

Ergründen der Wirklichkeit – Dhamma-Vicaya anwenden

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

"Weisheit kultivieren bedeutet Ergründen.
Es ist der Wunsch danach, zu verstehen."

Sayadaw U Tejaniya¹

Dhamma-vicaya, Ergründen der Wirklichkeit ist die zweite sog. 'Qualität des Erwachens'. Sie braucht die erste 'Qualität des Erwachens', nämlich Achtsamkeit, als Grundlage. Nyanatiloka Mahathera, der deutsche Pionier des Buddhismus schrieb: "Achtsam verweilend ergründet, erforscht und erwägt man mit Einsicht, die Lehren (Dhamma) sowie die Erscheinungen oder Erfahrungen des Daseins (dhamma)."

Ergründen (dhamma-vicaya in Pali oder dharma-vicaya in Sanskrit) ist die Qualität des Geistes, welche die Erfahrungen, deren wir gewahr werden, untersucht, erforscht und genau betrachtet. Oft wird es als Synonym für Erkenntnis (vipassana oder pañña), für Verstehen und Wissen, beschrieben.

Achtsamkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für eine befreiende Praxis, reicht aber allein noch lange nicht! Wir müssen verstehen, wie die Dinge funktionieren. Das ist der Job von Dhamma-vicaya oder kurz Vicaya, Ergründen, Unterscheiden und Erkennen.

Wenn wir zum Beispiel ein Projekt starten, eine Firma aufziehen oder mit wertvollen Waren handeln wollen, brauchen wir ein umfangreiches Wissen, um richtig vorgehen zu können. Ohne dieses, könnten wir leicht übervorteilt werden und grosse Verluste erleiden.

Erforschen, Ergründen, ist also eine sehr wichtige, aktive Funktion des Geistes. Seine Aufgabe ist es, das Objekt zu beleuchten. So wie ein Licht in der Nacht uns ermöglicht, alle Dinge im erhellten Umfeld klar zu erkennen, so erlaubt uns Vicaya, die Objekte der Moment-zu-Moment-Erfahrung klar zu sehen, genauso wie sie sind. Darum wird Vicaya mit einer Lampe verglichen. Es ist diese Qualität des Ergründens, die uns aus dem Schlaf der Verblendung aufweckt.

Es heisst, die Bedeutung von Dhamma-vicaya beziehe sich auf beides, das Erforschen von Buddhas Lehre (Dhamma/Dharma), sowohl als auch auf das Ergründen der unmittelbaren Erfahrungen im eigenen Geist.

Ein vorausgehendes klares Verständnis der Lehre ist unabdingbar, wenn wir auf dem Weg vorwärtskommen wollen. Sonst sind wir wie Reisende, die ein bestimmtes Ziel erreichen möchten, ohne aber zu wissen, wo dieses liegt und wie man dorthin kommt.

Vicaya äussert sich als unverwirrte Klarheit und wird darum auch mit einer versierten Führerin verglichen. Sie weiss um die örtlichen Verhältnisse, verfügt über die nötigen Informationen und kennt

¹ Tricycle, The Buddhist Review, Winter 2007, The Wise Investigator, Sayadaw U Tejaniya explains how taking an interest in life as it is can lead to liberation. By James Shaheen.

den Weg dorthin wo wir hin möchten. Sie weiss auch, was dort einen Besuch wert und unserer Aufmerksamkeit würdig ist. In diesem Sinn wirkt Vicaya wie eine gute Führerin.²

Sayadaw U Tejaniya schreibt:

"Durch Interesse und Erforschen entsteht Weisheit. Bemühen allein, ohne Weisheit – so wie die Menschen es im Allgemeinen verstehen – ist mit angespannter Aktivität verbunden, weil das Bemühen in der Regel von Verlangen, Ablehnung und Verblendung motiviert ist. Bemühen mit Weisheit aber ist ein heilsamer Wunsch zu wissen und zu verstehen, was im Geist erscheint, ohne eine Präferenz in Bezug auf das Ergebnis zu haben."³

Dabei geht es aber nicht um ein intellektuelles Untersuchen und Überlegen oder um ein theoretisches Verständnis der Natur der Dinge. Vielmehr ist es ein direktes Betrachten der Moment-zu-Moment-Erfahrungen mit der Frage, welcher Art diese Erfahrungen sind. Dieses Ergründen schaut in die Funktionsweise sowie in die Natur der Erfahrungen und weniger in den Inhalt.

"Weisheit kultivieren bedeutet Ergründen. Es ist der Wunsch danach, zu verstehen. Sobald das Interesse am Erforschen entsteht, ist der Geist nicht mehr in das Geschehen involviert und nimmt eine objektive Sichtweise ein. Sobald wir aber ein selbstbezogenes Interesse an den Ergebnissen unseres Ergründens haben, können wir die Dinge nicht mehr so sehen, wie sie sind. Verstehen zu wollen ist Weisheit. Ein Ergebnis zu wollen ist Gier."³

Dhamma-vicaya ist jener Aspekt, der die Erkenntnismeditation (vipassana/vipashyana) von der Sammlungsmeditation (samatha/shamatha) unterscheidet. Samatha heisst, ein Objekt mit gesammelter Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Sich achtsam auf den Atem oder auf ein anderes Objekt zu fokussieren, führt aber noch nicht zu Erkenntnis. Dazu ist eine Form von Erkenntnismeditation erforderlich, deren Zweck es ist, die Eigenschaften aller Dinge, aller Erfahrungen, zu ergründen.

Hier soll, einmal mehr, gesagt werden, dass Vipassana *ohne* Dhamma-vicaya nicht wirklich Vipassana ist. Es ist ein weitverbreitetes Missverständnis zu glauben, die heute gängige sog. Achtsamkeits-Meditation sei das gleiche wie Vipassana. Dies ist tatsächlich erst dann der Fall, wenn auch Vicaya und die anderen 'Qualitäten des Erwachens' konsequent kultiviert werden.

Die Qualitäten des Erwachens, das heisst, die Eigenschaften, die in unserem Geist vorhanden sein müssen, damit tiefe Erkenntnis entstehen kann, sind: Achtsamkeit, Ergründen, Enthusiastisches Bemühen, Freudiges Interesse, Ruhe, Sammlung/Stetigkeit und Gelassenheit. Die drei Geistesqualitäten Ergründen, Enthusiastisches Bemühen und Freudiges Interesse wirken in energetisierender, aufweckender Weise. Die drei, Ruhe, Sammlung/ Stetigkeit und Gelassenheit wirken beruhigend, zentrierend und entspannend. Achtsamkeit braucht es, um erkennen zu können, was fehlt oder was noch vermehrt kultiviert werden muss.

² Die Metaphern 'Lampe', 'Führer', etc. stammen aus: Chanmyay Myaing Sayadaw, Bojjhanga – Das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt, Übersetzung und © by Ven. Ariya Ñāṇī.

³ Tricycle, The Buddhist Review, Winter 2007, The Wise Investigator, Sayadaw U Tejaniya explains how taking an interest in life as it is can lead to liberation. By James Shaheen.

Ergründen ist also eine aufweckende, stimulierende Geistesqualität. Sie muss durch kontinuierliche und sorgfältige Aufmerksamkeit hinsichtlich der Moment-zu-Moment-Erfahrungen (dhamma) kultiviert werden.

Was wird ergründet?

Es sind einige der wesentlichsten Aspekte der Praxis, die ein sorgfältiges Beobachten, Untersuchen und Ergründen erfordern.

- Es ist der Bereich der unheilsamen oder heilsamen Absicht hinter unserem Tun und hinter unseren schädlichen und unseren förderlichen Gewohnheitsmustern.

- Für einen Weg der inneren Befreiung ist aber auch das aufmerksame Erforschen der Natur aller Dinge unerlässlich:

Das Untersuchen des Wesens von Sinneserfahrungen, Gefühlen und Gedanken sowie auch das Beobachten der Wesensmerkmale aller Erfahrungen, wie ihre Vergänglichkeit, ihre Unzulänglichkeit und ihre Nicht-Selbstexistenz.

Eigentlich gibt es kaum einen Praxisbereich, in dem Ergründen nicht wesentlich ist. So gesehen hat der Begriff 'Vipassana' – 'die Dinge so sehen und Erkennen wie sie wirklich sind' – eine sehr ähnliche Bedeutung wie Dhamma-vicaya, das Ergründen der Wirklichkeit.

Ergründen der Absichten hinter unserem Tun

All unsere Gedanken, Worte und Handlungen werden geprägt durch die dahinter wirkende Absicht. Effektive Praxis bedeutet, dass wir konsequent beobachten und erspüren, welche Absicht jetzt gerade hinter unserem jeweiligen Tun wirkt – eine schädliche (akusala) oder eine förderliche (kusala). ('Tun' bezieht sich hier auf Handeln, aber auch auf Reden, Sprechen sowie auch auf Denken.)

Es sind die Absichten, welche die Folgen unserer Handlungen prägen; die Folgen für uns selbst und die Wirkung auf andere. Eine Aussage von Haim Ginott⁴ beschreibt dies folgendermassen:

"Ich bin zu dem erschreckenden Schluss gekommen, dass ich das entscheidende Element bin:
 Es ist meine persönliche Einstellung, die das Klima schafft.
 Es ist meine tägliche Stimmung, die das Wetter macht.
 Ich besitze eine ungeheure Macht, das Leben elend oder fröhlich zu machen.
 Ich kann ein Werkzeug der Folter oder ein Instrument der Inspiration sein.
 Ich kann demütigen oder erheitern, verletzen oder heilen.
 In allen Situationen ist es meine Antwort (oder eben meine Absicht und Motivation), die entscheidet, ob eine Krise eskaliert oder deeskaliert."

Unheilsame oder leiden-schaffende Absichten und Motivationen sind Verlangen, Anhaften, Geiz, Aversion, Ärger, Wut und Hass, Neid und Eifersucht, Dünkel, Verblendung und viele mehr.

Sie zu erkennen, wenn 'in action', ist eines der Markenzeichen einer wirkungsvollen Praxis.

Heilsame oder konstruktive Absichten und Motivationen sind Grosszügigkeit, Güte und Zuwendung, Toleranz, Mitgefühl und Mitfreude, Gelassenheit, Wahrhaftigkeit, befreiende Erkenntnis und viele andere.

⁴ Haim G. Ginott (1975), *Teacher and child: A book for parents and teachers*, New York, NY: Macmillan. Diese Aussage wird manchmal auch Johann Wolfgang Goethe zugeschrieben.

- Wenn wir in der direkten Erfahrung immer wieder sehen und fühlen, wie unheilsame Absichten für uns und andere Leiden schaffen, dann entsteht diejenige Art von Weisheit, die vermehrt zur Abwendung von diesen Motivationen führt. Es bedeutet auch, dass wir gerade die sog. *'edlen Wahrheiten vom Leiden und von seinen Ursachen'* in action sehen.

Ganz praktisch heisst das:

- Wir sehen, was uns motiviert, bevor wir sprechen. "Ist es Wohlwollen, Selbstbezogenheit oder Ärger?"
- Oder wir spüren, was unsere Absicht ist, bevor wir essen. "Ist es Erwartung, Begierde, oder etwas anderes?"
- "Sind wir in der Meditation interessiert an der Erfahrung dieses Moments oder interessiert sie uns nur insofern als sie zu einer anderen, angenehmeren, erwünschteren Erfahrung führen könnte?"
- "Lehnen wir nach vorne? Oder widersetzen wir uns mit Widerstand?"

Hier benötigen wir immer wieder viel Ehrlichkeit, um klar zu sehen was läuft. Was wir am wenigsten brauchen ist Selbstkritik und Verurteilung. Sie verhindern klares Sehen und sind selbst leiden-schaffende Eigenschaften.

- Umgekehrt: Wenn wir in der direkten Erfahrung immer wieder sehen und fühlen, wie heilsame, konstruktive Absichten für uns und andere Wohlergehen bewirken, dann entsteht diejenige Art von Weisheit, die vermehrt zu Hinwendung an heilsame innere Haltungen führt. Es bedeutet, dass wir gerade die sog. *'edlen Wahrheiten von der Befreiung vom Leiden und dem Weg, der dorthin führt'*, erkennen.

Wir nehmen unmittelbar und bewusst wahr, was Grosszügigkeit, Wohlwollen und Ehrlichkeit in uns bewirken. So werden wir motiviert, diese 'wunderbaren' (sobhana) Qualitäten weiter in uns zu kultivieren. Dies wiederum schafft wünschenswerte neuronale Bahnen oder Netzwerke in unserem Gehirn und damit positive Tendenzen für unser weiteres Leben.

Unheilsam / heilsam erkennen..

Schädliche, destruktive Verhaltensmuster erkennen

Dieses aufmerksame Erforschen erlaubt uns auch, zunehmend unsere destruktiven Gewohnheitsmuster zu erkennen.

- Sehen wir typische Verhaltensweisen, durch die wir regelmässig unsere Zeit mit sinnlosem Tun vertreiben?
- Pflegen wir Muster des Wegschauens und Verdrängens, wenn wir eigentlich unsere Gefühle konfrontieren müssten?
- Frönen wir suchtmässig Ess- oder Trinkgewohnheiten, die unserer Gesundheit abträglich sind?
- Sind wir chronisch leichtsinnig oder haben wir die Gewohnheit, uns Schreckensszenarien auszumalen? (Ein passendes Cartoon von Garfield: Der Kater liegt da und denkt: "Wieder so eine schlaflose Nacht, in der einem alle Last der Welt auf den Schultern liegt... Zum Beispiel: Was wäre, wenn der Kühlschrank explodiert?")
- Halten wir uns oft im Wunschenken auf: "Wie schön wäre es doch, wenn..." ("Was ich alles kaufen könnte, unternehmen könnte oder wo ich überall helfen könnte, wenn ich den Jackpot holen würde! Die Chancen stehen zwar 1:14 Mio. – und ich kaufe auch nie ein Los." So extrem sind wir vielleicht (fast) nie. Aber es lohnt sich doch, unsere "Wie schön wäre es, wenn ich .." zu ergründen.
- Hören wir anderen aufmerksam zu und stellen Fragen oder sprechen wir vorwiegend über unsere eigenen Interessen und unsere Meinungen?
- Sind wir oft am Klagen über die Welt, die Politik, das Klima oder die Mitmenschen oder stürzen wir

uns gleich in Aktivismus, weil wir die Probleme und das Leiden das uns begegnet, nicht zulassen und ertragen können?

- Ähneln wir dem klassischen 'Aversionstyp', der sogleich bemerkt, was an den Dingen nicht gut oder passend ist?
- Sind wir, umgekehrt, eher wie der sog. 'Verlangentyp', der spontan sieht, was an einer Situation attraktiv und wünschenswert ist?
- Oder entsprechen wir mehr dem 'Täuschungstyp', der erstmal gar nicht sieht was in einer Situation eigentlich läuft?

Wir lernen zu erkennen, ob und wie wir mit diesen Verhaltensweisen identifiziert und involviert sind, ob wir sie als 'ich' oder 'mir' erfahren oder ob wir sehen, dass es einfach Verhaltensweisen und Emotionen sind – nicht mehr und nicht weniger – und dabei erleben, wie sie von selbst erscheinen und auch wieder von selbst verschwinden, was Joseph Goldstein 'Letting go by letting be' nennt. ('Loslassen durch So-Sein-Lassen')

Was immer die Muster und Gewohnheiten sein mögen, die wir erkennen; wichtig ist, dass wir uns nicht (wie so oft) gleich in einen Selbstverbesserungs-Aktivismus stürzen. Vielmehr sind dies die Momente, in denen wir ergründen und spüren können, was all das in uns bewirkt. Wir können hier auf die innewohnende Weisheit unseres Herz-Geistes vertrauen, welcher destruktive Tendenzen langsam aber stetig verändern wird, weil er spürt, dass sie leidvoll sind. Und auch positive Tendenzen werden gefördert, weil der Geist immer wieder erfährt, dass die heilsamen Tendenzen zufrieden-stellender und befreiender wirken.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen...

Das Wesen von Gedanken erforschen

Eine ausserordentlich unterstützende Praxis ist auch das Erforschen der Natur unserer Gedanken, sind sie doch eines der prägenden Elemente in unserem Leben.

Wenn wir einmal gelernt haben, unsere Gedanken zu Objekten des achtsamen Gewahrseins zu machen, beginnen wir, zwei Aspekte zu sehen: Wir erkennen 1.) was es inhaltlich ist, was wir denken und damit auch in welchen Gefilden wir uns in unserem Leben vorzugsweise bewegen – und wir erkennen 2.) aus einer tieferen Perspektive heraus, das Wesen, die Natur von Gedanken. Wir nehmen ihre flüchtige, nicht fassbare, leere Natur wahr.

Dilgo Khyentse Rinpoche⁵ schreibt dazu:

"Wenn ein Regenbogen erscheint, sehen wir viele schöne Farben – doch ist ein Regenbogen nicht etwas mit dem wir uns kleiden oder das wir als Schmuck tragen können: er erscheint einfach durch das Zusammentreffen verschiedener Bedingungen. Gedanken entstehen im Geist auf die gleiche Weise. Sie haben überhaupt keine greifbare Realität oder innewohnende Existenz. Es gibt daher keinen logischen Grund, weshalb Gedanken so viel Macht über uns haben sollten, noch einen Grund, warum wir von ihnen versklavt werden sollten...

Sobald wir erkennen, dass die Gedanken leer sind, wird der Geist nicht mehr die Macht haben, uns zu täuschen. Aber solange wir unsere täuschenden Gedanken als wirklich betrachten,

⁵ Aus: Joseph Goldstein, *Mindfulness*, Sounds True, 2013. Quelle: Dilgo Khyentse Rinpoche, *Teachings on Nature of Mind and Practice*, Tricycle: The Buddhist Review, Winter 1991.

werden sie uns weiterhin gnadenlos quälen, wie sie es während unzähliger vergangener Leben getan haben" (und sicherlich während diesem gegenwärtigen Leben).

Gedanken haben die Macht, uns ins Unglück zu stürzen, vermögen aber auch, uns glücklich zu machen. Es ist durch die Erkenntnis der Substanzlosigkeit bzw. Leerheit unserer Gedanken und durch das Ende der Identifikation damit, dass wir diese innere Freiheit erlangen.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen. Das Wesen von Gedanken erforschen.

Ergründen der Vergänglichkeit

Zusammen mit dem Ergründen von 'Heilsamem' und 'Unheilsamem' und damit von Karma, ist das Beobachten und Erforschen der 'Merkmale des Daseins' (lakkhana) die wichtigste Funktion von Dhamma-vicaya.

Ein Merkmal oder eine Eigenschaft aller entstandenen Dinge, Lebewesen und Situationen des Daseins ist die Tatsache, dass sie unstet und vergänglich sind – in stetem Wandel. Ausnahmslos jede Erfahrung entsteht auf Grund von Bedingungen und sobald die Bedingung(en) verschwinden, verändert sich die Erfahrung um schliesslich zu vergehen. Rumi beschreibt es so:

"Die Erscheinungen kommen anmarschiert, eine nach der anderen -
sobald eine da ist, ruft die nächste: Hau ab! Jetzt bin ich dran!"

Diese grundlegende und unumstössliche dynamische Eigenschaft des Daseins kann und sollte auf verschiedenen Ebenen erforscht und wahrgenommen werden.

Dabei sind Vergänglichkeit und Wandel eigentlich absolut unübersehbar. Tagtäglich erfahren wir sie in der Natur: Beim Wetter, von strahlend schön und warm bis stürmisch finster und kalt oder bei den Bäumen, Blumen und Früchten, die spriessen, erblühen, reifen und wieder zerfallen. Der Wandel ist ständig und unaufhaltsam.

Wir finden das völlig normal, nicht besonders beachtenswert, bis sich etwas wandelt oder vergeht, an dem wir anhaften und das wir behalten möchten. Dann sind wir enttäuscht, frustriert oder gar wütend. Interessant, nicht?

Wir wissen zwar, dass sich alles wandelt, aber wir bemühen uns eher wenig, diese Gesetzmässigkeit wirklich unvoreingenommen und tiefgründig zu konfrontieren und die Konsequenzen daraus zu ziehen. Genau das zu tun ist eine Funktion von Dhamma-vicaya.

Unstetes Dasein

Die Vergänglichkeit ist auch im Leben von uns Menschen eine unumstössliche Tatsache. Der bekannte Zen-Meister Suzuki Roshi⁶ beschrieb unser Leben folgender massen: "Es ist wie wenn wir ein Schiff betreten würden, das in See sticht – und sinkt."

Ryōkan⁷, der Zen-Poet beschreibt es etwas romantischer in seinen Haikus:

"Monate vergehen, Tage häufen sich an,
Wie ein trunkener Traum -
Ein alter Mann seufzt."

⁶ Shunryū Suzuki Roshi, 1904 – 1971, ein japanischer Sōtō Zen Mönch und Lehrer in den USA.

⁷ One Robe – One Bowl, The Zen Poetry of Ryōkan, translated and introduced by John Stevens, Weatherhill.

"Tage zählen ist wie Finger schnippen -
Selbst der Mai vergeht wie ein Traum."

Kontemplation der Vergänglichkeit ist sehr wirkungsvoll. Wer damit praktizieren möchte, kann meinen Text 'Das Offensichtliche begreifen' (S. 6 – S. 10) sowie dessen Anhang von meiner Website herunterladen, ausdrucken und die relevanten Stellen anzeichnen, um dann regelmässig, vielleicht täglich, darüber zu reflektieren. Dies ist eine eindrückliche Methode, mittels derer in vielen buddhistischen Traditionen die Vergänglichkeit dieses menschlichen Lebens verinnerlicht wird.

Meditation der Moment-zu-Moment-Vergänglichkeit

Auf noch eindrücklichere Weise wird die Vergänglichkeit sichtbar, wenn wir Moment-zu-Moment präsent sind und dabei die Achtsamkeit und das ergründende Interesse auf die unmittelbare Erfahrung richten. Recht schnell wird offenbar, dass das, was wir normalerweise als unsere solide Welt wahrnehmen, ein sich ständig rapide verändernder Strom von Empfinden, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Denken und Fühlen ist. Dies muss sehr lange und kontinuierlich betrachtet werden, bis diese Tatsache zum Bauchgefühl wird.

Letztlich geht es darum, das Offensichtliche zu sehen. Um zum Beispiel den steten rapiden Wandel zu sehen, brauchen wir eigentlich nicht zuerst eine tiefe Meditation.

Um zu erkennen, dass Anhaften oder Aversion immer mühsam sind, reicht es, wenn wir wirklich hinschauen und hinfühlen – weil es eigentlich offensichtlich ist:

Mulla Nasrudin überquerte regelmässig die Grenze zwischen der Türkei und Persien. In den Satteltaschen seiner Esel war nie etwas Wertvolles zu finden, nur Stroh. Er hatte nichts zu verzollen. Dabei wurde er aber zunehmend reicher. Jahre später, als der dortige Zöllner in den Ruhestand getreten war, fragte er Nasrudin, wie er denn so vermögend geworden sei. Dieser gestand: "Ich habe Esel geschmuggelt."

Die Vergänglichkeit ist offensichtlich und doch stellt sich uns die folgende Schwierigkeit in den Weg: Wir fallen tendenziell ständig wieder zurück auf die Ebene der Inhalte, das heisst:

auf *was* wir sehen, statt *dass* wir sehen ('Berge' statt 'sehen'.),

auf *was* wir hören, statt *dass* wir hören ('Rasenmäher', statt einfach 'hören').

auf *was* wir denken, statt *das Denken an sich* zu betrachten.

So übersehen wir immer wieder die alles durchdringende Realität des ständigen Wandels. Hier fehlt uns oft das Verständnis des ganzen Prozesses der Erkenntnis und das tiefe Interesse daran, das Wesen von Erfahrung per se zu ergründen, statt immer nur dessen Inhalte, dessen Geschichten und Dramen.

Ein Beispiel des Unterschiedes zwischen Identifikation und unmittelbarer Wahrnehmung in der Meditation könnte etwa folgendermassen aussehen. Mit Identifikation: "Ah, ein Auto fährt vorbei!", "Wer es wohl sein könnte?" Ah, der Motor wechselt in den Leerlauf." "Vielleicht ist es der Paket-Postmann." "Was er wohl bringt?"

Dasselbe in der unmittelbaren Erfahrung, d.h. ohne Identifikation: Geräusch/Hören. Denken "Ein Auto fährt vorbei". Denken "Wer es wohl sein könnte?" Geräusch/Hören. Denken "Das Auto hält an". Denken "Vielleicht der Paket-Postmann". Denken und fühlen "Ah, Neugierde findet statt".

Henk Barendregt⁸, ein Vipassana-Lehrer aus Holland empfiehlt, öfters die folgende Meditation der Vergänglichkeit zu üben: Die Achtsamkeit wird absichtlich auf das Ende einer jeden Erfahrung gerichtet und kurz mit der gedanklichen Notiz 'Ende' benannt. Es heisst dann: Einatmen 'Ende', Ausatmen 'Ende', Denken 'Ende', Jucken 'Ende', Hören 'Ende', Einatmen 'Ende' usw. in möglichst rascher und konsequenter Folge. Es braucht viel Entschlusskraft und Ausdauer, um diese Meditation immer mal wieder für 15 Minuten durchzuziehen. Es ist aber ein 'Vicaya-Job' der sehr eindrückliche Resultate bringen kann.

Wozu das Sehen der Vergänglichkeit dient? Dort wo ich lebe, fliesst ein breiter Fluss mit starker Strömung. An gewissen Sommertagen schwimmen Scharen von Menschen in Gummibooten flussabwärts. Ein tolles sommerliches Vergnügen. Das Ganze sieht ungefährlich aus und ist es auch, bis ein Boot gegen ein Hindernis gedrückt wird. Ein Fels, eine Uferböschung, eine Kiesbank. Und plötzlich zeigt sich die ganze Gewalt des strömenden Flusses. Boote werden in die Tiefe gedrückt, kentern oder sinken und nicht selten gibt es Verletzte oder gar Tote im Fluss.

Wie im Fluss, so auch im Leben: Auf Kurs bleiben muss gelernt sein, damit wir im Notfall schnell sind im Loslassen und im Mitfliessen, statt im Leisten von Widerstand, im gegen den Strom schwimmen.

Soviel zum Erforschen der Vergänglichkeit.

Ergründen von Dukkha

Wenn wir den Fluss der Erfahrungen in unmittelbarer Weise betrachten, wird auch zunehmend klarer, dass keine Erfahrung je eine bleibende Befriedigung geben kann. Wenn alles ständig kommt und geht, wie könnte sie auch? Hier stellt sich uns die Frage: 'Wollen wir die Tatsache der Unzulänglichkeit und oft auch Leidhaftigkeit des Daseins, Dukkha, überhaupt sehen und anerkennen?' 'Sind wir wirklich bereit, Dhamma-vicaya einzusetzen?'

Wenn wir es wagen, kann diese Erkenntnis uns vor viel Verlangen und Anhaften – und damit eben Leiden – bewahren. Auch hier ist Vicaya, Ergründen, gefragt. Sonst ändert sich an unserer gewohnten Haltung nicht viel.

Von Vergänglichkeit zu Nicht-Selbst

In der Masse wie wir achtsam bei der unmittelbaren Erfahrungsebene bleiben, wird auch sichtbar, dass alles was geschieht, innen und aussen, auf allen Sinnes-, Denk- und Fühl-Kanälen, ein Prozess bedingten Entstehens und Vergehens ist.

Das schliesst mit ein, dass die Idee, das Gefühl, der Gedanke, da sei jemand festes, unveränderliches hinter all den Erfahrungen, nämlich 'Ich', ebenfalls nur Teil dieses Prozesses des bedingten Entstehens und Vergehens ist. Es ist Teil der gleichen, nicht fassbaren Show. Auch diese Erkenntnis ist befreiend, wie der Buddha bestätigt:

"Wenn man die Vergänglichkeit betrachtet, wird die Wahrnehmung von Nicht-selbst gefestigt. Wenn man Nicht-selbst wahrnimmt, beseitigt man den Dünkel von 'Ich bin', was Nibbana (d.h. Befreiung) in diesem Leben (gleichkommt)." ⁹

In diesem Bereich ist Ergründen von höchster Relevanz. Tatsächlich kommt aber hier oft viel Widerstand auf. Wir bemühen uns lieber um endlose Selbstoptimierung, (was an sich ja nicht

⁸ Hendrik 'Henk' Barendregt ist ein niederländischer mathematischer Logiker. Er ist Professor für Grundlagen der Mathematik und Informatik und ist ein Vipassana-Lehrer.

⁹ Bodhi, The Numerical Discourses, 1250: Buddha, Anguttara Nikaya 1250.

schlecht ist), als dass wir versuchen würden, die tief verwurzelten Annahmen über unser eigentliches Wesen, zu hinterfragen. Doch genau dort würde unser grösstes Befreiungspotential liegen.

Entsprechend den traditionellen 'Stufen der Erkenntnis' in der Vipassana-Meditation¹⁰, wird auf einer gewissen Stufe 'nicht-selbst' erfahrbar.

Viele Praktizierende können nun aber in der Meditation nicht bis zu dieser Ebene vordringen. Sie würden aber unter Umständen davon profitieren, das Thema von Nicht-Selbst auf andere Weise anzugehen. Zum Beispiel indem sie sich die Frage stellen, 'wer sieht', während der Prozess des Sehens stattfindet, 'wer hört' während dem Hören, 'wer denkt' während dem Denken.

Dies natürlich nicht um clevere theoretische Antworten hervor-zubringen, sondern um diese Erfahrungen mit Interesse zu ergründen. Das konsequente Erforschen der Erfahrung eines scheinbaren Ichs oder Selbst entspricht dem Ausholen zu einem Befreiungsschlag in einer wirkungsvollen Praxis.

Unheilsame und heilsame Absichten erkennen. Schädliche Verhaltensmuster sehen. Das Wesen von Gedanken erforschen. Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst ergründen...

Um Überforderung zu vermeiden: Das Ergründen von unheilsamen und heilsamen Absichten und deren Wirkung – sowie das Erkennen der Daseinsmerkmale Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst sind die wesentlichsten zwei Einsatzbereiche von Vicaya!

Fragen stellen

Vicaya kann (und sollte) aber letztlich in zahllosen Bereichen eingesetzt werden. Dabei kann das Stellen von Fragen ein unterstützendes Instrument sein. Die Idee hier ist nicht, dass ihr das alles anwenden müsst. Aber es sollte klar machen, wie wesentlich Vicaya in der Praxis ist.

Um also eine Idee zu vermitteln, wo dies überall sinnvoll sein könnte, hier einige weitere Beispiele von Fragen, die wir uns in der Praxis stellen können.

- "Ist die gegenwärtige Erfahrung heilsam oder unheilsam?" Dann hinfühlen!
- "Ist das aktuelle Gefühl, die Emotion, die Empfindung stet oder unstet? Bleibt es immer genau gleich oder verändert es sich?" Auch hier: Spüren, wie es sich tatsächlich anfühlt.
- Wenn alle sechs Sinnestore funktionieren, während wir essen. "Kriegen wir alles mit, was gerade passiert?"
- Dhamma-vicaya beobachtet auch die Gefühlstönungen, die Vedanas, welche die Bedingung sind, die die nachfolgende Reaktion (den Aufruhr oder die Begierde) auslöst: "Ist die momentane Erfahrung angenehm, unangenehm oder neutral?"

Es ist auch Vicaya, das sich dafür interessiert, was die Erfahrung der Reaktion mit uns macht und wie sie sich anfühlt: "Ist meine momentane Reaktion heilsam oder unheilsam und wie fühlt sie sich an?"

- Vicaya interessiert sich auch dafür, zu sehen ob die Qualitäten der Brahmaviharas, wie Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit, wenn präsent, echt sind oder ob es nur die nahen Feinde sind die, wenn nicht erforscht, so aussehen wie die echten Qualitäten: "Fühle ich wirklich Güte oder ist es der sog. nahe Feind Sentimentalität? Ist es Mitgefühl oder nur Mitleid? Ist es echte Gelassenheit oder einfach Gleichgültigkeit?"
- Weitere Funktionen von Dhamma-vicaya sind auch: Das Reflektieren über die vier edlen Wahrheiten, um sie dann auch in der direkten Erfahrung am Werk zu sehen. Wir fragen uns zum

¹⁰ Nach dem Visuddhimagga und Mahasi Sayadaw.

Beispiel: "Warum leidet mein Geist gerade?" Und wir sehen: Ah, Anhaften!

Wir fragen uns: "Was würde dieses Leiden beenden?" Und wir erkennen: Ah! Loslassen oder einfach Akzeptieren und So-Sein-Lassen.

- Vicaya, zusammen mit Achtsamkeit sieht welche Geistesqualitäten zwar vorhanden, aber zu schwach ausgebildet sind und veranlasst das weitere Kultivieren dieser Eigenschaften.

Vicaya oder eben aktive Erkenntnis ist eine 'Qualität des Erwachens', ein 'Erleuchtungsfaktor' und muss daher präsent sein, damit der Geist sich zutiefst für die Wirklichkeit öffnen kann.

Zum Abschluss ein Zitat von Sayadaw U Tejaniya, der in seinen Unterweisungen grossen Wert auf das Anwenden von Vicaya legt:

"Ich entdeckte, dass man durch achtsames Gewahrsein und durch Fragen die Antworten finden kann. Zu Beginn gibt es viele Fragen, aber wenn die Weisheit einmal eingetreten ist, werden es nicht mehr so viele sein. Der Geist wird klarer und weniger unübersichtlich." Und U Tejaniya schliesst:

"SchülerIn sein ist in uns. LehrerIn sein ist auch in uns!"¹¹

¹¹ Auszug aus: Sayadaw U Tejaniya, Collecting Gold Dust, Nurturing the Dhamma in Daily Life, p. 45.