

Weil wir verstehen wollen

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:



Eine zentrale Aussage von Sayadaw U Tejaniya – so quasi als Motto zu Beginn:

“Warum sollen wir achtsam sein? Weil wir verstehen wollen!”

Ich werde einige Aspekte der Belehrungen und Meditationsanleitungen des burmesischen Meisters Sayadaw U Tejaniya weitergeben. Sein Zugang zur Praxis ist in seiner Art und Weise ganz besonders nützlich für uns hier im Westen.

Dabei ist mir wichtig zu betonen: Was immer ich hier beschreibe, ist *meine persönliche Interpretation* seiner Zugangsweise. Meine Kollegin Carol Wilson, die seit Jahren viel unter seiner Anleitung praktiziert hat, würde die Dinge sicher anders darstellen. Und Sayadaw U Tejaniya selbst klingt eh ganz anders, als ich ihn hier wiedergebe.

Er hält übrigens kaum je Dharma-Vorträge, sondern lehrt fast ausschliesslich in grösseren Gesprächsgruppen, in denen aufkommende Fragen diskutiert werden. Es gibt aber bereits drei Bücher von ihm, die seine SchülerInnen mittlerweile in etwa elf Sprachen übersetzt haben. Diese sind kostenlos erhältlich als Download von seiner Website. www.sayadawutejaniya.org

Ich selbst habe 10 Tage unter ihm praktiziert und hatte während drei, vier Tagen unterwegs und auch als sein Manager während des Kurses, Gelegenheit, mit ihm zu diskutieren und Fragen zu stellen. Auch kenne ich seine Bücher. Viel über seinen Zugang habe ich während den letzten Jahren auch von Carol Wilson gelernt – natürlich bereits übersetzt in unsere westliche Denkweise.

Interessant ist die Aussage zu den *‘drei Jobs eines Yogis’* – den drei Aufgaben einer Meditierenden.

1. Rechte Sichtweise
2. Achtsames Gewahrsein
3. Kontinuität des achtsamen Gewahrseins.

Rechte Sichtweise

Gleich wie in der tibetischen Tradition werden auch hier drei Aspekte genannt, die wir entwickeln müssen, um *rechte Sichtweise* oder – eindeutiger ausgedrückt: ein *korrektes Verständnis der Praxis* zu kultivieren.

Im Tibetischen sind es *Thö* (den Belehrungen zuhören), *Sam* (über das Gehörte nachdenken) und *Gom* (Meditation oder die unmittelbare Umsetzung dessen was wir verstanden haben).

Hier, in der burmesischen Theravada-Tradition spricht man von *Sutamaya pañña*, (dem Sammeln der nötigen, korrekten Informationen), *Cintamaya pañña* (dem Verdauen dieser Informationen) und *Bhavanamaya pañña* (dem Verständnis, das durch die unmittelbare Erfahrung entsteht). Alle drei sind wesentlich, wenn unser Weg zu 'Befreiender Erkenntnis' führen soll.

(Don't look down.. S. 36)

Zuerst müssen wir also den Belehrungen (sutta/sutra) zuhören, Dharma-Bücher lesen und korrektes Wissen sammeln.

Dann müssen wir darüber reflektieren, uns darüber austauschen, Fragen stellen, Unklares klären. Bis wir wirklich verstehen, um was es geht, wenn wir meditieren und praktizieren.

Unser Verständnis hat einen unüberschätzbar starken Einfluss auf unsere Praxis und ihre Wirksamkeit.

Ein einfaches, leider ganz klassisches *Negativ-Beispiel*: Wir haben allerlei gelesen und gehört, behalten aber vor allem das, was unseren längst vorgefassten Vorstellungen entspricht: „Man meditiert – und wenn die Meditation dann eines Tages tief genug sein wird, passiert etwas ausserordentliches – man wird erleuchtet. Fertig.“ Weil dem nicht so ist, können wir Jahre und Jahrzehnte mit Meditation verbringen und es verändert sich wenig. Leider ein weitverbreitetes Phänomen heute.

Ein anderes, auch nicht so tolles *Beispiel*: Wir hören dass es darum geht, achtsam zu sein. 'Be here now! ' Wir üben uns im Hier und Jetzt zu sein. Leider bringt das meist auch nicht sehr viel, denn: „*Achtsamkeit allein ist nicht genug*“ (auch ein Zitat von Sayadaw U Tejaniya). Wir müssen zuerst gründlich verstehen, um was es geht, bei dieser Achtsamkeit, was es braucht, damit sie ‚rechte‘ oder ‚wirksame‘ Achtsamkeit wird. Sonst ist der ganze Aufwand umsonst!
Darum die Betonung auf *Zuhören* und *Nachdenken* – und dann meditieren und praktizieren.

Im Tibetischen gibt es sogar einen Ratschlag der besagt:

„Zu meditieren, ohne den Praxisweg vorher studiert und klar verstanden zu haben, ist wie wenn man eine Felswand erklimmen möchte, aber keine Arme hat!“

Es ist wie wenn wir auf eine Reise gehen möchten – an einen Ort den wir bisher noch nie besucht haben, aber keine Landkarte und keine Reisebeschreibung konsultieren.

Und Ralph Waldo Emerson schrieb:

„Die Menschen sehen nur das, was sie zu sehen erwarten.“

Darum müssen wir uns auf das vorbereiten, was es zu sehen oder zu verstehen gibt.

Sayadaws Aussagen zum ersten Punkt, zur *rechten Sichtweise* beziehen sich also vor allem darauf, dass wir klar verstehen müssen, dass alle Dinge ihrer eigenen Gesetzmässigkeit folgen, dass alles *just nature* ist – *einfach Natur* – so wie die Dinge eben wirklich sind.

Und unser Job ist es, mittels achtsamem Gewahrsein unseren Geist zu erforschen und in der unmittelbaren Erfahrung zu erkennen, wie die Dinge tatsächlich sind.

U Tejaniya sagt oft: „*Any experience arising is nature.*“ Jede Erfahrung die erscheint ist einfach Natur. Dies dürfen wir nicht vergessen, während wir praktizieren – im Sehen, im Hören, im Spüren, etc. D.h. wir müssen von Zeit zu Zeit ‚nachschaun‘, ob ‚Natur‘ ganz von allein abläuft (oder ob wir immer wieder dazwischen funken, verändern, manipulieren).

Die Ausdrücke „nicht Ich“, „nicht Mich“, findet Sayadaw nicht so hilfreich.

„Niemand der da ist“, verwendet er auch nicht.

Er braucht: „*just nature*“:

“Heiss ist heiss,
kalt ist kalt,
Geist ist Geist,
Schmerz ist Schmerz – *just nature!*“

(nicht noch „jemand“, „ich“, der die Erfahrung hat oder macht!)

Es ist entscheidend, dass wir die korrekten Informationen haben,

die rechte Motivation und

die rechte innere Haltung (thinking), um intelligent und wirksam praktizieren zu können.

Right understanding (excerpt from ‚Don’t Look Down at the Defilements ...‘)

Ein längeres Zitat von U Tejaniya:

„Es ist wichtig, dass wir uns bewusst bemühen, korrektes Verständnis und Weisheit in unsere Praxis zu bringen, denn diese wirken auf unsere Praxis. Diese Informationen funktionieren im Hintergrund unseres Geistes und beeinflussen unser Denken und die Art und Weise in der wir die Dinge betrachten und sehen. Darum schaut gut, dass ihr die Grundlagen wirklich korrekt verstanden habt, dass ihr wisst was ihr tut. Und wann immer ihr unsicher seid und etwas nicht ganz eindeutig versteht, klärt euer Verständnis mit einem Lehrer.

Dabei ist der Prozess des Weiser-Werdens für die meisten von uns eine langsame und oft schmerzhaft Lernerfahrung – wir machen immer wieder Fehler.

Aber nehmt es euch nicht übel, wenn ihr Fehler macht. Wir können dies nicht vermeiden. Sie sind in gewisser Weise das Sprungbrett für unseren Weg, unseren Prozess. Indem wir von unseren Fehlern lernen, wird sich Weisheit auf natürliche Weise dazu gesellen, automatisch.

Über die Jahre, wenn wir zunehmend achtsam und gewahr werden, wird das angesammelte Wissen und Verstehen schneller und auf natürliche Weise hineinspielen. Gewahrsein und Weisheit werden als Team zusammenarbeiten.

Wenn Gewahrsein natürlich wird, wird der Geist stark, die erworbene Weisheit ist immer verfügbar und kann geschickter mit den Geistestrübungen umgehen (mit den Kleshas, den täuschenden und quälenden Emotionen und Geistesfunktionen).

Dadurch wird der Geist reiner und gelassener. Schliesslich werdet ihr Momente von Klarheit und Gelassenheit erleben, in denen ihr die Dinge in einem komplett neuen Licht sehen werdet. Das heisst, dass ihr das, was ihr früher oberflächlich und intellektuell verstanden habt, tief verstehen werdet.

Es passiert natürlich und spontan. Ihr könnt es nicht 'machen'. "

(Aus: "Don't look down on the defilements – they will laugh at you" – wisdom-chapter)



Kontinuität

Eine weitere wesentliche Aussage von Sayadaw U Tejaniya betrifft den *dritten* 'Job eines Yogis, einer Yogini', nämlich Kontinuität. (Der *zweite* Job ist: achtsam und gewahr zu sein.)

„Nur kontinuierliche Praxis wird diese transformierende Erkenntnis am Leben erhalten und dafür sorgen, dass die erworbene Weisheit ihren Job richtig macht. Kontinuierliche Praxis heisst nicht, dass ihr eine bestimmte Anzahl von Stunden pro Tag oder pro Woche in der Meditation sitzen müsst, obschon das sicherlich hilfreich ist. Kontinuierliche Praxis heisst, achtsam und gewahr zu sein, in was immer ihr tut. (Das heisst, den ganzen Tag hindurch!) So gut wie es möglich ist.“

(Ashin U Tejaniya – aus "Awareness alone is not enough")

Wenn Sayadaw von Kontinuität im Alltag spricht, meint er es wirklich! Er ist unter eher misslichen Umständen aufgewachsen. Sein Vater scheint ein schwieriger Mann gewesen zu sein. Schon früh, wandte er sich deshalb an seinen Lehrer Shwe Oo Min Sayadaw (wahrscheinlich so etwas wie der 'Familien-Guru'). Dieser war für ihn ein bisschen ein Ersatz-Vater, er lehrte ihn aber auch schon früh, worum es geht bei der Praxis. Als junger Mann startete U Tejaniya ein Geschäft (er war also 'Businessman'). Er handelte engros mit Herrenkleidung. Er heiratete und hat einen Sohn.

Aus dieser Zeit erzählt er, dass er eine Phase tiefer Depression erlitt, die aber nach längerer Zeit von selbst wieder vorbeiging.

Als er aber ein zweites Mal in eine noch tiefere Depression verfiel, realisierte er: Wenn er überleben wollte, musste er ernsthaft und dringlichst mit einer wirklichen Praxis beginnen. Er hatte Shwe Oo Ming Sayadaw als Stütze und Lehrer, aber ernsthaft praktizieren musste er natürlich selbst. Er musste sein selbstgeschaffenes Leiden verstehen. Und er musste die Mechanismen und Muster erkennen und durchschauen – um sich schliesslich davon zu befreien.

Er erzählt dass er – vermutlich nach Jahren der Praxis – einmal abends nach hause kam und unter die Dusche stand. Genau dann löste der Geruch der Seife in ihm eine tiefe Erkenntnis-Erfahrung aus, die offenbar sein Leben völlig veränderte. (Leider habe ich’s verpasst, ihn zu fragen, welcher Art denn diese Erfahrung gewesen war.) Erst später, vermutlich als Shwe Oo Min Sayadaw in anspronte zu lehren, nahm er die Mönchsroben und begann sein Leben im Kloster.

Das bedeutet also für uns alle, ob „Businessmen“ oder „Businesswomen“, ob Eltern oder Kinder – oder was immer: Praxis im Alltag ist möglich und lohnt sich!



Kleshas

Wozu brauchen wir dieses achtsame Gewahrsein, welches Erkenntnis und Weisheit hervorbringt? Innere Befreiung heisst: Frei sein von den täuschenden und quälenden Geistes- und Herzenszuständen. Frei sein von Verblendung, Verlangen und Ablehnung in all ihren dramatischen, groben oder subtilen Formen: Unverstand, Gier und Neid, Ärger, Wut und Hass, Dünkel und Arroganz....

Um in diesem Prozess der Erkenntnis und Befreiung vorwärts zu kommen, müssen wir diese Dinge sorgfältig beobachten und kennen lernen. Wir müssen die Kleshas ‘in action’ beobachten – und zunehmend deutlich sehen, erkennen und spüren, dass sie uns innerlich Leiden schaffen. Ja, dass sie enormes inneres Leiden schaffen können, sobald unsere Lebensumstände schwierig oder herausfordernd werden. Nur wenn uns das immer tiefer und deutlicher bewusst wird (in den Gedärmen, sozusagen) werden wir diesbezüglich etwas ändern wollen.

Shantideva bezeichnet die Kleshas als perfide Diebe, die uns des Glücks, der Freude und der Unbeschwertheit unseres Lebens *berauben*:

*“Die destruktiven Emotionen, dieses Diebespack,
passen auf eine günstige Gelegenheit,
um meine guten Eigenschaften zu stehlen (my virtue / what’s constructive)
und ein Leben in Glück und Freude zu zerstören.
Deshalb will ich niemals die Achtsamkeit entschlüpfen lassen,
(und wachsam sein) vor dem Eingangstor zu meinem Herz und Geist.
(...)”*

(Batchelor, Shantideva, Bodhicarya, 5. 28 & 29.)

Ein wesentlicher Aspekt der Praxis ist also das Gewahrsein des Geistes (die dritte sog. ‘Grundlage der Achtsamkeit’), durch welche wir merken, wann wir in den Kleshas verfangen sind und wann nicht – und wie sich *die eine* Erfahrung von *der anderen* unterscheidet.

Hier noch ein interessanter Punkt zu den ‚Kleshas‘ und der ‚rechten Sichtweise‘. In Sayadaw U Tejaniyas Worten:

Negative thoughts with right view: no problem!

Negative thoughts with wrong view: problem!

Negative Gedanken mit rechter Sichtweise: kein Problem!

Negative Gedanken mit falscher Sichtweise: Problem!

Das heisst, unheilsame Gedanken oder Emotionen in der Praxis sind *nicht* an sich problematisch. Wenn wir ihnen mit rechter Sichtweise begegnen, sind sie kein Problem. Rechte Sichtweise hier, bedeutet, dass wir bei Ärger, Wut, Verlangen oder was immer, achtsam dabei sind – und nicht damit identifiziert. In Sayadaws Worten: wir wissen, wir sehen: *it's just nature*.

Es sind nicht *meine* unheilsamen Gedanken und Gefühle, sondern sie sind entsprechend Ursachen und Bedingungen entstanden und werden dementsprechend auch wieder vergehen. Und wir verlieren uns nicht in ihnen oder in Reaktionen auf sie.

Wenn also in einer Situation Ungeduld oder Ärger oder Wut in uns aufsteigen und wir erkennen sie und wissen '*it's just nature*', dann: kein Problem.

Wenn wir aber darauf reagieren, den Ärger ausdrücken – *oder aber* ihn zurückhalten und uns selbst dafür beschuldigen oder uns selbst als ungenügend verurteilen – dann hat er seine ganze negative Wirkung.



Interesse

Einer der wesentlichsten Punkte in Sayadaw U Tejaniyas Belehrungen ist *Interesse!* Interesse am Ergründen, Lernen und Erkennen. Das ist weit entfernt von einer Meditation des Da-Sitzens, in der man einfach versucht, irgendwie so tief wie möglich zu kommen (wohin auch immer....) und das soll's dann sein. Tsoknyi Rinpoche spricht übrigens in diesem Zusammenhang von 'Stupid Meditation'. Sitzen – und Still-Sitzen, müssen der Ruhe und Klarheit dienen, die uns dann erlauben, hinzuschauen und präziser zu sehen. Vipassana heisst nichts anderes als 'Klares Sehen' oder 'Ausserordentliches Sehen'. Dafür braucht es Interesse.

In Sayadaws Retreats gibt's keine offizielle Weckzeit, keine Gongs für Sitzen und Gehen. Keine vorgeschriebenen Abläufe, ja, nicht einmal regelmässige Dharmavorträge. Es ist einzig und allein das tiefe Interesse und das daraus entstandene Geschick, welche für uns entscheiden, wann gerade welche Praxisweise am sinnvollsten und unterstützendsten ist. Dies setzt Unabhängigkeit und Eigendisziplin voraus. Eine Unabhängigkeit und Disziplin die vom echten Interesse an befreiender Erkenntnis geleitet wird.



Sayadaw betont bei Vipassana drei Dinge:

Face it

Learn it

Get it.

Erster Punkt: Der Erfahrung gegenüber treten, sie konfrontieren, spüren und sehen.

Zweiter Punkt: Das, was es zu sehen gibt, verstehen, davon lernen.

Dritter Punkt: Das Erkannte auch wirklich bleibend kapieren.

Ein Beispiel:

- Wir spüren, dass Sehnsucht da ist. Wir konfrontieren und spüren dieses *Gefühl der Sehnsucht* – ganz direkt und unmittelbar (auch im Körper).

- Wir verstehen, dass es dadurch entsteht, dass wir uns auf etwas (einen Wunschtraum, eine Person, eine Situation) ausrichten, die wir jetzt, im Moment, *nicht haben* und momentan auch *nicht haben können* und wir spüren, dass es eine mühsame, leidvolle Erfahrung ist.

- Anstatt diese Tatsache nicht wirklich sehen zu wollen und sich lieber noch etwas länger in der Sehnsucht zu wälzen, erkennen wir: Verlangen, Anhaften, Sehnen ist leidvoll – und wir lassen ab davon. Jetzt und in Zukunft!

(Also: face it, learn it, get it. / Konfrontieren (Kontakt aufnehmen), lernen zu verstehen, definitiv verstehen.)

Statt endlos zu versuchen mehr Konzentration hinzukriegen, macht uns Sayadaw auf folgendes aufmerksam:

„Samadhi, Sammlung, bedeutet: Stetigkeit des Geistes.

Das macht mehr Sinn als Konzentration.“

Und dann fährt er fort:

„Wenn die drei Arten von Klesha nicht aktiv sind im Geist, sind Ruhe und Stabilität bereits da.“

(When the three poisons are not present, then calm is already present)

Mit anderen Worten: Das Problem sind die Kleshas, nicht die fehlende Sammlung!

Über den Unterschied zwischen Sammlung (samatha) und Erkenntnis (vipassana) sagt Sayadaw (in seinen Worten):

„Two meditations: Samatha and Vipassana

Samatha: Want to calm down

Vipassana: Want to understand“

„Sammlungsmeditation: Will den Geist beruhigen.

Erkenntnismeditation: Will verstehen.“



Achtsames Gewahrsein des Geistes

Sayadaw U Tejaniya lehrt vorwiegend achtsames Gewahrsein *des Geistes*. Er sagt:

„The meditation is ‘mind-work’, not ‘object-work’.

Upgrade from watching the body – to watching the mind!“

„Meditation, das ist ein Geist-Job, nicht ein Objekt-Job.

‘Upgrade’ vom Beobachten des Körpers zum Beobachten des Geistes!“

Man spricht von den vier Bereichen der Achtsamkeit:

- des Körpers, ● der Gefühlstönungen (angenehm, unangenehm und neutral),
- des Geistes, mit all seinen Zuständen und Funktionen, kognitiv und emotionell,
- und der Geist-Objekte, wie z.Bsp die fünf Hemmnisse und die sieben Qualitäten des Erwachens.

Alle vier Bereiche sind wichtig. Tiefe Erkenntnis kann sich innerhalb aller vier Bereiche einfinden.

Aber wenn wir unser Gewahrsein vor allem auf den Geist richten, sehen wir alles: Körper-Erfahrungen, Gefühls-Erfahrungen und Geist-Erfahrungen und können ergründen, wie sie sich verhalten, wie sie zusammenspielen und was sie bewirken.

Es braucht ein gewisses Umgewöhnen – eben ein Upgrade. Es ist ein Upgrade das sich lohnt:

- Wir sehen die konditionierten Ursache-Wirkung-Prozesse, die unsere Erfahrung ausmachen.
- Wir sehen wie die Kleshas Leiden schaffen *und* wie die heilsamen Qualitäten Verbundenheit, Heiterkeit und Frieden in uns fördern.
- Wir werden der inneren Haltungen gewahr, in denen wir allen Moment-zu-Moment-Erfahrungen begegnen – und was diese in uns bewirken.
- Wir erinnern uns ständig daran, dass alles ‘just nature’ ist.

Wir beginnen auch die subtileren inneren Tendenzen wahrzunehmen, die uns die Meditation erleichtern oder aber erschweren.

„Wenn wir mit den drei Geistesgiften/ Wurzel-Kleshas (Verblendung, Verlangen oder Ablehnung) im Geist praktizieren, dann ist die Meditation nutzlos. Es ist nur ermüdend. Und doch ist dies eine starke Gewohnheit von uns allen.

Gerade die Gewohnheit des Verlangens (craving) ist ein sehr starkes Muster. Es braucht viel Bemühen und letztlich werden wir immer angespannter. Und infolge der Verblendung fallen wir ständig hin und her, vom Verlangen in die Aversion und umgekehrt.“

Beispiel:

- Wir meditieren. Die Anleitungen besagen, wir sollten mit der Erfahrung des Moments sein, um den Geist sukzessive zur Ruhe zu bringen. Wir sitzen nun da, und anstatt sich achtsam und gewahr in der Erfahrung des Moments niederzulassen, *strengen wir uns an*, um Ruhe hinzukriegen. Das ist *Verlangen* – das *zweite* der drei Geistesgifte.
- Dabei merken wir gar nicht was da läuft – das ist *Verblendung*, das *erste* der drei Geistesgifte.
- Und wenn’s nicht klappt, werden wir frustriert und aversiv. Das ist das *dritte* der drei Geistesgifte. Kein Wunder dass so keine Ruhe und keine Klarheit einkehren kann.

Dabei müssten wir eigentlich gar nichts tun. Ausser uns zu bemühen, achtsam und gewahr zu sein. Mehr nicht. Alles 'mehr' ist bereits zuviel. Es bedeutet, dass wir schon nicht mehr sehen, dass alles 'just nature' ist, weil wir uns ständig einmischen. Sayadaw sagt:

„Es braucht das Gewahrsein, nicht zu vergessen, dass alles 'just nature' ist und eh ganz von selbst abläuft – sehen, hören ... Aber Bemühen braucht es dazu nicht.

Um aber um kontinuierlich achtsam und gewahr zu sein, braucht es ständiges Bemühen. (Das ist die Ursache, die nötig ist).

Aber in Bezug auf ihren Effekt: Da müssen wir zufrieden sein mit was immer das Resultat auch sein mag.“

Dabei ist Zufriedenheit ganz wesentlich.

Zitat: *“Zufriedenheit ist wichtig (in Bezug auf das Erreichen) der Erleuchtung.“*

(Contentment is important for Enlightenment.)



Verstehen, Erkenntnis

Zu verstehen, dass es nicht um das Erreichen von Zuständen geht ist ganz wesentlich hier. Ganz besonders im Zugang von Sayadaw U Tejaniya. Hier nochmals eine Kernaussage, frei übersetzt:

„Wir praktizieren weil wir verstehen wollen!

Manche Leute scheinen das Wirken (der Achtsamkeit,) des Gewahrseins nicht wirklich zu schätzen. Sie glauben, das Wesentliche in der Meditation seien (die Objekte oder Erfahrungen), welche sie betrachten. Aber die Objekte, (die Erfahrungen,) spielen nicht wirklich eine Rolle. Manche verbringen viel Zeit damit, über die Resultate nachzudenken. Sie möchten (angenehme,) friedvolle Zustände, sie möchten Entzücken. (Wenn sie das hinkriegen) haften sie diesen Zuständen und den Objekten der Sammlung an.

Der (grosse) Wert der Meditation liegt *nicht* in dieser Art von Resultaten, wie immer erfreulich sie auch sein mögen. Der wirkliche Wert der Meditation liegt im eigentlichen Prozess des (achtsamen) Gewahrseins zum Zwecke des Erkennens (und Verstehens) dessen, was geschieht. Dieser Prozess ist wichtig, nicht die Erfahrungen und Zustände!

Wir üben uns in Achtsamkeitsmeditation weil wir verstehen wollen.“

(Ashin U Tejaniya – aus "Awareness alone is not enough")



Die innere Haltung

Einer der Aspekte, die wir 'verstehen' wollen, ist die Wirkung, welche die *innere Haltung* auf uns hat. (Im traditionellen buddhistischen Kontext wird in diesem Zusammenhang von 'Rechtem Denken', 'Rechter Gesinnung', 'Rechter Einstellung' oder eben 'Rechter innerer Haltung' gesprochen: Samma Sankappa).

Darum ist es so zentral, dass wir nicht nur die Erfahrungen, wie Körperempfindungen, Hören, Gefühle, Emotionen und Gedanken achtsam wahrnehmen, sondern auch sehen: Wie wir ihnen begegnen.

Sind wir *vergleichend, wertend, urteilend, kritisch, aversiv, gleichgültig, unflexibel, klebrig und anhaftend*? Und wie wirken diese inneren Haltungen? Was bewirken sie? Was tun sie mit uns? Schaffen sie innere Freiheit – oder Identifikation, Enge, Konflikt und Leiden?

Oder: Sind wir (in unserer Haltung) eher *offen, willkommen-heissend, gelassen, annehmend, flexibel, willens zu sehen und zu spüren was gerade da ist*?

Und was bewirken *diese* Haltungen? Schaffen sie mehr Leiden oder mehr innere Geräumigkeit, mehr Frieden und mehr innere Freiheit, unabhängig von der Art der momentanen Erfahrung?

Das sind nicht theoretische Fragen. (Theoretisch wären sie ja leicht zu beantworten.) Es geht vielmehr um ein Ergründen, ein Nachspüren in der unmittelbaren Erfahrung. Die wiederholt bewusst erlebte Erfahrung dieser 'Auswirkungen der inneren Haltung' wird unseren Geist langsam aber sicher davon überzeugen, eine hilfreiche, unterstützende und befreiende innere Haltung einzunehmen!

Auch hier: "*Wir üben mit Achtsamkeit weil wir verstehen wollen.*"



Hier einige von Sayadaws klassischen Aussagen zum Thema der 'Rechten inneren Haltung':
Welches ist die richtige Haltung beim Meditieren? (Übersetzung Stefan Lang)

- Meditieren heisst, mit entspannter Aufmerksamkeit zu betrachten und zuzulassen, was immer sich an angenehmen oder unangenehmen Erfahrungen ereignet.
- Versucht *nicht*, eine Erfahrung herbeizuführen oder zu fördern. Seid mit den Dingen, so wie sie sind.
- Meditieren heisst, von allem zu lernen, dem wir begegnen. Wir lernen zu sehen, ob wir die entstehende Erfahrung wünschen, uns davor fürchten, oder ob sie uns gleichgültig ist.
- Meditation heisst, *nicht* darauf zu warten, dass etwas geschieht, oder dass etwas verschwindet. Es heisst, mit allem geduldig zu sein.
- Übt ohne Erwartungen, und mit dem Mut, euch jeder Erfahrung zu öffnen.
- Lasst euch durch den denkenden Geist nicht stören. Wir üben nicht, um das Denken zu verhindern, sondern um es zu erkennen, wenn es geschieht.

- Das Objekt unserer Aufmerksamkeit ist nicht so wichtig wie das (achtsame) Betrachten selbst. Wenn wir mit der richtigen Haltung beobachten, wird das Objekt (die Erfahrung) das richtige Objekt (die richtige Erfahrung) sein.



Fragen / Ergründen

Sayadaw schlägt vor, in der Meditation immer wieder mal *Fragen zu stellen*. So erinnern wir uns daran, dass es ums Ergründen und ums Verstehen geht. Natürlich sollen wir diese Fragen nicht stellen, um uns dann irgendwelche theoretische Antworten auszudenken oder uns in inneren Diskursen zu verlieren. Vielmehr geht es darum, unser Interesse wachzuhalten und sich zu erinnern, welches die wesentlichen Punkte sind, die wir ergründen müssen, wollen wir Erkenntnis und befreiende Weisheit kultivieren.

Zum Abschluss einige dieser Fragen: (dhamma vicaya)

- Was kommt schneller auf, (was entsteht zuerst,) Kleshas oder Weisheit?
- Wieviele (Moment-zu-Moment) -Objekte kann ich erkennen, (mitkriegen, gewahr sein) ?
- Was geschieht gerade jetzt? Welche Art innerer Haltung ist präsent?
- Wie ist die Energie im Moment? Welche Art von Bemühen ist da?
- Ist Interesse da?
- Warum sind wir achtsam? (Weil wir verstehen wollen)



Informationen siehe bitte unten

Website: www.sayadawutejaniya.org

Facebook: [Shwe Oo Min Dhammasukha Tawya](#)

Facebook inoffiziell: www.facebook.com/pages/Sayadaw-U-Tejaniya-on-Q/148122401892921

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Forest Meditation Center,

Aung Myay Thar Yar Street,

Kon Tala Paung Village,

Mingalardon Township

P.O. 11023, Yangon, Myanmar

Phone: 0095 – 1 – 638 170, 0095 – 1 – 638 294, 0095 – 9 – 73096072

Email: shweoomindskt@gmail.com, jutivara@gmail.com