

Meditationskurs 3. Abend

Yoga-Studio, 27. April 2012

*Es gibt nichts Wichtigeres in diesem Leben,
als Einsicht zu erlangen:
die Dinge zu sehen und zu verstehen, wie sie wirklich sind!*

Das fängt z.B. mit:

I. Bloß Sitzen

an!

Darum:

- Aufmerksamkeit auf den Atem: ruhig, tief, langsam - als Mittel um sich zu fokussieren
- Es geht darum, feinere Facetten und Bereiche des ‚Selbst‘ des ‚Ich‘ wahrzunehmen und erforschen
- Es geht darum, das ‚Ich‘ zu verfeinern und zu stärken, Selbstvertrauen zu entwickeln.
- Wir dürfen die Erfahrung eines Selbst nicht wegschieben oder leugnen, selbst wenn unsere Einsicht später immer deutlicher zeigt, dass es letztendlich nicht der Realität entspricht.
- Nur dann wird man fähig sein, Ichlosigkeit, bzw. Substanzlosigkeit - oder, wie man auch sagen könnte: unsere unendliche Wandlungsfähigkeit - in hilfreichen Weise zu erfahren
- Psychologisch integriert sein ist notwendig für Einsicht in die Wirklichkeit.

II. Höheres Bewußtsein

ist:

1. die totale, vollkommenen Einsicht in Vergänglichkeit und entsteht
2. in Abhängigkeit von Bedingungen.

Bedingtes Entstehen oder **Entstehen in Abhängigkeit** (skt. *pratītya-samutpada*) gilt als ein vom Buddha entdecktes Gesetz. Es erklärt, wie es einerseits zu leidvollen Erfahrungen und Erlebnissen kommt und wie sie andererseits aufgehoben werden können.

„Wenn dieses ist, wird jenes; wenn dieses entsteht, entsteht jenes; wenn dieses nicht ist, wird jenes nicht; wenn dieses aufhört, hört jenes auf.“¹

¹ Siehe: Samyutta Nikaya II.12.2

„ . . . Auf den ersten Blick scheint diese Aussage etwas ziemlich Selbstverständliches, ja Triviales zu behaupten: Alle Dinge und Ereignisse entstehen und vergehen mit den sie verursachenden Bedingungen. Wer wollte schon etwas anderes behaupten? Was immer wir betrachten — ob den Wechsel der Gezeiten am Meer oder Geburt, Heranwachsen und Tod eines Menschen, ob Liebe und Hass oder Großzügigkeit und Geiz — alle diese Erscheinungen treten in Abhängigkeit von bestimmten Bedingungen auf und lösen sich wieder in etwas anderes auf, wenn sich die sie bedingenden Faktoren verändern.

In allem, was wir in uns und um uns herum erfahren, zeigt sich dasselbe, hervorstechende Merkmal: Unser eigener Körper, unsere Empfindungen und Erfahrungen wie auch die Erscheinungen der Außenwelt sind in ihrem Sein abhängig oder bedingt von etwas anderem. Und so wie alles durch etwas anderes bedingt ist, wirkt es auch selbst wieder als Bedingung für etwas anderes. Wir erfahren Wirklichkeit als einen steten Wandel der Erscheinungen, wobei vielfach miteinander verbundene und auf einander einwirkende Prozesse ineinander greifen. Jeder einzelne Vorgang entsteht auf Grund bestimmter Bedingungen und wirkt seinerseits auf andere Vorgänge ein. Wir können beobachten, wie Regen, Sonne und die Erde auf die Entwicklung einer Eichel bis hin zu einem mächtigen Baum einwirken, dessen Laub im Herbst herabfällt, vermodert und jenen würzigen Humus bildet, aus dem im Frühjahr vielleicht eine Glockenblume wächst. Wir können beobachten, wie Neid und Missgunst sich in Mord und Totschlag auswirken und eine Kettenreaktion von Rache und Sippenhaft in Gang setzen, die sich über Generation hinziehen kann. Anscheinend entsteht nichts spontan oder auf unbedingte Weise, und nichts bleibt ohne Folgen. Alles zählt und ist für alles andere wesentlich. . . . ,²

Einsicht ist keine halbe Sache, halbe Einsicht gibt es nicht. Es verhält sich wie mit einer Schwangerschaft: Du kannst nicht halb schwanger sein.

III. Unbeständigkeit

ist nicht von Einsicht zu trennen. Ohne Unbeständigkeit tatsächlich zu erleben, werden wir nicht einsichtig werden.

Dazu kommt, daß das Prinzip der Unbeständigkeit von dem der Unzulänglichkeit nicht zu trennen ist.

Die universale Wahrheit der Unzulänglichkeit bedeutet, dass wir niemals vollkommen zufrieden sein können, weil es keine Quelle der Befriedigung gibt, die ewig besteht.

„Faust“ stellt in seinem Vertrag mit Mephisto die Bedingung:
„Werd ich zum Augenblicke sagen: Verweile doch! Du bist so schön!
Dann magst du mich in Fesseln schlagen, dann will ich gern zugrunde gehn!“
Doch das konnte er von keinem Augenblick oder Erlebnis, zu dem Mephisto ihm verhalf, sagen.

² siehe: www.buddhawege.de/CMS/Entstehen-und-Vergehen

Die emotionale Stabilität, die man durch Integration der verschiedenen Aspekte unseres Wesens oder Ich gewinnt, wirkt als unverzichtbarer Puffer gegen die Herausforderungen, denen das **Ich** durch Vipassanā ausgesetzt ist.

Unsere Epoche kann man als ‚Zeitalter der Angst‘ bezeichnet. Auch wenn wir ganz ohne Stress leben könnten, wären wir trotzdem weiterhin geängstigt.

Es sind tief sitzende Ängste, die in der Furcht vor Unbeständigkeit wurzeln - einer Furcht zu verlieren, was wir lieben, denn alles vergeht - ausnahmslos. Goethe formuliert das in seinem Gedicht ‚*Eins und Alles*‘ so:

„Und umzuschaffen das Geschaffne,
Damit sich´s nicht zum Starren waffne,
Wirkt ewiges lebendiges Tun.
Und was nicht war, nun will es werden
Zu reinen Sonnen, farbigen Erden,
In keinem Fall darf es ruhn.

Es soll sich regen, schaffend handeln,
Erst sich gestalten, dann verwandeln;
Nur scheinbar steht´s Momente still.
Das Ewige regt sich fort in allem,
Denn alles muss in Nichts zerfallen,
Wenn es im Sein beharren will.“³

Immer wieder versuchen wir, uns an das zu klammern, was wir mögen, (und natürlich das abzustoßen, was wir nicht mögen!) und jede Veränderung so schmerzlos wie möglich für uns zu machen. Doch das alles löst nur Ängste aus.

Genau genommen gibt es im Leben überhaupt keine Sicherheit - was wiederum eine eher unerfreuliche Tatsache ist, die wir akzeptieren müssen.

Tatsächlich bieten nur Wandel und Veränderung für uns Menschen die Möglichkeit, uns von leidvollen Dingen zu befreien!

Doch wir sind so zaghaft und halbherzig darin, Bedingungen für ein Leben in Freiheit zu schaffen – und tatsächlich gilt für den heutigen Menschen mehr denn je was Seneca vor ca. 2000 Jahren schon erkannte:

“Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer“

Wenn man nämlich Vipassanā-Meditation auf die richtige Weise systematisch - und unter den geeigneten Bedingungen - übt, wird sie schließlich zu einer tiefen Erkenntnis und Einsicht in die Bedeutung der Existenz führen.

³ Johann Wolfgang von Goethe, Sämtliche Werke in 18 Bänden, Band 1: *Sämtliche Gedichte*. Artemis, Zürich 1950, S. 514

Diese Einsicht öffnet das Tor zu echter Freiheit: Sieh die Dinge so, wie sie wirklich sind, dann wirst du nicht länger blind auf wechselnde Umstände reagieren. Du verstehst, hast EINSICHT, und unterliegst deshalb nicht mehr den alten emotionalen Wechselbädern.

Man muss diese Zusammenhänge ausgiebig reflektieren und hinschauen, bis sie einem wirklich buchstäblich **einleuchten**.

Was immer die letzte Wahrheit über einen Wesenskern sein mag, wir erfahren als ‚gewöhnlicher Mensch‘ ein ‚Ich‘, und als Erstes müssen wir unsere Individualität stärken, Selbstvertrauen entwickeln und integrierter werden.

***Ein gesunden, starkes ICH oder EGO
ist eine absolut notwendige Bedingung für Einsicht!***

