

Glückseligkeit

Was ist der Sinn der so genannten buddhistischen Meditation? Durch Meditation wird ein Prozess in Gang gesetzt, der den getrübtten Geist in einen klaren Geist verwandelt. Ein Geist, mit dem wir uns selbst so sehen, erkennen und erleben, wie wir wirklich sind. Denn in der Regel wird diese Selbstwahrnehmung, wie auch alles andere, was wir wahrnehmen, von Gefühlen, Erinnerungen, Gedanken, Wünschen und Vorstellungen überlagert. Sollten wir dann gar keine Gedanken, Wünsche und Vorstellungen mehr haben? Und wie könnte ich all meine Erinnerungen vergessen? Aber darum geht es nicht. Wir sollten sie nur klar und deutlich erkennen, damit der Geist weniger von diesen Gefühlen und geistigen Aktivitäten getrübt wird. Und je mehr wir in dieser einen Wirklichkeit ankommen, desto mehr werden diese Gefühle und geistigen Aktivitäten an Kraft verlieren und in den Hintergrund treten.

Es gibt nichts zu suchen, es gibt nichts zu finden. Was da ist, ist da, und was nicht da ist, ist nicht da. Doch auf der Suche nach Glück und Frieden steigen in uns viele Wünsche auf. Wir wünschen uns oft, was nicht da ist, und wir wünschen uns oft von dem, was da ist, dass es nicht da wäre. Und diese Wünsche sind immer auf die Zukunft gerichtet. Aber es gibt nur diese eine Wirklichkeit hier und jetzt, und wir sind mittendrin. Und wenn wir diese eine Wirklichkeit in aller Klarheit wahrnehmen und erleben, dann lösen sich alle Wünsche auf. Wenn sich alle Wünsche auflösen, dann löst sich auch die Suche auf und wir sind nur noch in grenzenlosem Frieden und in dem Glück, das damit verbunden ist. Nun könnte man sagen: In der Metta-Meditation wünschen wir uns auch Glück, inneren Frieden und Freiheit von Leid. Der Unterschied zu den meisten Wünschen, die wir haben, ist, dass diese Wünsche uns helfen, uns aus dem Hamsterrad des Haben-Wollens und Nicht-Haben-Wollens zu befreien und damit das Anhaften aufzulösen.

Alles ist in ständiger Veränderung. Auch wir selbst verändern uns ständig. So wie wir jetzt sind und was wir jetzt erleben, ist einmalig und einzigartig. So wie es jetzt ist, war es noch nie und wird es nie wieder sein. Dennoch sagen wir bewusst oder unbewusst: Das bin ich und so bin ich. Aber das, wovon wir das behaupten, hat sich schon wieder verändert, ist schon wieder Vergangenheit. Diese Identifikation mit dem vergangenen Ich bildet einen dichten Vorhang, der uns von der Wirklichkeit trennt. Im Buddhismus spricht man von »Maya«, dem großen Schleier der Illusion. Wenn wir wirklich wollen, dass dieser Schleier fällt, müssen wir unseren Geist leer werden lassen und zu einem vollkommen klaren Selbst-Gewahrsein im Hier und Jetzt gelangen. Und in diesem reinen Selbst-Gewahrsein gibt es nur noch »Ananda«, Glückseligkeit und Liebe.