

Von der Achtsamkeit zur befreienden Erkenntnis – Vipassana

Fred von Allmen

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.

Ich werde heute erläutern, was es braucht, um Achtsamkeitsmeditation, durch das Zusammenwirken mit weiteren notwendigen Geistesqualitäten, zu einer befreienden Vipassana- oder Erkenntnis-Praxis zu machen.

Der Buddha hat in mehreren Lehrreden diesbezüglich klare Anweisungen gegeben. Darin spricht er von den 'Grundlagen der Achtsamkeit'. Hier wird erklärt, welche Ingredienzen notwendig sind, um sich tatsächlich auf einem Pfad in Richtung Befreiung von Herz und Geist zu etablieren.

Explizit werden folgende Geistesqualitäten oder -eigenschaften genannt:

- '*Achtsamkeit und Wissensklarheit*'. Die beiden Eigenschaften werden immer zusammen erwähnt und müssen beide geschult werden.
- Dann heisst es: '*eifrig*'. Das betrifft Interesse, Bemühen sowie Kontinuität und Stetigkeit der Präsenz.
- Und weiter wird '*Gelassenheit*' aufgeführt. Dies bedeutet, dass die Praxis möglichst frei sein muss von Verlangen, Anhaften und Ablehnung, Ärger, Hass, aber auch frei von Erwartungen und Befürchtungen.
- Und das alles, '*soweit es zu befreiender Erkenntnis führt*'. Das heisst, es geht eben wirklich um innere Befreiung und nicht um irgendwelche spannenden, angenehmen oder entspannenden Erfahrungen.

Was ist gemeint mit Befreiung?

Ganz kurz formuliert bedeutet es: Frei sein von Klesha und Karma.

- Frei sein von den ‚Klesha‘ heisst, frei sein von getäuschter Wahrnehmung der Wirklichkeit und von den daraus entstehenden unheilsamen, leidvollen und Leiden-bewirkenden Emotionen wie Verlangen, Anhaften, Ärger und Hass, Neid und Eifersucht, Dünkel und dem ganzen Rest.
- Und frei sein von Karma heisst, in Kürze: Frei sein von all den vielen leidvollen Tendenzen und Gewohnheiten, die wir uns im Laufe unseres Lebens durch unbewusstes, aber hartnäckiges Wiederholen angewöhnt haben.

Befreiung von Klesha und Karma also: Es ist die Befreiung von allem inneren Leiden. Also eine grosse Nummer und unendlich viel mehr als Entspannung und physisches oder psychisches Wohlergehen! Der Buddha lehrte:

„Was ist dieses Ziel?

Es ist das Versiegen von Begierde, Hass und Verblendung – es ist das Endes des Leidens.

Und für die Befreiten, in deren Herz Friede wohnt,
gibt es nichts mehr, was noch zu tun wäre.

Still sind ihr Herz und ihr Geist – und frei.“¹

Natürlich ist das ein sehr langer Weg. Aber jeder Schritt in die richtige Richtung wirkt befreiend.

Die Lehrrede

Hier eine Kurzversion der besagten Lehrrede:

“So habe ich es gehört: Einst weilte der Erhabene im Lande der Kurus, bei einer Ortschaft mit Namen Kammasadamma. Dort nun (...) sprach der Erhabene also:

‘Dieser eine Weg, führt zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Leiden und Schmerz, zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung des Nibbana (der vollständigen Befreiung), nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?’

Und hier die vier Grundlagen, etwas zeitgemässer beschrieben:

- “Da weilt man (...) beim Körper (kaya), bei den Körperempfindungen, eifrig, stetig und kontinuierlich, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt.“ (Der letztere Teil bedeutet so viel wie: mit grosser Gelassenheit.)
- “Da weilt man bei den Gefühlstönungen (vedana) von angenehm, unangenehm und neutral, in Kontakt mit diesen Gefühlstönungen, eifrig, stetig und kontinuierlich, mit klarem Verständnis und achtsam – und mit Gelassenheit“.
- “Da weilt man bei Geist und Herz (citta) in Betrachtung von Geist und Herz, eifrig, stetig und kontinuierlich, mit klarem Verständnis und achtsam – und mit Gelassenheit“.

Bei diesem dritten Aspekt handelt es sich um energetische, kognitive und emotionale Geistesfaktoren oder -zustände, wie Schläfrigkeit – Wachheit. Sammlung – Zerstreuung. Verwirrung – Klarheit. Interesse – Langeweile. Freude – Angst. Ärger – Gelassenheit. Verlangen, Anhaften, Sehnsucht. Wertschätzung, Mitfreude – Neid, Eifersucht. Liebevolle Güte – Hass. Dünkel, Minderwertigkeitsgefühle – Schlichtheit, Würde. Ich-Gefühle und viele mehr.

Im Weiteren betrifft es auch die Achtsamkeit der inneren Haltung: Wertend, verurteilend, aversiv, kritisch, nörgelnd, klagend, anhaftend, genuss-optimierend, sehnsüchtig, gelangweilt, gleichgültig, desinteressiert *oder* wohlwollend, willkommen heissend, offen, mitfühlend, gelassen, interessiert, dankbar oder wertschätzend. ...

Als letztes folgt die vierte Grundlage der Achtsamkeit:

- “Da weilt man bei den Objekten des Geistes und Herzens (dhamma) in Kontakt damit, eifrig, stetig, kontinuierlich, mit klarem Verständnis und achtsam – und mit Gelassenheit“.

¹ Anguttara Nikaya 4.98

Diese betrifft Gruppen von Eigenschaften, welche für die Praxis besonders relevant sind, wie die fünf sogenannten Meditations-Hemmnisse, die sieben Qualitäten des Erwachens, die vier edlen Wahrheiten, die fünf Daseinsgruppen, sowie sämtliche Sinneserfahrungen wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und eben Körperempfindungen sowie das Denken – und einiges mehr.

Alles was wir je erfahren können ist also zu jeder Zeit unserer Achtsamkeit würdig.

Zu Achtsamkeit und Wissensklarheit

Der Buddha spricht in der Lehrrede immer von Achtsamkeit *und* Wissensklarheit. Dies ist eine klare Erweiterung der Bedeutung von Achtsamkeit. Wissensklarheit (sampajañña) bedeutet in der Praxis, und im Leben:

- immer vor Augen zu haben, was das *Ziel* der Praxis ist,
- auch, zu wissen, was die jeweils *geeigneten Mittel* zum Zweck sind,
- zu verstehen, wie und wie weit *alles was wir je erfahren zur Praxis gehört*
- und zu verstehen, dass alles was in dieser Welt erfahren wird, ein ständiger, dynamischer Prozess ist, ohne unabhängiges Ich oder Selbst.

Es geht also um eine ganz spezifische Achtsamkeits- oder Gewährspraxis!

Mit Gelassenheit

Es heisst: 'ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt'. Mit Verlangen oder Aversion zu praktizieren ist dementsprechend nicht korrekte Praxis, weil die Achtsamkeit dann eine unheilsame ist. Wir wollen üblicherweise angenehme Dinge und Erfahrungen hinkriegen und andere, unangenehme, loswerden. Achtsamkeit muss aber diesbezüglich echt gelassen sein, damit sie überhaupt nützlich sein kann.

Gelassenheit besteht aus Annehmen und aus Loslassen.

- Annehmen von Unangenehmem, Schwierigem,
- Loslassen von Angenehmem das vergeht – oder längst vergangen ist.

Es ist das Gegenstück zu Reaktivität. Gemeint ist aber nicht Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit, sondern wohlwollende Gelassenheit. Sie ist mutig – in Kontakt mit den schwierigen Gefühlen – und möglichst okay damit, aber auch in Kontakt mit den angenehmen Gefühlen, ohne daran anzuhaften.

Das heisst nun nicht, dass wir tatsächlich immer okay sind mit unangenehmen Erfahrungen oder mit unseren schwierigen Emotionen. Gelassenheit ist aber auch das, was Verlangen und Ablehnung einschliessen oder umfassen kann. Das heisst, dass es selbst dann, wenn wir nicht gelassen sind, okay ist. Anders gesagt: Wir sind okay mit der Tatsache, dass wir eben jetzt doch gerade in Reaktivität gefangen sind. Es ist okay, *und* wir sind dabei wach, bewusst und präsent. Anthony de Mello stellt diesbezüglich eine Frage an die Meisterin:

"Was ist das Geheimnis Ihrer Gelassenheit? Die Meisterin antwortet:

'Die uneingeschränkte, rüchhaltlose Zusammenarbeit mit dem Unvermeidlichen' "

Können wir das hören? 'Die uneingeschränkte, rüchhaltlose Zusammenarbeit mit dem Unvermeidlichen?'

Wenn wir Erfahrungen von Anbeginn mit Verlangen oder mit Ablehnung angehen, können wir ihre Funktionsweise nicht klar sehen und verstehen – und noch viel weniger ihre Natur.

Hier die Geschichte vom Taxifahrer und der Zusammenarbeit mit dem Unvermeidlichen:

"Ich fuhr in einem Taxi zum Flugplatz. Wir fuhren in der rechten Spur, als plötzlich ein schwarzes Auto, knapp vor uns, aus einem Parkplatz hervor preschte. Mein Taxifahrer stieg auf die Bremse, schleuderte, und kam ein paar Zentimeter vor dem anderen Wagen zum Stehen. Der Fahrer des anderen Wagens riss seinen Kopf herum und begann auf uns loszubrüllen.

- Mein Taxifahrer lächelte und winkte dem Kerl zu. Um genau zu sein: Er war *wirklich* freundlich! Ich fragte ihn: 'Warum haben sie so reagiert? Der Kerl hätte bei einem Haar ihr Auto ruiniert und uns beide ins Spital befördert!' An diesem Punkt lehrte mich mein Taxifahrer das, was ich jetzt das 'Gesetz des Müllabfuhr-Wagens' nenne.

- Er erklärte, dass viele Menschen wie Müllabfuhr-Wagen seien. Sie rennen herum, voll mit Abfall, voller Frustration, voller Ärger und voller Enttäuschung. Wenn sich ihr Abfall anstaut, brauchen sie einen Ort um ihn zu entleeren – und manchmal leeren sie ihn auf dich.

- Sei gelassen und nimm es nicht persönlich. Lächle, winke, wünsche ihnen alles Gute und gehe weiter. Nimm ihren Müll nicht mit, um ihn dann auf andere Leute zu leeren – auf der Arbeit, zu Hause, oder in den Strassen. Grundsätzlich gilt: kluge Menschen lassen nicht zu, dass Müllabfuhr-Wagen ihr Leben dominieren. Das Leben ist zu kurz, um am Morgen mit Bedauern aufwachen zu müssen.

Darum: Liebe die Menschen, die gut zu dir sind. Sei mitfühlend und gelassen gegenüber denen, die es nicht sind. Das Leben ist zu 20% das, was dir geschieht, und zu 80% wie du damit umgehst. Ich wünsche dir ein müllfreies Leben!"

Gelassenheit, die Absenz von Verlangen und Anhaften sowie von Ablehnung, Ärger und Hass ist also eine Voraussetzung für gute Praxis und ist natürlich auch ein wesentlicher Bestandteil jeder Alltagspraxis.

Tatsächlich ist Gelassenheit eine der zentralen Qualitäten, die wir in der Vipassana-Meditation schulen. Es ist – wie rechte Achtsamkeit und eifriges Bemühen – eine sogenannte 'Qualität des Erwachens' (bojjhanga) und es ist eines der Ziele, die wir durch die Praxis erreichen wollen.

Eifrig

Wie wir in der Lehrrede des Buddha gesehen haben, gehört auch 'eifrig' (atape) dazu. 'Eifrig' bedeutet, die Achtsamkeitspraxis mit grossem Interesse und möglichst kontinuierlich, konsequent und stetig anzuwenden: In der Meditation, in unserem Alltag, in unserem Leben.²

Dazu brauchen wir 'rechtes' Bemühen. Es ist das Bemühen, aufzuwachen, die ablenkenden Gedanken und Tagträume immer wieder loszulassen und uns immer wieder so voll und ganz wie möglich der gegenwärtigen Erfahrung zuzuwenden.

Bemühen ist die Kraft, die uns an der Praxis dran behält. Es ist der Treibstoff unserer Praxis. Es ist das Bemühen, welches notwendig ist, um achtsames Gewahrsein zu erzeugen. Statt 'eifriges Bemühen' wird manchmal der Begriff 'enthusiastisches Bemühen' verwendet. Es ist ein

² Synonyme für 'eifrig' aus Woxikon, Synonymwörterbuch sind: unermüdlich, tatkräftig, zielbewusst, rege, kontinuierlich, dran bleibend, begeistert, enthusiastisch und sicher nicht bequemlich.

Enthusiasmus, der auf Entfaltung, Erkenntnis und Erwachen ausgerichtet ist. Es geht also nicht um Willenskraft oder Kontrolle, sondern um interessiert waches Sein.

Dieses rechte Bemühen bedeutet, einerseits nicht träge und bequem zu verweilen, andererseits nicht überbeschäftigt und gestresst zu sein. Es heisst: Zeit haben, um wirklich präsent zu bleiben. In der Meditation, im Retreat, sind wir oft dauerbeschäftigt mit Krisenmanagement. Es ist uns zu heiss, zu kalt, das Knie schmerzt, wir sind schläfrig, ruhelos oder gelangweilt und haben nie wirklich Zeit zu schauen, zu sehen und zu lernen. Dabei wären selbst die unerwünschten Erfahrungen Wasser auf unsere Mühle, denn auch sie könnten uns die Funktionen und das Wesen der Erfahrungen aufzeigen.

Eifriges oder enthusiastisches Bemühen heisst auch Selbstvertrauen und Selbstbestätigung. Wir sehen was für uns möglich ist, was getan werden kann. Dann entscheiden wir, es zu tun – und tun es auch wirklich. Dadurch entsteht Selbstbestätigung und damit Freude und Leichtigkeit. Die Praxis wird spielerischer, statt mühsam wie Schwerarbeit. Alte Texte illustrieren dies:

“Der Bodhisattva (die Praktizierende) wirft sich in die Praxis, so wie ein Elefant, von Sonne, Staub und Hitze geplagt, sich in einen kühlen See wirft!“

“Die Praktizierenden geben sich ihrer Aufgabe hin, so wie Kinder sich dem Spiel hingeben!“

Achtsamkeit muss heilsam sein

Das ist sie, wenn wir mit echter Gelassenheit, also ohne Verlangen oder Abneigung, dabei sind. Andernfalls ist sie es eben nicht. Darum: "...mit Wissensklarheit und achtsam, eifrig, ohne Verlangen oder Abneigung gegenüber dieser Welt – also gelassen", soll die Praxis geübt werden.

Für diese Art von heilsamer Achtsamkeit bot der Buddha viele bildhafte Beispiele, die aufzeigen, welches die Funktionen dieser 'rechten' Achtsamkeit sind:

Rechte Achtsamkeit *dringt in die Tiefe*: Sie ist nicht wie ein Kork, der auf der Wasseroberfläche davon schwimmt, sondern wie ein Stein, der in die Tiefe sinkt.

Rechte Achtsamkeit bleibt nicht an der Oberfläche der Erfahrung, sondern sinkt in deren Tiefe.

Rechte Achtsamkeit hat *die Übersicht*: Sie wird verglichen mit einer Person, die auf einem Turm steht, von welchem sie die Übersicht auf das umliegende Land hat.

In ähnlicher Weise kann sie bewusst wahrnehmen, was in unserem Körper und Geist, d.h. im Sehen und Hören, in Gefühlen, Emotionen und Gedanken alles abläuft. Hier ist natürlich auch Wissensklarheit (sampajañña) mit im Spiel.

Wenn angebracht, übt Rechte Achtsamkeit *Zurückhaltung* aus:³ Sechs Tiere werden an einen festen Pfahl gebunden. Die Schlange möchte sich in den Ameisenhügel flüchten, der Hund würde lieber ins Dorf rennen, der Vogel möchte wegfliegen, das Krokodil will zum Fluss kriechen, die Hyäne möchte sich auf das Leichenfeld schleichen, der Affe möchte zurück in den Wald rennen. Alle sechs zerren

³ Quelle Chappana Sutta

am Seil, bis sie schliesslich erschöpft sind und aufgeben. Dabei beruhigen sie sich und lassen sich nieder.

Ähnlich geht es uns mit den Inputs an den sechs Sinnestoren, Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Ununterbrochen zerran sie in Richtung angenehmer Formen, Klängen, Geschmäcker, etc. und bekämpfen entsprechende unangenehme Sinneseindrücke. Rechte Achtsamkeit wacht an den sechs Sinnestoren und gibt dem Zerran so lange nicht nach, bis es sich schliesslich erschöpft und dem Geist erlaubt in ruhiger, wacher Präsenz zu verweilen. Hier sind auch Enthaltung oder Verzicht (nekkhamma) mit im Spiel.

Rechte Achtsamkeit wirkt als *Schutz*: Wilde Elefanten müssen daran gehindert werden, in die Felder und in das Kulturland einzudringen, die Pflanzen aufzufressen und alles zu zertrampeln.

Entsprechend hindert Rechte Achtsamkeit die unheilsamen Kräfte, wie Verlangen und Hass, daran, in unseren Geist einzudringen und die heilsamen Qualitäten, wie Grosszügigkeit, Mitgefühl und andere zu vernichten.

Rechte Achtsamkeit *fördert Hilfreiches*: So wie ein Hirte seine Tiere vom wertlosen, abgegrastem Land auf eine Weide mit frischem Gras führt, hat Rechte Achtsamkeit die Neigung, Herz und Geist aus nutzlosen und abträglichen inneren Bereichen in heilsame, förderliche Gefilde zu lenken. Hier wirkt 'Heilsame Absicht' (dhamma-chanda) mit.

Rechte Achtsamkeit bringt *Unterscheidungsvermögen*: Die Pförtnerin am Stadttor lässt diejenigen in die Stadt hinein, welche freundlich gesinnt sind und förderlich für die Stadt. Denjenigen mit schlechter Gesinnung, die der Stadt und ihrer Bevölkerung abträglich wären, verweigert sie den Einlass.

Rechte Achtsamkeit und ihre Entourage unterscheiden, was heilsam ist und was nicht. Sie fördern das Heilsame und verweigern dem Unheilsamen den Einlass in Herz und Geist. Dies geschieht nicht im Sinne von Abwehr, sondern durch weises Urteilsvermögen. Diese Qualität von Achtsamkeit wird oft auch als 'Appamada'⁴, weise Gewissenhaftigkeit, bezeichnet.

Achtsamkeit, soweit sie zu Erkenntnis führt

Was ist es, das wir erkennen müssen, um der inneren Freiheit näher zu kommen? Es sind vor allem zwei Aspekte, die wir erkennen und verstehen müssen:

1) Wir müssen die Absichten hinter unserem Tun und ihre Wirkung auf uns selbst verstehen, damit wir mit mehr Dringlichkeit Unheilhaftes vermeiden und vermehrt nur noch heilsam handeln.

2) Und wir müssen die Natur aller Dinge des Daseins zutiefst erkennen, nämlich ihre Vergänglichkeit, ihre Unzulänglichkeit und ihr Mangel an Selbstexistenz, damit wir von der Identifikation mit uns selbst und mit den Dingen wegkommen und vom Verlangen und Anhaften frei werden. Das ist der Weg der inneren Freiheit! Nochmals, in mehr Detail:

1) Wir müssen die Wirkung der Absichten hinter unserem Tun erkennen.

All unsere Gedanken, Worte und Handlungen werden geprägt durch die dahinter wirkende Absicht. Effektive Praxis bedeutet, dass wir mit Rechter Achtsamkeit erforschen, welche Absicht jetzt gerade

⁴ Buddhas allerletzte Worte lauteten: Alle erschaffenen Dinge sind vergänglich, erlangt Verwirklichung durch Appamada (Eifer, Sorgfalt, Gewissenhaftigkeit). SN 6.15 Parinibbāna Sutta.

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 Ginott⁵ 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.

- 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. 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 uns etwas kaufen. Ist es Erwartung, Begierde, oder etwas anderes?

- Sind wir in der Meditation an der Erfahrung dieses Moments interessiert oder interessiert uns diese nur insofern als sie zu einer anderen, angenehmeren, erwünschteren Erfahrung führen könnte?

- Lehnen wir in der Meditation 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.

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.

⁵ 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.

2) Ergründen der Natur aller Erfahrungen

Zusammen mit dem Ergründen von 'Heilsamem' und 'Unheilsamem' und damit von Karma, ist das Beobachten und Erforschen der 'Natur' oder der 'Merkmale des Daseins' (lakkhana) die wichtigste Aufgabe der Dharmapraxis.

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.

Unser Leben verändert sich ständig – und eh man sich's versieht ist man alt, dann sehr alt, oder bereits tot. Es geht rasend schnell vorbei.

Wenn wir uns bemühen, richtig zu meditieren – und richtig ist so, wie ich es gerade beschrieben habe – dann kommen wir eigentlich nicht umhin, zu sehen, wie sich die Erfahrungen von Moment zu Moment ständig und rapid verändern. Aber wir sehen es nicht, weil wir im Denken gefangen sind und Denken besteht aus Konzepten und diese verändern sich *nicht* von Moment zu Moment. Und so halten wir uns selbst zum Narren, ein Leben lang.

Wenn wir die Vergänglichkeit *wirklich* sähen, würden wir nie mehr ergreifen, kleben und festhalten, an Dingen, Menschen und Situationen die sich ständig verändern – und dadurch immer wieder mehr oder weniger, subtil, beträchtlich oder dramatisch innerlich leiden!

Aber wir tun es ständig, oft gar ohne es zu merken. Weil wir nicht genügend achtsam sind, weil wir nicht ausreichend präsent sind und weil wir nicht wirklich gelassen sind. Es ist eigentlich offensichtlich – und doch so schwer zu sehen.

Je kontinuierlicher unsere richtig verstandene Achtsamkeit wird, desto klarer 'sehen' wir, 'erkennen' wir: Darum spricht man von Erkenntnis-Meditation. Und je klarer wir sehen, desto schneller können wir loslassen oder so-sein-lassen. Dann erfahren wir, was der Buddha als seinen einzigen Grund sah, die letzten 45 Jahre seines Lebens unermüdlich umherzuziehen und zu lehren, nämlich...

"Ich lehre nur Eines: Leiden und sein Ende.
Die wahre Befreiung des Herzens."