

4. Abend Meditationskurs

Yoga-Studio, 14. Nov. 2014

I. Negative Emotionen

Entstehen nur im ungesammelten Geist. Der gesammelte Geist ist immer positiv, soweit man diese Begriffe noch benutzen kann für einen vollkommen gesammelten Geist.

II. Das Leben sollte wie ein Fluß sein

Das bedeutet ohne ‚Brüche‘ dahinfließen, nicht stocken. Ein Fluss gerät nicht ins stocken, es sei denn es stellen sich Hindernisse in den Weg – doch diese überwindet der Fluss nach einiger Zeit verspielt. So könnte unser Leben sein!

Das erfordert, dass man alles Unterscheiden - zwischen dem, was angenehm oder unangenehm ist - aufgegeben hat. Einen Fluss kümmert es nicht, wenn Hindernisse auftauchen, er überwindet sie ohne Murren, geschickt und spielerisch.

III. Etwas Zen

Diese oben beschriebene Haltung ist stark im Zen Buddhismus ausgeprägt. Das bedeutet, sich nicht auf das Gezeter des Geistes einlassen, sondern einfach weitermachen!

Hauptpraktiken im Zen:

Zazen (Sitzmeditation), *Kinhin* (Gehmeditation), Rezitation (Textlesungen), *Samu* (konzentriertes Tätigsein)¹ und das Arbeiten mit *Kōans*.

Ein Kōan

ist im chinesischen Chan- bzw. japanischen Zen-Buddhismus eine kurze Anekdote oder Sentenz, die eine beispielhafte Handlung oder Aussage eines Zen-Meisters, ganz selten auch eines Zen-Schülers, darstellt.

Verlauf und Pointen dieser speziellen Anekdoten wirken auf den Laien meist vollkommen paradox, unverständlich oder sinnlos.

Das bekannteste *Kōan*, das inzwischen auch im Westen Allgemeingut geworden ist, ist die Frage nach dem Geräusch einer einzelnen klatschenden Hand (*von Meister Hakuin Ekaku*², wird auch *Hakuin Zenji* genannt).



Meister Hakuin Ekaku

¹ Bezeichnung für das meditative Arbeiten im klösterlichen Kontext, das ebenso zum vollkommenen Gewahrsein führen kann wie die Übung des Zazen.

² Hakuin Ekaku (1685–1765)

Deutlich wird hier die Auffassung des Zen, dass in den existenziellen Fragen Bezeichnungen und Konzepte nutzlos sind.

Indem während des Übens die Flut der Gedanken zur Ruhe kommt, wird das Erleben von Stille und Leere, *Shunyata*, möglich.

IV. Die drei Laksanas

Alle Erscheinungsweisen (*lakshana*) des Geistes und des Bewußtseins im Zustand der Nicht-Erleuchtung sind Produkte von Unwissenheit.

Unwissenheit existiert nicht losgelöst von EINSICHT; deshalb kann sie nicht zerstört werden weil man nicht etwas zerstören kann, das gar nicht wirklich existiert; sie kann jedoch auch nicht nicht zerstört werden in sofern sie bestehen bleibt. Dies ist wie die Beziehung, die zwischen dem Wasser des Ozeans (d.h. EINSICHT) und seinen Wellen (d.h. den Zuständen des Geistes), die vom Wind (der Unwissenheit) aufgewühlt werden, besteht. Wasser und Wind sind untrennbar; aber Wasser ist von Natur aus nicht beweglich, und wenn der Wind sich legt, hört die Bewegung auf. Aber die nasse Natur bleibt unzerstört. Auf gleiche Weise wird der GEIST eines Menschen, der in seiner Eigennatur rein ist, vom Wind der Unwissenheit aufgewühlt. Weder GEIST noch Unwissenheit verfügen von sich aus über bestimmte Formen und sie sind untrennbar.

Laksana = Symptom, Merkmal, Erscheinung

Als die drei Daseinsmerkmale werden im Buddhismus – insbesondere im Theravada – die Merkmale bezeichnet, die allen physischen und psychischen Phänomenen des Daseins innewohnen. Die auch als Dharma-Siegel (*dharma mudra*) bezeichneten Daseinsmerkmale werden als unverzichtbar für einen authentischen Buddhismus betrachtet.

- ***Anicca*** – Alles ist vergänglich und nichts von ewigem Bestand. Alles ist dem Wandel unterworfen.
- ***Dukkha*** – Alles ist dem Leiden unterworfen. [Der Begriff Dukkha kann auch als Unzulänglichkeit übersetzt werden.]
- ***Anatta*** – Alle Dinge und Phänomene existieren ohne einen unveränderlichen Wesenskern. Es gibt kein getrenntes, permanentes „Ich“ und keine ewige Seele. Alles entsteht abhängig von anderem.

Anicca 'Vergänglichkeit'

ist eines der 3 Daseinsmerkmale menschlicher Existenz.

Hiervon werden in vielen die beiden anderen Merkmale, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit, abgeleitet.

Die Vergänglichkeit ist eine Grundeigenschaft aller bedingten Vorgänge, seien sie körperlich oder geistig, grob oder fein, in der Innen- oder Außenwelt.

»Als Vergänglichkeit gilt der Dinge Entstehen, Vergehen und Anderswerden, oder das Schwinden der gewordenen, entstandenen Dinge.

Der Sinn ist der, daß diese Dinge nie in derselben Weise verharren, sondern zergehen,

indem sie sich von Augenblick zu Augenblick auflösen«³.

Ohne tiefen Hellblick in die Vergänglichkeit und Nichtigkeit aller Daseinsgebilde gibt es keinen Eintritt in den Pfad und keine Erreichung der Erlösung.

Die zum Stromeintritt Einsicht wird häufig als Einblick in die Vergänglichkeit beschrieben:

»Was auch immer dem Entstehen unterworfen ist, ist dem Vergehen unterworfen«⁴

dukkha

„Leiden, Leidunterworfensein, Unzulänglichkeit, Elend, Übel, Schmerz, Verletzung, Unbefriedigtheit“

Wörtlich "schwer zu ertragen"; die spannungsreiche Qualität aller Erfahrungen, die von Verlangen, Anhaften und Ego begleitet werden.

Dukkha gilt als universelles Charakteristikum aller Phänomene; da die Dinge unbeständig sind, sind sie unzuverlässig und können uns nie zufrieden stellen.

Der naturgegebene Verfall und die Auflösung der Dinge ist *dukkha*.

Es ist nicht bloß das aktuelle Leidensgefühl gemeint sein, sondern auch das potentielle Leiden, das 'Dem-Leiden-Ausgesetztsein' oder das 'Dem-Leiden-Unterworfensein'!

Anattā

„Nicht-Selbst oder Nicht-Ich oder Unpersönlichkeit, Selbstlosigkeit“

Die Tatsache, dass allen Dingen jegliche dauerhafte Essenz oder Substanz fehlt, die man eigentlich als "Selbst" bezeichnen könnte.

Diese Lehre von *anattā* oder der Unpersönlichkeit besagt, daß es weder innerhalb noch außerhalb der körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen irgend etwas gibt, das man im höchsten Sinne als eine für sich bestehende unabhängige Ich-Wesenheit oder Persönlichkeit bezeichnen könnte.

Es ist dies die Kernlehre des ganzen Buddhismus, ohne deren Verständnis eine wirkliche Kenntnis des Buddhismus schlechterdings unmöglich ist, die einzige wirklich spezifisch buddhistische Lehre, mit der das ganze buddhistische Lehrgebäude steht und fällt. Alle anderen buddhistischen Lehren mögen mehr oder weniger auch in anderen Philosophien und Religionen anzutreffen sein, die *Anattā-Lehre* aber wurde in ihrer vollen Klarheit nur vom Buddha gewiesen, weshalb auch der Buddha als der *anattā-vādī*, der Verkünder der Unpersönlichkeit, bezeichnet wird.

Wer die Unpersönlichkeit des ganzen Daseins nicht durchschaut hat und nicht erkennt, daß es in Wirklichkeit nur diesen beständig sich verzehrenden Prozess des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlicher Daseinsphänomene gibt, aber keine Ich-Wesenheit in oder hinter diesen Daseinserscheinungen, der ist außerstande, die Wirklichkeit im richtigen Lichte zu erfassen.

»Das Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da.

Die Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.

Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.

Den Pfad gibt es, doch keinen Wanderer sieht man da.«⁵

³ Vis. VIII.3

⁴ Lehrrede von Benares, S.XVI.11, MV.I.1.6

⁵ Vis. XVI

Lesen: Der Muni

1. "Gotama, Herr," fragte jemand den Buddha, "ich möchte dich über den vollkommenen Menschen befragen. Es gibt diese Menschen, die wir 'die Friedvollen' nennen - kannst du mir sagen, wie sie die Welt sehen und wie sie sich verhalten?"
2. "Ein Friedvoller hat alles Verlangen hinter sich gelassen, noch bevor sein Körper zerfällt. Er fragt sich nicht, wie alles begann oder wie es enden wird und hängt auch nicht an dem, was dazwischen geschieht; solch ein Mensch hat keine Erwartungen (und Wünsche für die Zukunft).
3. Er fühlt keinen Zorn, keine Angst und keinen Stolz; nichts stört sein Gewissen und nichts seine Geistesruhe. Er ist ein Weiser, der besonnen spricht.
4. Er hat kein Verlangen nach der Zukunft, kein Bedauern für die Gegenwart; frei von der verworrenen Sinnenwelt leiten ihn keine Meinungen und Ansichten.
5. Er verbirgt nichts und er nimmt nichts in Besitz. Er lebt bescheiden, unaufdringlich, ohne Habsucht oder Neid; verachtet verleugnet und beleidigt niemanden.
6. Er ist nicht überheblich und nicht süchtig nach Vergnügen; er ist voll Sanftheit und hellwacher Achtsamkeit, ohne blinden Glauben und hegt keinerlei Abneigung.
7. Er strebt nicht nach Gewinn, bleibt unberührt, wenn er nichts erhält. Man findet kein Begehren nach immer neuen Geschmücken in ihm.
8. Seine Achtsamkeit paart sich mit ständigem Gleichmut, wo Überheblichkeit unmöglich ist; er vergleicht sich nicht mit dem Rest der Welt als 'überlegen', 'unterlegen' oder 'gleich'.
9. Weil er versteht, wie die Dinge wirklich sind, ist er frei von Abhängigkeit und stützt sich auf nichts. Für ihn gibt es kein Begehren mehr zu existieren oder nicht zu existieren.
10. Den nenn' ich friedvoll, der nach Lüsten nicht mehr trachtet den nichts mehr fesselt und der alles Haften überwand.
11. Er ist ein Mann ohne Söhne, ohne Wohlstand, ohne Felder, ohne Vieh - ein Mensch, in dem nichts nach Besitz verlangt und der nichts als nicht seins zurückweist.
12. Er ist ein Mensch, der vom Gerede von Priestern, von Asketen und anderen Menschen unberührt bleibt.
13. Er ist ein Mensch ohne Eifersucht und Ehrgeiz, als Weiser sieht er sich nicht 'überlegen', 'unterlegen' oder 'gleich'. Bloßer gedankliche Spekulation gibt er sich nicht hin.
14. Er ist ein Mensch, der nichts in dieser Welt sein eigen nennt und der nicht klagt, überhaupt nichts zu besitzen. Friedvoll ist, 'wer den Dingen nicht nachgeht'."

So beschreibt der Buddha einen Muni ('Schweiger'), einen vollkommenen Weisen, einen Erleuchteten im *Purabheda Sutta* des *Sutta Nipata*