

MEDITATION

Die flüchtige Natur der Dinge



Andreas Lang

von Oliver Petersen

Erleuchtete Wesen oder Mystiker unterscheiden sich von gewöhnlichen Menschen vor allem dadurch, dass sie die Welt auf eine Weise auffassen, die im Einklang mit ihrer Existenzweise steht. Auf dem buddhistischen Pfad studieren solche Mystiker, im Buddhismus Yogis genannt, zunächst mit Hilfe der Schriften das eigentliche Wesen der Wirklichkeit und machen auf dieser Grundlage mit Hilfe von konzentrierter Meditation unmittelbare Erfahrungen. Die wesentlichen Inhalte ihrer Erfahrungen sind dabei die Erkenntnis der dynamischen, unbeständigen Natur alles Geschaffenen und die Interdependenz aller Phänomene.

Nicht spirituell geschulte Menschen dagegen leben in Unwissenheit, da sie eine angeborene Tendenz beibehalten, die Dinge als beständig und selbstexistent aufzufassen. Diese gestörten Konzepte bzw. Projektionen des Geistes führen bei ihnen zu Begierde gegenüber attraktiven und Abneigung gegenüber unattraktiven Erscheinungen. Damit sind sie beherrscht von den Geistesgiften wie Unwissenheit, Hass und Gier, die allen Leidenschaften und damit allem Leiden zugrunde liegen.

Als Gegenmittel gegen das Leiden kann nur die Meditation über die Leerheit dienen. Ein großes Hindernis für die Meditation ist die Begierde, das Hängen an Sinnesobjekten. Ein Gegenmittel dazu ist die Kontemplation der Unbeständigkeit. Sie dämpft die Erregung und bringt ein heilsames Maß an Desillusionierung über all die erstrebenswert erscheinenden Dinge, die in ihrer Natur leidhaft sind. Wer über die flüchtige Natur der Erscheinungen meditiert, wird ruhiger und ausgeglichener, was eine wesentliche Voraussetzung für eine stabile Meditationspraxis ist.

Unbeständigkeit erfahren

Wir begeben uns an einen ruhigen Ort, an dem günstigenfalls auch Bilder des Buddha aufgestellt und Opfergaben errichtet sind. Dann setzen wir uns in eine geeignete Meditationshaltung und stärken unsere heilsame Motivation mit Hilfe von Gebeten, die die Entwicklung der Haltung der Zufluchtnahme und des Mitgefühls enthalten. Wir verringern unsere innere Unruhe noch weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn unser Geist dadurch freier und aufnahmebereiter geworden ist, schauen wir direkt in unseren Geist hinein. Wir spüren dabei etwas Klares, Nicht-Materielles in uns, das sich mit Objekten beschäftigen kann und in dem sich Gedanken und Gefühle schnell abwechseln. So beobachten wir eine Zeit lang den Fluss unseres Geistes, ohne darüber zu urteilen.

In diesem gesammelten Geisteszustand meditieren wir über die Unbeständigkeit der Dinge. Die eigentliche analytische Meditation umfasst nach der Lamrim-Tradition drei Teile:

1. Wir durchdenken die verschiedenen Begründungen im Rahmen dieses Themas;
2. wir kommen dadurch zu einer Erkenntnis und treffen innerlich eine Entscheidung;
3. wir stabilisieren den Geist in diesem Zustand der gewonnenen Erkenntnis und Entscheidung, was die Entwicklung der Erfahrung genannt wird.

1. Durchdenken der Begründungen: Wir machen uns deutlich, dass alle Dinge unbeständig sind, wie der Buddha immer wieder betont hat. Das bedeutet, dass alles, was aus Ursachen und Bedingungen entstanden ist, veränderlich und nicht dauerhaft ist. Dazu gehören alle geistigen und körperlichen Phänomene und die dazu in Beziehung stehenden Dinge wie Zeit, Menschen etc.

Wir vergegenwärtigen uns zunächst die grobe Unbeständigkeit: Menschen altern und sterben, Häuser zerfallen, die Jahreszeiten wechseln einander ab. Tatsächlich wird alles, was wir Materie oder Geist nennen, sich wandeln und schließlich vergehen. Der Buddha sagte dazu: „Alles was entstanden ist, wird wieder vergehen.“ Trotz dieses Wissens sind wir aber oft sehr überrascht, wenn uns gut bekannte Personen sterben oder Gegenstände vergehen, weil wir uns ihre Unbeständigkeit nicht stets bewusst halten.

Im nächsten Schritt machen wir uns die subtile Ebene der Unbeständigkeit deutlich, die schwerer wahrzunehmen und mit bloßen Augen nicht zu erkennen ist. Sie beinhaltet, dass die Dinge sich in kürzesten Momenten wandeln. Wir wissen, dass z.B. die scheinbar so stabile Materie aus kleinen Teilen besteht, die sich in äußerst kurzen Momenten verändern. Obwohl wir diese Tatsache intellektuell verstehen, müssen wir erkennen, dass wir im Alltag instinktiv an einem anderen Bild der Dinge festhalten und nach Beständigkeit greifen. Wir fassen instinktiv uns bekannte Dinge und Personen so auf, als wenn sie über mehrere Momente hinweg gleich bleiben würden. Beispielsweise erscheint uns ein altes, uns bekanntes Haus oft so, als würde es an seinem Platz mehr oder weniger unverändert seit Jahrzehnten stehen. Genauso passiert es uns oft, dass wir einen befreundeten Menschen treffen und meinen, die Person wäre in jeder Hinsicht die gleiche wie bei der letzten Begegnung.

Die Person hat zwar eine Kontinuität, aber im Gegensatz zu unserer spontanen Auffassung bleibt nichts in ihrem Körper und Geist von einem Moment auf den nächsten gleich. Die Person wandelt sich von Augenblick zu Augenblick; dies ist die subtile Unbeständigkeit. Erkennen wir diese, erscheinen uns die Dinge mehr wie ein Prozess oder wie ein Fluss. Der Buddha verglich die Dinge mit Wolken und Wasserblasen, um auf ihre flüchtige Natur hinzuweisen. Er sagt im Diamant-Sūtra: „So sollte dir die ganze vergängliche Welt erscheinen: wie ein Stern im Morgengrauen, eine Luftblase im Fluss, ein Blitz in einer Sommerwolke, ein flackerndes Licht, ein Schatten und ein Traum.“

Wir versuchen in der Meditation, im eigenen Geist das Greifen nach Beständigkeit klar zu identifizieren und setzen dann das Gegenmittel ein: Wir meditieren über verschiedene Dinge, indem wir uns ihre flüchtige Natur verdeutlichen. Wir schenken insbesondere den Dingen Aufmerksamkeit, an denen wir sehr hängen und machen uns jeweils ihre unbeständige, zeitweilige Natur deutlich. Wir reflektieren in diesem Zusammenhang auch über un-

sere eigene Vergänglichkeit und darüber, dass wir von Moment zu Moment vergehen. Wir können dabei auch über den Wechsel der Jahreszeiten und andere Erscheinungen in der Natur meditieren, die die Unbeständigkeit sinnlich erfahren lassen. Wir sollten den Blick aber auch nach innen auf geistige Zustände und ihre Veränderungen richten, die sich ebenfalls in jedem Moment wandeln.

2. Entscheidung: Wenn wir durch diese Betrachtungen anhand verschiedener Beispiele eine klare Erkenntnis der Unbeständigkeit erlangt haben, kommen wir zu der inneren Entscheidung, dass tatsächlich alle Dinge von unbeständiger, flüchtiger Natur sind.

3. Stabilisierung der Erfahrung: Im Weiteren versuchen wir, konzentriert diese Wahrnehmungsweise aufrechtzuerhalten. Dabei werden wir spüren, dass der Geist flexibler wird und Störungen abnehmen, insbesondere die Begierde, während die Freude wächst. Unser Kontakt mit der Wirklichkeit des gegenwärtigen Momentes wird frischer und intensiver werden. Wir fühlen uns auch inspirierter, uns mit den wesentlichen Dingen zu beschäftigen und uns nicht von zeitweiligen Vergnügungen vom Dharma ablenken zu lassen. Langfristig kann diese Meditation zu einer wesentlichen Bedingung für die Erleuchtung werden.

Wenn wir spüren, dass wir erschöpft sind, beenden wir langsam die Meditation, richten uns noch einmal einige Züge lang auf den Atem und dann auf den gesamten Körper und lassen die Meditation ausschwingen. Zum Abschluss widmen wir das Heilsame aus dieser Meditation dem Wohl der Wesen und nehmen uns vor, auch in Zukunft weiter über dieses Thema zu meditieren. Dann kehren wir inspiriert zu unseren alltäglichen Aktivitäten zurück.

Außerhalb der Meditation versuchen wir, heilsam zu handeln. Wir bemühen uns, nicht zerstreut zu sein, andere nicht zu verletzen und uns auf der Basis des Lernens mit dem Dharma zu beschäftigen. Insbesondere können wir durch die Praxis der Achtsamkeit alles, was uns erscheint, sehr aufmerksam wahrnehmen und uns der augenblicklichen Natur all dessen, was uns umgibt, bewusst sein. Wenn wir im Alltag bemerken, dass wir nach Beständigkeit greifen und Leidenschaften aufkommen, ist der Gedanke an die flüchtige Natur der Dinge sehr effektiv, um wieder Frieden zu finden. Die wiederholte Vergegenwärtigung versetzt uns in die Lage, uns schrittweise dem Zustand eines Erwachten anzunähern, der den unachtsamen, schlafähnlichen Zustand des Greifens nach Beständigkeit und der wahren Existenz in seinem Geist beendet hat.