



Jörg Hofmann

# Meditation: Vertrauen - die Mutter der Tugenden

von Oliver Petersen

**V**ertrauen ist auf dem buddhistischen Schulungsweg die Grundlage aller Tugenden. Das Wesen dieses Geistesfaktors besteht darin, dass wir die vortrefflichen Eigenschaften von Personen und Lehren erkennen, sofern sie echte Qualitäten haben. Der Glaube an irreführende Lehrer und Inhalte dagegen gehört zum Bereich der Unwissenheit und wird nicht als Vertrauen bezeichnet. Vertrauen ist in diesem Kontext immer eine heilsame Einstellung. Vertrauen kann sich auch auf Lehren beziehen, die zunächst unangenehme Empfindungen in uns auslösen wie die Erste Edle Wahrheit vom Leiden. Diese zu erkennen und Vertrauen in Bezug darauf zu entwickeln, ist nicht angenehm, aber hilfreich für die Geistesschulung.

Der Buddha lobt das Vertrauen als den Wegweiser zu vorläufigem und endgültigem Glück. So heißt es in den

Worten des Buddha: „So wie aus einem verbrannten Samen kein frischer Keim wachsen kann, können in einem Menschen ohne Vertrauen die positiven Eigenschaften nicht entstehen.“

In den Schriften werden drei Arten des Vertrauens unterschieden, die schrittweise entwickelt werden. Das so genannte läuternde Vertrauen basiert auf einem spontanen Gefühl der Verehrung angesichts einer besonderen Persönlichkeit oder Lehre; es läutert den Geist kurzzeitig von Verunreinigungen. Wer dieses Vertrauen dauerhaft stabilisieren möchte, muss die Vorzüge des Objektes untersuchen und so ein überzeugtes Vertrauen entwickeln. Die Schulung des Vertrauens kulminiert schließlich in dem nach Verwirklichung strebenden Vertrauen, das die Objekte des Vertrauens in das eigene Wesen zu integrieren versucht, anstatt sie nur äußerlich zu verehren.

In der praktischen Meditation können alle drei Formen des Vertrauens nacheinander meditiert werden, indem man sich etwa den historischen Buddha Śākyamuni zum Objekt wählt. Denkbar wäre es auch, den eigenen geistigen Lehrer wie etwa den Dalai Lama zur Grundlage der Meditation zu nehmen oder die Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten.

## VORBEREITUNGEN ZUR MEDITATION

Wir begeben uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt und Opfergaben errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten. Wir spüren die einzelnen Körperteile und empfinden ein Gefühl von Entspannung.

Nachdem wir uns so ganz der gegenwärtigen Erfahrung zugewandt haben, verringern wir unsere innere Unruhe weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn der Geist dadurch freier von unnötigen Gedanken und damit aufnahmebereit geworden ist, stärken wir unsere heilsame Motivation und widmen uns der analytischen Meditation.

## DAS LÄUTERENDE VERTRAUEN

Wir stellen uns Buddha Śākyamuni vor uns im Raum vor, während wir selbst umgeben sind von anderen Lebewesen, die unter unserer Anleitung Zuflucht nehmen. Der Raum vor dem Buddha ist angefüllt mit Opfergaben wie Blumen, Lichtern und Speisen. Der Buddha sitzt auf einem Thron, der von acht Löwen gehalten wird; sie symbolisieren die große Kraft des Buddha. Auf dem Sitz befindet sich eine Lotosblume und darauf die flachen Scheiben von Sonne und Mond. Diese drei Attribute symbolisieren die drei Hauptaspekte des Pfades: Entsagung, Mitgefühl und Weisheit der Leerheit, die der Buddha gemeistert hat. Der Buddha thront darauf, geschmückt mit den mannigfachen Merkmalen eines erleuchteten Körpers, die jeweils Tugenden seines Geistes verkörpern, wie etwa der Kopferhebung, den länglichen Ohren und der goldenen Körperfarbe.

Der Erleuchtete sitzt in der Vajrahaltung, welche für die Einheit von Methode und Weisheit steht, und ist gekleidet in den Roben eines Mönches, was auf die Bedeutung der Genügsamkeit hindeutet. Die rechte Hand befindet sich in der Geste der Erdberührung als Zeichen der Überwindung aller Hindernisse, und die linke ist in der Geste der Meditation.

Der Buddha hält eine Almosenschale, in der sich der Nektar der Unsterblichkeit befindet, was auf die Fähigkeit seiner Lehrtätigkeit zur Überwindung aller Übel hinweist. Von dem transparenten Körper des Buddha geht Licht aus, das uns segnet. Der Buddha schaut voller Mitgefühl und der Bereitschaft, uns zu helfen, auf uns.

Wir versenken uns in die innere Schau dieser eindrucksvollen Erscheinung des Buddha. Dabei entsteht in uns das tiefe Vertrauen, dass dieses vorzügliche Wesen

uns tatsächlich aus unserem Leiden heraushelfen kann. Wir verweilen in diesem Geisteszustand des Vertrauens, ohne weitere Begründungen anzustellen.

## DAS ÜBERZEUGTE VERTRAUEN

Nachdem wir eine Zeit lang im läuternden Vertrauen verweilt haben, wenden wir uns der zweiten Phase zu, dem überzeugten Vertrauen. Dazu untersuchen wir die Vorzüge des Buddha, den wir weiter vor uns im Raum visualisieren. Wir machen uns deutlich, dass sein prachtvoller Körper der Ausdruck seiner geistigen Fähigkeiten ist wie Weisheit, Mitgefühl und Kraft, die er auf einem langen Schulungsweg durch die Ausübung der Sechs Vollkommenheiten erlangt hat.

Wir führen uns vor Augen, welche enormen geistigen Qualitäten der Buddha erlangt hat: Er hat alle Fehler aufgegeben und alle Vorzüge verwirklicht. Die Grundlage für diesen unvorstellbaren Zustand ist die Buddhanatur, die allen Wesen innewohnt. Denn die Fehler des Geistes gehören nicht zu seinem eigentlichen Wesen, so wie die Wolken nicht die Natur des Himmels sind. Wenn wir die Mittel gegen unsere Täuschungen und Fehler anwenden, ist es uns durch fortwährende Gewöhnung möglich, selbst auch die Tugenden eines Buddha zu erlangen. So entwickeln wir ein tiefes Vertrauen in den Buddhazustand und konzentrieren uns auf das so gewonnene überzeugte Vertrauen.

## DAS ANSTREBENDE VERTRAUEN

Dann kontemplieren wir darüber, dass wir das gleiche Potenzial wie alle Buddhas der Vergangenheit in uns tragen. Diese Buddhanatur ermöglicht uns, dass auch wir den Zustand des verehrten Objektes erlangen. Zwischen uns und dem Buddha gibt es nur den Unterschied, dass der Buddha bereits alle Bemühungen aufgebracht hat, um sein Potenzial zu vollenden, während wir bisher in Trägheit verharren.

Tatsächlich ist es notwendig, dass wir selbst ein Buddha werden, weil wir nur so von größtem Nutzen für die zahllosen leidenden Wesen sein können, denen wir so viel verdanken. Nur als Buddha haben wir die Möglichkeit, den Lebewesen umfassend und ihren Veranlagungen gemäß zu helfen. Wir stellen die verschiedenen Überlegungen an und entwickeln den Erleuchtungsgeist, das Streben nach Buddhaschaft zum Wohle der Wesen. Wir konzentrieren uns auf diese Einstellung, solange wir dafür die Kraft verspüren.

Bemerken wir, dass die Kräfte schwinden, richten wir die Aufmerksamkeit zunächst nochmals auf einige Atemzüge, bevor wir die Meditation mit einem Widmungsgebet beenden. Wir widmen die heilsame Kraft dieser Übung dem Ziel, dass nicht nur wir selbst, sondern alle Wesen den Zustand höchsten Glücks der Buddhaschaft erlangen und zu einem Vertrauensobjekt werden.