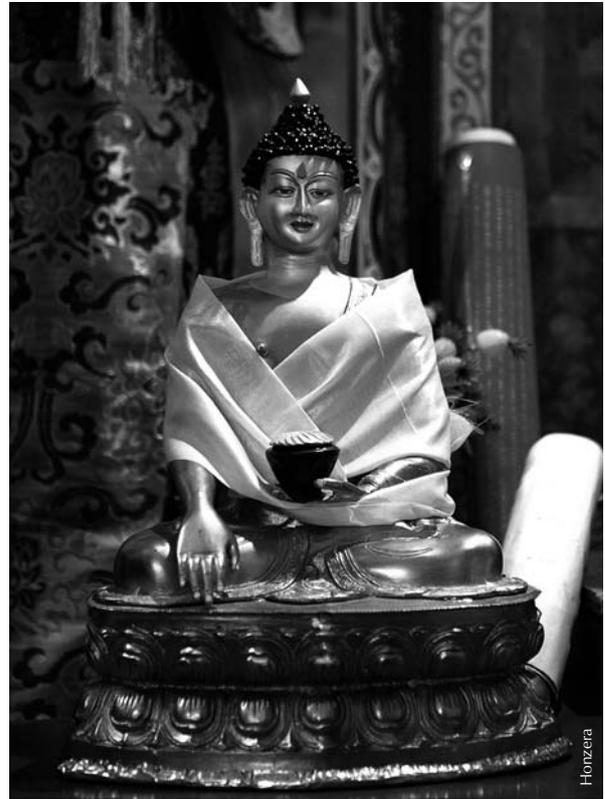


Meditation: Vertrauen entwickeln



von Christof Spitz

Wir begeben uns an einen Ort, an dem wir ungestört eine Zeit für uns sein können. Wir nehmen die Meditationshaltung ein, die uns erlaubt, entspannt und wach zu sein. Wir nehmen wahr, womit sich unser Geist gerade beschäftigt. Dann machen wir einige bewusste Atemzüge, um den Geist in die Gegenwart zu bringen. Wir erlauben uns mit jedem Ausatmen, die Last des Alltags von uns abfallen zu lassen, und mit jedem Einatmen, die Aufmerksamkeit nur auf den Atem zu lenken.

Im inneren Raum unseres Bewusstseins, der so entsteht, stellen wir uns den Buddha vor: Er sitzt dort in der Gestalt eines Mönchs, liebevoll schaut er auf mich und all die Lebewesen, die mich umgeben, und sein Körper strahlt Licht aus.

Im ersten Schritt der Meditation erforschen wir unsere Motivation. Welche Gründe gibt es für mich, Zuflucht zu nehmen? Was hat mich bewogen, an diesen Ort zu gehen und zu meditieren? Wovor suche ich Schutz? Warum vertraue ich dem Buddha, seiner Lehre und Gemeinschaft? Wir lassen diese Fragen einige Minuten auf uns wirken.

In den klassischen Unterweisungen werden zwei Gründe für die Zufluchtnahme genannt: Furcht und Vertrauen. Wir fürchten die Leiden des Daseinskreislaufs, allen voran Altern, Krankheit, Tod und die Ungewissheit, was danach kommt. Jeder Mensch ist diesen Leiden ausgesetzt, ohne Freiheit darüber zu haben. Wir wissen nicht, was uns im Leben noch erwartet. Die grundlegende Unsicherheit versetzt uns in Furcht. Wir lassen diese Furcht zu, statt sie zu verdrängen.

Furcht in Vertrauen verwandeln

Wie können wir diese Furcht umwandeln? Vertrauen ist das wesentliche Element. Vertrauen ist kein blinder Glaube, sondern ein Vertrauen, das auf Begründungen basiert. Warum sind Buddha, Dharma und Saṅgha als Zufluchtobjekte geeignet, warum sind sie vertrauenswürdig?

Der Buddha hat sich selbst von jeglicher Furcht befreit, verweilt im Zustand vollkommener Glückseligkeit und zeigt uns den Weg zur Leidfreiheit. Der Dharma besteht in den Erkenntnissen und Meditationen, mit Hilfe derer der Buddha erwacht ist. Der Dharma ist die Einswerdung mit der wahren Wirklichkeit, von der wir durch Unwissenheit und aufgewühlte Emotionen getrennt sind. Die Wirklichkeit, das ist Abhängiges Entstehen und Leerheit. Der Dharma, der auf der Erkenntnis dieser Wirklichkeit beruht, ist frei von Begehren, Hass und Verblendung. Sein Wesen ist auch liebevolle Zuneigung und Mitgefühl, Rechtschaffenheit und Vertrauen. Durch den Dharma können wir Leiden von den Ursachen her aufgeben. Daher ist der Dharma die eigentliche Zuflucht. Die Geistige Gemeinschaft umfasst jene, die in dieser Erkenntnis schon weit fortgeschritten sind; durch ihre Hilfe erfahren wir den Geschmack des Dharma.

Wir machen uns die Qualitäten der Drei Juwelen und die Gründe für ihre Vertrauenswürdigkeit bewusst. So entsteht auf Basis von Wertschätzung für die Zufluchtobjekte ein heilsamer, freudvoller Geisteszustand in uns, das Vertrauen. Vertrauen ist eine Haltung, die Qualitäten in etwas sieht, das diese Qualitäten tatsächlich besitzt. In uns reift die tiefe Überzeugung, dass nur die Drei Juwelen uns helfen können, die grundlegende leidhafte samsārische Situation zu überwinden. Der höchste Schutz ist der Dharma, denn je tiefer wir die Wirklichkeit erkennen und uns auf heilsame Qualitäten stützen, um so mehr Freiheit erlangen wir.

Nachdem wir uns von der Wirksamkeit der Drei Juwelen überzeugt haben, entwickeln wir das anstrebende Vertrauen, also den Wunsch, den Dharma selbst zu verwirklichen, uns die Hilfe des Buddha und der Gemeinschaft zunutze zu machen und letztlich sogar mit den Mitteln der Geistesschulung den Zustand des Buddha selbst zu erreichen.

Wir konzentrieren uns einige Momente auf diesen Entschluss und die Freude und Energie, die wir daraus gewinnen. Das gleiche wünschen wir den Lebewesen, die uns umgeben. Am Ende widmen wir die Verdienste aus der Meditation dem Wohlergehen aller Lebewesen und dem langen Bestand des Dharma in der Welt. ▀