haben und deren Mitleid für die übrigen Menschen derart groß ist, dass sie freiwillig auf das Verlassen des Kreislaufs der Wiedergeburten verzichten, um solange fortzufahren, etwas für das Wohl anderer zu tun, bis die bedingte Welt frei von allem Leiden ist. Zu ihnen zählt man die spirituellen Meister, die anderen auf ihrem Weg zum "ganzen Wissen" begleiten.