

Die Praxis festigen – die Schubkraft verstärken

Thö-Sam-Gom und Yoniso-Manasikara

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Mahatma Gandhi sprach einmal über die Schwierigkeit, Herz und Geist zu transformieren, sich wirklich zum Guten zu verändern:

„Es ist sehr schwer, die Briten (das britische Empire) positiv zu beeinflussen. Aber noch viel schwieriger ist es, mein Volk, das indische Volk, zum Besseren zu bewegen. Am schwierigsten aber ist es mit diesem Kerl Gandhi. Auf ihn habe ich nur sehr wenig Einfluss!“

Der Titel dieses Vortrags weist auf Möglichkeiten, Mittel und Wege hin, unsere Praxis, unseren Geist und unser Herz zu transformieren. Eben: Die Praxis zu festigen – die Schubkraft zu verstärken.

Heute, am letzten Abend dieses Retreats werde ich einen Vortrag halten, der bereits ein Stück weit die Praxis im Alltag berührt. Ich erkläre zuerst den Kontext: Die formale Samatha- und Vipassana-Meditation aus den buddhistischen Kulturen Asiens, mit ihrem Gewicht auf Innehalten und Schweigekursen sind äusserst heilsam für uns überreizte Menschen hier in der westlichen Gesellschaft.

Aber solche Retreats fanden in Asien in einem Kontext statt, der uns hier fehlt: Das Wissen um viele andere spirituelle Aspekte und Praktiken, ausserhalb der formalen Meditation, wie zum Beispiel 'Ethisches Verhalten', 'Grosszügigkeit', 'Metta' sowie beträchtliche Kenntnisse in Bezug auf die praktischen Aspekte der Lehre Buddhas. Diese sind Allgemeinwissen und werden seit Kindheit gehört, geübt, erfahren. Diese Praxisbereiche sind mindestens so wichtig wie die formale Meditation – vielleicht noch wesentlicher. Sie fehlen aber hier bei uns. Dadurch entsteht oft eine Art Wunschdenken oder Wunderglaube in Bezug auf die formale Meditation: „Wir sitzen irgendwie da in der Meditation – und wenn wir dies lange genug tun, trifft uns eines Tages die Erleuchtung – und all unsere Probleme sind gelöst!“

Dass dem nicht so ist, wissen wir mittlerweile. Was aber alles zu einer verbindenden und befreienden Praxis dazugehört, ist manchmal etwas weniger klar. Hier möchte ich einen ganz wichtigen Aspekt präsentieren, der uns in unserer Praxis – gerade auch im Alltag – unterstützen kann, wenn wir ihn tatsächlich umsetzen. Weitere Tipps zur Alltagspraxis werden wir, wie üblich, morgen Vormittag vorstellen.

In manchen buddhistischen Traditionen spricht man von Praxis-Prozessen, wie es 'Zuhören, Reflektieren und Meditieren' (thö – sam – gom) in der tibetischen Tradition sind. Es ist Thema von heute Abend, wobei ich hier nur Zuhören und Reflektieren behandeln werde. Meditieren (Sich-angewöhnen, Sich-zu-eigen-machen, Umsetzen, eben Gom) üben wir ja bereits hier im Retreat.

Vor ein paar Jahren war ich in Österreich an Belehrungen von Chökyi Nyima Rinpoche, den manche von euch kennen. Später war es dann möglich, Unterweisungen von Rinpoche direkt über das Internet zu sehen und zu hören. Als Erstes sprach er über genau dieses Thema. Er empfahl nämlich folgendes:

- Zuerst müsst ihr Lehre und Praxis richtig verstehen durch Zuhören.
- Dann müsst ihr Klarheit und Gewissheit erlangen durch das Darüber-Nachdenken.
- Und dann – und erst dann – müsst ihr das Ganze anwenden, in die Praxis umsetzen, so dass sich wirklich etwas in euch verändert. Und er fügte an: Das heisst, Verlangen und Ablehnung sollten spürbar nachlassen in uns!

Um Herz und Geist wirklich zu transformieren brauchen wir also diese drei Praxis-Aspekte: Zuhören (thö), systematisches darüber Nachdenken (sam) und dann Meditieren, in die Praxis umsetzen, sich angewöhnen (gom).

Der burmesische Theravada-Meditationslehrer Sayadaw U Tejaniya spricht ebenfalls von diesen drei Praxis-Zugängen. Er führt die drei Arten von Erkenntnis (pañña) auf, welche daraus entstehen.

- Sutamaya-pañña. Weisheit oder Erkenntnis, entstanden aus Hören und Lesen.
- Cintamaya-pañña. Weisheit oder Erkenntnis, entstanden aus Reflektieren, aus logischem Denken und intellektueller Analyse.
- Bhavanamaya-pañña. Weisheit oder Erkenntnis, entstanden aus direkter Erfahrung, aus Meditation (mental development).¹

Diese drei Praxisaspekte werden also in verschiedenen buddhistischen Traditionen empfohlen.

Zuhören

Zu Beginn, ein Vers von Ananda, des Buddhas Cousin und Diener:

„Wer das Dharma nicht hört und auch nicht versteht, der altert töricht wie ein Ochse. Sein Bauch nimmt zu, sein Magen wächst, nur die Erkenntnis tut es nicht.“²

Ananda war derjenige, der einen Grossteil der Lehrreden des Buddha mitgehört hatte und die Fähigkeit besass, sich auch an sie zu erinnern. Es ist mitunter sein Verdienst, dass diese Belehrungen für uns heute überhaupt erhalten geblieben sind.

Manchmal wird von drei Arten und Weisen gesprochen, in denen man *nicht* Zuhören sollte:

1. ‘Nicht wie eine nach unten gekehrte Schale.’ Da geht von Anfang an gar nichts rein. Wir hören zwar was gesagt wird, aber kriegen nichts mit.
2. ‘Nicht wie eine Schale mit Löchern.’ Das meiste, was rein geht, läuft unten gleich wieder raus. Zum einen Ohr herein, zum anderen hinaus. Vermutlich eine weit verbreitete Art des Zuhörens. Dabei geht’s möglicherweise nicht sogleich beim anderen Ohr

¹ Sayadaw U Tejaniya, Awareness alone is not enough, p. 206, Glossary of Pali Terms, PDF.

² Ananda, aus den Therigata.

wieder raus, sondern erst in der Nacht, wenn wir den Kopf waagrecht aus Kissen legen. ;-)
Dann tropft's definitiv raus und ist am nächsten Tag vollständig verschwunden.

3. 'Nicht, wie eine Schale, die Dreck und vielleicht sogar giftige Substanzen enthält.'
Was wir hören, wird sogleich gemischt mit unseren bereits vorhandenen Vorstellungen, Meinungen, Wertungen und Verurteilungen, so dass schon unmittelbar nach dem Hören nicht mehr viel vom eigentlich Gesagten übrig bleibt. Meist ist uns dies nicht einmal bewusst. Oder wir glauben gar, wir *müssten* richtigerweise auf diese Art und Weise Zuhören – eben wertend und urteilend.

Ich mag das kleine Beispiel, welches die Ehrwürdige Ariya Ñani in einem Dharma-Vortrag erzählte. Sie sprach von einem *burmesischen* Bauern, der durch die Praxis der Achtsamkeit der Berührungen des Pfluges, mit dem er arbeitete, in Kontakt war (*Achtsamkeit des Körpers*). Dadurch entwickelte er schnell eine sehr tiefe Praxis und erlangte so die Erleuchtung. Am nächsten Tag kam eine Teilnehmerin zu Ariya Ñani ins Gespräch und dankte ihr für die inspirierende Geschichte vom *nepalesischen* Bauern mit den *Berührungsgängsten*. Ein kurzer Weg von 'burmesischer Körperachtsamkeit' zu 'nepalesischen Berührungsgängsten'!

Es ist gar nicht so einfach, beim Zuhören die drei Fehlerquellen, wie am Beispiel der Schale illustriert, zu vermeiden. Es ist aber bereits ein wichtiger Teil der Praxis! Nach meinem Dafürhalten ist es erstaunlich und schade, wie viel Zeit und Energie in *nicht* richtig verstandene Praxis investiert wird. Wie lange, wie viele Jahre, brauchen manche von uns schon nur, bis sie wirklich hören, dass es eigentlich einerlei ist, welches unsere momentanen Erfahrungen in der meditation sind, aber wesentlich, wie wir ihr begegnen, wie wir damit präsent sind!?

In einer der tibetischen Traditionen gibt es ein geflügeltes Wort, das auch einige von uns Westlichen damals in Dharamsala, Indien, zu hören bekamen:

„Ohne die Belehrungen zuerst ausführlich anzuhören und gründlich zu studieren, begann er ein langes Retreat, haha!“

Ernsthafte Retreatpraxis, ohne sich vorher ausgiebig dem Zuhören und dem über das Gehörte reflektieren zu widmen, ist – in der Sichtweise dieser tibetischen Tradition – der Inbegriff von falschem Vorgehen und nutzlosem Verhalten. Und gemeint sind Jahre von Zuhören und Reflektieren.

Für uns hier im Westen, ist es zweifelsohne äusserst hilfreich, uns Gelegenheiten und Situationen zu schaffen, in denen wir innehalten und zur Ruhe kommen können. Meditation, Retreats, Schweige-Retreats sind heilsam und notwendig – und Balsam für die Seele. Um aber weiter und tiefer zu kommen als zu Wellness und etwas Ruhe und Erholung, um auf einem spirituellen Pfad zur inneren Befreiung zu schreiten, braucht es unbedingt und unabdingbar ein gutes Verständnis der Praxis. Genau dem dient das Zuhören (thö) – das immer und immer wieder neu Hinhören, Lesen und Lernen.

Reflektieren und weise Erwägen

Als Zweites folgt das Reflektieren (sam), das 'über das Gesagte nachdenken', es in unsere alltäglichen Gedankengänge einbauen und integrieren. Dafür möchte ich den nächsten Teil dieses Vortrags verwenden. Und hier folgt nun der Punkt, der in unserer Alltagspraxis von grosser Bedeutung sein kann:

Ein gutes Verständnis der Praxis heisst nicht nur, dass wir intellektuelle Klarheit erreicht haben, sondern auch, dass wir uns daran machen, unsere ganze Sichtweise der Welt, unser Dharma- und Meditationsverständnis entsprechend zu verändern. Und das funktioniert etwas anders als die formale Meditation, die wir hier zusammen üben. Es ist die 'Umgewöhnung' unserer Denkmuster und Denkgewohnheiten, was wiederum unser Verhältnis zum Dasein und unsere Prioritäten im Leben verändert und transformiert.

Ein wesentliches Mittel dazu ist das, was in Pali Yoniso Manasikara genannt wird. Yoniso Manasikara wird übersetzt als 'weises Erwägen', als 'angemessene Aufmerksamkeit', als 'gründliches Betrachten' oder als 'weises Reflektieren'³ – eben 'Sam' in Tibetisch. Weises Erwägen ist wie ein Steuer. Es lenkt das Fahrzeug in die richtige Richtung. In die Richtung von Glück und Befreiung! Der Buddha sagte über weises Ergründen (yoniso manasikara)⁴:

„So wie das Morgenrot der Vorbote ist für die Sonne,
so ist weises Ergründen der Vorbote
für den Edlen Pfad zur Befreiung.“

Es ist also empfehlenswert, einen Teil unserer täglichen Meditation für weises Nachdenken zu verwenden, um ein sehr klares Verständnis davon zu erzielen, um was es auf dem Praxisweg wirklich geht, welches der Sachverhalt ist, und was ein nützliches Vorgehen ist.

'Yoniso' bedeutet 'schützend', 'nährend', 'unterstützend': Wir schützen uns und andere vor unheilsamen, nichthilfreichem Denken, Reden und Handeln. 'Sam', Reflektieren, bezieht sich also auf ein ethisch hilfreiches, klärendes, schützendes und weises Ergründen und Reflektieren. Die Frage stellt sich nun: Warum sollten wir in dieser Weise reflektieren und ergründen? Sayadaw U Pandita erwähnt einen Text, in dem es heisst:

„In jenen, die sich in weisem Reflektieren üben, entstehen heilsame Qualitäten und die schon vorhandenen (heilsamen Qualitäten) werden gestärkt.“⁵

Einige Themen zur Reflektion

Es gibt Themen, die im Zusammenhang mit unserer Praxis besonders 'der Reflexion würdig' sind.

- Grundlegend ist sicher das Verständnis der sogenannten 'Vier edlen Wahrheiten' oder vielleicht der 'vier wesentlichen Tatsachen in Bezug auf diesen Weg'.
- Das Reflektieren über die vier Geist-transformierenden Kontemplationen.
- Das Verstehen und das Reflektieren über die Bedeutung von 'Gefühlstönung' (vedana).
- Das Reflektieren über die Merkmale des Daseins, Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst.
- Das Reflektieren über die sieben Qualitäten des Erwachens.

³ Wie bei vielen dieser buddhistischen Begriffe, gibt es je nach Land, Tradition und Lehrperson, verschiedene Interpretationen und Übersetzungen.

⁴ Buddha, Samyutta Nikaya, 45.49 – 62.

⁵ Buddha, Anguttara Nikaya, Ekanipata. Text SayadawU Pandita (über Yoniso Manasikara) aus dem Internet.

Die vier relevanten Tatsachen (oder Wahrheiten):

- Wir sollten verstehen, was gemeint ist, wenn gesagt wird: Dieses Dasein ist leidvoll. Oft ist es so, dass wir zwar glücklich und frei sein möchten, aber gar nicht wissen und anerkennen können wie, und wie sehr, wir innerlich leiden. Wie jemand, der an Blinddarm-Entzündung leidet, aber behauptet, es gehe ihm bestens. Über das Leiden und was damit gemeint ist, und wie es in uns (fast ständig) stattfindet, müssen wir 'weise reflektieren', nachdenken.

- Es ist auch wesentlich, die 'zweite relevante Tatsache' zu verstehen: Die Ursachen für alles innere Leiden liegen in unserem Herzen, in unserem Geist. (Und da liegen natürlich auch die Ursachen für Glück und innere Freiheit!) Die Verblendung, die Täuschung, lässt uns das Dasein, das Leben falsch sehen, in unrealistischer Weise erfahren und interpretieren. So sind wir, durch Anhaften und Verlangen, durch Ärger und Aversion, durch nichthilfreiche Umgangsweisen, immer wieder im Clinch damit. Genau das müssen wir klar sehen und verstehen. Da hilft 'weises Reflektieren', Ergründen enorm!

- Es hilft und inspiriert, wenn wir die dritte relevante Tatsache richtig verstehen: Das Ende des Leidens, die Befreiung. Da ist es schon mal gut, wenn wir über den Unterschied zwischen angenehmen, erwünschten Erfahrungen einerseits und Gelassenheit andererseits reflektieren. So wird uns klar, was in dieser Praxis – und im Leben – möglich ist und was nicht. Dadurch verstehen wir auch, um was es sich zu bemühen gilt, und was eine sinnvolle Praxis-Ausrichtung ist. Sylvia Boorstein, Vipassana-Lehrerin aus Kalifornien machte diese Aussage für Praktizierende:

„Schmerz ist unvermeidlich. Leiden ist freiwillig.“

- Am relevantesten, im praktischen Sinne, ist das Reflektieren über die verschiedenen Aspekte des Pfades, der Meditation und der Praxis im Alltag – die vierte Tatsache.

Man spricht hier von Ethischem Verhalten (sila), Meditation (samadhi) und befreiender Erkenntnis (pañña) oder vom 'achtfachen Pfad'.

Es ist zuerst einmal die Praxis des ethischen Verhaltens. Das Vermeiden von Töten, von Nehmen was einem nicht gehört, von verletzendem Verhalten in unseren Beziehungen, von Unehrlichkeit, Verleumdung, grober Rede und Klatsch sowie von falschen, nicht wirklichkeitsgemässen Sichtweisen. Die folgende Geschichte zeigt, wie wichtig diese Lebensweisen sind, wenn wir einen ruhigen und entspannten Geist kultivieren möchten:

Ein Mann schreibt an das Steueramt: „Ich kann kaum mehr schlafen, weil ich bei den Steuern geschummelt habe. Da ich nicht mein tatsächliches Einkommen deklariert hatte, sende ich Ihnen nun 3000 Franken. Sollte ich weiterhin nicht schlafen können, würde ich Ihnen auch den Rest noch senden.“

Ethisches Verhalten im Reden, Handeln und im Lebenserwerb ist wesentlich. Es ist der dritte, vierte und fünfte Aspekt des achtfachen Pfades.

- Rechtes Verständnis oder rechte Erkenntnis, der erste und zweite Aspekt des achtfachen Pfades ist unerlässlich. Und ein bedeutender Teil davon wird eben durch weise Reflektion und Kontemplation, durch Yoniso Manasikara, kultiviert.

Das regelmässige Nachdenken über die vier den Geist transformierenden Kontemplationen ist hilfreich, gehört zum Pfad.

1. Sich bewusst machen, wie selten und wie wertvoll unsere Situation ist als Menschen, die Interesse und Zugang zu einer befreienden Praxis haben. Dies spornt uns an, unser Leben in der bestmöglichen Art und Weise zu leben und zu nutzen.

2. Sich bewusst machen, wie vergänglich und zerbrechlich diese wertvolle Situation ist. Dass unser Leben sich unaufhaltsam seinem Ende nähert – wie ein Wasserfall, der nie aufwärts fließt, wie die einzelnen Tropfen, die zu schweben scheinen und doch unaufhaltsam dem Talboden zu sinken. Dabei können wir sicher Woody Allens Gefühle nachvollziehen, wenn er sagt:

„Meine Beziehung zum Tod hat sich in all den Jahren nicht verändert:
Ich bin total dagegen.“

Viel bedeutungsvoller aber ist es, sich zutiefst mit den Realitäten von Vergänglichkeit und Tod anzufreunden und das Leben entsprechend sinnvoll zu nutzen. Dies ist der Zweck dieser Reflektionen.

3. Die dritte Reflektion besteht darin, sich bewusst zu machen, wie viel Leiden immer wieder entsteht in diesem Dasein – und wie viel Leiden wir in unserem eigenen Geist und Herz hervorbringen. Es ist die Reflektion über die erste edle Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden, die ich vorher erwähnt habe. Auch Woody Allen scheint das 'Leiden des Daseins' erkannt zu haben, wenn er sagte:

„Das Dasein ist ein schlechter Deal, und ich rate jedem davon ab, ihn zu machen.“

Sich der Erfahrung des Leidens in diesem Dasein zu stellen und zu lernen, mitfühlend, tatkräftig aber gelassen damit umzugehen, ist der Zweck dieser Reflektion.

4. Der vierte Punkt der 'vier den Geist transformierenden Kontemplationen' bezieht sich auf den Sachverhalt, der im buddhistischen Kontext als 'Karma' bezeichnet wird: Sich bewusst zu machen, dass unheilsame Absichten, wie Verlangen, Aversion, Neid, Eifersucht und ähnliches tatsächlich leidvoll sind – und uns innerlich Leiden schaffen, während heilsame Absichten, wie Grosszügigkeit, Güte, Mitgefühl und Weisheit freudvoll sind und inneres Wohlergehen, Verbundenheit und Geräumigkeit bewirken.

Zu den relevanten und transformierenden Reflektionen gehört der ganze (tibetische) Lam-rim, der Stufenpfad, einschliesslich der Mitgefühls- und Bodhicitta-Praktiken, die ebenfalls aus Reflektionen bestehen, nämlich:

- Das Abbauen unserer Tendenz, Menschen als Geliebte und Freunde, als uns Gleichgültige und als Unerwünschte oder Feinde zu sehen,
- Unsere Abhängigkeit von zahllosen Menschen und Lebewesen zu erkennen und an zu erkennen,
- Die Gleichheit zwischen sich und anderen zu sehen,
- Das Einnehmen des Platzes, des Gefühls, der Sicht der anderen
- sowie weitere ähnliche Kontemplationen.

- Eine letzte Art von bedeutsamer Reflektionen möchte ich nur erwähnen, ohne viel zu erklären: Es ist das Reflektieren über das bedingte, abhängige Entstehen aller Dinge, aller Momente, aller Erfahrungen dieses Lebens. Es ist nämlich das tiefe Verständnis dieses essenziellen Aspektes unserer Wirklichkeit, welches die befreiende Erkenntnis von 'Nicht-Selbst' und schliesslich von der 'Nicht-Selbstexistenz' aller Dinge hervorbringt.

All diese Aspekte der 'vier edlen Wahrheiten' bzw. 'relevanten Tatsachen' zu kennen, richtig zu verstehen und schliesslich in unser Leben zu integrieren sind Fundament und Nährboden der Praxis – und dazu brauchen wir 'Sam', Reflektieren oder eben 'Yoniso Manasikara', weises Ergründen.

Vedana

Vedana ist ein weiterer Praxisaspekt, der des weisen Ergründens wert ist: Wir müssen verstehen, was gemeint ist mit 'vedana', Gefühlstönung. Gedanken wie: „Da war doch irgendetwas mit 'vedanta' oder 'verbena' oder so ... und mit Gefühlen“ genügen nicht! Wir müssen den Prozess unserer Reaktionen von Verlangen und Ablehnung auf 'vedana' klar verstehen und müssen auch erkennen, wie diese Reaktionen Leiden in uns verursachen. Es ist sicher kein Mysterium. Man kann es mit relativ wenig Aufwand gut verstehen. Aber so viel Aufwand braucht es einfach. Dann wird es auch viel leichter, diese Prozesse 'live', 'in action', in der formalen Meditation und im Alltag zu sehen, zu erkennen und zu durchschauen. So nutzen wir die Meditation und die Alltagspraxis wirklich für das, was wertvoll und befreiend ist.

Vergänglichkeit

Dasselbe gilt für ein klares Verständnis der Charakteristiken allen Seins: Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Wenn wir – eben auch intellektuell – klar verstehen warum und wie die kontinuierliche, tiefe Erfahrung dieser Daseinsmerkmale unseren Geist und unser Herz von Ergreifen und Festhalten befreit, dann sind wir schneller bereit, dorthin zu schauen und zu spüren, wo's relevant ist, statt uns vorwiegend um das Vermeiden von unangenehmen und das Hinkriegen von angenehmen Erfahrungen zu kümmern.

Wir besitzen zum Beispiel ein wertvolles Objekt oder wir leben mit einer geliebten Person zusammen. Obschon wir eigentlich wissen, dass sich alles immer wieder verändert im Leben, erfahren wir diese Dinge, diese Objekte, diese Menschen gefühlsmässig als verlässlich, als sicher, als bleibend, als 'bleibende Werte'. Wenn der wertvolle Beitz nun unverhoffterweise verloren geht, zerbricht oder verschwindet ... wenn die geliebte Person sich plötzlich abwendet, uns verlässt, aus unserem Leben verschwindet... sind wir schockiert, verletzt, bestürzt, zu Tode betrübt.

Wenn wir aber oft über die Unstetigkeit aller Dinge und aller Lebewesen nachdenken, kontemplieren und ihre Vergänglichkeit bewusst erfahren, sind wir besser vorbereitet, gelassener und unbeschwerter, wenn solch einschneidende Veränderungen eintreten, wenn die Gesetze der Vergänglichkeit manifest werden. Ajahn Chah, ein Meister der Thai-Waldkloster-Tradition:

Er besass eine schöne Tasse aus feinem Porzellan.

Er erklärte, dass er diese Tasse betrachte, als sei sie bereits zerbrochen.

Darum trage er Sorge zu ihr, freue sich an ihr und es würde auch völlig okay sein, wenn sie tatsächlich zerbrechen würde.

Heilsames Reflektieren

Bei all dem 'Reflektieren' und 'Kontemplieren' ist es gut zu verstehen, dass diese Arten von Ergründen an sich ethisch nicht festgelegt sind. Sie sind nicht an sich heilsam oder unheilsam. Sie können sowohl ethisch heilsam und damit hilfreich, als auch ethisch unheilsam und dadurch Leiden schaffend, oder aber auch neutral sein. Zum Beispiel:

- Ein Bankeinbruch – wenn er erfolgreich sein soll – muss gründlich geplant und durchdacht werden; das ist nicht gerade heilsames Durchdenken.
- Um auf dem Markt und an der Börse etwas zu erreichen, muss man die Lage immer wieder gründlich analysieren; wahrscheinlich von Verlangen motiviert.
- Eine Intellektuelle mag tiefgründige, philosophische Betrachtungen über das Leben anstellen; das könnte sowohl neutral, als auch heilsam oder unheilsam sein. Je nach Motivation und Ergebnis der Betrachtung.
- Ein Arzt mag einen Patienten untersuchen, die Resultate sorgfältig zusammentragen einschliesslich der Anamnese und dann kontemplieren, was die beste Heilmethode sein könnte; sicher ein ethisch positives Ergründen.
- Letztlich: Eine Praktizierende möchte sich und andere von innerem Leiden befreien und reflektiert darüber, wie man sich selbst und anderen Leiden schafft – und wie man es auflösen kann; eine ethisch eindeutig heilsame, hilfreiche Reflektion.

Der befreienden Erkenntnis zugewendet

Dabei geht es nicht nur um das Kultivieren irgendwelcher guten Qualitäten, sondern um Geistes- und Herzenseigenschaften die befreiende Erkenntnis und Weisheit fördern. Solcherart sind zum Beispiel die sogenannten 'Sieben Faktoren des Erwachens'. Als 'unmittelbare Ursache' für jede von diesen sieben Qualitäten, wird Yoniso Manasikara erwähnt; weises Ergründen.

Und um euch zu erinnern, welches diese Erleuchtungsfaktoren oder Qualitäten des Erwachens sind: Achtsames Gewahrsein, Ergründen des Dharma, energisches Bemühen, freudiges Interesse, Ruhe, Sammlung und Stetigkeit sowie Gelassenheit. Diese müssen in uns stark und präsent sein, damit Herz und Geist zu befreiender Erkenntnis erwachen können. Und weises Reflektieren wird als eine der Hauptursachen dieser Qualitäten genannt! Weises Reflektieren als Ursache für befreiende Erkenntnis heisst also für uns: In der Meditation dazusitzen – selbst wenn wir achtsam und präsent sind – reicht nicht aus. Ihr kennt vielleicht den Ausspruch von Ajahn Chah⁶:

„Es gibt Leute, die glauben, je länger sie sitzen würden,
desto weiser müssten sie sein.
Ich habe Hühner tagelang auf ihren Nestern sitzen sehen ...“

Wir können sogar jahrelang dazusitzen. Wenn wir nicht wirklich verstehen, worum es dabei geht, wird sich wenig verändern. Denn so bleibt unsere Sicht des Daseins dieselbe. Und auch unser Umgang mit uns selbst und unserer Mitwelt bleibt derselbe. In diesem Zusammenhang sagt Bhikkhu Bodhi:

„So, wie unsere Wahrnehmung (was wir sehen, hören etc.) unser Denken beeinflusst,

⁶ Aus: Jack Kornfield und Paul Breiter (Hrsg.), Ein stiller Waldsee, Theseus.

so beeinflusst unser Denken auch unsere Wahrnehmung (d.h. wie wir unsere Welt erleben und interpretieren).“

Ein klares und korrektes Verständnis des Weges und das Schulen unseres Denkens sind die wesentlichsten Mittel, um unsere Praxis zu festigen und ihre Schubkraft zu verstärken!

‘Gom’ – sich angewöhnen

Wir üben uns also in Thö, Zuhören und in Sam oder Yoniso Manasikara, weisem Reflektieren. Als Letztes folgt: ‘Gom’, Meditieren, sich angewöhnen, sich zu eigen machen. Wie schon erwähnt, werde ich nicht mehr viel dazu sagen. Das meiste, was hier an diesem Retreat erklärt, angeleitet und praktiziert wird, ist ja ‘Gom’, Meditation.

Es ist der sechste, siebte und achte Aspekt des ‘achtfachen Pfades’. Angemessenes Bemühen um die richtige Art von achtsamem Gewahrsein, mit einer heilsamen Art von gesammelter Stetigkeit. Dies zum Zwecke des Kultivierens von Einsicht, von Erkenntnis, von befreiender Weisheit⁷ und zum Zwecke des formalen Kultivierens von Herzensqualitäten wie Metta, Karuna etc.

Ganz praktisch, zur Übung im Alltag: Regelmässiges Meditieren ist wesentlich, wenn wir möchten, dass sich wirklich etwas verändert in unserem Leben. Das wissen wir alle. Aber eine solide Grundlage aus korrektem Wissen und Verstehen des Weges, der Mittel und Methoden und ihrer Funktionsweisen und Ziele ist noch fast wichtiger. Also zuhören, lesen und studieren. Eine Transformation unserer Sicht- und Denkweisen im Leben, eine Verschiebung unserer Prioritäten in Richtung echtem Interesse an Leidensfreiheit und mitfühlender Verbundenheit durch systematisches Nachdenken, Reflektieren, Kontemplieren ist von grösster Bedeutung.

Vielleicht ein Drittel der Zeit, die wir am Tag für die formale Praxis aufwenden, sollte für die hier beschriebenen Arten von Kontemplation verwendet werden. Zum Beispiel die erste Viertelstunde einer 45-Minuten-Sitzung. Dann wird unsere formale Meditation (gom) mehr und mehr in einen unterstützenden und fördernden Dharma-Lebens-Kontext eingebunden sein und unser tägliches Leben wirklich transformieren. Sensei Pat Enkyo O’Hara schreibt:

‘Praxis ist, was wir sind

Unser Leben ist wie der Ozean; beide verändern sich ständig und finden sich natürlicherweise mit mächtigen Stürmen und mit freudlosen Flauten konfrontiert. Wie können wir dafür sorgen, dass unser Geist in einer Verfassung ist, in der Praxis immer stattfindet, ob da nun Trübsal herrscht oder Tumult? Eine äusserst radikale Sichtweise der Praxis ist hier notwendig: Praxis ist nicht etwas, das wir tun, sondern etwas, das wir sind. Dann sind wir nicht getrennt von der Praxis und – egal, was geschieht – ist sie immer wirksam und in Aktion. (...)“⁸



⁷ Pañña / prajña.

⁸ Sensei Pat Enkyo O’Hara, aus ‘Like a Dragon in Water’, Tricycle, Sommer 2002.