

Reflektieren

Bemerkungen für die Leiter und Leiterinnen dieses Moduls

Idealerweise stelle ich mir dieses Modul als eine *praktische* Einführung ins Reflektieren vor, mit stärkerer Betonung auf Praxis als auf Theorie. (Zwar gibt es in den Essays zu diesem Modul auch etwas Theorie, doch nur — zumindest hoffe ich das — als Einstieg in die Übung). In den einzelnen Gruppentreffen wird es auch Zeit für einen eher diskursiven Zugang geben, um die Texte zu besprechen und Fragen zu erörtern, und natürlich kann die Diskussion eines Themas manchmal auch zu einer *gemeinsamen Reflexion* werden. Ich hoffe aber, dass ein mindestens ebenso großes Gewicht auf stiller Reflexion und Betrachtung liegen wird wie auf gemeinsamer Diskussion.

Deshalb habe ich für jedes Treffen sowohl Gesprächsthemen also auch eine Reihe von Reflexionsübungen vorgeschlagen, die ihr ebenfalls in der Gruppe durchführen könnt. Manche dieser Übungen werden bestimmten Leuten mehr liegen als anderen, und es ist überhaupt nicht erforderlich, sich sklavisch daran zu halten — vielleicht findest du, dass einige Übungen besser funktionieren, wenn du sie veränderst, und du kannst auch selbst ganz neue erfinden. Sie alle sind nur mehr *Vorschläge*, wie du den Mitras (und dir selbst) den Zugang zum Reflektieren erleichtern kannst. Gerne würde ich behaupten können, alle diese Übungen seien erprobt und wohl bewährt, doch das trifft nicht zu, und so werdet ihr *experimentieren* müssen. Es interessiert mich zu erfahren, wie ihr mit diesen Experimenten zurechtkommt. Bitte schreibe mir an jewelqualities@googlemail.com. Hoffentlich wird die Rückmeldung von den verschiedenen Gruppen uns dabei helfen, schließlich eine Reihe von Reflexionsübungen zusammenzustellen, die Mitras und Ordensangehörigen helfen, sich wirksam und schöpferisch mit der Übung von Reflexion zu befassen.

Da ihr in jedem Treffen einige Zeit darauf verwenden werdet, diese Reflexionsübungen auszuführen, bleibt weniger Zeit als gewohnt für die Besprechung des Lesematerials. Diese Umgewichtung verlangt eine gewisse Anpassung, und dazu gehört es auch, dass ihr *keineswegs alle Hauptpunkte eines jeden Essays behandeln* müsst. Zwar habe ich in diesen Bemerkungen für die Leiterinnen und Leiter die wichtigsten Punkte der einzelnen Essays aufgelistet, ich empfehle aber nicht, sie auch alle zu besprechen. Es genügt, wenn alle Gruppenmitglieder die Artikel lesen — und ich hoffe, dass euch das anregen wird, etwas mehr zu reflektieren, als ihr es gewöhnlich tut. Wenn jemand zum Beispiel einen einzelnen Punkt eines Essays besonders interessant findet und den Rest der Woche damit verbringt, nur darüber zu reflektieren, dann ist das völlig in Ordnung. Ja, es wäre sogar ausgezeichnet!

Ich habe auch verschiedene Reflexionsübungen für die Übung zuhause vorgeschlagen. Am besten nehmt ihr euch am Anfang jedes Treffens Zeit, einander zu berichten, wie ihr (du eingeschlossen!) mit diesen Übungen zurechtgekommen seid. Ob die Gruppenmitglieder die Übungen nun gemacht haben oder nicht, fordere sie bitte auf zu berichten, worüber sonst sie im Lauf der Woche reflektiert haben. Sinn der ‚Hausaufgaben‘ ist es, zum Reflektieren anzuregen. Wenn sie das auf andere Weise tun, ist es ganz in Ordnung.

Anfangs mögt ihr es unbefriedigend finden, dass ihr nicht genug Zeit habt, das ganze Material in euren Treffen umfassend und gründlich zu besprechen. Ich hoffe aber, dass ihr die Reflexionsübungen selber genügend interessant und lohnend finden werdet, um diesen Nachteil auszugleichen. Es ist nicht möglich, alles in euren Treffen zu machen, und so habt ihr die Wahl: Entweder redet ihr *über* Reflexion, oder ihr *reflektiert*. Beides ist durchaus wertvoll, doch die Betonung liegt in diesem Modul auf dem *Tun*.

Manchmal werdet ihr nicht genug Zeit haben, alles zu machen, was ich für die einzelnen Treffen vorgeschlagen habe. Versucht bitte gar nicht erst, alles unterzubringen, wenn die Zeit nicht

reicht. Es wäre bedauerlich, wenn Zeitdruck in eurem Treffen entstünde, denn das würde einer der wichtigsten Botschaften dieses Moduls widersprechen: der Botschaft, dass Reflexion Zeit benötigt und dass ihr das Gefühl haben müsst, ‚alle Zeit der Welt‘ dafür zu haben. Wenn ich also beispielsweise zwei Reflexionsübungen für ein Treffen vorschlage, kann es durchaus sein, dass ihr nur für eine Übung Zeit habt, besonders, wenn ihr euch ausreichend Zeit für die Rückmeldung und Gespräche lasst, die von der Übung angeregt werden.

Möglicherweise hältst du dich für nicht ausreichend qualifiziert, um einen erfahrungsorientierten Kurs über Reflexion und Kontemplation zu leiten. Sei ganz unbesorgt, und gehe dieses Modul als eine *gemeinschaftliche Erkundung* des Themas an — du musst kein ‚Experte‘ sein. Alles was du tun musst, ist dich auf jedes Treffen vorzubereiten, indem du das Material liest, darüber reflektierst und es übst. In anderen Worten: Du machst genau dasselbe, wozu wir die Mitras auffordern. (Vielleicht wirst du dich außerdem mit den *Leseempfehlungen* beschäftigen wollen, die am Ende der einzelnen Essays gegeben sind, aber auch das ist keinesfalls wesentlich. Wenn du auf Grund eigener Zeitbeschränkungen wählen musst, ist es auf jeden Fall besser, deine Zeit mit Reflektieren statt mit der Lektüre zusätzlichen Materials zu verbringen. Nur so wirst du aus deiner eigenen Erfahrung beitragen können.)

In einem aus meiner Sicht idealen Treffen würden die Beteiligten sowohl über ihre Reflexionen berichten als auch gemeinsam miteinander reflektieren. Eine deiner Hauptaufgaben ist es daher, dies auf alle möglichen Weisen anzuregen. Wenn das bedeutet, dass du das Treffen anders durchführst, als ich es in den folgenden Anregungen beschreibe, ist das in Ordnung. Bitte lasse dich von den Vorschlägen nicht fesseln; sie sollen helfen, nicht behindern. Am wichtigsten ist es, eine Atmosphäre freundlicher, entspannter und lustvoller Erkundung zu schaffen, in der alle frei und schöpferisch denken können. Das ist natürlich ein Ideal, und nicht jedes Treffen wird das erreichen. Wenn du es aber im Auge behältst und dieses Bestreben mit den anderen in der Gruppe teilst, geschieht es euch vielleicht, dass ihr es häufiger verwirklicht, als ihr erwartet habt.

Erstes Treffen — *das reflexive Leben*

Vor dem Treffen:

Lies den Aufsatz und reflektiere darüber.

Lies das *Dvedhāvītakka Sutta*, Majjhima Nikāya 19 (Übersetzung von Kai Zumwinkel, Jhana-Verlag, Band 1, S. 244ff.) — siehe im Anhang dieser Anregungen.

Im Treffen:

Besprecht den Essay — die wichtigsten Punkte:

Papañca und *vitakka-vicāra*.

Die zwei Arten des Denkens.

Tun, Denken und Meditieren — sie miteinander ‚verschmelzen‘.

Einstieg ins Reflektieren.

Drei Dinge, die man beachten sollte, wenn man zu reflektieren beginnt.

Übung 1: Alle tun 10 Minuten lang nichts. Danach berichten alle einander, wie sie das fanden, und besprechen ihre Erfahrung.

Vor der Übung könntest du das Gedicht Alleine (II) von Tomas Tranströmer vorlesen, das du im Anhang 2 findest.

Übung 2: Tut erneut 10 Minuten lang nichts. Fordere diesmal alle auf, sich ihrer Gedanken gewahr zu sein und sie nach heilsam und unheilsam zu unterscheiden sowie sich zu entscheiden, ob sie ihnen folgen wollen oder nicht. Berichtet einander und bespricht die Erfahrung.

Oder:

Dies ist eine Erweiterung von Übung 2, diesmal in Paaren oder Dreiergruppen. Eine Person in jedem Paar/Trio ist der/die ‚Denker/in‘. Er oder sie spricht laut aus, was innerlich geschieht und ob es sich dabei um heilsame oder unheilsame (oder neutrale?) Gedanken handelt. (Es ist nicht nötig, den *Inhalt* ihrer Gedanken mitzuteilen, sondern bloß, ob sie ‚heilsam‘ oder ‚unheilsam‘ sind). Alle kommen an die Reihe — jede/r für etwa 3 bis 4 Minuten —, wobei die anderen jeweils zuhören. *Eure räumlichen Verhältnisse können diese Übung beschränken — wenn ihr nur wenig Platz habt, hören die Teilnehmer einander sprechen und werden so wahrscheinlich von den eigenen Gedanken abgelenkt.* Berichtet und besprecht eure Erfahrungen.

Hausaufgabe (für dich und die Mitras):

Tue jeden Tag mindestens 10 Minuten lang nichts.

Nimm dir Zeit zum Reflektieren.

Notiere in Stichworten, über welche Themen du nachdenkst.

Versuche, wenn dir ein Gedanke kommt, zu wählen, ob du darüber nachdenken wirst oder nicht.

Wenn du dich zum Nachdenken entscheidest, mache es aus einer dharmischen Perspektive.

Dies mag als zu viel erscheinen, doch es ist bloß eine Liste von Punkten, die ich im Essay erwähnt habe. Halte dich nicht zu starr daran — die Hauptsache ist, dass ihr alle euch angeregt fühlt, täglich eine Weile lang zu reflektieren.

Lies den Essay für das nächste Treffen „Über Handeln reflektieren“.

Zweites Treffen – Über Handeln reflektieren

Rückmeldung zur Hausaufgabe — wie kamt ihr damit zurecht?

Jeden Tag mindestens 10 Minuten lang nichts tun.

Sich Zeit zum Reflektieren nehmen.

In Stichworten notieren, über welche Themen ihr nachgedacht habt.

Bei aufkommenden Gedanken wählen, ob man darüber nachdenken wird oder nicht.

Wenn man sich zum Nachdenken entscheidet, es aus einer dharmischen Perspektive tun.

Besprecht den Essay — die wichtigsten Punkte:

Zitate aus Gabriel Marcells Vortrag über Reflexion:

„Reflexion ist die auf eine Unterbrechung im täglichen Gewohnheitsfluss gerichtete Aufmerksamkeit.“

„Reflexion ist nie auf Dinge gerichtet, die es nicht wert sind, dass man über sie reflektiert.“

Reflexion über unsere ethischen Versäumnisse

Reflexion und Freundschaft

Windhorse Trading Seminar — Fragen und Antworten mit Bhante:

Sangharakshitas Erwägung, dass *dhyāna* als Weg zur Einsicht eine für Indien kulturspezifische Auffassung sein könnte.

Dhyāna versus Aktivität als Wege zur Einsicht.

Intensive Situationen, zum Beispiel: Ärger, schmerzlicher Verlust, Eifersucht usw.

Die Bedeutung von Dharmastudium für die Reflexion.

Die Wichtigkeit, bei dem zu verweilen, was geschieht oder geschehen ist.

Übungen:

1. Ethische Besinnung. 10 Minuten. Denkt an Beispiele aus eurem Leben, die euch, wie von Marcel beschrieben, dazu gezwungen haben, aus Anlass eines eigenen ethischen Versäumnisses über euch selbst zu reflektieren. Wart ihr fähig, in der Intensität oder dem Unbehagen des Erlebens zu verweilen, oder habt ihr versucht, seiner Wahrheit irgendwie auszuweichen? (Alternativ hierzu könnt ihr über einen Zwischenfall mit einem Freund reflektieren, ähnlich wie von Marcel beschrieben.)

Wenn du glaubst, dass das Vertrauen in der Gruppe ausreichend stark ist, kannst du sie auffordern, sich miteinander über ihre Reflexionen auszutauschen, sei es in Paaren oder in der Gesamtgruppe.

2. Reflexion über emotional intensive Situationen. 10 Minuten.

Könnt ihr euch an Zeiten oder Situationen wie die von Bhante beschriebenen erinnern, in denen ihr eine Emotion sehr intensiv empfunden habt? Wart ihr fähig, in der empfundenen Intensität oder dem Unbehagen zu verweilen, oder versuchtet ihr, der Wahrheit irgendwie auszuweichen?

Berichtet einander und besprecht die Erfahrung.

Hausaufgabe (für dich und die Mitras):

Setze die ‚Nichts-tun‘-Übung fort und dehne sie vielleicht auf 15 Minuten aus.

Versuche es jedes Mal zu bemerken, wenn es eine ‚Unterbrechung im täglichen Gewohnheitsfluss‘ gibt.

Versuche, in emotional intensiven Situationen und/oder wenn du in einen unheilsamen Geisteszustand verwickelt bist, aufmerksam und besonnen zu bleiben.

Lies den nächsten Essay ‚Über ein Thema reflektieren‘.

Drittes Treffen – Über ein Thema reflektieren

Rückmeldung zur Hausaufgabe — wie kamt ihr damit zurecht?

Nichtstun.

Die ‚Unterbrechungen im täglichen Gewohnheitsfluss‘ zu bemerken versuchen.

In emotional intensiven Situationen und/oder im Griff einer unheilsamen Geistesverfassung aufmerksam und besonnen bleiben.

Besprecht den Essay — die wichtigsten Punkte:

Auf jede Stunde Lernen kommen hundert Stunden Reflexion.

Schreiben als Methode nachzudenken.

Innerer Dialog.

Andere Arten des Denkens. (Darauf gehe ich im Essay nicht ein, doch halte ich es für gut, das Thema anzusprechen. In meinen Schlussbemerkungen erwähne ich das Kapitel über Reflexion aus Kamalasilas Buch über Meditation sowie Padmavajras Broschüre *Zuhören, Reflektieren und Meditieren*, in denen beide auf andere mögliche Wege des Denkens eingehen.)

Reflexion ist Vertiefung des Selbst.

Von inneren Widersprüchen lernen.

Schwierigkeiten und Probleme.

Die Freuden des Reflektierens.

Übung 1: 20 Minuten

Jeder wählt ein Thema

Macht 10 Minuten lang nichts, und erlaubt dem Geist, sich zu beruhigen.

Nun denkt 10 Minuten lang über das von euch gewählte Thema nach.

Berichtet einander.

(Schlage nach 10 Minuten des Nichtstuns eine Glocke, um den Anfang der thematischen Reflexion zu markieren. Am Ende schlage die Glocke erneut.)

Wenn ihr genügend Zeit habt, könnt ihr auch einzelne Punkte, über die jemand reflektiert hat, mit einander diskutieren, doch solltet ihr dabei den persönlichen Bericht über die Reflexion deutlich von der dadurch veranlassten Diskussion trennen. Frage die jeweilige Person, ob es für sie in Ordnung ist, wenn ihre Reflexion besprochen wird, und seid äußerst zurückhaltend und vorsichtig damit, in irgendeiner Weise anzudeuten, dass sie vielleicht falsch oder mangelhaft reflektiert hat. Wenn man gerade reflektiert hat, können die Gedanken zum Thema noch frisch und ungeformt sein. Das ist in Ordnung so. Wenn man sich mehr Zeit zum Reflektieren nimmt, wird man vielleicht zu einer reiferen Position kommen. Die Gefahr einer Diskussion der persönlichen Reflexionen liegt — insbesondere bei Neulingen im Reflektieren — darin, dass sie zum Eindruck führen könnte, ihre eigenen Reflexionen seien ‚ungültig‘. Es wäre äußerst bedauerlich, ihr Selbstvertrauen schon am Beginn ihrer Erkundungen zu untergraben.

Reflexion entfaltet sich als Prozess. Wenn man einen bestimmten Punkt in diesem Prozess als eine Art ‚Schnappschuss‘ wählt, kann er sehr wohl falsch oder mangelhaft erscheinen. Doch dieser Punkt kann ebenso sehr ein Schritt auf dem Weg zu einer besonneneren Position sein — und er könnte für diesen Menschen sogar ein notwendiger Schritt sein. Schließlich sind wir doch alle verblendet, oder etwa nicht? Somit werden alle unsere Reflexionen ein gewisses Ausmaß an verblendetem Denken einschließen. Worum es beim Reflektieren geht, ist, dass wir unsere Verblendung ans Licht bringen, damit wir zu weiseren Schlussfolgerungen kommen können (und dabei ist es wichtig, dass es die Reflektierenden selbst zu diesen Schlüssen kommen). Selbst diese weiseren Schlüsse werden auch nur vorläufige Zwischenstadien sein. Zweifellos werden wir mit zunehmender Weisheit allmählich erkennen, dass unsere früheren ‚Schlussfolgerungen‘ beschränkt waren.

Natürlich ist es in Ordnung, Ideen zu kritisieren, wenn sie als letztgültige, wohlbedachte Ansichten über irgendetwas präsentiert werden. Wir sollten uns aber davor hüten, die Anfangsphase der Reflexion eines Menschen zu kritisieren.

Alternative:

Übung 2: 30 Minuten

Reflexiver Dialog

Bildet Paare.

Folgt den Anleitungen zum Reflexiven Dialog im Anhang 3. *Eure räumlichen Verhältnisse können diese Übung beschränken — wenn ihr nur wenig Platz habt, können die Teilnehmer einander sprechen hören und werden so wahrscheinlich von den eigenen Gedanken abgelenkt.*

Berichtet und besprecht eure Erfahrungen.

Hausaufgabe (für dich und die Mitras):

Wähle ein Thema, und verbringe einige Zeit damit, darüber zu reflektieren. (Ich sage zwar ‚wähle ein Thema‘, doch manchmal wird das Thema dich wählen!)

Lies den Essay ‚Über Texte reflektieren‘ und reflektiere darüber.

Viertes Treffen – *Über Texte reflektieren*

In dieser Woche werdet ihr sowohl den Aufsatz ‚Über Texte reflektieren‘ besprechen als auch auf das Thema der nächsten Woche — ‚Kontemplation des Buddha‘ (*Buddhānussati*) — vorgehen. Ihr werdet das tun, indem ihr den Text der *Buddhavandanā* eingehender betrachtet und darüber reflektiert. Dabei werdet ihr die zwei Themen mit einander verbinden: Über Texte reflektieren und über den Buddha kontemplieren.

Ich schlage vor, dass ihr, nachdem alle über die Hausaufgabe berichtet haben, die erste Hälfte eures Treffens mit der Diskussion des Essays ‚Über Texte reflektieren‘ verbringt und die zweite Hälfte mit der vorgeschlagenen Übung zur *Buddhavandanā*.

Rückmeldung zur Hausaufgabe — wie kamt ihr damit zurecht?

Reflexion über ein Thema.

Besprecht den Essay — die wichtigsten Punkte:

Sich geistig auf die Lektüre eines Textes vorbereiten — Liebe, Verehrung und gläubiges Vertrauen.

Was tun, wenn man einzelnen Aussagen in einem Text nicht zustimmen kann?

Wovor man sich hüten sollte: Eigene Bedeutungen und Werte in einen Text hinein lesen; eigene kulturelle Konditionierungen und Vorurteile; eigener Widerstand gegenüber dem Dharma.

Mit einem Text leben.

Die Gedanken eines Textes ‚zu uns sprechen oder sich uns offenbaren lassen‘, sie ‚auf uns zu kommen lassen‘.

Der Unterschied zwischen Information und Wissen.

Übung:

Wichtig — alle benötigen eine Kopie des Essays für das nächste Treffen, in dem das Material zur *Buddhavandanā* enthalten ist. Vielleicht empfiehlt es sich, ein paar Kopien für jene zum Treffen zu bringen, die ihre eigene Kopie nicht mitbringen.

Alle lesen das Material zur *Buddhavandanā* aus der *Tiratanavandanā*. Dann verfassen alle ihre jeweils eigene Version der *Buddhavandanā*, indem sie ihre bevorzugten Worte aus der Liste der möglichen Übersetzungen (aus den Seminarauszügen und dem Pali-English Dictionary) auswählen. 20-30 Minuten.

Einander berichten — wobei vielleicht jeder die eigene ‚Übersetzung‘ vorliest — und besprechen.

Bitte beachte, dass bei dieser Übung keine Übersetzung besser ist als eine andere. Es geht hier nicht darum, eine definitive Übersetzung anzufertigen, sondern eine persönliche — eine, die uns berührt und inspiriert, und die uns helfen kann, uns emotional auf die Buddhānussati-Praktik einzulassen.

Hausaufgabe (für dich und die Mitras):

Übe die *Buddhānussati*-Meditation. *Verschiedene Zugangsweisen sind am Ende des Essays beschrieben.*

Lies den Essay ‚Über den Buddha kontemplieren‘ und reflektieren darüber.

Fünftes Treffen — Über den Buddha kontemplieren

Wie beim letzten Treffen, werdet ihr auch diesmal nicht nur das Thema dieses Themas betrachten, sondern auch auf das des nächsten Treffens vorgeifen: ‚Kontemplation von Vergänglichkeit‘. Ich schlage vor, dass ihr einander während der ersten Hälfte eures Treffens berichtet, wie ihr mit der *Buddhānussati*-Praktik zurechtgekommen seid sowie den Essay ‚Über den Buddha kontemplieren‘ besprecht. Wählt dann, in der zweiten Hälfte, eine der vorgeschlagenen Optionen zur Kontemplation von Vergänglichkeit.

Rückmeldung zur Hausaufgabe — wie kamt ihrdamit zurecht?

Übung der *Buddhānussati*-Meditation

Besprecht den Essay — die wichtigsten Punkte:

Samatha und *vipassanā*.

Nāgasenas zwei Merkmale gläubigen Vertrauens.

Unter Einschluss des ganzen Körpers kontemplieren.

Vom Reflektieren zum Kontemplieren fortschreiten.

Übung:

Entweder ...

Der/die Kursleiter/in leitet die Betrachtung der Vergänglichkeit oder spielt eine Aufnahme der Praktik ab. Ihr solltet einleitend etwa 25 Minuten lang *samatha* üben, vielleicht mit der *mettā bhāvanā*, so dass die gesamte Übung ungefähr 45-50 Minuten dauert.

Als Unterstützung, wenn du die Praktik selbst leiten möchtest, findest du eine Anleitung am Ende des Essays der kommenden Woche. Falls du lieber die Aufnahme der geleiteten Meditation abspielen möchtest, kannst du es am selben Ort aus dem Internet finden, von dem du diese Anmerkungen für die Gruppenleiter herunter geladen hast.

Wenn ihr genügend Zeit habt, berichtet einander und besprecht eure Erfahrung.

Oder ...

Bildet Paare für eine dialogische Reflexion über Vergänglichkeit. (Siehe Anleitung hierzu im Anhang 3.) 25 Minuten. Auch hier ist eine etwa 20minütige Samatha-Übung vor dem Dialog sinnvoll, also insgesamt etwa 45-50 Minuten.

Als ich dies zuerst in einer Gruppe ausprobierte, neigten die Teilnehmer dazu, sich auf ihre gewohnte Weise miteinander über das Thema zu ‚unterhalten‘. Ich denke aber, es ist besser, wenn ihr den Dialog als eine eher meditative Übung ansieht und ihn in Meditationshaltung durchführt, mit geschlossenen Augen, langsam und mit Besinnungspausen sprechend. Betone deshalb bitte, dass es sich um eine Meditationsübung und nicht um eine Diskussion handelt. Eure räumlichen Verhältnisse können diese Übung beschränken — wenn ihr nur wenig Platz habt, können die Teilnehmer einander sprechen hören.

Wenn ihr genügend Zeit habt, berichtet einander und besprecht die Erfahrung.

Ich empfehle, für diese Übungen entweder Sätze aus der Anleitung der ‚Kontemplation von Vergänglichkeit‘ (siehe Ende des Essays für das nächste Treffen) oder die folgenden Zeilen aus dem *Jara Sutta* des *Sutta Nipāta* zu nehmen:

„Wahrlich kurz ist dieses Leben, man stirbt diesseits des hundertsten Lebensjahrs; auch wer lang lebt, stirbt an hohem Alter.“

„Die Menschen trauern um die Dinge, denen sie anhaften, und doch gibt es keinen dauerhaften Besitz, sondern immer wieder nur Trennung. Dies sehend, sollte man nicht mehr im häuslichen Leben verweilen.“

„Was sich ein Mensch als sein Zukünftiges vorstellt, wird bei seinem Tod erscheinen. Hierum wissend, haftet ein weiser Mensch an nichts.“

„Wie ein vom Schlaf erwachender Mensch nicht länger sieht, was in seinem Traum geschehen ist, so sieht man auch den geliebten Menschen nicht mehr, der gestorben ist. Von jenen, die man früher gesehen, gehört und bei diesem oder jenem Namen gerufen hat, bleiben nur noch ihre Namen, wenn sie einst dahingegangen sind.“

Alternativ könnt ihr auch einfach über einen schlichten Satz wie „Alle zusammengefügte Dinge sind vergänglich“ oder auch nur das Wort „Vergänglichkeit“ reflektieren

Wie ich am Ende des Essays zum letzten Treffen schrieb, führen wir mit der Kontemplation von Vergänglichkeit Reflexionen ein, die unvermeidlich Themen wie Alter, Tod, Verlust usw. einschließen. Du wirst darum sicher stellen müssen, dass diese Reflexionen bei den Teilnehmer/innen keine Depression oder pessimistische Stimmungen verursachen. Hoffentlich kennst du sie zu diesem Zeitpunkt im Mitrakurs — immerhin im 4. Jahr — schon verhältnismäßig gut und kannst ihnen helfen, auf eine förderliche Weise über Vergänglichkeit zu reflektieren. Wenn du weißt, dass jemand in der Gruppe zu Depressionen oder Niedergeschlagenheit neigt oder eine Neigung hat, vorwiegend auf die Schattenseite des Lebens zu achten, könntest du vorschlagen, vor allem über ‚positive‘ Aspekte von Vergänglichkeit zu reflektieren wie die Tatsache, dass Vergänglichkeit den spirituellen Pfad ermöglicht und dass wir uns verbessern und spirituell fortschreiten können. In jedem Fall ist es wichtig, diesen Punkt anzusprechen und so offen wie möglich darüber zu reden.

Je nach Verlauf eures Gesprächs wirst du vielleicht zu dem Schluss kommen, dass es für einige der Mitras besser sein würde, wenn sie nicht der gesamten geleiteten Meditation folgten, sondern nur einige der letzten Zeilen aus der Anleitung aufnehmen würden, wie:

„Von einem Moment zum nächsten verändere ich mich ... warum sollte ich diesen Wandel nicht in Richtung unbegrenzter Freiheit lenken?

Ich kann immer bewusster, weiser und freundlicher werden.

Ich kann in den Strom eintreten, ein Bodhisattva werden und vollkommen erwachen.

Andere haben es vor mir gemacht, warum also nicht auch ich?

Alle zusammengeführten Dinge sind vergänglich

Dies wissend, nehme ich meine Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha, so lange mein Leben währt.“

Hausaufgabe (für dich und die Mitras):

Übt die Kontemplation der Vergänglichkeit.

Lies den Essay ‚Über Vergänglichkeit kontemplieren‘ und reflektiere darüber. *Wie du das tun kannst, steht am Ende des Essays.*

Sechstes Treffen – Über Vergänglichkeit kontemplieren

Rückmeldung zur Hausaufgabe — wie kamt ihr damit zurecht?

Übung der Kontemplation von Vergänglichkeit

Besprecht den Essay — die wichtigsten Punkte:

Samatha und *vipassanā* — als Übungen, die ausgewogen wie die beiden Flügel eines Vogels sein müssen.

Körperempfindungen in die Kontemplation mit aufnehmen (Vertiefung).

„Alle zusammengeführten Dinge sind vergänglich“.

Die entsprechende *vimokṣa* ([T]or zur] Befreiung) – *animitta* (das Bildlose).

Schluss:

Blickt gemeinsam auf diesen Kurs und die wichtigsten Punkte zurück: Was habt ihr gelernt?

Berichtet einander und beschreibt, auf welche Weise ihr beabsichtigt, auch weiterhin Reflektion in euer Leben aufzunehmen und sie weiter zu entwickeln.

Anhänge

Anhang 1

Dvedhāvitakka Sutta

Zwei Arten von Gedanken

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthī im Jeta Jain, dem Park des Anāthapiṇḍika auf. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ — „Ehrwürdiger Herr“, erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:
2. „Ihr Bhikkhus, vor meiner Erleuchtung, als ich noch lediglich ein unerleuchteter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: ‚Angenommen, ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein.‘ Auf die eine Seite brachte ich dann Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit, und auf die andere Seite brachte ich Gedanken der Entsagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit.“
3. „Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir. Ich verstand folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke der Sinnesbegierde ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg.‘ Als ich erwog: ‚Dies führt zu meinem eigenen Leid‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid anderer‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid beider‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg‘, verschwand er. Wann immer ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn.“
4. „Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke des Übelwollens in mir. Ich verstand folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke des Übelwollens ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg.‘ Als ich erwog: ‚Dies führt zu meinem eigenen Leid‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid anderer‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid beider‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg‘, verschwand er. Wann immer ein Gedanke des Übelwollens in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn.“
5. „Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Grausamkeit in mir. Ich verstand folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke der Grausamkeit ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg.‘ Als ich erwog: ‚Dies führt zu meinem eigenen Leid‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid anderer‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid beider‘, verschwand er; als ich erwog: ‚Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg‘, verschwand er. Wann immer ein Gedanke der Grausamkeit in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn.“
6. „Ihr Bhikkhus, worüber auch immer ein Bhikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Herzensneigung werden. Wenn er häufig über Gedanken der Sinnesbegierde nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Entsagung aufgegeben, um den Gedanken der Sinnesbegierde zu pflegen und dann neigt sein Geist zu Gedanken der Sinnesbegierde. Wenn er häufig über Gedanken des Übelwollens nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Entsagung aufgegeben, um den Gedanken des Übelwollens zu pflegen und dann neigt sein Geist

zu Gedanken des Übelwollens. Wenn er häufig über Gedanken der Grausamkeit nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Entsagung aufgegeben, um den Gedanken der Grausamkeit zu pflegen und dann neigt sein Geist zu Gedanken der Grausamkeit.”

7. „So wie im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, wenn das Korn heranreift, ein Kuhhirte seine Kühe hüten würde, indem er sie ständig mit einem Stock auf die eine und die andere Seite klopft und stupst, um sie zu zügeln und im Zaum zu halten. Warum ist das so? Weil er sieht, dass er ausgepeitscht, eingesperrt, mit einer Geldbuße belegt oder gescholten werden könnte (wenn er sie ins Korn streuen ließe). Genauso sah ich in unheilsamen Geisteszuständen Gefahr, Erniedrigung und Befleckung, und in heilsamen Geisteszuständen den Segen der Entsagung, den Aspekt der Reinigung.”

8. „Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Entsagung in mir. Ich verstand folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke der Entsagung ist in mir entstanden. Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid, oder zum Leid anderer oder zum Leid beider; es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten, und führt zu Nibbāna hin. Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne, uns sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang, sogar eine Nacht und einen Tag lang, sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre. Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen könnte ich meinen Körper ermüden, und wenn der Körper ermüdet ist, wird der Geist überanstrengt, und wenn der Geist überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.‘ Also festigte ich meinen Geist innerlich, beruhigte ihn, brachte ihn zur Einheit und konzentrierte ihn. Warum ist das so? Weil mein Geist nicht überanstrengt werden sollte.¹“

9-10. „Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke des Nicht-Übelwollens ... der Nicht-Grausamkeit in mir. Ich verstand folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke des Nicht-Übelwollens ... der Nicht-Grausamkeit ist in mir entstanden. Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid, oder zum Leid anderer oder zum Leid beider; es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten, und führt zu Nibbāna hin. Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne, uns sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang, sogar eine Nacht und einen Tag lang, sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre. Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen könnte ich meinen Körper ermüden, und wenn der Körper ermüdet ist, wird der Geist überanstrengt, und wenn der Geist überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.‘ Also festigte ich meinen Geist innerlich, beruhigte ihn, brachte ihn zur Einheit und konzentrierte ihn. Warum ist das so? Weil mein Geist nicht überanstrengt werden sollte.”

11. „Ihr Bhikkhus, worüber auch immer ein Bhikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Geistesneigung werden. Wenn er häufig über Gedanken der Entsagung nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Sinnesbegierde aufgegeben, um den Gedanken der Entsagung zu pflegen, und dann neigt sein Geist zu Gedanken der Entsagung. Wenn er häufig über Gedanken des Nicht-Übelwollens nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken des Übelwollens aufgegeben, um den Gedanken des Nicht-Übelwollens zu pflegen, und dann neigt sein Geist zu Gedanken des Nicht-Übelwollens. Wenn er häufig über Gedanken der Nicht-Grausamkeit nachdenkt und nachsinnt, hat er den Gedanken der Grausamkeit aufgegeben, um den Gedanken der Nicht-Grausamkeit zu pflegen, und dann neigt sein Geist zu Gedanken der Nicht-Grausamkeit.”

12. „So wie im letzten Monat der heißen Jahreszeit, wenn alles Korn in die Dörfer eingebracht worden ist, ein Kuhhirte seine Kühe hüten würde, während er sich am Fuß eines Baums oder im

¹ Aus der Kommentarüberlieferung: „Übermäßiges Nachdenken und Nachsinnen führt zu Erregung. Um den Geist zu zähmen und zu besänftigen, pflegte der Bodhisatta in eine der meditativen Vertiefungen einzutreten; daraus wieder auftauchend entwickelte er transzendente Einsicht.”

Freien aufhält, da er nur darauf zu achten braucht, dass die Kühe anwesend sind; genauso bestand für mich nur die Notwendigkeit, achtsam darauf zu sein, dass jene Geisteszustände anwesend waren.”

12. „Unerschöpfliche Energie wurde in mir hervorgebracht und ununterbrochene Achtsamkeit wurde gegenwärtig, mein Körper war still und unbeschwert, mein Geist war konzentriert und einspitzig.”

14-23. „Ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, trat ich in die erste Vertiefung ein ... [durch alle jhānas und die drei höheren Erkenntnisse] ... (und) erkannte unmittelbar: ‚Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.’”

24. „Dies war das dritte wahre Wissen, das ich zur dritten Nachtwache erlangte. Die Unwissenheit war vertrieben und wahres Wissen erschien, die Dunkelheit war vertrieben und Licht erschien, wie es in einem geschicht, der umsichtig, eifrig und entschlossen lebt.”

25. „Angenommen, ihr Bhikkhus, inmitten eines bewaldeten Weidegebiets gäbe es ein großes tiefliegendes Marschland, in dessen Nähe ein großes Hirschrudel lebte. Dann erschiene ein Mann, der dessen Ruin, Schaden und Unfreiheit wünschte, und er verschlosse den sicheren und guten Pfad, der zu ihrem Glück führte, und er eröffnete einen falschen Pfad, und er legte eine Falle aus und stellte eine Attrappe auf, damit das große Hirschrudel später in Unglück, Verderben und Verlust geriete. Aber ein anderer Mann käme, der dessen Wohl, Wohlergehen und Schutz wünschte, und er machte den sicheren und guten Pfad, der zu ihrem Glück führte, wieder zugänglich und er verschlosse den falschen Pfad und er entfernte die Falle und zerstörte die Attrappe, damit das große Hirschrudel später zu Wachstum, Anwachsen und Erfüllung gelange.”

26. „Ihr Bhikkhus, ich habe dieses Gleichnis gegeben, um eine Bedeutung zu vermitteln. Dies ist die Bedeutung: ‚das große, tiefliegende Marschland’ ist ein Ausdruck für Sinnesvergnügen. ‚Das große Hirschrudel’ ist ein Ausdruck für Lebewesen. ‚Der Mann, der dessen Ruin, Schaden und Unfreiheit wünschte’ ist ein Ausdruck für Māra, den Bösen. ‚Der falsche Pfad’ ist ein Ausdruck für den falschen achtfachen Pfad, nämlich: falsche Ansicht, falsche Absicht, falsche Rede, falsches Handeln, Falsche Lebensweise, falsche Anstrengung, falsche Achtsamkeit und falsche Konzentration. ‚Die Falle’ ist ein Ausdruck für Ergötzen und Begierde. ‚Die Attrappe’ ist ein Ausdruck für Unwissenheit. ‚Der Mann, der dessen Wohl, Wohlergehen und Schutz wünschte’ ist ein Ausdruck für den Tathāgata, den Verwirklichten, den Vollständig Erleuchteten. ‚Der sichere und gute Pfad, der zu ihrem Glück führte’ ist ein Ausdruck für den Edlen Achtfachen Pfad, nämlich: Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung, Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration.”

„Also, ihr Bhikkhus, ist der sichere und gute Pfad, der zum Glück führt, von mir wieder zugänglich gemacht worden, der falsche Pfad ist verschlossen worden, die Falle ist entfernt und die Attrappe zerstört worden.”

27. „Was ein Lehrer, der auf das Wohlergehen seiner Schüler aus ist und Mitgefühl für sie hat, aus Mitgefühl für seine Schüler tun sollte, das habe ich für euch getan, ihr Bhikkhus. Dort sind Bäume, dort sind leere Hütten. Meditiert, Bhikkhus, seid nicht nachlässig, oder ihr werdet es später bereuen. Dies ist unsere Anweisung an euch.”

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Anhang 2

Allein (II)

Lange Zeit bin ich alleine
über die gefrorenen Felder Ostgotlands gegangen.
Nicht einen Menschen habe ich gesehen.

In anderen Teilen der Welt
gibt es Menschen, die inmitten einer ständigen Masse
geboren werden, leben und sterben.

Um immer sichtbar zu sein – um zu leben
im Schwarm der Blicke,
muss sich ein besonderer Ausdruck entwickeln.
Das Gesicht beschichtet mit Ton.

Das Murmeln schwillt an und versiegt,
während sie unter einander
Himmel, Schatten und Sandkörner teilen.

Ich muss alleine sein,
zehn Minuten am Morgen
und zehn Minuten am Abend.
— Ohne Programm.

Jedermann steht an jedermanns Tür an.

Viele.

Einer.

Tomas Tranströmer

Anhang 3

Dialogische Reflexion

1. Vor Beginn der Reflexion

Jede/r von euch wählt ein Thema oder einen Textabschnitt. Es ist gut, das aufzuschreiben. Ein einziger Satz genügt.

Wähle eine/n Partner/in.

2. Beginn der Reflexion:

Entscheidet, wie lange ihr reflektieren wollt und ob ihr einander mit der Reflexion abwechseln wollt. Meistens wählen beide Partner ein anderes Thema. Eine Dauer von 10 Minuten scheint anfangs sinnvoll.

Die erste Person (im Folgenden ‚SIE‘ genannt) spricht klar und deutlich ihren Satz oder Textabschnitt.

Die zweite Person (von nun an ‚ER‘) hört aufmerksam zu und fragt dann, was ER am besten für SIE tun könnte.

SIE kann entscheiden, ob ER nur zuhören oder sich aktiv beteiligen soll. (Siehe weiter unten, was mit ‚aktiv‘ gemeint ist.)

3. Was SIE nun tut:

SIE beginnt nun die Erforschung ihres Textes/Themas und spricht dabei jeden Satz/Gedanken laut aus und erwägt ihn. Dabei könnte SIE

- innehalten und ihre innere Antwort erspüren, die sich vielleicht als eine Emotion wie Interesse, Ablehnung, Unbehagen, Verwunderung, Begeisterung äußert. Es ist dabei wichtig, sich Zeit zu nehmen, die innere Antwort im Körper zu spüren, wie immer sie auch sein mag;
- sich selbst Fragen stellen wie, „verstehe ich, was das bedeutet?“ „Wenn es x bedeuten würde, was würde ich dann tun?“

Nachdem SIE ihr Thema auf solche Weise erforscht hat, kann SIE sich selber laut fragen:

- Was wären die Implikationen und Folgen für mich, wenn ich das wirklich akzeptieren würde?

4. Was ER tut:

Wenn ER gebeten wurde, nur zuzuhören, macht ER eben das — aufmerksam zuhören, während SIE ihr Thema oder ihren Text erforscht.

Falls SIE ihn um verbale Unterstützung gebeten hatte, könnte ER

- Fragen stellen, um ihr zu helfen, ihre Antworten auf jeden Aspekt des Themas zu klären, etwa „Wenn du x sagst, was meinst du damit?“ Oder „Könntest du noch mehr dazu sagen?“
- die Aussagen von ihr zusammenfassen. „Ich hörte dich sagen, dass

- Einen Gedanken oder ein Gefühl zurückspiegeln, das ER in ihr wahrgenommen hat. „Anscheinend bist du verwundert / überrascht / inspiriert durch“
- ihr helfen, sich über Implikationen und mögliche Folgen ihrer Zustimmung zur bzw. Abweisung einer Idee oder Lehre klar zu werden.

Weil wir helfen wollen, sagen wir oft zu viel. Falls du glaubst, dass das auch für dich zutrifft, nimm dir vor, häufiger zu schweigen. Falls ER zu viel sagt, sollte SIE ihn freundlich darauf hinweisen.

Im Allgemeinen ist es auch gut, wenn Beide folgendes im Auge behalten:

- Erlaubt Pausen, statt die Lücken zwischen Worten rasch zu füllen. Große Gedanken können in Pausen kommen.
- Bleibt so entspannt, wie es euch möglich ist.
- Vertraut darauf, dass etwas entstehen wird – vielleicht erst einige Zeit später.

Jnanaketu, Juli 2008

(für dieses Modul von Ratnaguna etwas abgewandelt)