

■ FEATURE

Tagung ›Meditation in Ost und West – Ich und Nicht-Ich und die Rolle des Denkens‹

«Wie verschiedene Sprachen»

Aufgrund des großen Interesses findet die von Andreas Neider initiierte Tagung ›Meditation in Ost und West‹ Ende Februar das zweite Mal statt – diesmal zum Thema ›Ich und Nicht-Ich und die Rolle des Denkens‹. Geschaffen werden Verständnisgrundlagen für verschiedene Meditationsansätze und Begegnungsmöglichkeiten mit ihren Vertretern. Einer von ihnen ist Thich Duc Tinh, der mit Anthroposophie und Buddhismus vertraut ist.

Sebastian Jüngel: In der Ankündigung der Tagung steht, dass das Ich in buddhistischen Strömungen nicht existiere. Insofern zur Meditation in erster Linie Konzentration gehört (und je nachdem ein Inhalt oder ein Sich-Freimachen von Inhalten), muss es doch eine Instanz geben, die diese Konzentration ermöglicht. Welche Instanzen kommen da neben dem Ich infrage?

Thich Duc Tinh: Zur Aussage, dass es das Ich im Buddhismus nicht gäbe, gibt es sehr viele Varianten, auch unter buddhistischen Lehrern. Manche behaupten tatsächlich, dass es kein Ich gibt. Aber zum Beispiel der Dalai Lama und mit ihm viele große tibetische Meister sagen ganz klar, dass damit nur gemeint sei, dass es kein eigenständiges, unabhängiges (inhärentes) Ich gibt. Das Ich ist nichts Festes, nichts ewig Unveränderliches, sondern es entwickelt sich von Moment zu Moment weiter. Es ist eher wie ein Fluss, ein Geistesstrom. Jeden Moment nimmt es Neues auf und fügt sich dieses ein. Deshalb ist das sogenannte Ich jeden Tag neu beziehungsweise erweitert. Wir sind ja auch bei unseren Inkarnationen nicht jedesmal der Gleiche, der nur einen neuen Körper hat. Sondern wir sind sozusagen eine «Gesamtausgabe» aller unserer früheren Inkarnationen, aber gut durchgeknetet – und eben: jedesmal eine «ergänzte und erweiterte Neuauflage». Aber die wesentlichen Merkmale unseres «wahren Wesens» bleiben trotzdem durchaus erkennbar.

Schichten des Ich

Jüngel: Der Ich-Begriff ist ja ein äußerst komplexer. Auch bei Rudolf Steiner kann man verschiedene Bedeutungen oder vielleicht besser Schichten des Ich finden: die inkarnierte Ausprägung im persönlichen Ich, das andere Selbst und das wahre Ich.

Thich Duc Tinh: Es geht auf dem buddhistischen Weg vor allem darum, sein «wahres Ich» zu erkennen. Es gibt dazu eine spannende, dreiteilige meditative Frage: «Wer bin ich, bevor ich geboren wurde? Wer bin ich, nachdem ich geboren wurde? Wer bin ich, nachdem ich gestorben bin?» Es heißt darin immer: «Wer *bin* ich?» Damit ist deutlich unser «wahres Ich» angespro-



Ost und West – verschiedene Meditationszugänge?

chen, das unendlich viel mehr beinhaltet, als wir üblicherweise denken.

Rudolf Steiners vielfältige Angaben sind dazu eine große Hilfe. Und ich kann nur empfehlen, dass wir seine Aussagen noch viel tiefer verstehen lernen sollten.

Meditationsarten

Jüngel: Die Tagung deutet mit Hinweis auf verschiedene Richtungen – «buddhistisch», «anthroposophisch» – an, dass man unterschiedlich meditieren kann. Inwiefern eigentlich, klingt es doch so, wie wenn man unterschiedlich beten oder glauben könnte?

Thich Duc Tinh: Man kann schon ganz unterschiedlich beten. Worauf es aber ankommt, ist, dass man es wirklich mit ganzem und reinem Herzen tut. Gewiss gibt es sehr viele unterschiedliche Meditationsarten, auch innerhalb des Buddhismus. So kennt man unter anderem die stille Zenmeditation ohne Objekt: ein hoch konzentriertes, reines Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick. Oder Meditationen mit Visualisationen oder Mantras (die gewisse Ähnlichkeiten haben mit der anthroposophischen Meditation). Und dann gibt es ja auch unterschiedliche Techniken für die Meditation wie Sitzhaltung, bewusstes Atmen, verschiedene Arten der Konzentration (ausgerichtet auf ein Objekt oder eher beobachtend) und so weiter. Solche ›Techniken‹ sind notwendige Hilfsmittel, um überhaupt in die meditative Vertiefung zu kommen, ebenso wie man zum Klavierspielen eine Methode benötigt.

Jüngel: Zum Anliegen von Andreas Neider gehört die Vermittlung. Auch Ihnen ist sie wichtig. Wie kommt es dazu? Was konnten Sie da schon erreichen?

Thich Duc Tinh: Ich bin ja gleichzeitig Anthroposoph und buddhistischer Mönch, das möchte ich hier gern betonen. Zum buddhistischen Schulungsweg geführt haben mich Fragestellungen in einer anthroposophischen Arbeitsgruppe am Goetheanum, wo es um Reinkarnation ging sowie um viele Fragen zur Meditation. Und für mich ergänzen und befruchten sich diese beiden Wege hervorragend. Es ist mir ein großes Anliegen geworden, zwischen verschiedenen spirituellen Traditionen, zwischen Ost und West, zu vermitteln. Natürlich gibt es zum Teil große Unterschiede. Die vielfältigen spirituellen Traditionen sind wie verschiedene Sprachen. Je mehr wir diese verstehen lernen, umso besser können wir mit unterschiedlichen Begriffen und Worten umgehen, können sie übersetzen.

Türen öffnen

Mit meiner Arbeit in meinem ›ZENtrum Phat Môn‹ in Basel (seit 2007) möchte ich den Menschen ›Türen öffnen‹ zum spirituellen Weg im weitesten Sinne. Aber jeder Mensch muss schließlich seinen ganz eigenen Weg finden. Ich bin nur ein Helfer – und erlebe dabei deutlich, wie zum Beispiel unser Zentrum ein immer größeres Bedürfnis wird. So viele Menschen suchen nach spirituellen Antworten und Wegen. Und schon einige sind durch unser Zentrum auch zur Anthroposophie gekommen oder haben sogar anthroposophische Ausbildungen gemacht.

Jüngel: Wie offen sind die jeweiligen Ansätze gegenüber den anderen?

Thich Duc Tinh: Auf dem Erkenntnisweg zum Geistigen gibt es viele Wege und Ansätze. Alle haben ihre Berechtigung, sofern sie seriös sind. Wir Menschen können im Dialog so viel voneinander lernen, unsere Erkenntnisse erweitern – und das gibt einem Mut und Freude, unseren persönlichen Weg weiterzugehen. ■



Thich Duc Tinh würde gern eine Arbeitsgruppe ›Anthroposophie und Buddhismus‹ einrichten.
Kontakt: info@phatmon.ch

Information: www.phatmon.ch

Tagung ›Meditation in Ost und West. Ich und Nicht-Ich und die Rolle des Denkens, 26. bis 28. Februar 2016, Rudolf-Steiner-Haus Stuttgart (DE), www.meditationostwest.de. Veranstalter: Anthroposophische Gesellschaft Stuttgart in Kooperation mit der Akanthos-Akademie und Kunstplanbau Berlin.