

6. Woche: Die Natur der Realität (nochmals *Dhammas*)

Das Ziel buddhistischer spiritueller Praktik ist die Erlangung von Einsicht in die wahre Natur der Realität; jede wahre buddhistische Praktik führt zu diesem Ziel. Das Paliwort *dhamma* bedeutet beides, Lehren und Praktizieren (*dhammas*) sowie die wahre Natur der Realität – oft ganz einfach beschrieben als ‘alle Dinge sind vergänglich’.

Wie der Pfad der Achtsamkeit zur Einsicht führt.

- Wir beginnen, indem wir uns des offensichtlichsten, greifbarsten Aspektes unserer Erfahrung gewahr werden, des Körpers und seiner Bewegungen.
- Dann werden wir uns gewahr, wie sich unsere reine Erfahrung **anfühlt** (*vedanā*: angenehm, unangenehm, neutral).
- Dann lenken wir unsere Achtsamkeit auf die **Geisteszustände**, die Stimmung, (*citta*), in der wir uns befinden, die wir aus unserer reinen Erfahrung von Vergnügen und Schmerz entwickeln.
- Wir versuchen, das alles **im Kontext dessen, was wir gelernt haben** (*dhammas*) zu sehen (z. B. Hindernisse und Gegengifte).
- Innerhalb all dessen sind wir uns der Objekte gewahr, der natürlichen Umgebung, und anderer Menschen.
- Zusammengefasst beschreibt dies jemanden in einem sehr bewussten, sehr wachen Geisteszustand, – *auf dieser Basis können wir Einsicht erlangen.*

Einsicht in die wahre Natur der Realität. Um Einsicht in die Natur der Erfahrung zu erlangen, musst du folgende Eigenschaften entwickelt haben:

1. **konzentriert** – unser Geist muss fähig sein, in glücklichen, konzentrierten Geisteszuständen zu verweilen, frei von Hindernissen und Ablenkungen.
2. **emotional positiv** – wir müssen sozusagen “groß genug” sein, um den Eindruck der Realität aufnehmen bzw. verkraften zu können. Unser Geist muss flexibel sein und unser Herz positiv, interessiert, emotional engagiert und kraftvoll.
3. **aufnahmefähig** – wir müssen für die wahre Natur unserer Erfahrung aufnahmefähig sein. Das bedeutet, offen zu sein gegenüber dem, was uns passiert, präsent gegenüber unserer Erfahrung und willens, davon zu lernen (was die Erfahrung des *Nichtwissens* einschließt).
4. **reflektiv** – Einsicht hat ein kognitives (Gedanken) Element. Ein Teil der Entwicklung von Einsicht heißt zu lernen, wie man tief über die Erfahrung reflektiert.

Die Natur der Realität ist mysteriös und unergründlich, sie kann niemals angemessen in Worte gefasst werden: dies ist eine Erfahrung, die unsere ganze Orientierung im Leben verändert. Wir werden “realitäts”-zentriert anstelle von “ich”-zentriert. Es gibt viele konzeptuelle Formulierungen für die Natur der Realität, einschließlich

- *Alles Bedingte ist vergänglich, unbefriedigend und leer (ohne festen Kern)*
- *Alle Dinge entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen*

*This being, that becomes;
from the arising of this, that arises;
this not being, that does not become; from the
ceasing of this,
that ceases*

Wenn dieses ist, wird jenes;

Wenn dieses entsteht, entsteht jenes;

Wenn dieses nicht ist, wird jenes nicht;

Wenn dieses aufhört, hört jenes auf

*Majjhima-Nikaya ii.32; Samyutta-Nikaya ii.28;
etc.*

Einsicht

Einsicht in die Natur der Realität ist *nicht* vorrangig eine geistige oder konzeptuelle Angelegenheit, es ist gänzlich eine Erfahrung – Geist, Körper, Herz, Willensimpulse – es ist wie die Erfahrung, erwachsen zu werden, nur wird man zu neuer Tiefe und profunder Wahrheit geführt. Zum Beispiel wird ein Kind weinen, wenn sein Eis schmilzt oder wenn die See die Sandburg wegpült, weil es nicht versteht, dass alle Dinge sich verändern. Wir verstehen, dass solche Dinge sich ändern, aber wir verstehen nicht *vollkommen*. Einsicht ist vollkommenes Wissen.

Alle von uns haben zu einem gewissem Grad Einsicht.

Schreibe hier eine Erfahrung auf, die mit tieferer Realität verbunden war – möglicherweise war es das, was dich zur Meditation gebracht hat. Es mag eine Erfahrung gewesen sein, die dich tiefer fragen ließ und mehr bohrende Fragen in deinem Leben hinterließ.

Taten haben Folgen (das Gesetz des bedingten Entstehens)

Alle profunden Wahrheiten können in einfache, praktische Belehrungen heruntergebrochen werden. Weisheit hat nichts mit Worten zu tun, sondern mit *Erfahrung*, auf die Worte lediglich hinweisen können. Konzeptuelles Wissen ist wichtig, und es ist wichtig klar und unverwirrt über die wahre Natur des spirituellen Lebens zu sein, aber das wichtigste ist, dies in die Praxis umzusetzen, die Wahrheit zu *realisieren* und nicht bloß darüber nachzudenken.

Eine Annäherung an Realität ist, tiefer zu verstehen, dass *Taten Folgen haben*; dies geschieht die ganze Zeit über – durch unsere Gedanken, Worte und Taten – wir erschaffen uns selbst. **Eine Methode, Gewährsein dafür zu entwickeln, ist, über wichtige Wendepunkte in unserem Leben nachzudenken.**

Schreibe hier über einen Wendepunkt in deinem Leben – versuche die Bedingungen zu sehen, die dazu geführt haben und die Folgen, die sich daraus ergaben.

Geh-Meditation

Bemühe dich in dieser Woche während der ‘Praktik beim Gehen’ besonders darum, die Praktik neu zu stärken. Oft ist es so, dass wir zuerst ganz begeistert sind und gute Fortschritte machen, wenn wir etwas Neues anfangen – sei es Schwimmen gehen, Mal-Unterricht nehmen, was auch immer – aber durch tägliche Wiederholung verfliegt der Reiz des Neuen recht schnell. Das gilt ebenso für Meditation oder Geh-Meditation und ist ein ziemlich natürlicher Vorgang, der vorauszusehen ist. Man kann sagen, dies ist der Punkt, an dem ernsthafte spirituelle Praktik beginnt und wo erster Enthusiasmus und möglicherweise auch Naivität enden. Im Zen sagt man daher: Bewahre den Anfängergeist!

Um die Praktik neu zu stärken, kann es notwendig sein, dass du folgendes tust:

1. Finde Wege, dich bewusster daran zu erinnern, die Praktik durchzuführen.
2. Finde neue Wege in die Praktik, die dein Interesse wiederaufleben lassen.
3. Lerne eine gesunde Selbstdisziplin zu entwickeln.
4. Mache dir klar, welchen Gewinn du aus der Praktik ziehst.
5. Es kann sein, dass du feststellst, dass es hilft, mit anderen Menschen, die auch Achtsamkeit beim Gehen praktizieren, zu reden – vielleicht kannst du gelegentlich mit jemandem aus diesem Kurs telefonieren oder über deine Meditation sprechen, wenn ihr euch trifft.
6. Finde Wege, um Achtsamkeit mehr zu genießen und zu schätzen, z. B. kannst du darüber reflektieren, dass du wirklich lebendig bist, wenn du achtsam bist (oder es wenigstens versuchst), anstatt dass deine Gedanken sich in einer Fantasie verlieren, an die du dich schon eine Minute später nicht mehr erinnern kannst.

Der spezielle Weg

Suche dir einen angenehmen Weg über eine kurze Strecke, und denke immer wieder neu daran ‘alles was ich sehe, ist vergänglich, alles verändert sich, entsteht und vergeht’.

Welchen Effekt hatte das auf dich?

Praktik im täglichen Leben

Schau, ob du in dieser Praktik-Woche mehr über deine Erfahrung reflektieren kannst. Du könntest dir sagen, *‘ich weiß, dass ich eines Tages sterben werde, ich weiß nicht, wann und wie oder was Tod wirklich ist, aber ich weiß, dass ich jetzt lebe. Jetzt zu leben bedeutet das Leben wertzuschätzen, wie es ist – die Schönheit um mich herum.’* Versuche Reflexionen über die Existenz als Hilfe zu nutzen, um in diesem Moment lebendig zu sein.

Die Kunst der Ausdauer

Einer der herausforderndsten Aspekte des spirituellen Lebens ist die Kunst ausdauernd zu sein, zu lernen beharrlich bei der Praktik zu bleiben. Dies ist eine sehr wichtige Fähigkeit im Leben, die es zu entwickeln gilt; jegliche Sache von Wert erfordert Ausdauer – vom Klavier spielen lernen bis zur Aufrechterhaltung von Freundschaft.

Oft möchten wir mit etwas fortfahren – sei es jeden Tag zu meditieren oder zur Gymnastik gehen – aber die Erfordernisse des täglichen Lebens scheinen dem im Wege zu stehen. Daher ist es ein wesentlicher Teil der „Kunst der Ausdauer“ Wege zu finden, fokussiert zu bleiben auf die wichtigen Dinge im Leben und sich nicht von den scheinbar dringenden Aktivitäten des täglichen Lebens dominieren zu lassen.

Unterstützung für die Praktik

Die meisten Menschen stellen fest, dass sie Unterstützung von außen brauchen, um eine tägliche Meditationspraxis aufrecht zu erhalten und um Achtsamkeit zu entwickeln. Dies könnte einschließen:

- Kontakt halten mit anderen Menschen, die schätzen, was du tust und die selbst das gleiche zu tun versuchen. Darum ist es auch wertvoll, an Kursen teilzunehmen oder an regelmäßig stattfindenden Abenden.
- Zeiten von intensiver und glücklicher Erfahrung von Meditation und Achtsamkeitspraktik (z. B. Retreats).
- Über Meditation oder Buddhismus zu lesen, um Inspiration zu gewinnen.
- Lass dir von Menschen helfen, die mehr Erfahrung mit Meditation bzw. dem Buddhismus haben und dir nützen können.
- Regelmäßige Treffen mit einem Freund (per Telefon oder E-mail) um über deine Praktik zu reden..

Praktik für diese Woche

Versuche diese Woche ausdauernd zu bleiben – finde eigene Wege, die Praktik durchzuführen; nutze, was du in den letzten sechs Wochen gelernt hast, entweder aus deiner eigenen Praxis oder aus dem, was gelehrt wurde.

Metta Bhavana	Taten haben Folgen. Versuche in der heutigen Metta-Meditation klarer zu sehen, dass Taten Folgen haben. Denke an eine Zeit, als du glücklich warst, und versuche dir zu vergegenwärtigen, welche Bedingungen dazu geführt haben und wie du Dinge beeinflusst, wenn du glücklich bist, z. B. der Einfluss, den du auf andere hast. Mache dies in jeder Stufe. Wenn du sehr abgelenkt bist, versuche über die Konsequenzen, die <u>das</u> hat, zu reflektieren.
Wie war es?	
Praktik im täglichen Leben	War es dir möglich zu reflektieren?
Geh-Meditation	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
Kommentare – war es dir möglich, ausdauernd zu sein?	

Vergegenwärtigung des Atems	Der ‘magische Moment’. Schau, ob du in der heutigen Praktik den ‘magischen Moment’ findest. Wenn du bemerkst, dass du abgelenkt bist (und Ablenkung bedeutet einfach, dass der Geist macht, was er will), bist du tatsächlich sehr bewusst – es ist ein Moment reinen Gewahrseins. Schau, ob du diesen Moment bemerken kannst und mehr und mehr in ihn hinein entspannen kannst. Anstatt Ablenkung als ein Problem zu sehen, fokussiere mehr auf den ‘magischen Moment’, in dem du wahrgenommen hast, dass du abgelenkt warst.
Wie war es?	
Praktik im täglichen Leben	War es dir möglich zu reflektieren?
Geh-Meditation	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
Irgendwelche Kommentare?	

Metta Bhavana	<i>Die Konsequenzen von Böswilligkeit oder negativen Geisteszuständen. Achte besonders auf die vierte Stufe, den 'Feind'. Versuche dir die negativen Folgen von Böswilligkeit und Aversion für dein Leben vorzustellen, denke an die Verschwendung von Zeit und Möglichkeiten, erkenne, wie sinnlos z. B. Ressentiment ist. Versuche mit dem Gefühl von Böswilligkeit in Kontakt zu kommen und erlebe in deiner Erfahrung, wie schmerzhaft dieser Geisteszustand tatsächlich ist.</i>
Wie war es?	
Praktik im täglichen Leben	War es dir möglich zu reflektieren?
Geh-Meditation	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
Kommentare?	

Vergegenwärtigung des Atems	<i>Der sich wandelnde Atem. Beginne mit der Entwicklung von Interesse an deinem Atem und schau dann, ob du das Interesse intensivieren kannst, verpflichte dich selbst dabei zu bleiben (ohne Zwang). Achte besonders auf die wechselnde Natur des Atems, (d. h. er bleibt niemals derselbe). Es ist das gleiche mit allem anderen – alle Dinge entstehen und vergehen. Versuche dies direkter und unmittelbarer anhand des Atems zu erfahren, nicht in Gedanken sondern als Erfahrung.</i>
Warst du in der Lage bei dem sich wandelnden Atem zu bleiben?	
Praktik im täglichen Leben	War es dir möglich zu reflektieren?
Geh-Meditation	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
Kommentare?	

The Human body, at peace with itself
Is more precious than the rarest gem.
Cherish your body, it is yours this one time only.
The human form is won with difficulty,
It is easy to lose.
All worldly things are brief,
Like lightning in the sky;
This life you must know
As the tiny splash of a raindrop;
A thing of beauty that disappears
Even as it comes into being.
Therefore set your goal;
Make use of every day and night
To achieve it.

Tsongkhapa

Metta Bhavana	Den Atem in der Metta-Meditation nutzen. Versuche dich in der heutigen Praktik mit Hilfe des Atems mehr in der Gegenwart zu verankern. Wenn du in der ersten Stufe einatmest, stelle dir vor, dass du das unvermeidliche Leiden in deinem Leben akzeptierst (dies ist nicht das gleiche wie Leiden einatmen), und wenn du ausatmest, stelle dir Glück und Freude in deinem Leben vor – die Dinge, die du magst, usw. Nimm auf diese Weise bewusst die dunklen und hellen Seiten des Lebens wahr. Wenn du bei dem guten Freund bist, atme ein und akzeptiere, dass er / sie leidet, und atme Wärme und deine guten Wünsche ihm / ihr gegenüber aus. Führe das so fort in den anderen Stufen.
<i>Wie ist es gelaufen?</i>	
Praktik im täglichen Leben	<i>War es dir möglich zu reflektieren?</i>
Geh-Meditation	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
<i>Irgendwelche Kommentare?</i>	

Vergegenwärtigung des Atems	Gedanken loslassen. Vieles aus unserer Erfahrung ist ein inneres Kommentieren unserer Erfahrung. Wenn wir beim Atem sind, <u>reden wir oft über den Atem</u> (wenn wir nicht gerade von ihm abgelenkt sind) und atmen nebenbei. Versuche heute den feinen inneren Kommentator und jegliches physisches Festhalten zu bemerken, und versuche es gehen zu lassen. Erlebe den Atem nur als sich wandelnde Empfindung ohne Worte. Wenn du abgelenkt wirst, bringe den Atem zur Ablenkung hin.
<i>War es dir möglich, Gedanken gehen zu lassen, wenigstens bis zu einem gewissen Grad?</i>	

Praktik im täglichen Leben	<i>War es dir möglich zu reflektieren?</i>
Geh-Meditation	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
<i>Kommentare?</i>	

Metta Bhavana	<i>“Freestyle”. Nimm in der heutigen Praktik Urlaub von der formalen Praktik, und übe “freestyle”. Sei einfach still und wenn Menschen in deinem Geist erscheinen, entwickle Metta für sie; dann, wenn jemand anderes in deinem Geist erscheint, mache das gleiche für diese Person. Komme immer wieder zu Metta für dich selbst zurück – das alles in keiner bestimmten Reihenfolge. Dann am Ende, <u>sitze für fünf Minuten</u> ohne irgendetwas zu tun.</i>
<i>Wie ist es gelaufen?</i>	
Praktik im täglichen Leben	<i>War es dir möglich, zu reflektieren?</i>
Geh-Meditation	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
<i>Kommentare?</i>	

‘An ounce of practice is worth a ton of theory’

Sangharakshita

Letzte Worte zu Achtsamkeit

Die Achtsamkeitspraktik ist eine 'Lebens-Praktik' im zweifachen Sinne: es braucht ein ganzes Leben, um sie zu beherrschen; und wenn wir Achtsamkeit praktizieren, sind wir wirklich lebendig gegenüber unserer Erfahrung, die wir genau hier und genau jetzt machen, nicht irgendwo weit weg - verwickelt in irgendeiner Fantasie.

Ziel ist es, eine Erfahrung durchtränkt mit Gewahrsein zu haben (oder Achtsamkeit). Was normalerweise passiert, wenn wir üben achtsam zu werden, ist, dass wir bemerken, dass wir die meiste Zeit Erfahrung erleben – Essen kochen, eine E-mail senden, zur Arbeit pendeln – aber das alles ohne Gewahrsein; wir leben unser Leben teilweise schlafend. Manchmal, wenn wir versuchen in unserem täglichen Leben achtsamer zu sein, gehen wir durch eine Phase, in der wir Gewahrsein ohne Erfahrung erleben: wir praktizieren Achtsamkeit in einer eher zu selbstbewussten, langsamen und entfremdeten Art. Wonach wir suchen ist die Erfahrung nach intensiverem Leben *und* Gewahrsein davon im entsprechenden Moment. Um dies zu tun muss unser Gewahrsein durchtränkt sein mit positiver Emotion, Interesse, Engagement usw. Zweifellos ist dies eine einfache aber auch eine herausfordernde Praktik.

Aspiration führt zu einer Erfahrung von Versagen. Sobald wir nach etwas streben, sei es Skifahren zu lernen oder Achtsamkeit zu üben, öffnen wir uns selbst für die Erfahrung des Misslingens (oder wenigstens für das Gefühl). Tatsächlich ist dies ein wichtiger Teil des Lernprozesses; sicherlich gibt es kein Lernen ohne dieses. Es ist wichtig, Misslingen nicht zu ernst zu nehmen, indem man aufgibt. Tatsächlich ist Achtsamkeitspraktik überhaupt nicht wie Skifahren lernen: es ist nicht etwas, dass man *lernt* und dann *kann*. Achtsamkeit ist eine fortgesetzte Erforschung dessen, wie man wahrhaft und vollkommen lebendig ist. Wenn du etwas erforschst, kommen Vorstellungen von Erfolg und Versagen nicht zur Anwendung.

Dieser Kurs ist nur der Anfang. Die Qualitäten von Gewahrsein, Anerkennung, Nicht-Reaktivität gegenüber unangenehmen Reizen, Engagement aus vollem Herzen, volle Hingabe an das, was wir tun, mit unserem inneren Erzähler kreativ arbeiten – alles Qualitäten, die unsere Lebensqualität steigern – können nicht erschöpfend in einem sechswöchigen Kurs behandelt werden. Das Leben ist nicht etwas, das man in ein Praktik-System einfügen kann; wir können nur mit dem Gewahrsein, der Liebe und der Weisheit leben, die wir entwickelt haben, und versuchen, aus unserer Erfahrung, wie sie sich uns präsentiert, zu lernen. Dieser Kurs sagt nichts aus über Themen wie Arbeit mit körperlichem Schmerz oder Krankheit, Achtsamkeit bei der Arbeit am Computer und in schwierigen Situationen usw. Wir haben nur einen Anfang gemacht, für eine große Entdeckungsreise.