

*Nachfolgender (gekürzter) Text aus
„Die Meisterung des Kerns der Lehre Buddhas“ von Daniel M. Ingram
(Deutsche Teilausgabe, Michael Zeh Verlag, 2006):*

DIE DREI DASEINSMERKMALE

Die Drei Daseinsmerkmale sind so zentral in den Lehren des Buddha, dass es beinahe unfassbar ist, warum die große Mehrheit sogenannter Einsichtsmeditierender ihnen so wenig Aufmerksamkeit schenkt. Sie heissen: **Unbeständigkeit, Nichtzufriedenstellenkönnen** und **Nicht-Selbst**

. Ich kann gar nicht oft genug betonen, wie hilfreich es ist, sich unablässig um ein Verständnis dieser drei Erfahrungsqualitäten zu bemühen. Sie sind ganz klar der Stoff, aus denen die letztendlichen Einsichten aller Stufen herrühren. Sie sind das Zeichen der letztendlichen Realität. Wenn ich sage: „Versteht die wahre Natur der Dinge“, meine ich damit: „Versteht die Drei Daseinsmerkmale“. Sie richtig zu verstehen, heisst erleuchtet zu sein.

Irgendwie dringt gerade diese äusserst wichtige Nachricht nicht zu den Einsichtsmeditierenden durch und so verbringen sie viel Zeit damit, irgendetwas anderes zu tun, anstatt präzise, Moment für Moment, die Drei Daseinsmerkmale zu betrachten. Sie denken über irgendetwas nach, sind in Geschichten verstrickt und in geistigen Endlosschleifen, arbeiten an ihren Problemen, philosophieren, versuchen den Geist zu beruhigen oder wer weiss was und das geht so weiter Jahr für Jahr, Retreat für Retreat und natürlich wundern sie sich, warum sie noch keine Einsicht gewonnen haben. Dies ist eine Tragödie monumentalen Ausmasses. Aber ihr müsst da nicht mitmachen! Ihr könnt Einsichtsmeditierende sein, die wissen, was zu tun ist, es tun und so schliesslich auch Ergebnisse im höchsten Sinne erreichen.

Die wichtige Message ist hier: Verwerft die Geschichten, nehmt ein körperliches Objekt wie den Atem, den Körper, den Schmerz, die Freude oder was auch immer und schaut präzise und konsequent auf die Drei Daseinsmerkmale. Geht auf die Stufe der reinen Empfindung! Das ist Vipassanā, Einsichtsmeditation oder wie ihr es immer nennen wollt. Dies ist der Weg der Buddhas. Auch andere Dinge sind sehr wichtig, wie wir später sehen werden, aber Einsichtsmeditierende müssen, ich wiederhole müssen, auf folgende drei Aspekte des Seins schauen:

UNBESTÄNDIGKEIT

Alle Dinge sind unbeständig. Dies ist eine der grundlegendsten Lehren des Buddha und der vorletzte Satz, den er äusserte, bevor er starb, war: „Alle Phänomene sind unbeständig! Arbeitet an eurer Erlösung mit Eifer!“ Mit seinen letzten Worten sagte er alles, was ihr braucht, um Einsichtspraxis auszuführen. Die Dinge kommen und gehen. Es gibt sogar nichts, was nur einen Moment andauert. Absolute Vergänglichkeit ist die Wirklichkeit, die fundamentale Natur der Erfahrungsrealität. Was meine ich mit „Erfahrungsrealität“? Ich meine das Universum der tatsächlich wahrgenommenen Empfindungen. Es gibt viele Sichtweisen auf die Realität. Wenn wir jedoch Einsichtspraxis betreiben, ist die **einzig** gültige Sichtweise der Realität eure eigene sinnlich wahrgenommene Erfahrung.

Bei einer Übung, die ziemlich bekannt in vielen Meditationstraditionen ist, sitze ich ruhig an einem ruhigen Platz, schliesse meine Augen und konzentriere mich auf den Atem. Mehr als dass ich mich nur konzentriere weiss ich, dass die Empfindungen, die das Konzept „Atem“ ausmachen, alle unbeständig sind und nur einen Moment andauern. Während des Einatmens versuche ich dies, so oft wie möglich zu erfahren und versuche sehr genau zu beobachten, wann die Einatmung exakt beginnt und wann sie endet.

Mehr als dies, ich versuche exakt und genau wahrzunehmen, wann jede Empfindung oder Bewegung oder Körperlichkeit des Atems entsteht und vergeht. Dann mache ich dasselbe mit der Ausatmung, achte besonders exakt auf das Ende der Ausatmung und dann auf den Anfang der neuen Einatmung. Ich Sorge mich nicht darum, wie ich atme, da ich nicht an der Qualität des Atems interessiert bin oder sogar, was für eine Empfindung es ist, sondern nur die letztendliche Natur dieser Empfindungen, ihre Unbeständigkeit und ihr Entstehen und Vergehen interessieren mich. Wenn ich wirklich damit beschäftigt bin, den Geist an dieser Übung zu befestigen, gibt es wenig Raum, um in Gedanken verloren zu sein. Ich finde, dass dies eine sehr nützliche Übung für die Konzentrationsentwicklung und die Durchdringung der Illusion der Kontinuität ist.

In einer anderen Übung nehme ich mich der Gedanken direkt an. Ich weiss, dass auch die Empfindungen, die Gedanken ausmachen, die Wahrheit der Drei Daseinsmerkmale enthüllen können. Deshalb habe ich keine Furcht vor ihnen, sondern betrachte sie stattdessen als großartige Gelegenheiten für Einsicht. Wieder sitze ich ruhig an einem ruhigen Platz mit geschlossenen Augen, ich wende den Geist dem Gedankenstrom zu. Jedoch schenke ich ihrem Inhalt, wie ich es sonst gewöhnlich tue, keine Aufmerksamkeit. Ich achte auf die

letztendliche Natur der zahlreichen Empfindungen, die die Gedanken ausmachen, deren Unbeständigkeit.

Wenn ich fertig bin mit dieser Übung kehre ich zu den körperlichen Objekten und ihrem Entstehen und Vergehen zurück. Ich finde jedoch, dass das Beobachten der Empfindungen, die die Gedanken ausmachen, eine andere sehr nützliche Übung für die Entwicklung der Konzentration und zum Durchdringen der Illusion der Kontinuität ist. Es ist egal, ob es „gute Gedanken“ oder „schlechte Gedanken“ sind, da alle geistigen Empfindungen mit letztendlicher Wahrheit tröpfeln, das heisst, warten entdeckt zu werden, und so kann ich mit meiner Untersuchung mit Vertrauen, ungeachtet, was erscheint, weitermachen. Ob unsere Illusionen mittels körperlicher oder geistiger Empfindungen durchdrungen werden, ist tatsächlich vollkommen irrelevant.

LEIDEN

Das nächste Daseinsmerkmal ist **Leiden** oder **Nichtzufriedenstellenkönnen**. Hört sich zuerst entsetzlich oder pessimistisch an und das im gewissen Sinne auch mit Recht, aber es ist auch die bedeutsame Aussage, dass unsere Moment-zu-Moment-Erfahrung niemals dauerhaft zufrieden stellen kann. Dass dies niemals geschehen wird. Warum? Weil unsere Erfahrung unbeständig ist, das ist der Grund warum! Ich sage allerdings nur, dass nichts andauert, was ihr tatsächlich erfährt. Alles, von dem ihr üblicherweise denkt, dass es fest sei oder eine feste Welt darstellt, entsteht und vergeht von Moment zu Moment. Und was könnte schon befriedigend sein, das nur ein Augenzwinkern andauert? Natürlich nichts! Es geht hier nicht darum radikal, pessimistisch, nihilistisch oder zynisch zu sein. Es geht auch nicht darum, dass uns diese Erkenntnis hilft, sondern es ist ein Verstehen der Beziehung der Dinge. Es gibt keine gedanklichen Zustände, Geisteszustände oder was auch immer, die befriedigen könnten.

Es gibt eine grosse erleichternde Ehrlichkeit in der Wahrheit des Leidens. Es kann die tatsächliche Erfahrung unseres Lebens für sehr gültig erklären und uns auch die Stärke geben, um in die Aspekte des Lebens zu schauen, die wir normalerweise ignorieren oder vor denen wir wegrennen. Sogar einige tiefe und nützliche Einsichten können fühlbar unangenehm sein ganz im Gegensatz zur weit verbreiteten Überzeugung!

Meine bevorzugte Übung, um das Leiden zu untersuchen, ist an einem ruhigen Ort mit

geschlossenen Augen zu sitzen und die körperlichen Empfindungen, die irgendeine Art von Begehren ausmachen, zu untersuchen. Sei es der Wunsch irgendetwas zu bekommen, etwas loszuwerden oder nur aufzuhören und schlafen zu gehen. Exakt versuche ich zu erfahren, wie ich erkenne, dass ich irgendetwas anderes zu tun wünsche als mich einfach mit meiner laufenden Erfahrung zu konfrontieren. Moment für Moment versuche ich diejenigen kleinen, unbequemen Dränge und Spannungen zu finden, die versuchen meinen Geist anzustacheln über die Zukunft oder die Vergangenheit zu fantasieren oder mit der Meditation ganz aufzuhören.

Für diese Meditationsperiode sind sie meine Beute und meine Nahrung, Gelegenheit etwas Aussergewöhnliches über die Realität zu erfahren und deshalb tue ich mein bestes keine von ihnen Entstehen und Vergehen zu lassen ohne das grundlegende Empfinden der Unzufriedenheit in ihnen, so wie es ist, klar erfahren zu haben.

Ich wende mich den Empfindungen des Begehrens zu, um Resultate zu bekommen, wende mich den Schmerzen und erschütternden Empfindungen zu, die meinen Geist zusammenziehen, wende mich der Langeweile zu, die gewöhnlicherweise Aversion gegen Leiden in Verkleidung ist, wende mich den Empfindungen der Rastlosigkeit zu, die versuchen, dass ich mit der Meditation aufhöre. Alles mit Sorge oder Unannehmlichkeit ist mein Brot und meine Butter für diese Meditationsperiode. Jede Empfindung, die nach Grandiosität oder nach Selbstverachtung schmeckt, ist als Quelle der Weisheit willkommen.

Eine halbe bis zu einer Stunde dieser Art stetiger Untersuchung des Leidens ist ein gutes Training, da wir den größten Teil unseres Lebens damit verbringen, alles andere zu tun, als auf diese Art der Gefühle zu schauen, um Einsicht aus ihnen zu erzielen. Diese Art der Untersuchung lohnt sich auf eine Weise, die ich mir nie hätte vorstellen können.

Sogar die angenehmste Empfindung hat eine Färbung von Nichtzufriedenstellen-können in sich, deshalb schaut auf sie auf der Stufe reiner Erfahrung. Schmerz ist eine Goldmine dafür. Ich bin absolut kein Verfechter der Schmerzkultivierung, da schon genug davon da ist. Das Erkennen des Schmerzes in jedem einzelnen Moment kann aber eine profunde Übung sein. Gebt euch nicht mit der automatischen Antwort „natürlich ist Schmerz unbefriedigend“ ab. Erkennt exakt, wie ihr dies in jedem Moment erfahrt, aber verliert euch nicht in Geschichten darüber. Es ist die bare Realität, die letztendliche Realität über die wir reden. Seid nur bei ihr, beschäftigt euch mit ihr und erkennt sie, so wie sie ist, auf einer sehr einfachen Stufe.

NICHT-SELBST

Das letzte und vielleicht am meisten Missverstandene der Drei Daseinsmerkmale ist: **Nicht-Selbst**, auch

Egolosigkeit

oder

Leerheit

genannt. Leerheit, vor allem seine mysteriös anmutenden Nebenbedeutungen, bedeutet einfach, dass die Realität leer an einem permanenten abgetrennten Selbst ist. Die Betonung muss hier absolut auf den Worten „permanent“ und „abgetrennt“ liegen.

Ego ist ein Prozess der Identifikation, nicht ein Ding an sich. Es ist so etwas wie eine schlechte Gewohnheit, aber es existiert nicht als etwas, das gefunden werden kann. Dies ist deshalb wichtig, weil diese schlechte Gewohnheit schnell die Sprache der Egolosigkeit annehmen kann und solche absurden Sätze wie dieser entstehen: „Ich werde mein Ego zerstören!“ Was kein Ding ist, kann auch nicht zerstört werden. Durch Verstehen unserer blanken Erfahrung aber kann der Geist den Prozess der Identifikation stoppen. Jeder Gedanke mit „Ich“, „Mein“, „Mir“ oder „Mich“ in ihm, sollte nur als Gedanke, der kommt und geht, verstanden werden. Aus diesem Identifikationsprozess kann man sich nicht herausreden. Man muss die Dinge so sehen, wie sie sind, um den Prozess zu stoppen.

Etwas häufig Gehörtes ist: „Ich identifiziere mich immer mit Dingen, ich hafte immer an Dingen an“, mit der Bedeutung, dass da tatsächlich jemand ist, der „schlecht“ ist, weil er dies „tut“. Versucht diese Art des Geschichtenmachens zu vermeiden, diese Art unachtsamer geistiger Spinnerei, aber seid freundlich zu euch selbst, wenn es passiert. Die Empfindungen, die diese Gedanken ausmachen, sind auch echt leer, das ist das Beste daran.



"Welchen Platz auch immer man der methodischen Vipassana-Übung auf seinem persönlichen Weg geben mag, es ist gut, sich einmal mit dem Ablauf der eigenen körperlich-geistigen Vorgänge in einer weder ich-bezogenen noch begrifflichen Weise zu konfrontieren."

(Nyanaponika)

[Gautama Buddha's Eightfold Path to Enlightenment - Vipassana Meditation](#)