

Wozu meditieren?

Meditationslehrer Fred von Allmen

über die Ziele der Meditation – für „netzwerk ethik-heute“

(Redigiert von Birgit Stratmann)

<http://ethik-heute.org>



Fred von Allmen studiert und praktiziert seit über vierzig Jahren unter buddhistischen Lehrern der tibetischen Dzogchen- und Gelug-Traditionen sowie der Theravada Vipassana-Tradition.

Seit 1984 lehrt er – auf der Basis einer altruistischen Motivation des Mitgefühls – einen Praxis-Weg zur befreienden Erkenntnis von Herz und Geist. Er ist Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz.

[Infos zu Meditationskursen mit Fred von Allmen](#)

Wozu meditieren?

Wir Menschen heute erleben Stress, Leistungsdruck und haben Sehnsucht nach einem ruhigen Leben, nach Entschleunigung und Besinnung. Welche Gründe kann es noch geben, sich der Meditation zu widmen?

Achtsamkeit ist längst kein Fremdwort mehr und im Bildungs-, Arbeits- und Gesundheitswesen angekommen. Und wer täglich übt, dem zeigen sich die positiven Wirkungen. Es gibt aber tiefere Gründe, sich der Meditation zu widmen, wie es die spirituellen Traditionen des Ostens darlegen, aus denen heutige Formen der Achtsamkeit stammen: die Meditationen der Erkenntnis, die zu tieferer innerer Befreiung führen, sowie Meditationen, die ein integriertes ethisches Verhalten und mitfühlendes Engagement in der Welt hervorbringen.

Folgende Zielsetzungen für die Meditation kann es geben:

(1) Menschen interessieren sich für Meditation, wenn sie unter Stress oder Burnout leiden, sich niedergeschlagen fühlen, deprimiert sind oder einfach ihrer aktuellen Lebenssituation nicht mehr gewachsen sind.

Sie suchen Unterstützung in einer körperlich oder seelisch schwierigen Lebenssituation und möchten wieder ganz, gesund und heil sein. Das ist eine sinnvolle Zielsetzung. Hier bieten sich diverse Therapie-Methoden ebenso an wie meditative Zugänge, etwa Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT).

Achtsamkeits-bezogene Therapien und Meditationen können Erstaunliches leisten, sofern man bereit ist, Interesse, Bemühen und genügend Zeit aufzuwenden.

(2) Ein weiteres Ziel der Meditation kann es sein, einfach nur mehr Wohlbefinden zu erlangen und den Geist zu beruhigen. Meditation versetzt uns in die Lage, den Alltag besser zu bewältigen. Sie wirkt aufbauend und unterstützt uns darin, emotionales Gleichgewicht zu schaffen. Auch dies sind sehr gute Beweggründe, eine regelmäßige Meditationspraxis zu pflegen.

Diese beiden Zielsetzungen (die therapeutische und die aufbauende) können, je nach Talent und Beharrlichkeit, zu äußerst heilsamen und erfreulichen Resultaten führen.

Die Interessen anderer ins Zentrum rücken

(3) Eine Zielsetzung, die darüber hinaus geht und tiefer geht, wäre eine spürbare Befreiung von schwierigen Emotionen – den täuschenden und quälenden Eigenschaften von Herz und Geist, die wir als Menschen in uns tragen. Denn wenn wir tiefer schauen, beginnen wir zu erkennen, dass es nicht nur äußere Probleme sind, die uns zu schaffen machen. Sondern es sind viel grundsätzlichere Tendenzen und Muster unserer Wahrnehmung, unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens, die dazu führen, dass wir uns selbst immer wieder inneres Leiden schaffen.

Ziel der Meditation kann es sein, über die Heilung von spezifischen Problemen wie Stress, innere Unruhe hinaus, die tiefer liegenden, allen Menschen eigenen, hinderlichen, ja sogar destruktiven Tendenzen wie Ärger und Hass, Verlangen und Anhaften, Neid, und Dünkel zu erkennen, zu durchschauen und abzubauen.

Auch kann Meditation helfen, positive, heilsame Tendenzen wie Erkenntnis, Großzügigkeit, Güte und Mitgefühl zu kultivieren. Das eigentliche Ziel ist, größere innere Freiräume zu schaffen.

Hier beginnt das, was ich (in Ermangelung eines besseren Begriffs) eine 'spirituelle Praxis' nenne. Hier beginnt der Praxisweg zu innerer Freiheit, zum Erwachen. Und dabei geht es nicht nur um Achtsamkeit oder Meditation, sondern um eine Praxis, die unser Leben viel umfassender beeinflusst, als dies eine gelegentliche oder selbst eine regelmäßige Meditation tun könnte.

(4) Darüber hinaus kann es das Ziel von Meditation sein, nicht nur mehr innere Freiheit zu erreichen, sondern die Interessen und das Wohlergehen anderer zunehmend ins Zentrum unseres Lebens und unseres Handelns zu stellen. Dies ist eine umfassende Zielsetzung und eine große Aufgabe, für die wir unser ganzes Sein, unser ganzes Leben einsetzen müssen. Auf diesem Weg können wir innere Freiheit und tiefe Verbundenheit mit anderen miteinander verbinden.

Ziele setzen ist wichtig, auch in der Meditation

Ich halte es für äußerst bedeutsam, dass wir uns in Bezug auf die Meditation Ziele setzen, wie wir das auch in anderen Lebensbereichen tun, und dass wir die gesetzten Ziele dann auch wirklich anstreben. Beryl Markham schreibt: „...kein Horizont ist so weit entfernt, dass du ihn nicht erreichen – oder über ihn hinausgehen kannst!“ (Beryl Markham, *West with the Night*)

Natürlich sind die eben beschriebenen Ziele nicht voneinander zu trennen, sie schließen sich nicht aus. Unserer Zielsetzungen und Motivationen fließen ineinander. Trotzdem stellt sich die Frage, was unser Schwerpunkt, was das Hauptziel und die Motivation unserer Meditationspraxis ist.

Schauen wir noch einmal näher auf die altruistische Motivation, die sicher eine der stärksten Antriebskräfte für die Meditation sein kann. Wir leben unser Leben fast ausschließlich auf der Basis von Ich, Mich und Mein. Selbst in unserer spirituellen Praxis geht es grundsätzlich um Ich und um

Mich – meist auch dann, wenn wir offen und anderen wohlgesinnt sind. Diese Haltung scheint zwar selbstverständlich und nützlich, schafft aber auch große innere Enge.

Deshalb ist ein weiterer bedeutender Schritt in Richtung spiritueller Praxis, die uns angeborene Selbstbezogenheit aufzuweichen, letztlich gar aufzulösen. An ihre Stelle tritt der Entschluss, unser Leben möglichst auf das Wohl vieler auszurichten.

Spirituelle Praxis bedeutet also: ein lebenslanges Bestreben, aus der selbstzentrierten Enge auszusteigen und eine viel offenere und weitere innere Haltung einzunehmen – eine altruistische Perspektive, die möglichst viele oder gar alle Menschen, Lebewesen, Lebensformen miteinschließt. Wenn uns das Schritt für Schritt gelingen soll, brauchen wir viel, sehr viel Achtsamkeit, um uns immer wieder daran zu erinnern.

Der große chinesische Chan-Meister Sheng-yen schreibt: „Tatsache ist, dass man (mit der Praxis) nur beschränkt Erfolg hat, wenn man nur sich selbst zu helfen sucht. Das Resultat wird dann am größten sein, wenn man versucht, für andere von Nutzen zu sein (...) Deshalb erachtet man ‘anderen von Nutzen zu sein’ als den ersten Schritt auf dem Weg zur Befreiung“ (Chan-Meister Sheng-yen. Die sechs Paramitas. fourturtles publications, Zürich 2010)

Shantideva, der große indische Poet schrieb – in der bildhaften Ausdrucksweise Indiens des 8. Jahrhunderts: „Dieser altruistische Entschluss (zum Wohle aller zu wirken), ist die beste Medizin, um die Leiden dieser Welt zu heilen. Sie ist wie ein großer Baum, der alle Wesen beschützt, die erschöpft auf den endlosen Pfaden dieses bedingten Daseins wandeln.“ (Bodhicaryavatara 3.29)
Also uns alle!

Rechte Spalte

Fred von Allmen studiert und praktiziert seit über vierzig Jahren unter buddhistischen Lehrern der tibetischen Dzogchen- und Gelug-Traditionen sowie der Theravada Vipassana-Tradition. Seit 1984 lehrt er – auf der Basis einer altruistischen Motivation des Mitgefühls – einen Praxis-Weg zur befreienden Erkenntnis von Herz und Geist. Er ist Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz.

Seine Bücher:

Buddhas tausend Gesichter – Legenden und Lehren Erleuchteter. edition steinrich 2012

Mit Buddhas Augen sehen . Buddhistische Meditation und Praxis. edition steinrich 2010

Buddhismus: Lehren – Praxis – Meditation. Theseus/Kamphausen 2010

Die Freiheit entdecken. Die Grundlagen buddhistischer Einsichtsmeditation für den Westen. Arbor Verlag 2000

Infos zu Meditationskurse mit Fred von Allmen: finden Sie hier:

<http://www.fredvonallmen.ch/index.php?lg=1&id=2>

Ethik und Meditation

Wie ethisches Verhalten und Meditation einander bedingen

Meditation und achtsames Gewahrsein können, damit sie Teil des spirituellen Weges werden, damit sie eine befreiende Wirkung entfalten, nicht in einem geistigen, emotionalen und verhaltensbezogenen Zufallsumfeld stattfinden. Es ist von großer Bedeutung, dass wir uns in einer respektvollen, ehrlichen und die Interessen anderer achtenden Lebensweise üben, eine Lebensweise, die nicht verletzt, nicht ausbeutet. Das ist vergleichbar mit den Wurzeln eines Baumes, die gesund

und stark sein müssen, damit der Stamm, die Äste, die Blätter, die Blüten und die Früchte heranwachsen und reifen können.

Wenn wir für das Leben offen und frei sein wollen, scheint es unerlässlich, dass wir uns lebensbejahend, beschützend und respektvoll verhalten. Dabei geht es keinesfalls um religiöse Gebote oder Regeln, sondern um grundlegendes menschliches Verhalten.

Ethik schafft Frieden im Herzen

Warum ist ein ethisches Verhalten wichtig? Erstens aus unserem ganz persönlichen Interesse daran, uns selbst zu schützen, denn unethisches Verhalten wirkt auf uns selbst zurück. Und zweitens aus Mitgefühl für unsere Mitmenschen, die wir vor unserem unethischen Tun schützen möchten.

Wie verhalten wir uns ethisch: Wir bemühen uns, nicht absichtlich zu töten oder zu verletzen, nichts zu nehmen, das uns nicht gehört, wir gehen sensibel und verantwortungsvoll mit Beziehungen um, besonders intimen Beziehungen, wir bemühen uns um Ehrlichkeit, und wir gehen verantwortungsvoll mit Drogen und Alkohol, mit Geld und mit Macht um.

Derlei Verhaltens-Grundlagen machen uns zu vertrauenswürdigen und glaubwürdigen Mitmenschen. Sie verleihen uns selbst innerlich Ruhe und äußerlich Offenheit. Beides sind Voraussetzungen, um Herz und Geist tatsächlich in relevanter Weise transformieren zu können.

Natürlich werden die meisten von uns nicht töten, stehlen oder lügen. Aber es gibt viele Ebenen dieser Praktiken und viele Grauzonen, etwa den Umgang mit Steuern, eine gewisse Unsorgfältigkeit in Beziehungen, verletzendes Reden, Übertreibungen etc. , etc. Ein weites Feld der Veredelung unseres Verhaltens.

Wie sehr uns eine unethische Verhaltensweise beengen und einschränken kann, illustriert die folgende bekannte Anekdote: 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 Euro. Sollte ich weiterhin nicht schlafen können, würde ich ihnen den Rest auch noch überweisen.“

Die Aufforderung, sich ethisch zu verhalten, klingt vielleicht in den Ohren mancher Zeitgenossen kleinkariert, altmodisch. Nicht so 'in', nicht cool, nicht zeitgemäß. Daher ist es gut, dass wir uns fragen, wozu die Ethik dient, und erkennen, dass sie wesentlich dazu beiträgt, in unseren Herzen Frieden zu stiften und uns innere Freiheit zu ermöglichen. Darüber hinaus trägt sie zu harmonischen Beziehungen mit anderen Menschen bei, sei es in unserem engsten Umfeld oder auf der Arbeit.

Ethik und Achtsamkeit

Gerade auch in den therapeutischen und meditativen – auf Achtsamkeit basierenden – Kontexten wie MBSR, MBCT und bei Menschen, die Achtsamkeit in unserer Gesellschaft etablieren, sind die ethischen Aspekte sehr wichtig. Ohne eine heilsame Motivation könnte die Achtsamkeit missverstanden und missbraucht werden. Das haben wir bereits sehen können, etwa wenn Achtsamkeitstraining vor Armee-Kampfeinsätzen geübt wird, wie es in der amerikanischen Armee schon geschieht. Oder wenn Achtsamkeit in Firmen praktiziert wird und ausschließlich zu Effizienzsteigerung und Gewinn-Maximierung führen soll.

Ethisches Verhalten ist für eine wirkungsvolle spirituelle Praxis etwa das, was ein schadstoff-freier, nährstoff-reicher Boden für das Wachstum von gesunden Pflanzen ist. Und Ethik ist Ausdruck unserer

inneren Weisheit. Ethik und Achtsamkeit gehören zusammen. Sie helfen uns, im Alltag unser Verhalten auch in brenzligen Situationen, in der Hektik, bei Verlangen oder Ärger, aufrecht zu halten.

Wenn wir ethisches Verhalten üben, ist es wichtig, dass wir den Unterschied – und die unterschiedliche Wirkungsweise – von heilsamen und unheilsamen Absichten oder Motivationen kennen. Die Achtsamkeit kann uns helfen, die Absichten und Motivationen hinter unserem Denken, Reden und Handeln zu sehen.

Das Verhalten und die dahinter liegenden Absichten sind ein äußerst relevanter Aspekt der Praxis. Sie tangieren nicht nur unser Umfeld und unsere Mitmenschen. Heilsame oder unheilsame Absichten haben auch eine starke Wirkung auf die handelnde Person, auf uns selbst und unser emotionales Wohlergehen – eine Tatsache die bei konsequenter Meditationspraxis offensichtlich wird.

Wir brauchen eine ethisch ausgerichtete Achtsamkeit

So ist es wesentlich zu verstehen, dass Achtsamkeit im Sinne bloßer Präsenz im gegenwärtigen Moment allein nicht genügt, um heilende oder befreiende Wirkungen zu schaffen. Es muss ‚richtige oder rechte‘ Achtsamkeit sein. Und das heißt vor allem: heilsame, ethisch positive Achtsamkeit.

Ethisch positiv oder heilsam ist Achtsamkeit, wenn sie mit inneren Qualitäten und Absichten verbunden ist wie Großzügigkeit, Güte, Mitgefühl, weises Vertrauen, wirklichkeits-gemäße Erkenntnis und andere mehr. Diese wirken aufbauend, heilend, verbindend, klärend und befreiend auf die Person, die sie kultiviert und lebt.

Umgekehrt gelten Eigenschaften und Absichten wie Ärger und Hass, Verlangen und Anhaften, Neid und Eifersucht, Dünkel und Verblendung mit all ihre groben und subtilen Spielarten als ethisch negativ bzw. unheilsam (oder destruktiv), weil sie für die Handelnden inneres Leiden schaffen – und natürlich für die betroffenen Mitmenschen auch nicht erfreulich sind.

Betrachten wir das konkret: Es gibt eine unheilsame Form der Achtsamkeit, die verwerflichen Zwecken dient, etwas wenn ein Einbrecher achtsam und konzentriert eine Wohnungstür aufbricht, in der Absicht, sich auf Kosten anderer zu bereichern. Verlangen, Begehren motivieren sein Tun.

Sehr viel subtiler, aber ebenfalls nicht hilfreich ist eine achtsame Meditationssitzung, während der wir ständig versuchen, die gerade gegenwärtige Erfahrung zu verändern, zugunsten einer anderen, wünschenswerteren und angenehmeren Erfahrung. Wir sind zwar achtsam, aber nicht wirklich in Kontakt mit der momentanen Erfahrung, sondern lehnen uns nach vorn in die Zukunft, in den nächsten Moment, mit dem Verlangen, etwas anderes zu haben als das, was gerade da ist. „Ich will mehr Sammlung, mehr Tiefe, mehr Erkenntnis oder einfach angenehmere Gefühle.“

Achtsamkeit kann auch ethisch neutral sein: Wir überqueren achtsam die Straße. Wir lenken achtsam ein Auto. Wir steigen achtsam aus der U-Bahn.

Oder sie kann ethisch positiv, heilsam sein: Achtsam und hilfsbereit erklären wir jemandem den Weg zum Bahnhof (vorausgesetzt wir kennen ihn auch tatsächlich). Wir arbeiten achtsam mit unseren Klientinnen oder unseren Patienten, weil wir interessiert daran sind, sie zu unterstützen und sie zu heilen.

Oder wir üben die Meditation der liebenden Güte, nicht etwa in der Absicht, eine angenehme, erfreuliche Erfahrung für uns zu erzeugen, wie das oft vorkommt, sondern mit der Motivation, unsere Fähigkeit zu kultivieren, liebevoller und unterstützender mit den Menschen umzugehen. Eine heilsame Absicht, die sich hilfreich auf uns selbst auswirkt – *und* natürlich auch auf unsere Mitmenschen.

Alles hängt von unseren Absichten ab

Alles hängt von der Absicht ab, die hinter unserem Tun (also hinter unserem Denken, Reden und Handeln) – und die hinter unserer Achtsamkeit wirkt! Achtsames Gewahrsein, damit es zur ‚Überwindung von Kummer und Leiden führt‘ wie der Buddha es ausdrückte, muss von heilsamen Absichten motiviert sein. Dann (und nur dann) ist es ‚rechte oder heilsame Achtsamkeit‘.

Dazu braucht es ständiges Bemühen, aber es ist möglich. Der Buddha sagte:

„Gebt auf, was unheilsam ist! Man kann Unheilsames aufgeben.
Wäre es nicht möglich, würde ich euch nicht bitten, es zu tun.
Weil aber das Aufgeben des Unheilsamen Nutzen und Glück bringt,
Deshalb sage ich: Gebt auf, was unheilsam ist.

Kultiviert das Gute! Ihr könnt das Gute kultivieren.
Wäre es nicht möglich, würde ich euch nicht ermuntern, es zu tun.
Weil das Kultivieren des Guten Nutzen und Glück bringt, sage ich:
Kultiviert das Gute.“
(Anguttara-Nikāya)

Achtsamkeit gehört derzeit zu den am meisten erforschten Meditationen. Es wäre begrüßenswert wenn auch andere Aspekte des heilsamen ethischen Verhaltens wissenschaftlich untersucht würden. So wie das Vertrauen in die Achtsamkeit durch die positiven wissenschaftlichen Befunde in unserer Gesellschaft gewachsen ist, könnte dies auch in Bezug auf andere zentrale menschliche Qualitäten ermöglicht werden.

Die Meditation der Sammlung

Eine der bekanntesten Meditationsformen, aber nicht zu verwechseln mit Einsichtsmeditation

Auf der Grundlage einer heilsamen Motivation und eines ethischen Verhaltens wird in der Meditation die Sammlung kultiviert. Diese wird manchmal auch Konzentration genannt. Ich bevorzuge die Begriffe ‚Sammlung‘ oder ‚ruhevolles, gesammeltes Verweilen‘, weil wir in unserer Gesellschaft mit der Bezeichnung ‚Konzentration‘ das Gefühl einer harten, angestregten Aktivität verbinden. Und das wäre hinderlich für die Meditation.

Die Meditation der Sammlung ist heute wohl die bekannteste Meditationsform. Es ist das, was die meisten Menschen meinen, wenn sie von ‚Meditation‘ sprechen. Manche sind so sehr darauf fixiert, dass andere, auch tiefgründigere Meditationsmethoden gar nicht mehr wahrgenommen werden. Oft wird die Sammlungsmeditation sogar mit Vipassana (Einsicht, Erkenntnis) verwechselt. Das ist ein fast nicht aus der Welt zu schaffendes Missverständnis.

Denn es gibt verschiedene Arten der Meditation. Im Wesentlichen unterscheiden wir Sammlung und Weisheit. Bei der Meditation der Sammlung oder Ruhe geht es um eine konzentrierte Meditation, wobei Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Wachheit notwendig sind. Diese sind die Grundlage jeder Art der Meditation. Bei der Einsichtsmeditation liegt der Fokus auf der Entwicklung von Erkenntnis und Weisheit, und darin liegt der eigentliche Weg zur Befreiung von leidverursachenden Faktoren im Geist.

Ruhevolles Verweilen

Im gesammelten, ruhevollen Verweilen wird die Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt gerichtet: seien es die Atemempfindungen oder bestimmte andere Körperempfindungen. In manchen Traditionen kann es auch ein visuelles, vorgestelltes Objekt oder ein Mantra sein. Auch Qualitäten der Güte oder des Mitgefühls können Objekte dieser Meditation sein, und diese Erfahrungen werden dann vertieft und verstärkt.

In der Sammlungsmeditation übt man, den Geist kontinuierlich auf ein Objekt zu richten, unabgelenkt und stabil. Wie macht man das? Michelangelo soll einst gefragt worden sein, wie er einen Elefanten bildhauern würde. Er antwortete: „Ich würde einen großen Stein nehmen und alles, was nicht Elefant ist, davon wegnehmen“.

Wir üben uns, alles, was nicht das Objekt ist, gehen zu lassen. Wir lassen das los, was in diesem Zusammenhang unwichtig und ablenkend ist, seien es Sinneserfahrungen, Emotionen oder Gedanken. Und wir konzentrieren uns einsgerichtet auf das Objekt.

In dieser Meditation des gesammelten, ruhevollen Verweilens hat das, was wir lose als 'Achtsamkeit' bezeichnen, verschiedene Funktionen. Folgender Vergleich illustriert das: Wir haben einen Pfosten, der im Boden eigerammt ist, an dem ein Schaf mit einem Seil festgebunden ist. An einem etwas erhöhten Ort sitzt der Hirte und wacht darüber, dass dem Schaf nichts Gefährliches zu nahe kommt.

Das achtsame Gewahrsein, die Aufmerksamkeit hält den Geist beim Objekt – das entspricht dem Seil. Gleichzeitig ist eine etwas andere Achtsamkeitsfunktion aktiv, oft bezeichnet als 'Wissensklarheit'; diese wacht darüber, dass der Geist, der Fokus, nicht durch Sinneseindrücke oder Gedanken gestört oder abgelenkt wird. Dies entspricht dem Hirten, der über dem Ganzen wacht. Beides sind Funktionen der Achtsamkeit.

Wir können nicht in tiefer Versenkung durch den Alltag gehen

Die Meditation der Sammlung kann von ausdauernden und talentierten Meditierenden bis zu tiefen Versenkungsstufen kultiviert werden. Dazu braucht man allerdings eine feste Zielsetzung, eine große Entschlossenheit und Ausdauer. Man spricht dann von 'Versenkungsstufen' oder 'Vertiefungen'.

Wer die Meditation der Sammlung intensiv kultiviert, kann spezielle Zustände erfahren: Stille, Tiefe, Freude, ja sogar Zustände mystischer Art. An solchen Meditationszuständen sollte allerdings nicht angehaftet werden, denn auch sie sind vergänglich wie alle anderen Dinge unseres Daseins. Man kann auch nicht in tiefer Versenkung durch den Alltag gehen.

Wichtig zu wissen ist auch, dass Zustände tiefer Sammlung die unangenehmen, oft unerwünschten und Leiden schaffenden Emotionen wie Begierde, Ärger, Wut, Hass, Eifersucht und Neid temporär ausblenden, ja sogar verdrängen. Solange die Sammlung anhält, sind diese Emotionen nicht manifest.

Aber wir sollten uns nicht täuschen: Diese Emotionen sind nach wie vor fest in unserem Geist zu Hause. Das merken wir manchmal, wenn wir die Meditation verlassen und, ehe wir uns versehen, Wut oder Gereiztheit aufkommen.

Sammlungsmeditation ist wichtig, um den Geist zu stabilisieren. Aber wenn die schwierigen Emotionen in der Meditation permanent verdrängt werden, können wir sie nicht überwinden. Dazu bedarf es weiterer Meditationsformen, in denen wir lernen, diesen Emotionen unmittelbar zu

begegnen, ihnen direkt ins Auge zu blicken und weise und geschickt damit umzugehen. Nur so können wir dauerhaft Frieden und Befreiung erlangen.

Mit der Meditation der Sammlung können wir uns zeitweilig aus dieser oft schwierigen Wirklichkeit verabschieden. Aber nur, wenn wir darüber hinaus Formen der Einsichtsmeditation üben, können wir schwierige Emotionen, die uns und anderen Leiden verursachen, wirklich überwinden.

Meditation und Einsicht

„Tage zählen ist wie Finger schnippen – selbst der Mai vergeht wie ein Traum.“

Viele Menschen setzen Meditation mit konzentrativer Meditation gleich. Doch bei allen Arten der Sammlungsmeditation geht es meist um spezielle Zustände, die erreicht werden: innere Ruhe, Stille, Tiefe, ja sogar Zustände mystischer Art. Und dies sind gewiss wünschenswerte und heilende Wirkungen, allerdings auch begrenzt und flüchtig.

Tiefe Sammlung kann unerwünschte und Leiden schaffende Emotionen wie Begierde, Ärger, Hass, Eifersucht, Neid und Ähnliches temporär ausblenden, ja regelrecht verdrängen. Solange wie die Sammlung anhält, sind diese Emotionen nicht manifest. Aber wir sollten uns nicht täuschen: Sie sind weiterhin in unserem Geist zu Hause.

Wenn wir diese schwierigen Emotionen in der Meditation immer wieder verdrängen, lernen wir nicht wirklich, ihnen unmittelbar zu begegnen und ins Auge zu blicken. Und so werden wir uns auch nicht von ihnen befreien.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir eine weitere Art der Meditation üben, nämlich eine der verschiedenen Formen der sog. Erkenntnis- oder Einsichts-Meditationen. Auf der Basis eines beruhigten, gesammelten Geist geht es erstens darum, die Funktionsweisen von Herz und Geist zu erforschen. Wir sehen dann, dass wir uns immer wieder selbst inneres Leiden schaffen. Und genau dies ist auch der Schlüssel, das Leiden aufzugeben.

Zweitens setzen wir den gesammelten und stetigen Geist ein, um die wahre Natur oder das eigentliche Wesen der Dinge zu ergründen.

Herz und Geist erforschen

Wenn wir in der Meditation tiefer in uns hineinschauen, beginnen wir zu verstehen, wie wir ständig auf jede unserer Erfahrungen – angenehme, unangenehme oder neutrale – reagieren und zwar meistens in unheilvoller Art.

Auf Angenehmes reagieren wir mit Anhaften und Verlangen nach mehr ... (angenehme Berührungen, leckere Geschmäcker, schöne Aussichten, wunderbare Klänge, schmeichelnde Worte). Dabei sind nicht die angenehmen Erfahrungen das Problem, sondern dass wir daran haften und danach verlangen. Denn dadurch sind wir unfrei.

Unsere Reaktionen auf Unangenehmes (unangenehme Berührungen oder Schmerzen, fades Essen, hässliche Gegenden, mühsame Mitmenschen, Kritik) sind Aversion und Ablehnung in all ihren leidvollen Varianten wie Ärger, Wut und Hass. Das Unangenehme wird durch die aversiven Reaktionen meist verschlimmert.

Bei neutralen Erfahrungen (die ein Großteil unseres Lebens ausmachen) sind wir meist desinteressiert und gleichgültig.

Das klare Sehen und Verstehen dieses Sachverhalts ist das, was in der Erkenntnis- oder Einsichtsmeditation geübt wird. In dieser Meditation beginnen wir in der direkten Erfahrung

unmittelbar zu sehen und zu verstehen, dass wir anders mit diesen Erfahrungen umgehen könnten – nämlich indem wir ihnen zunehmend mit heilsamen inneren Haltungen begegnen:

Mit Achtsamkeit und Interesse, statt mit Verblendung und Desinteresse.

Mit Gelassenheit und Güte, anstelle mit Aversion, Ärger und Hass.

Mit Nicht-Anhaften und Großzügigkeit, anstatt Verlangen und Festhalten.

Festhalten schafft Leiden

Ein Beispiel: In Bern, wo ich meine Jugend verbracht habe, gibt es einen Fluss, die Aare, mit einer starken Strömung. Einmal schwamm ich nahe des Ufers, als ich einen Ast erblickte, der ein wenig über dem Wasser hinausragte. Spielerisch packte ich das Holz mit beiden Händen.

Aber ich war nicht vorbereitet auf das, was dann geschah. Im Moment, wo ich mich festhielt, rauschte der Fluss in einer riesigen Welle über meinen Kopf hinweg. Der Druck war gewaltig, meine Badehose wurde weggerissen, und ich drohte zu ersaufen. Panik erfasste mich und ich klammerte mich mit doppelter Kraft an den Ast. Ein großer Fehler! Die Situation wurde dramatisch, als mir endlich der rettende Gedanke kam: Loslassen. Im nächsten Moment war der Spuk vorbei. Alles war wieder im Fluss.

Mit ein bisschen Erfahrung können wir lernen zu sehen – selbst im Gewühl des Alltags – wie Festhalten und Ablehnung uns unmittelbar Leiden schaffen, und erkennen, welche Eigenschaften wir in uns fördern und welche wir schwächen müssen.

Dies ist die eigentliche Praxis. Damit Transformation und Befreiung stattfinden, brauchen wir *immer und immer wieder* klares Sehen. Wir müssen kontinuierlich üben, tagein, tagaus. Das braucht außerordentlich viel Geduld und Ausdauer. Belo Nock, der berühmte Zirkus-Clown, sagte dazu: „Mein Vater hat mir das Zirkusleben nie aufgezwungen. Er sagte nur, ich müsste es während 30 oder 40 Jahren ausprobieren“

In die Natur der Dinge schauen

Ein weiteres Ziel der Erkenntnis-Meditation ist es, die wahre Natur oder das eigentliche Wesen der Dinge zu erkennen: die Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und die Nicht-Selbstexistenz. Erst diese Einsichten erlauben uns, die Hindernisse des Geistes, die täuschenden und quälenden Emotionen ernsthaft zu schwächen und vielleicht sogar zu entwurzeln.

Dazu wäre die Sammlungsmeditation allein nicht in der Lage. Wir brauchen dazu die Erkenntnis-Meditation, wie sie in verschiedenen Schulen des Buddhismus geübt wird – sei es Vipassana, Mahamudra, Dzogchen oder entsprechender Formen des Zen – und in anderen Traditionen Indiens.

Erkenntnis-Meditation erfordert einen Geist, der durch die Sammlungsmeditation fokussiert, stabil und gleichzeitig beweglich ist. Das stabile achtsame Gewahrsein wird dem dynamischen Prozess der Moment-zu-Moment Erfahrung zugewendet. Dadurch wird Erkenntnis möglich – und zwar nicht nur als intellektuelles Verstehen, sondern als direkte Erfahrung.

In der Kombination von Sammlungs- und Einsichtsmeditation muss eine radikale Umstellung der Sichtweise, eine Art Erwachen stattfinden. Bisher hatten wir die Inhalte betrachtet: Welche Geisteseigenschaften und Absichten haben welche Wirkung, welche schaffen Leiden, welche bewirken Verbundenheit und Freiheit? Nun geht es darum, sich von den Inhalten zu lösen und das Wesen, die Natur all unserer Moment-zu-Moment-Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse zu erforschen.

Es ist vergleichbar mit dem Träumen und aus dem Traum aufzuwachen. Durch Sammlung können wir selbst angenehme Träume kreieren. Aber wir sind immer noch innerhalb des Traumes gefangen. In

der Erkenntnis-Meditation geht es darum, aus dem Traum zu erwachen. Dies ist vergleichbar mit einem Regie-Assistenten am Theater, der lernt, sich nicht von einer Szenen fesseln zu lassen, sondern die Gesamtwirkung und die Auswirkungen auf das Publikum zu beobachten.

Das Leben als fließend wahrnehmen

Wenn wir nun in der Erkenntnis-Meditation die Dinge des Daseins näher betrachten, ohne uns um die spezifischen Inhalte zu kümmern, beginnen wir, ihre Natur des ständigen Wechsels, der Vergänglichkeit wahrzunehmen. Bisher war uns dies vielleicht in der äußeren Welt sichtbar: Im Wechsel der Jahreszeiten, Tag und Nacht, Sonne und Regen, Jugend und Alter, eigentlich wo immer wir hinschauen. Die Gedichte des wandernden Zen-Mönchs und Poeten Ryokan sind Momentaufnahmen flüchtiger Augenblicke dieses vergänglichen Lebens: „Tage zählen ist wie Finger schnippen – selbst der Mai vergeht wie ein Traum.“

In der Meditation beginnen wir, in der direkten Erfahrung den ständigen Wechsel, die Vergänglichkeit im Innern zu erkennen. Im Körper sehen wir die ständig wechselnden Empfindungen. Was sich anfangs wie eine solide Körpererfahrung anfühlt, wird nach sorgfältigem, achtsamem Betrachten als vibrierender, oszillierender, sich ständig verändernder Prozess, als intensives Gewimmel von Empfindungen, wahrgenommen.

Gefühle entstehen, werden mächtig, gehen in ein anderes Gefühl über, verflachen sich wieder, verschwinden, um dem nächsten Platz zu machen. Formen, Bilder, Klänge, Geräusche, Lärm, Stimmen, Geruch, Geschmack, Erwünschtes, Unerwünschtes, Gefürchtetes, Ersehntes, alles erscheint und verschwindet wieder, entsprechend seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten – als Prozess abhängigen Entstehens und Vergehens.

Nicht ist verlässlich

Noch eine weitere Erkenntnis fördert die Einsichtsmeditation zutage: Was ständig wechselt, kann uns keine andauernde Befriedigung verschaffen, keine Sättigung, die bleibt. Unter den Dingen und Lebewesen des Universums gibt es nichts, was auf die Dauer hält, gar nichts. Befriedigung ist sicherlich möglich – für einige Momente. Sie muss aber ständig neu beschafft werden, immer und immer wieder.

Haben wir Hunger, essen wir, bis wir genug haben. Dann müssen wir etwas trinken und fühlen wir uns befriedigt. Wie lange hält dies an? Ein paar Stunden? Oder nicht einmal?

Wir freuen uns das ganze Jahr auf die Ferien am Meer. Endlich sind wir dort und stürzen uns ins herrliche, erfrischende Wasser. Geschafft! Nun werden wir für immer in diesem erfrischenden Nass bleiben können. Oder zumindest während der ganzen Dauer unserer Ferien. Oder wird es vielleicht nach einer Weile doch zu kalt?

Wir brauchen Liebe, Zärtlichkeit, Kontakt. Wir finden uns, lieben uns. Aber kann das so bleiben? Das ‚Guinness Book of Records‘ berichtet vom längsten Kuss: rund 130 Stunden am Stück. Das müsste doch äußerst angenehm sein! Aber schon die Vorstellung davon fühlt sich nicht sehr verlockend an. Erfüllung, die bleibt, ist ein leerer, unrealistischer Wunschtraum – schlichtweg unmöglich. In diesem Sinne sind alle Erfahrungen des Daseins unzulänglich.

In der Erkenntnis-Meditation sehen wir dies unmittelbar. Und die Einsicht lehrt uns, nicht ständig auf die nächste Erfahrung hoffen zu müssen, die neuere, die bessere, die schnellere, die tiefere, die intensivere, die angenehmere. Vielmehr werden wir zunehmend frei von unrealistischen Erwartungen und sind mehr im Frieden mit den Dingen, so wie sie gerade sind.

Das Selbst ist eine Täuschung

Weiter richten wir unsere Aufmerksamkeit in der Einsichtsmeditation auf die Erscheinungsweise des Ich. Wir fragen uns, ob etwas, das sich ständig bewegt, wandelt, entsteht und vergeht, 'substanziell' existent sein kann, wie wir glauben. Wir sehen, dass all diese nur Erscheinungen, Spiegelungen sind, eine substanzlose, leere Show.

Die Meditation ermöglicht uns, dies mit der ganzen Fülle und Tiefe, mit der gesamten Skala unserer Erlebnismöglichkeiten zu erkennen. Der Buddha skizziert diese Grundwahrheit des Daseins so: „Betrachte so diese vergängliche Welt: wie einen Stern in der Morgendämmerung. Wie eine Blase in einem Fluss. Wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke. Wie ein flackerndes Licht, ein Phantom, einen Traum.“

In der Meditation wird zuerst die Natur von 'Selbst', von 'Ich und Mein', ergründet. Je tiefer wir den komplexen, in Abhängigkeit entstehenden und vergehenden Lebensprozess verstehen, desto offensichtlicher wird, dass das Ich-Gefühl eine Täuschung ist. Die Vorstellung „Ich“ suggeriert auf fatale Weise, wir seien abgetrennt vom Leben. Wenn wir das durchschauen, erleben wir Momente, in denen wir die Verbundenheit mit dem Leben erfahren.

Sich selbst und das Leben als dynamischen Prozess zu erkennen und zu verstehen, dass da gar kein Ich ist, welches dies alles erfährt, ist befreiend. Es befreit uns von den täuschenden und quälenden Geisteszuständen und Emotionen, mit denen das Ich alles innere Leiden erschafft.

Die Erfahrung der Verbundenheit erlaubt unserem Herzen, für Freude *und* Leid – auch das der anderen – offen zu bleiben. Liebe und Mitgefühl werden zu natürlichen Antriebskräften unseres Seins und Tuns und zur Quelle der ethischen Integrität. Daraus fließt ganz natürlich ein Verhalten der Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit und Verantwortlichkeit in unserem Tun. Verbundenheit und Mitgefühl bewirken eine Ausrichtung auf das Wohlergehen vieler (sich selbst immer mit eingeschlossen). Die altruistische Haltung, zum Wohl aller leben und wirken zu wollen, wird mehr und mehr zu unserer natürlichen Seinsweise.

Wie es die spirituelle Lehrerin Toni Packer ausdrückte:

„Staune und Lausche

Das Aufkeimen und Erblühen von Verständnis, Liebe, und Weisheit geschieht von selbst, wenn ein Mensch forscht, neugierig ist, ergründet, schaut und horcht, ohne in Angst, Lust oder Schmerz hängen zu bleiben.

Wenn die Ichbezogenheit ausgedient hat und verstummt ist, dann sind Himmel und Erde offen.“

(Toni Packer, *The Work of this Moment*, from *The Buddha is Still Teaching*, edited by Jack Kornfield, Shambala 2010.)

Fred von Allmen

<http://ethik-heute.org/wozu-meditieren/>