

Dukkha (Unzufriedenheit, erstes Wesensmerkmal alles abhängig Entstandenen)

1. Einleitende Meditation: vedanānupassanā

Wenn wir hier Achtsamkeitsmeditationen durchführen, dann sind das meistens Meditationen der Körperachtsamkeit (*kāyānupassanā*), z.B. die Atemachtsamkeit oder der body scan.

In der Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit lehrt der Buddha die Körperachtsamkeit als ersten Teil. Der zweite Teil betrifft die Achtsamkeit auf die Empfindungen, die *vedanā*. Heute werden wir uns in der einleitenden Meditation ca. 20 Min. damit beschäftigen.

Die Empfindungen teilen wir ein in positiv, negativ und neutral - ähnlich wie in der *metta bhāvanā*, wo wir Personen in positiv (Freund), negativ („Feind“) und neutral einteilen. Wenn du in der Meditation einen Vogel zwitschern hörst, ist das also möglicherweise eine positive Empfindung. Spürst du einen Schmerz im Knie, so handelt es sich um eine negative Empfindung und spürst du den Atem an der Nasenspitze so ist dies vermutlich eine neutrale Empfindung - aber schau genau hin, sie könnte von dir auch positiv oder negativ empfunden werden.

Meditation:

Komme in der Meditation an. - Sitze ruhig und entspannt. - Der Boden, das Kissen oder der Stuhl unter dir geben Stabilität. Der Rücken ist gerade aufgerichtet. Die Augen sind geschlossen oder blicken auf den Boden 2-3 m vor dir. - Entspanne alle deine Muskeln, die Gesichtsmuskeln ganz weich, ganz entspannt. Die Schultermuskeln ganz entspannt und relaxed.

*Nun wende dich deinen Empfindungen, deinen *vedanā*, zu. Untersuche bei jeder Empfindung: ist sie positiv, negativ oder neutral.*

Betrachte vornehmlich körperliche Empfindungen - positiv - neutral oder negativ

Nimm jetzt auch geistige Phänomene wahr wie beispielsweise „relative Klarheit“ oder „schwache Konzentration“ - oder auch Unruhe, Sorge, Abgelenktheit oder Kontakt mit dem Göttlichen. Teile auch geistige Phänomene in positiv, neutral oder negativ ein.

Nach der Meditation:

Was ist dir aufgefallen?

(Raum für Notizen)

2. Kurzvortrag über dukkha

Die zentrale Lehre des Buddha ist **paṭiccasamuppāda**, Entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen.

- Sind die Bedingungen gegeben, dass ein Phänomen entsteht, dann entsteht es.
- Fallen einzelne oder mehrere dieser Bedingungen weg, dann schwindet es wieder.

Ein Beispiel dafür ist der Salatanbau im Garten. Was ist nötig, dass dort Kopfsalat wächst? Was passiert, wenn eine oder mehrere dieser Bedingungen nicht mehr gegeben sind?

Aus der Lehre vom Bedingten Entstehen folgen die drei Wesensmerkmale alles abhängig Entstandenen:

- sie sind vergänglich
- sie sind **dukkha** (unbefriedigend)
- sie haben keinen festen unveränderlichen Wesenskern (das bedeutet auch, dass es kein feste „Ich“ oder „Selbst“ gibt)

Heute beschäftigen wir uns mit **dukkha** (der Tatsache, dass alles abhängig Entstandene nicht vollkommen befriedigend ist. Inwiefern ist alles abhängig Entstandene **dukkha**?

- Viele Dinge sind offensichtlich **dukkha**.
- Es gibt aber auch Dinge, die sind schön. Allerdings ist dann ihr Schwinden dukkha.
- Es gibt auch vieles Schöne, für das wir - um es zu erlangen - dukkha in Kauf nehmen müssen. (Bsp.: Salatanbau im Garten)
- Manche Dinge sind kurzfristig angenehm, haben aber leidvolle Konsequenzen
 - für mich
 - für andere Menschen
 - für Tiere
 - für den Planeten, dessen Teil wir sind (u.a. Klimawandel)
 - für geistige „Wesen“

Das ist, vor allem wenn man es mit zahllosen Beispielen durchdekliniert, relativ leicht zu verstehen. Aber auch wenn wir es verstanden haben, selbst wenn wir mühsam darüber nachdenken, wird es unser Handeln kaum beeinflussen

Nach buddhistischer (auf Erfahrung beruhender) Auffassung ändern sich Menschen, entwickeln sich Menschen nur langsam und nur durch einen Dreiklang aus

- Erkennen (das haben wir gerade wieder einmal gemacht)
- häufig wiederholter gezielter Meditation
- einübendes Handeln

und zwar in dieser Reihenfolge.

Ziel ist dabei etwas, das man als „heiliges Desinteresse“ (Rob Burbea) an den Phänomenen bezeichnen kann. **Dieses Ziel zu verwirklichen heißt LOSLASSEN. Loslassen bedeutet aber nicht „etwas loszuwerden“, sondern etwas „sein zu lassen“.**

Das kann man sich gar nicht oft genug klarmachen.

3. Vertiefende Meditation:

Phänomene von Moment zu Moment als dukkha betrachten.

(Anleitung zum häuslichen Üben)

Wenn du diese Meditation zu Hause machst, kannst du sie jedes Mal mit einem anderen Sinnenbereich (hören, sehen, riechen, schmecken, Körperempfindung, geistige Phänomene) üben. Mache sie aber mitunter auch mit einer weiträumigen Achtsamkeit.

Meditationsanleitung

Betrachte Phänomene als dukkha. Untersuche ein oder mehrere Phänomene, die sich eigentlich angenehm anfühlen hinsichtlich ihres Gehaltes an dukkha.

Beachte auch, wie es sich anfühlt, Phänomene als unbefriedigend zu betrachten. (Es ist wichtig, das Loslassen, das Seinlassen und die Befreiung zu spüren, die diese Art der Betrachtung mit sich bringt.)

Wenn Freunde oder ein anderer Zustand des Seins als Ergebnis dieser Betrachtung aufkommt, kannst du diese Gefühle einfach wahrnehmen, zulassen und genießen, während du diese Phänomene weiterhin als „nicht zufriedenstellend“ betrachtest. Es ist wichtig, dass du diese Gefühle auch in anderen Situationen als „unbefriedigend“ ansiehst. Wenn du das tust, achte darauf, welche Wirkung es hat.

Das Aufrechterhalten einer „heiligen Unzufriedenheit“ und eines „heiligen Desinteresses“ sollte ein Gefühl der Freiheit und des strahlenden Friedens in diesem Moment eröffnen. Achte jedoch darauf, ob sich Abneigung einschleicht und die Erfahrung mit Gefühlen wie Langeweile oder Dumpfheit färbt. Wenn dem so ist, solltest du versuchen zu einer Sichtweise zurückzukehren, die ein Loslassen aller Phänomene unterstützt. (Alternativ dazu könntest du auch die Langeweile, die Abneigung oder was immer es ist als „unbefriedigend“ betrachten.)

Untersuche, wie sich diese Betrachtung im Zeitablauf auf dein Selbst-Verständnis auswirkt.

Was fällt dir noch auf, wenn du auf diese Weise schaust? (Diese Betrachtung werden für tiefere Einsichten wichtig sein!)

(Diese Meditation stammt aus Rob Burbeas Buch „Seeing that frees“ und ist von mir gekürzt worden.)