

Meditation ACI 2, Klasse 8: die Beweisführung zur „Leerheit von einem oder vielen“

Setz Dich zur Meditation. Vielleicht sitzt Du auf einem Meditationskissen. Vielleicht sitzt Du auch auf einem Stuhl oder auf dem Sofa.

Setze Dich so hin, dass Du aufrecht sitzen kannst. Manchmal hilft es auch, dass du eine ganz kleine Erhöhung unter Deinem Steiß platzierst. Schau, was Dir hilft, Deine Wirbelsäule gerade auszurichten, so dass alle Wirbel schön übereinander ausgerichtet sind. Wie ein Stapel Münzen, wo eine Münze fein säuberlich über der nächsten ausgerichtet ist, so dass ein gerader Stapel entsteht.

Wenn Du Dich so ausgerichtet hast, kannst Du Dir auch nochmal vorstellen, dass ein ganz feiner Faden oben in der Mitte Deines Kopfes befestigt ist und Dich nochmal ganz sanft in die Höhe zieht. Achte darauf, dass dies ganz ganz sanft geschieht. Und spüre,, was es mit Deinem Körper macht. Und vielleicht auch schon mit Deinem Geist. Vielleicht fühlst Du Dich allein dadurch schon etwas klarer und vielleicht kannst Du schon spüren, wie Dein Atem ungehinderter fließen kann.

Nun ziehe Deine Bauchdecke noch ganz leicht nach oben und nach innen. Das richtet Deinen unteren Rücken gut aus und entlastet ihn.

Und nun genieße erst einmal dieses gute Ausgerichtetsein. Beobachte Deinen Atem wie er fließt...und wenn Du an der einen oder anderen Stelle noch eine Anspannung spürst, dann atme ganz bewusst da hinein und atme alle Anspannung aus – gib sie nach außen ab. Und dann spüre nochmal nach, wie sich diese Stelle jetzt anfühlt und wie Dein Atem jetzt fließt.

Tue das für ein paar Augenblicke lang und komme dabei auch immer wieder ins Genießen. Freue Dich, was Du jetzt in diesem Moment Deinem Körper Gutes tust und auch Deinem Geist.

Und dann vergegenwärtige Dir für einen Moment, warum Du das hier tust. Was ist Dein Wunsch? Was möchtest Du erreichen?

Unsere Lehrer lehren uns, dass wir komplette Leidfreiheit erreichen können. Für uns selbst...und auch für andere. Gehe in diesen Gedanken/in dieses Gefühl hinein. Wie würde sich das anfühlen? Kein Leiden...kein Schmerz...keine Unruhe....kein Zweifel....einfach nur Glück...Glückseligkeit....alles ist gut....niemand leidet....alle sind glücklich und voller Freude...purer Genuss...pure Glückseligkeit.

Wie schön wäre es, wenn jedes Lebewesen in diesem Zustand wäre. Und jetzt vergegenwärtige Dir, dass das mehr ist als ein bloßer Wunsch. Die Buddhas und unsere Lehrer lehren uns, dass es möglich ist, genau diesen Zustand für uns selbst und für alle anderen zu erreichen. Und genau darum, haben wir uns jetzt zu unserer Meditation hingesezt. Genau dafür sitzen wir jetzt hier. Es ist möglich und wir werden an dieses Ziel kommen....und wir werden auch alle anderen dorthin führen. Schritt für Schritt werden wir den Weg gehen, den die Buddhas und unsere Lehrer uns an die Hand geben. Und deshalb machen wir heute auch diese Meditation. Freue Dich über diese außergewöhnliche

Möglichkeit, die Du jetzt in diesem Moment hast und die Du jetzt in diesem Moment auch nutzt. Freue Dich darüber....und genieße diese Freude.

Zähle jetzt Deinen Atem. Achte darauf, wie der Atem aus Deinem Körper ausströmt und wieder einströmt. Achte auf den Punkt, wo dies geschieht – an Deiner Nasenspitze...durch die Nasenlöcher. Der Atem fließt dort aus Deinem Körper hinaus und dort atmest Du auch wieder ein. Zähle Deinen Atem bis 10. Erstes Ausatmen 1 – und Einatmen 1. Nächstes Ausatmen 2 und Einatmen 2. Fahre fort bis Du bei 10 ankommst. Und genieße die Konzentration und Ruhe dabei.

Nun richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Meditationsobjekt. Den Beweis, die Beweisführung, die Argumentationskette zur „Leerheit von einem oder vielen“.

Die Beweisführung lautet:

1. **Vergegenwärtige dir die drei Erkenntnisse.**
2. **Sie existieren nicht wirklich.**
3. **Weil sie nicht wirklich als eins existieren, existieren sie nicht wirklich als viele.**
4. **Sie sind, zum Beispiel, wie ein Spiegelbild.**

Denke nochmal an alles, was Du bisher gelernt hast:

Was ist Leerheit? Leerheit ist die Abwesenheit von etwas. All unser Leiden kommt daher, dass wir etwas als wirklich existierend wahrnehmen, das so gar nicht wirklich existiert. Aus dieser getäuschten Wahrnehmung heraus, reagieren wir auf das, von dem wir glauben, dass es da ist. Mit „Haben wollen - Anhaftung“ oder mit „vermeiden wollen – Ablehnung“. ABER: das Objekt an dem wir anhaften oder es ablehnen, existiert gar nicht in der Art, wie es uns erscheint. Es existiert nicht wirklich. Und wenn wir das durchdringen, werden unsere Geistesgifte keine Nahrung mehr bekommen. Damit entziehen wir unseren Geistesgiften die Grundlage und sie werden verschwinden, weil sie keine Nahrung mehr haben. Unsere Geistesgifte werden aufhören zu existieren, wie eine Kerzenflamme, die keinen Sauerstoff mehr bekommt – sie erlischt einfach – genau wie unsere Geistesgifte, wenn wir durchdringen, dass die Dinge gar nicht so existieren, wie sie erscheinen.

Und wie erscheinen uns die Objekte? Die Beweisführung sagt: wie eine Reflektion im Spiegel. Ein Spiegelbild.

Ist da eine echte Person in dem Glas? Nein. Sieht es so aus, als wäre da im Spiegel eine Person? Ja. Aber ist da auch wirklich eine echte Person in dem Glas? Nein.

Aber wie verhalten wir uns in unserem alltäglichen Leben? Wir sehen uns gegenüber einen schreienden Chef. Wie reagieren wir? In der Regel – ohne Weisheit – reagieren wir mit Ablehnung. Wir erleben verschiedene Emotionen, wenn wir diese Person betrachten – diesen schreienden Chef. Wir sind vielleicht wütend, weil diese Person uns so ungerecht behandelt. Weil diese Person gar nicht sehen will, was für eine liebenswerte Person WIR sind. Wir sind vielleicht enttäuscht, dass diese Person gar nicht wertschätzt, was für Arbeit, Zeit und Herzblut wir in die Erledigung unserer Aufgaben stecken.

Oder wir sehen uns gegenüber, unseren wunderschönen Ehepartner. Wir sind ganz verliebt in ihn oder in sie. Jedes Mal, wenn wir ihn oder sie anschauen, fühlen wir uns so glücklich. Dieser Mensch macht mich so glücklich. Mit diesem Menschen bin ich so glücklich. Und dann schleicht sich vielleicht der Gedanke ein, was denn wäre, wenn wir nicht mehr mit ihm zusammen wären. Was wäre, wenn er oder sie mich z.B. verlassen würde? Wenn wir dadurch unser Glück verlieren. Und dann spüren wir vielleicht, wie eine Art Beklemmung und Angst in uns hochsteigt, wir könnten diesen wunderbaren Menschen, der uns so glücklich macht, verlieren. Und dann überlegen wir uns vielleicht Strategien, wie wir verhindern können, dass wir ihn oder sie verlieren. Vielleicht werden wir sehr eifersüchtig und halten alle Menschen fern von diesem Menschen, der mich so glücklich macht, weil ich Angst haben, dass diese Menschen mir meinen Partner wegnehmen könnten. Oder ich verwöhne diesen Menschen und umgarne ihn die ganze Zeit, um ihn oder sie an mich zu binden, so dass er oder sie niemals auf die Idee kommen könnte, mich zu verlassen. Oder ich gehe täglich zum Sport oder ins Kosmetikstudio, um ja attraktiv genug zu bleiben für meinen Partner oder meine Partnerin, so dass sie oder er mich niemals verlassen möchte.

Die Beweisführung der „Leerheit von einem oder vielen“ führt uns aber nun vor Augen, dass dieses Gegenüber gar nicht so existiert – z.B. als schreiender Chef oder als Ehepartner, der mich glücklich macht. Es sieht zwar so aus, als wäre er in dieser Art da – es sieht so aus als stünde er oder sie mir gegenüber. ABER es ist wie eine Reflektion im Spiegel. In dem Glas befindet sich die Person gar nicht wirklich. Diese Person steht mir gar nicht wirklich so gegenüber – OBWOHL sie mir sehr wohl so erscheint.

Das ist der erste Punkt, mit dem wir unseren Geist in dieser Meditation vertraut machen. Wir machen unseren Geist vertraut mit dieser neuen Sichtweise – mit der Sichtweise, dass mein Gegenüber – das, was ich dort sehe – gar nicht wirklich so existiert, wie es mir erscheint. Wir machen unseren Geist mit dieser Weisheit vertraut, die stückchenweise immer mehr erkennt, dass die Dinge VIELLEICHT gar nicht so existieren, wie sie mir ERSCHEINEN.

Ok, was gibt es noch zu betrachten? Die Beweisführung sagt, wenn ich erkenne, dass ein Ding nicht existiert – nicht so existiert, wie ich es bisher immer dachte...wie es mir erscheint, dann kann ich schlussfolgern, dass dieses Ding auch nicht in mehrfacher Ausführung existieren kann. Wenn ich feststelle, dass ein 5m hoher rosa Elefant mit 2 Köpfen per se gar nicht existiert – dann weiß ich in dem Moment auch, dass ich nicht schauen muss, ob ich davon – von einem 5m hohen rosa Elefanten mit 2 Köpfen – noch mehr ausfindig machen kann. Diese Zeit, diese Mühe kann ich mir sparen. Wenn ich zu dem Schluss komme, dass ein 5m hoher rosa Elefant mit 2 Köpfen nicht existiert – noch nie existiert hat und auch in Zukunft niemals existieren wird – dann kann ich mir all die Mühe sparen, mich auf die Suche nach weiteren 5m hohen rosa Elefanten mit 2 Köpfen zu machen. Wenn ich verstanden habe – wenn ich zu dem Schluss komme- dass so etwas, wie ein 5m hoher rosa Elefant mit 2 Köpfen NICHT EXISTIERT – nirgendwo – dann brauche ich keine Kraft, keinen Aufwand, keine Lebenszeit mehr hineinstecken in das Bemühen noch mehr solcher rosa Elefanten zu finden. Wenn ich zu dem Schluss gekommen bin, dass es so etwas wie einen 5m hohen rosa Elefanten mit 2 Köpfen nicht gibt, dann muss ich nicht durch die ganze Welt reisen, in jeden Winkel dieser Erde, um ihn oder mehrere zu finden. Das kann ich mir (ER)SPAREN. Ich kann meine Kraft und Lebenszeit dann lieber in etwas anderes stecken – in etwas Sinnvolleres.

Wenn ich verstanden habe, dass in EINEM Spiegel gar keine echte Person existiert – das in einem Spiegel gar keine echte Person existieren kann - dann muss ich nicht mehr jeden Spiegel auf der ganzen Welt überprüfen, ob da doch noch eine wirkliche Person drin existiert.

Lasse all diese Betrachtungen auf Dich wirken und beobachte, was das mit Dir macht.

Vielleicht fällt Dir diese neue Sichtweise schwer. Vielleicht bemerkst Du, wie Dein Geist noch dagegen ankämpft, weil es allem widerspricht, wie er bisher die Dinge wahrgenommen hat. Vielleicht fühlt Dein Geist sich dummlich, weil ihm gerade gesagt wird, dass er Spiegelbilder missversteht als wirklich in dem Glas existierende Personen. Und vielleicht bemerkst Du, dass Dein Geist rebelliert, sich als so dumm sehen zu müssen. ABER das hat gar nichts mit Dummheit zu tun. So kommen wir ALLE auf diese Welt. Das ist unsere Natur, mit der wir hier in diese Welt kommen. Das ist unser Geisteszustand mit dem wir hier in diese Welt kommen. Ein getäuschter Geisteszustand. Getäuscht von Objekten. Objekte die auf eine Art erscheinen ABER gar nicht in dieser Art EXISTIEREN. Das alles hat nichts mit Dummheit zu tun. Es ist einfach nur der Zustand, mit dem wir in diese Welt kommen. ABER dieser Zustand ist veränderbar – er ist veränderlich. Wir sind durchaus in der Lage, diese Täuschung zu durchdringen. Unser Geist ist dazu in der Lage. Alles, was es dafür braucht, ist das Dharma – die Weisheit – das Wissen, dass uns die Buddhas und unsere Lehrer an die Hand geben und unsere Bereitschaft, uns die Dinge GANZ GENAU anzuschauen. Mit unserem wundervollen Geist, der alle Eigenschaften hat, die Täuschung überwinden zu können.

Fühlt jetzt nochmal hinein: wie fühlt es sich an, wenn ihr versteht, dass im Spiegel gar keine echte Person drin ist. Wie fühlt es sich an, wenn ihr begreift, dass ihr mit dieser Erkenntnis, dass da gar keine Person im Spiegel ist – keine wirkliche Person im Spiegel ist- nun nicht mehr losziehen müsst und JEDEN Spiegel in der ganzen Welt überprüfen müsst, ob da vielleicht in einem Spiegel doch noch eine echte Person drin ist. Wie fühlt sich das an?

Was auch immer ihr jetzt spürt, speichert es ab....und arbeitet weiter damit. Nehmt es heute mit in euren Alltag. Beobachtet euch selbst. Wie reagiert ihr auf die Dinge „da draußen“ und wie reagiert ihr, wenn ihr euch in solchen Momenten diese Beweisführung vergegenwärtigt – euch daran erinnert. Beobachtet euch heute und erinnert euch an diese Beweisführung. Und erinnert euch an das Gefühl, das ihr eben gerade dazu abgepeichert hat.

Und kommt morgen wieder in diese Meditation und integriert eure Betrachtungen und Erlebnisse des heutigen Tages dann in die morgige Meditation. Und wiederholt das eine Woche lang – jeden Tag. Und schaut, was sich verändert. Schaut, wie sich eure Gefühle verändern...schaut wie sich eure Reaktionen verändern...schaut, wie sich eure Gegenüber verändern...schaut, wie sich das Verhalten der Menschen in eurem Umfeld verändert.

Beobachtet, was sich mit diesem Wissen – dieser Beweisführung für euch verändert.

Kommt nun langsam zurück zu eurem Atem. Nehmt euch wahr... wie ihr hier nun sitzt und meditiert habt. Denkt nochmal an den Anfang der Meditation zurück...warum ihr meditiert, was euer Ziel ist...wo ihr hin wollt. Denkt nochmal daran, dass Leidfreiheit möglich ist und es einen Weg dorthin gibt. Vergegenwärtigt euch, dass ihr mit dieser Meditation eben, eurem Ziel näher gekommen seid – euch darauf zubewegt habt. Vergegenwärtigt euch nochmal das

Ziel: Leidfreiheit – für euch selbst und für alle anderen – Glückseligkeit und Freude für euch und alle anderen. Kein Leid. Nur Freude und Glückseligkeit. Und freut euch jetzt nochmal, dass ihr euch darauf zubewegt. Weil ihr diese Weisheit lernt und anwendet. Und dadurch auch anderen diesen Weg aufzeigen könnt und sie darauf leiten werden könnt.

Spürt die Freude darüber!

Und wenn ihr soweit seid, richtet eure Aufmerksamkeit nochmal auf euren Atem. Achtet nochmal darauf, wie euer Atem durch euren Körper fließt. Wie er hineinfließt und hinausfließt. Nehmt nochmal 3 lange entspannte Atemzüge.

Und dann kommt zurück in diesen Raum und wenn ihr soweit seid, öffnet die Augen.

Spürt nochmal die Freude und speichert sie ab. Fühlt nochmal die Dankbarkeit, dass ihr diese Weisheit bekommt und all diese Möglichkeiten habt und nehmt all das mit in euren Tag!