

Essay

Der Menschen Erfahrung

Menschen Erfahrung ist: Wünsen und Hoffnungen, tiefen und inneren Wollen, dem, was er als Glück betrachtet wirdt, scheint als Freinde das Leben selbst und viele der Mitmenschen gegenüber zu stehen.

Stets - oder zumindest die meiste Zeit - sind die Dinge und Ereignisse, der anderen Menschen Entschlüsse und Taten nicht identisch mit dem eigenen Ziel.

Was immer der Einzelne auch denkt und tut - die Welt scheint gegen ihn zu sein. Er fühlt sich mitten unter Mitmenschen einsam und allein. Da er aber ahnt oder weiß, dass er alleine einen Kampf gegen das Andere - die Welt - weder führen noch gewinnen kann, sucht er nach Weggefährten, Gleichgesinnten.

Die Symbiose, Suche nach dem Gemeinsamen, die Synchronisation des Individuums mit dem Gesamten ist ein Grundgesetz der Natur. Es hat noch weit vor der Entstehung des menschlichen Geistes und des intellektuellen Denkens Einzug in Form und Lebensweise des Lebendigen gehalten.

Dort, wo Urzellen, Pflanzen, später Tiere zu Wasser, Lande oder Luft und ganz zuletzt der Mensch sich zu Gruppen, Rudeln, Stämmen zusammengesetzt haben, waren ihre Überlebenschancen am größten. Erst Gemeinschaft erzeugte persönliche Frei- und Schutzräume. Ist also Einsamkeit tödlich?

- ▶ **Ja**, wenn es um die Gewinnung oder Verteidigung eines Lebensraumes – auch im symbolischen und übertragenen Sinne – geht. Einer alleine kann sich immer nur einer Richtung zuwenden. Räume aber haben mindestens 3 Dimensionen.
- ▶ **Nein**, was das individuelle Leben im gemeinsam geschaffenen Lebensraum angeht.

So wie ein Wald von weitem wie eine dunkle Wand und gleichsam geschlossenen Mauer wirkt, und erst bei näherem Hinsehen sich als Stämme, Zweige, Blätter offenbart, so gilt auch für den Menschen: nicht die Gemeinschaft schafft das Glück des Einzelnen, sondern Wollen und Taten des Einzelnen bestimmen das Bild, die Möglichkeiten und Erfolge des Ganzen.

Eine bunte Blumenwiese lässt zwar viele weitere Blumen durch Samen und Vermehrung entstehen, aber jede Blume ist unentbehrlich, damit die Wiese so ist, wie sie ist. Wäre unter vielen roten Blüten ein paar blaue Blüte, so ist es keine rote Wiese mehr. Ist unter tausend Weisen ein Uneinsichtiger, so bleibt Unwissenheit unter den Menschen.

Was der Einzelne zu tun hat, ist das Werk des Einzelnen, zu dem er Gefährten, Gleichgesinnte und Helfer versammeln kann. Doch tun muss er es selbst. Allein. Einsam. Das verbindet ihn mit allen anderen.

Dies aber ist die Erkenntnis vieler Denker und jahrtausende alter Überlieferung: nur in sich selbst kann der Mensch zu seinem „Heil“ finden. Das „in sich selbst“, was wir als „Ich“ bezeichnen - obwohl, wie wir später sehen werden, ein solches „Ich“ gar nicht existiert, ist das Bewusstsein. Das Wissen. Erinnerung und Ahnung. Erlebtes und Gedachtes.

Bewusstseinsprägend

Was wir als Menschen aber – auch dies lehren viele Philosophen – als einziges Lebewesen bewusst erleben, ist der Tod. Das Ende.

Wir wissen und es prägt unser Bewusstsein, sterben zu müssen. Diesem unausweichlichen, durch nichts aufzuhaltendem Schlusspunkt des individuellen körperlichen Lebens versuchen wir zu entgehen. Durch Betonung und übertriebenes Hoffen auf eine „glückliche Zukunft“ sowie des exzessiven Auslebens und des mentalen Verharrens in der Gegenwart. Das Ist, die Gegenwart also, setzt sich aber auch aus Dingen, Gefühlen und Gedanken zusammen, die entstehen und vergehen, also sterben. Ein Stein, den der strömende Bach mitreißt, wird zerrieben und vergeht. Ein Fels, der sich dem Wasser entgegenstellt und nicht fortspült, wird aber vom Wasser weggewaschen mit der Zeit. So oder so vergeht er. Der Sand aber setzt sich ab im Wasser, wird zu Sediment, gepresst, neuer Stein, wieder an die Oberfläche gehoben oder in das glühende Flüssige des Erdkerns zurückgedrängt. So oder so wird er wiedergeboren zu dem, was er war.

Dies ist das Rad, das – so lange es sich dreht – oben und unten, Auf- und Abschwung erzeugt. Doch mit einem Unterschied zwischen Stein, Pflanze, Tier und Mensch: der Mensch hat zweifelsfrei das ausgeprägteste und bestfunktionierenste Bewusstsein von allen Wesensheiten, die wir kennen. Ob ein Stein, ein Stern, ein Universum sein Schicksal selbst bestimmen kann, durch ein eigenes Bewusstsein, ist eine Spekulation, die für uns nicht zu Ende denkbar und damit nutzlos ist. Doch vom Menschen nehmen wir es an: er könne auf sein eigenes Schicksal entscheidend Einfluss nehmen. Eine Frage und Herausforderung, die viele Menschen permanent beschäftigt – die aber möglicherweise völlig nutzlos ist.

Wie es überhaupt nutzlose Gedanken und Fragen gibt: beispielsweise ob Zeit und Raum unendlich oder endlich sind, was gut oder schlecht ist, was Anfang ist und was Ende ist.

Blind sind wir alle

Ein König ließ viele Blinde aus seinem Reich zusammenholen und befahl einem Diener, jeden Blinden einen anderen Teil eines Elefanten fühlen zu lassen. Dann versammelte er alle Gerufenen und ließ sie einen Elefanten beschreiben. Schon bald brach ein heftiger Streit unter ihnen aus, denn sie alle wussten – auf Ehre und Gewissen – den Elefanten völlig anders zu beschreiben. Zu des Königs zynischem Vergnügen.

Wir alle sind solche Blinde, die immer nur einen Teil der Welt fassen können. Durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Denken.

Die Sinneseindrücke aber sind begrenzt: durch Zeit (unser Bewusstsein beginnt mit der Geburt und erlischt mit dem Tod) und Raum (unsere Welt ist nur ein Teil des ganzen Universum). So wie jede Pflanze aus Samen entsteht, entwickelt sich auch der Körper des Menschen aus den Zellen anderer Menschen. Sein Denken, sein Bewusstsein, ist körperlich und physikalisch mit diesem Werden und Vergehen verbunden. Doch der Inhalt, die Substanz seines Bewusstseins, entsteht außerhalb dieses Werdeganges des körperlichen Lebens. Worte und Schriften anderer, Handlungen und Taten von Lehrern, Freunden, Feinden, Kameraden und Unbekannten formen sich im einzelnen Individuum zu einem einmaligen Bewusstsein. Dort wirkt es und wird zur neuen Wirklichkeit, indem es Taten verursacht, Wollen und Gedanken erzeugt, Dinge schafft. Dieses alles findet Eingang in anderer Menschen Bewusstsein. So wird es wiedergeboren.

Zuordnung

Der Baum entsteht aus einer Frucht, er selbst trägt Früchte. **Wem gehört die Frucht?** Dem Baum, der sie wachsen und reifen ließ? Dem Boden, der den Baum trägt und diesem Nahrung gibt? Dem Regen, der Sonne, die alles ermöglichen. Frucht und Baum gehören zusammen. Ein Birnbaum trägt Birnen, ein Apfelbaum Äpfel. Sei der Boden gedüngt oder ausgelaugt: Birne wird Birne, Apfel wird Apfel. Ob die Früchte groß oder kümmerlich werden, das bestimmen Boden und Regen, Sonne und Umgebung.

Die Frucht ist unser Bewusstsein, das Denken der Baum, der Boden unser Körper. Der Körper nährt den Geist, dieser lässt Bewusstsein entstehen. Boden ist aus Elementen entstanden, die dem Kreislauf des materiellen Werdens zur Form und Zerfallens zu Neuen unterliegen, zuvor Stein, Pflanze, Tier waren.

Auch die Frucht zerfällt. Doch aus einem zerfallenden und sterbenden Baum, aus vergehendem Boden, aus fließendem Wasser und scheinender Sonne entstehen nicht die Dinge neu, die sie zuvor waren. Diese Form der Materie und Energie bildet sich und zerfällt, ohne sich selbst zu reproduzieren. Einzig die Frucht – obwohl körperlich und materiell nur von kurzer Lebensdauer – überlebt die Zeit, indem sie Keim und Kern ist für die Kopie und Fortdauer ihrer selbst. Aus Früchten, aus dem Bewusstsein entsteht neues Leben. Bewusstsein ist der „Weiterträger“ des Lebens.

Gedanken

Der Mensch und sein Bewusstsein verfügen über ein Werkzeug, dass sie nach eigenem Willen, welches aus dem Bewusstsein wächst und resultiert, verwenden können: die Gedanken.

Zunächst ein Symbol: Ein Felsblock liegt in einer Wüste aus Sand. Ewige Zeiten weht kein Wind. Und diese ewige Zeiten liegen Sand und Stein nebeneinander und bleiben, wie sie sind. Weht aber der Wind den Sand auf und dieser gegen den Felsblock, so kann er aufgerieben werden. Wind und Sand sind zusammen mehr als jeder alleine. Dinge, die dicht beinander liegen, bewirken nicht, wenn sie nicht in Beziehung treten.

Körper und Geist sind zusammen mehr als die Elemente, aus denen der Körper besteht und die Gedanken und Erfahrungen, aus denen das Bewusstsein besteht. So wie Wind Wind ist, Sand Sand ist, aber Sand und Wind zum Sandsturm werden können, so sind Gedanken und Bewusstsein mehr: Geist. Geist kann den Ablauf der Dinge lenken, indem er die Zeiten verlängert oder verkürzt, die zum Werden und Vergehen führen.

Bewusstsein ist wie ein See. Ein See hat einen Zulauf oder mehrere Zuflüsse, daneben aber auch Abflüsse in Form von Wasserläufen oder Verdunstung. Die Zuflüsse unseres Bewusstseins sind unsere Sinne. Der See schwillt, wenn wir nicht für Gedanken und Taten sorgen, die die Abflüsse bilden. Haften wir an den Sinnen, konzentrieren wir uns nur auf sie ohne ihre Funktion zu sehen, so führt das zur Katastrophe: sie vernichten die Umgebung, indem sie wie ein überfluteter See von allem Besitz zu ergreifen suchen, alles verdecken und damit vernichten. Zulaufe und See schwellen und verlieren ihr Wesen.

Es ist nicht möglich in dem zu verharren, was und wie man jetzt ist.

Kein Mensch kann das, was ihm zufließt, zum unendlichen Zustand machen. Er muss es fließen lassen.

Unser Vor-Urteil steht uns im Weg

Auch beim Wetter, zum Beispiel, wird der wahre Grund der Entstehung von Leid des Menschen sehr deutlich. Fährt jemand für ein paar Ferienwochen an eine ferne Meeresküste zum Baden, so wird er „schönes“ Wetter begrüßen, weil die Sonne scheint. Doch dem Bauer sind die Felder verdorrt, seine Existenz durch das „schöne“ Wetter gefährdet. Kommt der Urlauber nach Hause, findet er „schlechtes“ Wetter vor, Regen nämlich. Doch der füllt den Fluß oder die Talsperre, aus dem nd der er das Trinkwasser bezieht. Sicherlich nur ein konstruiertes Beispiel, doch es sagt deutlich: **Menschen urteilen.**

Sie lieben oder hassen nach eigenem Urteil und Bewusstsein. Sie nennen die Raupe hässlich, den Schmetterling schön. Beide sind sie eins.

Jugend wird gelobt, Alter bedauert. Sie lassen sich treiben und wundern sich über verlorene Selbständigkeit. Oder achten ihren Körper und dessen Bedürfnisse nicht und halten Krankheiten für ein Schicksal. Ein Baum, auf den zu wenig Regen fällt, muss verdursten und vergehen. Ein Mensch, dem es an Lebensnotwendigem mangelt, hat mehr Möglichkeiten, sich zu behaupten und zu behelfen. Doch was auch immer uns als so genanntes Schicksal begegnet: es hat Ursachen. Sie und das Schicksal deshalb gut oder schlecht zu nennen, heißt Maßstäbe zu setzen, die aller Grundlage entbehren. Krankheit entsteht durch Ursachen. Glück ist gleich dem Unglück: ein Urteil über eine Situation. Wer den Sinnen nachgeht, Empfindungen beurteilt und sein Glück an Wünsche, Hoffnungen oder die Unveränderlichkeit knüpft, der erkennt nicht, wie des Lebens Rad sich dreht. Ein Rad vereint Auf und Ab, Rechts- und Linksdrehung.

In der Geburt ist der Tod begründet, Sonne erzeugt Regen.

Unser Bewusstsein ist ein See. Die Sinne seine Quellflüsse. Würden wir die Lust der Sinne unendlich verlängern, nie begänne der See, da der Fluss unendlich wäre. Nie begänne die Erkenntnis.

Unser Geist aber ist etwas Lebendiges, das lebendigste überhaupt, was wir kennen. Es ist unaufhörlich in Bewegung. Unruhe und Rastlosigkeit sind seine Eigenschaften. Durstig nach Neuen. Irrlicht. Feuerflackern. Wellengebrodel aufgrund sprudelnder Quellen. Doch im Gegensatz zu einem See kann sich unser Geist selbst lenken. Er ist in der Lage, Willen zu entwickeln, zielgerichtet zu denken. Dies ist der Pfad, den wir beschreiten müssen zur Überwindung des Leides und zur Erlangung der Ruhe. Zur Auslöschung von Begierden. Zum Nirwana, der Harmonie.

Wenn es Handlungen und Taten, Gedanken und Vorstellungen gibt, die wir Leid nennen, die uns das Leben unharmonisch, unvollkommen erscheinen lassen, so gibt es nur einen Weg, sie zu beseitigen: das, was wir als Leid ansehen, „aufzuheben“. Zu Nichts zu machen durch **Nichttun leidbringer Taten**, Nichtdenken leidvoller, unharmonischer Gedanken. Nichtwollen betrüblicher Dinge und Situationen. Wer aber sollte beginnen damit, wenn nicht ein jeder von uns?

Karma ist das, was wir abgeben an Taten und Gedanken und das somit uns „zuzurechnen“ ist. Wir, die wir das Wasser, (das Wissen, die Erfahrung), die in unseren See des Bewusstseins läuft, filtern von dem, was wir als unrein empfinden, geben Wasser (Taten und Tatsachen) ab, welches nichts mehr enthält, was zur Betrübnis führt.

In unserem Denken, in unserem Bewusstsein, in der Folge davon in unseren Taten findet die Verwandlung der Dinge statt. Werden sie in die Harmonie eingebettet, die uns als „Glück“ bekannt und geläufig ist. Wenn dann unser Körper sich zu einem anderen Menschen-Körper weitervererbt, oder wenn wir zu den Elementen verfallen, aus denen wir zusammengesetzt sind und wieder neu zusammengesetzt sein werden, wenn dann das körperliche Leben eine Wiedergeburt erfährt, so wird es auf ein Bewusstsein treffen, das um die Reinigung klarer ist, die wir zuvor geleistet haben. So ernten wir als Karma, was wir selbst gesät haben.

Wenn wir aber befürchten, das Karma (vielleicht das „schlechte“ Karma) eines „Anderen“ zu erhalten, so haben wir eines übersehen: da wir aus Vielem sind, werden wir zu Vielem. Wenn wir aber Vieles sind, so ist Vieles und das jetzige „Ich“ eins. So bin ich Teil des Ganzen, das Ganze ist in mir. Wir sind untrennbar. Wir sind. Ich bin.

So ist des anderen Karma auch mein Karma und so soll ich es läutern und klären wie das meinige. Doch wie ein Samen erst Baum wird und dann Frucht, die weiter trägt, muss ich bei mir beginnen. Da der Tod nicht Ende ist, habe ich Zeit genug, um in Ruhe die Dinge anzugehen. Diese Ruhe findet der Suchende in der Meditation.

Meditation wird auch genannt die „rechte Versenkung“, das „Eintauchen“ in das Wesen der Dinge, das Finden des Kernes, der Ursache, der Mitte. Wer dem Geist nicht Ruhe verschafft, kommt nicht im Geist zur Ruhe. Wer dem Sinnesgenuss anhängt, nutzt nicht seine Möglichkeiten.

Ruhe wagen. Einsicht finden.

Doch Meditation heißt nicht Kasteiung und Entsagung, nicht Formalismus und Ritual, nicht Zeitenzwang, nicht Ortsgebundenheit. Jedoch, wer frei sein will von neuen Sinneseindrücken, um über die bisherigen nachzudenken, muss den Lärm und das Licht meiden, den Geschmack und die Berührung. Es gibt dazu Hilfen. Sinneseindrücke schaffen „Unruhe“ im Bewusstsein, weil sie wirbelnd in den See des Bewusstseins strömen. Je klarer und ruhiger der Sinneseindruck ist, um so mehr kann diese Ruhe auch auf das Bewusstsein wirken. Sind die Sinnesorganen von einer Harmonie umgeben, so werden sie diese Harmonie auch an das Bewusstsein weitergeben. Ein ruhiges Bild (zum Beispiel die Sonne, ein klarer See), wohlklingende Musik im rechten Rhythmus (zum Beispiel die spezielle „Meditations-Musik“), ein einziger Gedanke (zum Beispiel ein Mantram, ein angenehmes Wort, zu dem das Denken immer wieder bewusst zurückgeführt wird), ein angenehmer Geruch (oft durch Räucherstäbchen erzeugt), dies alles sind „Vorfluter“ wie man sie im technischen Bereich an Talsperren kennt. Sie sind nicht das eigentliche. Sie sind Vorbereitung.

Das wirbelnde, schießende, schmutzige Wasser wird in ein erstes Becken geleitet, wo es sich beruhigt, „setzt“, also vorreinigt, um dann gemächlich und kontinuierlich in den See zu fließen. Inmitten eines Chaos zur Ruhe zu finden, gelingt dem Geübten, nicht dem Lernenden. So wie ein See ohne Zuflüsse allmählich austrocknen würde, darf auch das Bewusstsein nicht abgeschnitten sein vom neuen Zufluss der Sinne.

Im rechten Maße teilhaben am Leben und sich fernhalten von dem, was man als Übel erkannt hat, seine Gedanken zu klären und über seine Wünsche zu wachen, die Dinge zu akzeptieren und nicht zu beurteilen um des Urteils und der Meinung willen, die Samen der Früchte zu sähen, die mein Karma und meine Ernte werden sollen, dies sind die Schritte, die zu gehen sind, wenn das Nirvana, die Harmonie erreicht werden soll.

Harmonie heißt, im Einlang mit dem zu sein, aus dem, wegen dem und für das wir sind. Es zu erkennen, ist die Aufgabe des Lebens. Es *ist* das Leben.

Es ist hier und jetzt. Durch jeden von uns zu verwirklichen. Es ist weltlich, frei von Rätselfragen und unabhängig von Geistern und Göttern einer anderen Sphäre.

Vor allem stets frei von Zweifeln und kennt weder Schuld noch Sühne, nicht Fürbitte und Martyrium. Es ist der lange Weg von der Befreiung der Fesseln des Unverstandes und Irrtums, des Leidens durch falsche Anschauung. **Leben kann man nur durch Leben.**

Konzentriert auf sich selbst



Ein Bild der meditativen Kontemplation und damit Sinn- und Vorbild für die eigene Lebensführung: Konzentration auf einen einzigen Punkt. Was in diesem Bild durch die rote Rose als Kontrast zur Umgebung symbolisiert wird, sollte im Leben eines jeden einzelnen der *selbstgewählte Lebens-Sinn* sein: wessen möchte ich mir **selbst bewusst sein** ?!