



Gedanken zur Meditation

Ich lehre nur eine Sache, es gibt dukkha
und es gibt das Ende von dukkha.

BUDDHA



„Im Herzen aller Belehrungen des Buddha liegt eine einzige Botschaft – das Ziel des Pfades ist ein erwachtes Herz und unerschütterliche Freiheit. Der Buddha hatte wenig Interesse an metaphysischen Debatten oder vorübergehenden überweltlichen Erfahrungen. Als er sich am Abend seines Erwachens von seinem Platz unter dem Bodhibaum erhob, ging er hinaus in die Welt, geleitet von Mitgefühl, um andere zu ermutigen, dieselben befreienden Einsichten zu gewinnen, zu denen er gelangt war. Er lehrte, dass Freiheit in Integrität verwurzelt ist. Unser Geist kann geschult und ein verlässlicher Freund werden, frei von exzessivem Denken und Verwirrung. Unser Herz kann in unermesslicher Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit verweilen. Mit dieser inneren Haltung zeigen sich tiefgründige Einsichten. Ein erwachtes Herz verkörpert sich in einem erwachten Leben, das von Achtsamkeit, Fürsorge und Respekt erfüllt ist.

Der Buddha hat betont, dass wir dukkha verstehen müssen. Dukkha ist ein vielschichtiges Wort. Allzu oft wird es vereinfacht mit „Leiden“ übersetzt, aber es umfasst die Gesamtheit des menschlichen Befindens. Als verkörperte menschliche Wesen sind wir aufgefordert, unsere Beziehung zur Gebrechlichkeit zu verstehen, die daraus entsteht, in einem Körper zu leben. Als veränderbare menschliche Wesen sind wir aufgefordert, unsere Beziehung zu all den Veränderungen, die in unserem Leben auftauchen, zu verstehen. Als menschliche Wesen sind wir aufgefordert, unsere Beziehung zur Ungewissheit zu verstehen. Das vom Buddha angesprochene Ende von dukkha ist mit Sicherheit keine Zauberformel, um Unsterblichkeit zu erlangen oder seinen Körper gegen alle Schmerzen zu schützen, die einem widerfahren können. Das Ende von dukkha kommt nicht dadurch, dass wir es schaffen, Vergänglichkeit und Unbeständigkeit zu überwinden. Dukkha endet, wenn der geistige und emotionale Stress aufhört, der aus Verwirrung entsteht, wenn Gier, Hass und Verblendung aufhören.“¹

Aus Gier, Hass und Verblendung auszusteigen, ist der Weg der Befreiung, der vom Buddha vorgeschlagen wurde. Der ganze Pfad wird auch als der edle achtfache Pfad beschrieben. Eine Sammlung von Handlungen und zu kultivierenden inneren Haltungen, die von ihm für unerlässlich gehalten wurden, um dukkha zu beenden. Im Einzelnen sind dies: Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter

Lebenserwerb und Engagement, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.²

Die letzten beiden Bestandteile beziehen sich auf die formelle Meditationspraxis, die unbedingt von den anderen begleitet werden muss.

Aus den Ausführungen von Christina Feldman wird deutlich, dass es sich um einen Erkenntnisweg handelt und es nicht darum geht, besondere Erlebnisse und Gefühle herbeizumeditieren. Ganz im Gegenteil praktizieren wir Achtsamkeit und Gewahrsein, um zu bemerken, wie unser Geist funktioniert, wie wir uns in jedem Augenblick unsere Welt erschaffen, indem wir kommentieren, beurteilen, manipulieren, interpretieren, anstatt den Fluss des Erlebens zu betrachten. Wenn wir dies tun, werden wir Zeuge der Unbeständigkeit aller Erfahrungen und bei etwas geschulter Achtsamkeit auch, wie wir damit umgehen. Angenehmes soll bleiben, Unangenehmes verschwinden. Darauf könnte man, selbstredend verkürzt, unseren Umgang mit inneren und äußeren Erfahrungen kennzeichnen. Wir nehmen uns damit die Chance, die Natur des Geistes und der Phänomene zu erkennen. Diese Erkenntnis aber ist gerade das befreiende Moment. Je stiller der Geist in der Meditation wird, desto leichter fällt es uns, aufkommende Emotionen, Verstrickungen, unsere Reaktivität zu erkennen. Bleiben wir dabei still, ohne zu bewerten, zu kommentieren oder zu manipulieren, bietet sich die Möglichkeit, die Vergänglichkeit all dessen zu sehen und zu spüren. Intuitive Erkenntnis, die über unseren kognitiven Wissenstand weit hinausgeht, kann entstehen. Wie das gehen kann, erklärt Gotama in einer Lehrrede, nachdem er von einem wandernden Asketen, dem Bahiyya Daruciriya, gefragt wurde, wie man üben könne:

„Im Gesehenen gibt es nur das Gesehene, im Gehörten gibt es nur das Gehörte, im Empfundenen gibt es nur das Empfundene, im Erkannten gibt es nur das Erkannte. Dies, Bahiyya, ist, wie du üben solltest.

Wenn es für dich, Bahiyya, im Gesehenen nur das Gesehene, im Gehörten nur das Gehörte, im Empfundenen nur das Empfundene, im Erkannten nur das Erkannte gibt, dann gibt es, Bahiyya, in Verbindung damit kein ‚Du‘.

Wenn es, Bahiyya, in Verbindung damit kein ‚Du‘ gibt, dann ist da kein ‚Du‘.

Wenn es da, Bahiyya, kein ‚Du‘ gibt, dann bist du, Bahiyya, weder hier noch dort noch zwischen beiden.

Das, genau das, ist das Ende des Leidens.“³ (Udana 1.10)

¹ Christina Feldman: Aus der Fülle des Herzens – Buddhas Weg zu Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, Arbor, 2019, S. 199 f.

² Vgl. Fred von Allmen: Buddhismus – Lehren, Praxis, Meditation, mit einem Vorwort von Jack Kornfield, Theseus, 2007, S. 207 f.f.

³ Zitiert nach David R. Loy: Erleuchtung, Evolution, Ethik – Ein neuer buddhistischer Pfad, Edition Steinrich, 2015, S. 30 f.

Aus diesen Ausführungen sollte deutlich werden, dass der buddhistische Pfad wenig mit der oft vorgetragenen Sichtweise zu tun hat, es ginge vor allem um das „im Hier und Jetzt“ oder um das im „gegenwärtigen Augenblick“ (dessen Existenz von tibetischen Gelehrten wie Nagarjuna sogar in Frage gestellt wird⁴) sein. Tatsächlich handelt es sich um eine Weisheits- oder Erkenntnispraxis, bei der wir uns mit dem Fluss der Erfahrungen verbinden, sei es der Atem, Körperempfindungen oder Geistesregungen. Mit etwas Erfahrung erkennen wir die Muster, die sich abspulen im Entstehen, Verweilen und Vergehen. Nicht umsonst spricht Gotama von „Weisen“, wenn er von erwachten Personen spricht.

Auf diesem Weg gibt es verschiedene Übungen, wie Samatha, Vipassana, Mahamudra oder Dzogchen, aber auch das, was wir „Herzessschulung“ nennen, wenn wir liebende Güte für uns selbst und andere, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit üben. Sie stehen nicht in Gegensatz oder Konkurrenz zueinander, sondern ergänzen sich. Auf bestimmte Aspekte zu verzichten, hieße, den Pfad nicht vollumfänglich zu beschreiten.

Welche Praxis wann und unter welchen Umständen zu uns passt, ermitteln wir durch Ausprobieren und durch Hinweise qualifizierter Lehrerinnen oder Lehrer.

Ein Weg der „Selbsterkenntnis“?

„Ich finde es sowohl interessant als auch traurig, dass wir oft die Person nicht kennen, die uns am nächsten ist – wir selbst. Uns vor uns selbst zu verstecken, verursacht mehr Probleme als alles, was wir bei genauem Hinsehen entdecken könnten. In den zentralen buddhistischen Lehren geht es darum, unser wahres Selbst zu enthüllen; daher ist Selbsterkenntnis das beste Wissen, das man erwerben kann. Wenn wir von Selbsterkenntnis sprechen, beziehen wir uns auf unsere wahre Natur, nicht auf das Ego-Selbst, an das wir uns klammern, um das wir uns so viele Sorgen machen und das wir immer schützen. Dieses Selbst kann nicht gefunden werden. Das ist es, was Shakyamuni Buddha entdeckte, als er tief in die Realität unserer Welt blickte.“⁵

Was es mit diesem Selbst auf sich hat, erläutert Buddhadasa Bikkhu so:

„Ergreife und hänge an nichts, was ein Selbst ist oder zu einem Selbst gehört. [...] Der Ausdruck Selbst, bezieht sich auf alles, dem wir anhängen können oder als Gegenstand mit unveränderlichen Eigenschaften betrachten. Ob wir das Ich nun dem Körper, der Persönlichkeit oder irgendetwas anderem zuschreiben, dieses Gefühl eines beständigen Selbst ist illusorisch.“⁶

Samatha, ruhiges Verweilen und Vipassana, Einsichtsmeditation (Mahamudra-Variante)

„Man versucht nicht – wie in konventionelleren Formen der buddhistischen Meditation – den Geist zu zähmen. Vielmehr wird dem Geist erlaubt, sich durch die Methode der Selbstbefreiung [...] auf natürliche Weise von selbst zu versenken.

In der Meditation des ruhigen Verweilen darf der Geist auf natürliche Weise ruhen. Achtsamkeit ist präsent, aber es gibt keine Kunstgriffe oder Tricks. In Mahamudra dürfen sich die Gedanken selbst beruhigen; es besteht keine Notwendigkeit sie zur Unterwerfung zu zwingen. Bei anderen meditativen Traditionen werden der Geist mit einem wilden Elefanten und die Meditationstechniken mit den Instrumenten verglichen, die ein Elefantenbändiger benutzt, um um einen Elefanten zu zähmen. Dieses Bild ist hier nicht anwendbar. [...] Einsichtsmeditation beinhaltet eine innige und methodische Untersuchung dessen, was der Geist ist. Während dieser Form der Meditation stellen wir uns Fragen wie: ‚Was ist der Geist?‘ ‚Was ist ein Gedanke?‘ ‚Wo ist der Gedanke?‘ ‚Was ist das Wesen des Gedankens?‘ ‚Was ist das Wesen der Emotion?‘. Bei einer ausdauernden Anwendung dieser Art von Analyse wird enthüllt, dass der Geist keine Entität, keine Substanz ist. In der Mahamudra-Tradition wird dies als höchste Verwirklichung angesehen.“⁷

Die Übungen wollen geübt sein. Am besten unter kundiger Anleitung. Die Donnerstagabende stellen insofern eine gute Möglichkeit dar, in verschiedene Ansätze innerhalb der buddhistischen Traditionen hineinzuschnuppern. Welche Tradition jeweils die beste ist, stellt sich heraus und dies muss auch nicht statisch sein. Die Traditionen haben sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt und wir tun es auch.

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks erkennen!

4 „Wenn wir mit unseren Augen schauen,
Scheint es, dass etwas kommt oder geht.
Wenn wir mit Verstand erforschen,
Finden wir ein Kommen und ein Gehen nicht.
Sieh doch, dass alles Kommen und Gehen
So wie ein Traum ist und wie Mond im Wasser scheint.“

Aus: Taghelle Weisheit – Erforschung der Gegenwart – Anleitung zur nachhaltigen Freude durch die Begegnung mit Nagarjunas „Intelligenz – die Grundlage des Mittleren Weges“ erklärt auch Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, Otter, 2007, S. 44 f.

⁵ Khenpo Gawang Rinpoche: Your Mind Is Your Teacher. Self-Awakening through Contemplative Meditation. Boston, 2013, S. 13

⁶ Ajahn Buddhadasa Bikkhu: Buddha-Dhamma für kluge Leute. Werner Kristkeitz Verlag, 2009, S. 17

⁷ Trelig Kyabgon Rinpoche: Leuchtend klare Glückseligkeit. Meditation und Philosophie der Mahamudra-Tradition. Manjugosha Edition, 2020, S. 35 f.