

Acht- samkeit auf die Phänomene



Oliver Petersen

Meditation verhilft dazu, das durch Studium erlernte Wissen vom Kopf ins Herz zu bringen und so echte spirituelle Erfahrungen zu machen. Damit eine Kraft entsteht, die die Persönlichkeit wandeln kann, sind viele günstige Bedingungen für Körper und Geist nötig. Deshalb wählen wir für die Meditation einen ruhigen, sauberen Ort, errichten einen Altar und setzen uns in der korrekten Körperhaltung hin. Mit Hilfe eines Gebetes, bei dem wir uns vorstellen, daß der Buddha wirklich anwesend ist, erzeugen wir unsere Motivation. Als Buddhisten nehmen wir Zu-

flucht zu den Drei Juwelen Buddha, Dharma und Saṅgha. Weitere Rezipitationen dienen der Reinigung des Geistes und dem Ansammeln heilsamer Kraft. Auch während der Meditation behalten wir die Visualisation des Buddha im Raum vor uns bei.

In den „37 Aspekten der Erleuchtung“ sind Methoden enthalten, um den Geist von Leidenschaften zu reinigen und die persönliche Befreiung von allen Leiden zu erreichen. Es sind Mittel, die auch im Hinayāna-Fahrzeug angewendet werden und

die die Grundlage des Mahāyāna bilden. Die ersten vier Aspekte heißen die „Vier nahen Anwendungen der Achtsamkeit“ (oder Vergegenwärtigung). In den letzten Ausgaben dieser Zeitschrift hatten wir uns mit den ersten drei Übungen befaßt, der Achtsamkeit auf den Körper, die Empfindungen und den Geist. Die vierte Übung, die der Buddha als den einzigen Weg aus Kummer und Trübsal bezeichnet hat, umfaßt das rechte Verständnis der übrigen Phänomene, die in den ersten drei Kategorien nicht enthalten sind.

Die Vergegenwärtigung ist als ein Geistesfaktor definiert, der sich die Eigenschaften eines bereits mit der Kraft der Weisheit korrekt erfaßten Objekts auf der Basis tiefer Konzentration immer wieder bewußt macht. Damit geht diese Praxis weit über die Ausprägung als bloße Atembeobachtung, als die sie im Westen hauptsächlich bekannt ist, hinaus. Die Vergegenwärtigung ist ein umfassendes Gegenmittel gegen die Unwissenheit und die damit verbundenen falschen Vorstellungen, die zu Leidenschaften und schlechten Handlungen (Karma) und somit zu Leiden führen.

Indem sich der Übende die allgemeinen und spezifischen Merkmale der Phänomene entsprechend den Aussagen des Buddha bewußt macht, nimmt die Unwissenheit ab, und die Weisheit wächst an, bis eine direkte Erfahrung der endgültigen Realität möglich wird. Wird diese Meditation fortgesetzt, werden auch alle negativen Anlagen der Vergangenheit schrittweise beseitigt, bis der Zustand der endgültigen Befreiung erreicht ist. Werden die Erkenntnisse aus dieser Meditation auch auf die anderen Wesen angewandt, entwickelt sich die Praxis zu einer Mahāyāna-Übung.

In der Meditation der nahen Anwendung der Vergegenwärtigung der Phänomene geht es vor allem um die Geistesfaktoren – mit Ausnahme der Empfindung, die das Thema der zweiten Anwendung ist. Dabei machen wir uns leidverursachende Faktoren wie Gier und Haß ebenso bewußt wie läuternde Faktoren wie Vertrauen, Weisheit und Mitgefühl, die zur Befreiung führen. Was ihre spezifischen Merkmale angeht, machen wir uns den Charakter dieser verschiedenen Geisteszustände deutlich, zum Beispiel auf der Grundlage des Studiums der 51 Geistesfaktoren. Indem wir diese Eigenschaften in unserem Geist erkennen, überlegen wir uns, wie wir die negativen umwandeln und die positiven fördern können.

Im nächsten Schritt befassen wir uns mit den allgemeinen Merkmalen dieser Geistesfaktoren. Wir durchschauen die Sichtweise unserer angeborenen Unwissenheit, die glaubt, daß diese Geistesfaktoren ein unabhängig von den Bestandteilen der Person existierendes Selbst in einen positiven oder negativen Zustand versetzen. Tatsächlich liegt weder den negativen noch den positiven Zuständen ein eigenständig-substantielles Selbst zugrunde, da die Person nur in Abhängigkeit von Ursachen, Teilen und Benennungen existiert. Meditieren wir in dieser Weise, können wir Zustände so erleben, daß wir uns nicht mit ihnen identifizieren müssen. Sie entstehen und vergehen wie Wolken am Himmel, ohne die letztliche Natur des Geistes verunreinigen zu können. Dabei ist es wichtig zu erkennen, daß auch die positiven Zustände keine eigenständige Existenz besitzen, denn sonst werden auch unsere heilsamen Aktivitäten nicht zur Befreiung, sondern nur zu Glück im Daseinskreislauf führen.

Die Erkenntnis der spezifischen und allgemeinen Merkmale der Geistesfaktoren wird uns die korrekte Unterscheidung ermöglichen, was anzunehmen und aufzugeben ist, wie es der Buddha in den Vier Edlen Wahrheiten darlegte, und uns weiter die eigentliche Natur unseres Geistes erfahrbar machen, deren Erkenntnis zur Erleuchtung führt. In der Meditation untersuchen wir zuerst die verschiedenen Geistesfaktoren. Im zweiten Schritt machen wir uns die Natur der einzelnen Zustände bewußt, und schließlich konzentrieren wir uns auf diese Natur, bis sich eine gewisse Erfahrung einstellt. In ähnlicher Weise untersuchen wir die übrigen Phänomenen innerhalb des Bereichs der Phänomene. So gibt es etwa die beständigen Phänomene, zu denen der Raum und das Nirvāṇa gehören, und eine Kategorie von Dingen, die weder Geist noch Materie sind, wie etwa die Person. Besondere Bedeutung hat auch hier wiederum die Erkenntnis der abhängigen Natur dieser Phänomene und damit ihrer Leerheit von Selbstexistenz.

Am Ende dieser analytischen Meditation stellen wir uns vor, daß vom Buddha Licht ausgeht und uns segnet, so daß wir die gewonnenen Erkenntnisse vertiefen und stabilisieren können. Nun widmen wir das Heilsame dem Wohl der Wesen und wenden uns langsam wieder den äußeren Aktivitäten zu, die jetzt von der Kraft der Meditation inspiriert werden, indem wir uns auch im Alltag der eigentlichen Merkmale der Wirklichkeit bewußt bleiben. Damit vermindern wir die Leidenschaften, die sämtlich auf falschen Konzepten beruhen, und stärken heilsame Zustände, die der rechten Erkenntnis nachfolgen.