

Hören Reflektieren Meditieren

Hören Reflektieren Meditieren – Im 4. Jahrhundert v. Chr. riet der indische Meister [Vasubandhu](#): „Praktiziere das Hören, praktiziere das Reflektieren und praktiziere das Meditieren, wenn du das Dharma, – die richtige Art zu leben, den wahren Weg – verstehen willst.“

Schauen wir uns Vasubandhus Ratschlag „Praktiziere das Hören, praktiziere das Reflektieren und praktiziere das Meditieren“ genauer an.

Praxis des Hörens

Vasubandhu rät, dass wir als ersten Schritt „das Hören praktizieren“ sollen. Beachte, dass er sagt: „Praktiziere“ das Hören. Das soll uns sagen, dass es sich um einen Prozess handelt. Es ist etwas, mit dem wir immer beschäftigt sind.

Die meisten von uns praktizieren dieses Hören an einem ruhigen Ort, indem sie Worte lesen, die auf Papier oder einem elektronischen Lesegerät gedruckt sind. Vielleicht haben wir auch die Möglichkeit, verschiedenen Lehrkräften auf verschiedenen YouTube-Plattformen oder ausgewählten Websites zuzuhören und zuzusehen. Und einige von uns finden sich vielleicht in einem Publikum wieder, das einem lebenden, atmenden Lehrer zuhört.

Der Weg des Zuhörens, wenn man es so nennen will, ist bei allen oben genannten Arten der Wortübermittlung derselbe. Und dieser Weg hat nur eine Eigenschaft, die Eigenschaft der Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist das universelle Elixier. Achtsam zu sein bedeutet, im Moment zu sein. Es bedeutet, dass man mit den Gedanken weder der Vergangenheit noch in der Zukunft ist. Es bedeutet, dass alle Meinungen, Vergleiche, Vorlieben und Abneigungen, die das Ego in den Hörprozess einbringen möchte,

nicht zugelassen sind. Es bedeutet, bei der Sache zu bleiben. Es bedeutet, aufmerksam zu sein. Es bedeutet, passiv gewahr zu sein. Es bedeutet, dass man im Aktionsmodus und nicht im Reaktionsmodus ist. Es bedeutet für viele von uns, eine grosse Veränderung in der Art und Weise, wie wir unsere täglichen Angelegenheiten erledigen.

ooo

Am Anfang mag uns das schwer fallen. Unsere Aufmerksamkeitsspanne ist in dieser Welt der Soundbytes extrem klein geworden. Gemäss Studien, welche die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne der heutigen Menschen ermitteln, scheinen fünfzehn Minuten die maximale Zeit zu sein, die man einem Sprechenden zugesteht. Im Jahr 2015 ergab eine von Microsoft in Auftrag gegebene und im Time-Magazin besprochene Studie, dass die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne nur acht Sekunden beträgt. Zum Vergleich: Im selben [Time-Artikel](#) wurde berichtet, dass Goldfische eine Aufmerksamkeitsspanne von neun Sekunden haben.

Wenn deine Aufmerksamkeitsspanne mit der eines Goldfisches vergleichbar ist oder sogar nur fünfzehn Minuten beträgt, wäre es vielleicht eine gute Idee, das Praktizieren der Achtsamkeit als Vorbedingung der Übungsliste von Vasubandhu beizufügen.

Das Praktizieren von Achtsamkeit kennt viele Variationen. Gib das Wort in deine bevorzugte Suchmaschine ein und du wirst mindestens tausend Treffer erhalten. Um dir die Mühe zu ersparen, dich durch diese riesige Liste von Heilmitteln für deine Aufmerksamkeitsspanne zu wühlen, und um die Kraft dieser Praxis zu veranschaulichen, habe ich einig Passage von [Thich Nhat Hanh](#) ausgewählt, dem führenden Verfechter der Achtsamkeitspraxis in der heutigen Welt.

Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die wir dann erzeugen, wenn wir unseren Geist zurück zu unserem Körper bringen und

mit dem in Berührung kommen, was im gegenwärtigen Moment in uns und um uns herum vor sich geht. Wir werden uns unserer Atmung bewusst, kommen zurück nach Hause zu unserem Körper und sind vollkommen präsent für uns selbst und für alles, was wir tun.

Die Energie der Achtsamkeit hilft uns, das Leben den ganzen Tag hindurch tief zu berühren, ob wir uns die Zähne putzen, das Geschirr spülen, zur Arbeit gehen, eine Mahlzeit zu uns nehmen oder Auto fahren. Wir können im Stehen, Gehen oder Liegen achtsam sein, beim Sprechen, Zuhören, Arbeiten, Spielen und Kochen.

Achtsamkeit ist keine harte Arbeit. Vielmehr ist sie sehr angenehm und entspannend, und wir brauchen keine zusätzliche Zeit dafür. Es ist eine Kunst, kreative Wege zu finden, um die Energie der Achtsamkeit, des Friedens und des Glücks im Alltag zu erzeugen.“ – [Mindfulness-practice](#) (Für diejenigen, die nicht so gerne am Computer lesen, empfehle ich das Buch von Thich Naht Hanh Das Wunder der Achtsamkeit. ISBN 978-3-89901-238-5)

Warst du achtsam, als du die vorherigen Absätze gelesen hast? Hast du „das Hören praktiziert“, während du die obigen Absätze gelesen hast? Bist du kein Goldfisch mehr?

Praxis des Reflektierens

Reflektieren kann als intellektuelle Meditation definiert werden, im Gegensatz zur Meditation, die als ein Zustand definiert wird, in dem die Gedanken abwesend sind. Wenn du reflektierst, befindest du dich in einem achtsamen Zustand, in dem das Denken präsent ist und sich auf ein einziges Thema konzentriert, so dass andere Themen oder Ablenkungen ausgeschlossen werden. Im Zustand des Reflektierens erforscht man aktiv verschiedene Gedankengänge, die alle mit demselben Thema zu tun haben. Diese Gedankengänge können dich weit weg vom ursprünglichen Thema treiben, aber du bist immer noch im

ursprünglichen Thema verankert. Weil du nicht in der Welt der zufälligen Gedanken umherwanderst, kann dein Denken zur Einsicht gelangen.

Lass die Einsichten kommen und gehen. Sie sind nicht verloren. Sie werden zu den Gliedern einer Kette, die zu weiteren Einsichten führt. Wenn du diese Kette unterbrichst, indem du eine Einsicht für dich in Anspruch nimmst, verlierst du den Anschluss und wirst wie ein Fisch auf dem Trockenen herumtreiben, bis du wieder zur Besinnung kommst. Es ist schwacher Trost, dass Ego durch einen winzigen Blick auf den reinen Geist gestärkt wurde. Geh zurück zu deinem Atem und öffne den Kanal der Achtsamkeit wieder. Neuanfang. Verurteile dich nicht selbst. Urteile nicht. Bilde dir keine Meinung. Mach keine Schuldzuweisungen. Sieh all diese Rituale als das Bemühen des Egos, seine Überlegenheit zurückzugewinnen. Lächle und geh weiter.

„Der Mensch hat das Recht auf Arbeit, aber niemals auf die Früchte der Arbeit. Handle niemals um der Belohnung willen, noch sehne dich nach Untätigkeit. Verrichte die Arbeit in dieser Welt so, wie jemand, der in sich selbst verankert ist – ohne selbstsüchtige Bindungen und unabhängig von Erfolg und Niederlage.“ – [Bhagavad Gita](#)

Hier sind einige Vorschläge zum Einstieg in dein Abenteuer der Praxis des Reflektierens.

▷ Wenn du über eine Lehre nachdenkst, achte darauf, dass sie dich anspricht. Wenn das nicht der Fall ist, wechsle den Wortlaut so lange, bis er es tut. Tausche die angegebenen Wortbilder mit Begriffen, die in deinem Wortschatz vorkommen, ohne die Bedeutung zu verändern. Das Sanskrit-Wort Dukkha aus den Vier Edlen Wahrheiten (Link?) hat zum Beispiel keine direkte Definition im westlichen Wortschatz.

Man kann das Wort Dukkha mit Begriffe wie „Geburt, Heranwachsen, Altern, Krankheit, Tod mit all ihren

körperlichen und seelischen Begleiterscheinungen“ in Verbindung setzen, wobei man sich bewusst sein sollte, dass die Synonyme nicht die volle Bedeutung des Wortes vermitteln. Pass auf, dass du den Baum (Dukkha) nicht in einem Wald von ähnlichen Bäumen (Geburt, Heranwachsen, z.B.) verlierst. Bleib beim Thema. Verwende die Synonyme, um die ursprüngliche Bedeutung zu ergänzen, aber nicht zu versäumen.

ooo

► Schlage die Definitionen und Etymologien von Wörtern nach, die du nicht kennst, vor allem, wenn du vorhast, sie zu ändern. Ziel ist es, sich mit der wörtlichen (d.h. einfachsten oder offensichtlichsten) Bedeutung der Begriffe vertraut zu machen. Zum Beispiel:

Etymologie des Wortes Dukkha

[Joseph Goldstein](#) erklärt die Etymologie wie folgt:

Das Wort [dukkha] setzt sich aus der Vorsilbe „du“ und der Wurzel „kha“ zusammen. Du bedeutet „schlecht“ oder „schwierig“. Kha bedeutet „leer“. „Leer“ bezieht sich hier auf mehrere Dinge – einige spezifisch, andere eher allgemein. Eine der spezifischen Bedeutungen bezieht sich auf das leere Achsloch eines Rades. Wenn die Achse schlecht in das mittlere Loch passt, wird die Fahrt sehr holprig. Dies ist eine gute Analogie für unsere Fahrt durch Samsāra.

Auf meiner ersten Reise nach Burma besuchte ich mit einer Gruppe von Freunden den Tempel von Mahāsi Sayadaw im Landesinneren. Wir haben einen Teil der Reise in einem Ochsen-karren zurückgelegt, der zweifelsohne den Transportmitteln zur Zeit Buddhas ähnelte. Diese extrem holprige Reise war ein sehr anschauliches Beispiel für dukkha, die erste edle Wahrheit.

In allgemeineren philosophischen Begriffen bedeutet „leer“, dass es keine Beständigkeit und kein Selbst gibt, das die Phänomene kontrollieren oder steuern kann. Hier bekommen wir

ein Gefühl für andere, umfassendere Bedeutungen des Begriffs dukkha. Wörter wie „unbefriedigend“, „unzuverlässig“, „unangenehm“ und „stressig“ drücken universelle Aspekte unserer Erfahrungen aus.

[wikipedia](#)

▷ Am Anfang benutzt man für ein Wort oder einen Begriff Definitionen von anderen Leuten. Dann, um zu einem eigenen Verständnis zu kommen, hauche dem Wortskelett Leben ein, dass deiner Erfahrung entspricht. Lass das Wort wie einen Magnet wirken, der deine Erinnerungen, deine Gedanken und deine Erfahrungen anzieht. Dies geschieht, indem du tiefer über die Bedeutung reflektierst und deinen Gedanken erlaubst, mit den assoziierten Ideen zu spielen. Stelle Fragen, äussere Zweifel, führe dir die Definitionen und Worterklärungen erneut vor Augen – bleibe konzentriert und intellektuell aktiv. Halte von Zeit zu Zeit inne und lass den Staub sich legen. Atme durch und fange neu an. Bleib beim Thema. Versuche, nicht abzuschweifen.

Es ist möglich, dass das Reflektieren in einen meditativen Zustand übergeht. Natürlich wirst du das erst wissen, wenn du aus dem meditativen Zustand zurückkommst. Es ist auch möglich, dass es in einen Schlafzustand übergeht. Natürlich wirst du das erst wissen, wenn du aus dem Schlafzustand zurückkommst. Mach einfach mit. Es gibt keine Regeln. Zeit ist kein Faktor. Die Reflexion reift zu stiller Meditation, wenn du das zulässt.

◦◦◦

▷ Nimm den Text, mit dem du beschäftigt bist, mit in den Schlaf, wache mit ihm auf und schaue ihn dir im Laufe des Tages immer wieder an. Seine Bedeutung wird sich zu ihrer eigenen Zeit entfalten. Es ist ein Prozess. Verhindere den Prozess nicht, indem du deine Abende mit zu viel Essen, Ausgelassenheit oder Raserei füllst. Ermutige niemanden oder

etwas in dir oder ausserhalb von dir.

„Die geistige Aktivität am Tag schafft eine latente Form von gewohnheitsmässigen Gedanken, die sich nachts in verschiedene wahnhaft Visionen verwandeln und vom Halbbewusstsein wahrgenommen werden. Dies wird der trügerische und magie-ähnliche Bardo des Traums genannt.“ – [Milarepa](#)

ooo

▷ Untersuche jeden Widerstand, den du hast, gegen das Empfangen der Weisheit in den Worten, über die du reflektierst. Widerstand, Wut und Angst sind keine Hindernisse. Sie gehören zur menschlichen Natur. Widerstand, Wut und Angst bieten dir die Gelegenheiten, herauszufinden, was Widerstand, Wut und Angst dir zu sagen haben. Setz dich einfach an einem ruhigen Ort hin und lass ihnen freien Lauf. Was ist das Schlimmste, was dir passieren kann? Wisse, dass es dein Ego ist, das durchdreht. Knüpfe dort an und du hast schon die Hälfte des Weges zur Lösung geschafft.

ooo

▷ Lass dich von den Lehren besiegen. Mache so lange weiter, bis alle Überlegungen den konzeptionellen Verstand schachmatt setzen und ihn zum Schweigen bringen. Je tiefgründiger eine Lehre ist, desto weniger gibt es zu sagen. Jetzt kommt das Reflektieren zur Erfüllung und reift zur stillen Meditation heran. Dies ist die Essenz der Zen-Koans.

ooo

▷ Irgendwann kommt das Reflektieren zu seinem Ende. Dann lass es sein. Versuche nicht, das Wesentliche mit deinem banalen, vom Ego getriebenen Verstand zu verstehen. Schwelge nicht darin und verdünne es nicht zu einer Belanglosigkeit. Verknüpfe es nicht mit irgendeiner Veränderung in deinem Leben. Vergleiche nicht, wer oder was du gestern warst, mit dem, was du heute bist. Du hast nichts optimiert. Du hast dich nicht verändert. Gehe einfach achtsam vorwärts.

ooo

*Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich oder handle mit einem unreinen Geist
Und das Unglück wird dir folgen, so wie das Rad
dem Ochsen folgt, der den Wagen zieht.*

*Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich oder handle mit einem reinen Geist
Und das Glück wird dir folgen, so
der Schatten, der niemals von dir weicht.*

[Dhammapada – Die Paare](#)

Praxis der Meditation

Milarepa sagt uns, dass Meditation ein einfacher Prozess der Gewöhnung ist – eine Gewöhnung an die Natur des Geistes. Wie kann man mit dem universalen Geist vertraut werden, wenn man immer mit seinem eigenen Geist, auch bekannt als Ego, beschäftigt ist?

Lasst uns nun mit der „Praxis des Hörens“ und der „Praxis des Reflektierens“ beginnen, während wir uns der Praxis der Meditation zuwenden.

Wir haben bereits über Achtsamkeit gesprochen. Achtsamkeit kann zu einem meditativen Zustand führen. Und wir haben bereits besprochen, dass das Reflektieren zu einem meditativen Zustand führen kann. Diese beiden Ansätze erlauben es uns, im Laufe der Zeit mit der Natur des Geistes vertraut zu werden. „Mit der Zeit“ bedeutet hier die Zeitspanne, die wir brauchen, um das Hören und Reflektieren so weit zu entwickeln, dass die Zeit keine Rolle mehr spielt. Wir sind immer Geist. Nur sind wir uns dieser Tatsache nicht bewusst. Man kann den Staub erst vom Spiegel abwischen, wenn man weiss, wie ein Staubwedel zu

benutzen ist. Die Wesen der Achtsamkeit und des Reflektierens ist es, die geistige Ablenkung – den Staub auf dem Spiegel – zu eliminieren.

Achtsamkeit beginnt mit der Hinwendung zum Atem. Je mehr man die Aufmerksamkeit auf jeden Ein- und Ausatmen fokussiert, desto mehr verschwindet der Lärm im Kopf. Streunende Gedanken werden leiser, weil man ihnen keine Aufmerksamkeit mehr schenkt. Man entfernt sich gewissermassen von den abschweifenden Gedanken. Man beschäftigt sich nicht mit ihnen. Und man kämpft nicht mit ihnen. Im Laufe dieses Tuns stellen man fest, dass das Gefühl für den Atem mit der Zeit selbst verschwindet. Das bedeutet nicht, dass man aufhört zu atmen. Es bedeutet bloss, dass die Gedanken, die den Atem begleiten, verschwinden, und dass der Geist in einem meditativen Zustand ruht.

ooo

Beim Reflektieren sind die Gedanken auf ein einziges Thema fokussiert. Ähnlich wie beim Praktizieren der Achtsamkeit werden streunende Gedanken zur Ruhe gebracht. Dann, wenn die Zeit reif ist, schaltet der konzeptionelle Geist ab, weil das konzeptionelle Denken erschöpft ist. Das ist das Ruhem in Meditation.

Die tibetischen Buddhismus benutzen den Begriff [Shamatha](#) oder ruhiges Verweilen, um diesen Zustand zu beschreiben. Dieses Verweilen wird als andauernd, dauerhaft oder unaufhörlich definiert. – Ist ruhiges Verweilen nicht das, wonach wir alle in diesem Leben suchen?

Hat sich das ruhige Verweilen einmal etabliert, öffnet sich der Geist und die Reise beginnt. Über diese Reise sind schon viele Bände geschrieben worden. Aber das ist eine Reise, die wir selbst erleben müssen. Es ist eine lange Reise, genieße sie.

Und jetzt ist es an der Zeit, dein Studium in die Praxis

umzusetzen. Wende das, was du gelesen hast, auf das Herz-Sutra an und lass dich von den Ergebnissen überraschen.

Das Herz-Sutra

Der Bodhisattva Avalokiteshvara, tief in Prajñāpāramitā versunken, sah deutlich, dass die Fünf Skandhas leer sind und überwand dadurch alle Unwissenheit.

O Shariputra, Form ist nichts anderes als Leere, Leere ist nichts anderes als Form. Die Form ist identisch mit der Leere, die Leere ist identisch mit der Form. Dasselbe gilt für Sinnesempfindung, Wahrnehmung, Willenstendenzen und Bewusstsein.

O Shariputra, alle Dharmas sind Formen der Leere; weder entstanden noch vergangen; weder unrein noch rein; weder zunehmend noch abnehmend.

In der Leere gibt es keine Form, keine Sinnesempfindung, keine Wahrnehmung, kein Wollen, kein Bewusstsein; weder Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper noch Geist; weder Farbe, Klang, Geruch, Geschmack, Hautempfindung noch Denken; weder einen Bereich der Sinne noch einen Bereich des Bewusstseins; weder Unwissenheit noch ein Ende der Unwissenheit; weder Alter und Tod noch ein Ende von Alter und Tod; kein Leiden, keine Ursache des Leidens, kein Auslöschen des Leidens, kein Weg zum Auslöschen des Leidens; keine Weisheit und kein Erlangen.

Da es nicht zu erlangen gibt, weilen die Bodhisattvas in Prajñāpāramitā, ohne Hindernisse im Geist. Frei von geistigen Hindernissen, bedeutet frei von Angst; alle verblendeten Gedanken sind überwunden.

Das ist Nirvāna.

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft leben Prajñāpāramitā und verwirklichen dadurch vollkommene und vollständige Erleuchtung.

Daher wisse, Prajñāpāramitā ist das grosse Mantra, das strahlende Mantra, das höchststehende Mantra, das Mantra ohne seinesgleichen; es beendet alles Leiden. Dies ist die Wahrheit, ohne Trug. Deshalb sprich das Prajñāpāramitā-Mantra und sage:

Gate, Gate, Paragate! Parasamgate! (Gegangen, gegangen, darüber hinaus gegangen)

Bodhi Svaha!

Das Herz-Sutra der grossen Weisheit.

[Das Leben und Wirken des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh](#)



Hören Reflektieren Meditieren