



Der Umgang mit Krisen und Schwierigkeiten

(Meditationsanleitung von Oliver Petersen)

Die Bedeutung dieser Meditation

Die letztliche Ursache aller Leiden ist die Unwissenheit, die das eigene Ich als etwas völlig Eigenständiges auffasst. Daraus ergibt sich der Egoismus, der voller Anhaftung nach erstrebenswerten Objekten für dieses unabhängige Ich greift und alles ihm entgegen stehende mit Abneigung betrachtet. So entstehen die aufgewühlten Leidenschaften in unserem Geist, die zu unheilsamen Handlungen führen, die ihrerseits karmische Prägungen hinterlassen. Die äußeren Umstände fungieren lediglich als Auslöser für diese Anlagen, die dann zu Leid heranreifen.

Wenn man so den Egoismus als seinen eigentlichen Feind erkannt hat, sollte man jede Gelegenheit nutzen, ihn zu schwächen. Die effektivste Praxis dafür ist das sogenannte „Umwandeln von Schwierigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung“. Es geht dabei darum, auf geschickte Weise mit allen Situationen im Leben umzugehen, anstatt bei unerwünschten Ereignissen, die nicht zu vermeiden sind, sich zu verkrampfen und sich zusätzliches geistiges Leiden zu schaffen. Wir verpassen durch unsere mangelnde Offenheit auch die Chancen, die sich vielleicht auf längere Sicht aus den neuen Umständen ergeben könnten. Hinter der Praxis steht die philosophische Erkenntnis, dass es nichts gibt, was nur negativ ist. Der Dalai Lama sagt dazu oft: „Man muß solange um ein Problem herumgehen, bis man seine Vorteile sieht.“ Aufgrund der Leerheit aller Phänomene - d.h. dass sich ihr Wesen, wie etwa ihre glückhafte oder leidvolle Natur nur nach der Beziehung zu anderen Faktoren definieren lässt - entscheidet letztlich unsere geistige Einstellung, ob die Ereignisse uns nützen oder schaden. Verfügt man etwa über Geduld, kann man jeder Situation noch etwas konstruktives und einen Sinn abgewinnen. Anstatt deprimiert zu werden, gewinnen wir dann noch an innerer Stärke. Schwierigkeiten bieten dabei die intensivste Möglichkeit der Unwissenheit und dem Egoismus ins Auge zu schauen und sie zu überwinden. Einsicht und Mitgefühl können dabei zunehmen. Schädigungen, die es zu ertragen gilt, gibt es sowohl durch andere Personen, als auch durch natürliche Umstände wie Naturkatastrophen und insbesondere Krankheiten. Wie nun kann man sich meditativ auf die Herausforderung natürlicher Leiden vorbereiten?

Die Meditation

Zunächst zentrieren wir unseren Geist, indem wir die überflüssigen Gedanken durch Körperbewusstheit und Atemmeditation verringern. Sind wir so auf einer tieferen Ebene aufnahmefähiger geworden, versetzen wir uns zunächst in eine Situation von der wir wissen, dass wir sie normalerweise sehr schwer ertragen können, etwa wenn wir unter einer bestimmten Krankheit leiden. Wir empfinden aus der Erinnerung heraus die innere Unruhe nach, die dann normalerweise entsteht. Nun machen wir uns als Gegenmittel gegen diese Verwirrung deutlich, dass es kein Ereignis gibt, dass nur schwarz oder weiß ist. Es steht also durchaus in unserer Macht, auch auf zunächst negativ erscheinende Umstände konstruktiv zu reagieren. Eine ärgerliche und ungeduldige Reaktion wird in jedem Fall keinen Fortschritt bringen.

Besser ist es, uns z.B den Nutzen der Erfahrung für unsere spirituelle Praxis vielfältig zu verdeutlichen:

Wenn wir niemals krank werden würden, könnte es uns kaum gelingen, uns in andere leidende Menschen einzufühlen und den Wunsch zu entwickeln, sie davon zu befreien. Im Gegenteil neigen junge und stabil gesunde Menschen eher zum Stolz und auch zur Rücksichtslosigkeit. Sie sind sich ihrer Abhängigkeit von der Güte und Hilfsbereitschaft anderer aufgrund ihrer scheinbaren Unverletzlichkeit noch nicht bewusst und begehen so viele schädliche Taten. Mitgefühl aber ist ein entscheidender Faktor auf dem geistigen Weg und seine Entwicklung kann dauerhaftes, von äußeren Umständen unabhängiges Glück gewähren.

Der Stolz dagegen, der in der Erfahrung von Leiden sicherlich verringert wird, macht letztlich einsam und isoliert.

Wenn es uns sogar gelingt, angesichts von Leiden zu kontemplieren, dass wir damit anderen fühlenden Wesen stellvertretend Leiden abnehmen möchten - wie es in der Tonglen Praxis geschieht - werden wir unsere Schmerzen viel weniger unerträglich finden und geistig ausgeglichen bleiben können. Das wird sicher auch einen guten Einfluß auf den Heilungsprozeß nehmen.

Durch eine solche Haltung des Ertragens werden wir auch große Mengen von schlechten karmischen Anlagen, die uns in der Zukunft noch viel größeres Leiden bereiten würden, reinigen. Auch wenn wir das Leiden nicht suchen sollten, so bieten doch die natürlich auftretenden Schwierigkeiten immer eine Gelegenheit, menschlich zu wachsen und sich von negativen Konditionierungen zu läutern. Sind wir nach dem Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma) davon überzeugt, dass jede Erfahrung die wir machen, auch in Abhängigkeit innerer Anlagen und Modelle aus vergangenen Taten entsteht, wird uns die Erfahrung von Leid daran gemahnen, in Zukunft nicht weiter unheilsame Handlungen zu begehen, die solch unerwünschte Leiden mit sich bringen.

Gerade die Erfahrung der manifesten Leiden, die in unserer durch Unwissenheit und Egoismus geprägten Existenz im Daseinskreislauf (Samsara) unvermeidlich sind, kann uns zu der begründeten Einsicht führen, dass wir eine spirituelle Zuflucht wie eine Religion brauchen, um über sie hinauszuwachsen und dauerhaftes Glück zu erlangen.

Wenn wir durch Studium sogar ein Verständnis der letztlichen Realität unserer eigenen Person in der sogenannten "Selbstlosigkeit" gefunden haben, kann es uns große Erleichterung bringen zu untersuchen, wo in Körper und Geist sich eigentlich die scheinbar so konkrete Person befindet, die die Situation nicht ertragen kann. Bei gründlicher Analyse werden wir nämlich eine solche konkrete, leidende Person, die uns so deutlich erscheint, nicht auffinden können.

Abschluß der Meditation

Wir können in der eigenen Erfahrung prüfen, welche dieser genannten Einstellungen unserem Geist angesichts von Problemen zu innerem Frieden verhelfen und auf vielfältige Weise darüber kontemplieren und unsere eigenen Lebenserfahrungen einbeziehen.

Wenn darauf hin eine gewisse Kraft in uns fühlbar wird, in Zukunft mit solchen Leiden souveräner umzugehen, konzentrieren wir uns abschließend auf diese Erfahrung.

Während wir in dieser geistigen Einstellung verweilen, wächst in uns die Kraft der Geduld, ähnlich wie ein Körpertraining die Muskeln bei der Ausübung stärkt. Wenn wir nun einmal wieder krank werden, wird uns diese Energie, die wir präventiv mit dieser Meditation angesammelt haben, zur Verfügung stehen.

Wenn wir bemerken, dass der Geist überanstrengt zu werden droht, beenden wir die Meditation, indem wir unsere Aufmerksamkeit zunächst nochmals auf einige Atemzüge richten. Dann werden wir uns wieder unseres Körpers bewusst und beenden die Meditation mit einem Gebet, dass sich die heilsame Kraft der Meditation zum Wohle der Wesen auswirken möge. Dann nehmen wir gestärkt die Aktivitäten des Alltags wieder auf.