

Kapitel 6

Die Läuterung von Herz und Geist

Auf die Läuterung der Tugend (der zehn Vollkommenheiten) folgt die Läuterung der Konzentration, auch Läuterung von Herz und Geist genannt, womit wir in der Meditation besonders beschäftigt sind. Es ist wohl deutlich geworden, dass die Konzentration niemals für sich allein stehen kann. Sie ist so fragil, dass sie von allen Seiten Unterstützung braucht, um wirklich gefestigt zu werden. In diesem Zusammenhang werden mehrere Denkweisen erwähnt, die der Sammlung des Geistes im Wege stehen, zum Beispiel Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft, Hass oder Gier und Besorgnis, wozu auch Sorgen um die Konzentration gehören, und ferner die Lässigkeit des Geistes, der sich treiben lässt und nicht gezügelt wird. Dies sind die am häufigsten auftretenden Hindernisse. Außerdem werden noch Dinge des täglichen Lebens erwähnt, die von der Meditation ablenken können: Familie, Einkommen, Hausbesitz, Bauarbeiten, Reisen, Verwandte, Krankheiten und magische Kräfte. All diese Hindernisse erschweren die Meditation und können nur durch große Willens- und Entschlusskraft überwunden werden.

Unterstützt wird die Meditation durch die fünf spirituellen Fähigkeiten, die der Buddha mit einem Fünfergespann verglichen hat, in dem das Leitpferd so schnell oder so langsam traben kann, wie es will. Die beiden Paare, die aneinandergespannt sind, müssen jedoch vollkommene Balance halten, sonst kippt die Kutsche um. Das Pferd,

das das Tempo angibt, ist die Achtsamkeit. Dazu sagt der Buddha: „Wer achtsam ist, dem geht es immer gut. Wer Achtsamkeit übt, wächst im Glück.“ Achtsamkeit ist eine unserer wichtigsten Eigenschaften, ohne die selbst das tägliche Leben nicht richtig ablaufen kann. Wenn sie fehlt, macht man sich selbst und anderen Schwierigkeiten. Auf dem spirituellen Pfad ist Achtsamkeit die Triebfeder, die uns zumindest die Richtung erkennen lässt und uns daran erinnert, was wir eigentlich im Sinn haben. Das Fünfergespann der spirituellen Fähigkeiten wird von der Achtsamkeit geleitet, und der Buddha sagt darüber: „Es gibt nur einen Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von *Dukkha*, einen Weg, um alles Leid endgültig auszumerzen, den edlen Pfad zu betreten und *Nibbāna* zu erreichen, und das ist Achtsamkeit.“

Eigentlich ist es nicht so schwierig, Achtsamkeit zu üben. Wer achtsam ist, ist einfach wach und präsent für das, was geschieht. Dabei gibt es nichts zu erdenken, zu erhoffen oder zu erwarten, es gilt lediglich zu beachten, was von Moment zu Moment vor sich geht. Unsere Gedanken haben immer die Tendenz abzuschweifen und sich Neues auszudenken. Achtsamkeit, hat der Buddha gesagt, ist so nötig wie das Salz für die Speisen. Für die Läuterung der Konzentration spielt Achtsamkeit eine Rolle, weil sie den Geist vor Unheilhaftem bewahrt und die Konzentration erleichtert. Manchmal wird gefragt, ob es genügt, den ganzen Tag achtsam zu sein und nicht zu meditieren. Achtsamkeit und Meditation sind nicht das Gleiche, Achtsamkeit ermöglicht uns vielmehr die Konzentration, sodass wir wahre Meditation erleben können.

Energie und Konzentration bilden das erste Paar unseres Fünfergespanns und müssen sich die Balance

halten. Zuviel Energie ohne Sammlung bringt Unruhe und Rastlosigkeit, was uns das Sitzen schwer macht. Der unruhige Geist möchte den Körper zum Tanzen, Springen oder Laufen anspornen. Dagegen führt Konzentration ohne jegliche Energie dazu, dass wir einschlafen. Dies sind die beiden Extreme. Konzentration ohne Energie kann auch zu Träumerei führen, einem Zustand, in dem wir nicht erkennen, was in uns vorgeht. Auch können wir in einen Trancezustand geraten, wenn es uns an geistiger Energie fehlt. Der Unterschied zwischen Konzentriertsein ohne Denken und einem Trancezustand ist ganz leicht erkennbar. Wenn man sich nach der Meditation so schläfrig fühlt, dass man ins Bett gehen möchte, dann war man in Trance. Wenn man sich jedoch voll Energie, sozusagen wie neugeboren fühlt, dann war man konzentriert. Auch dies sind wieder Extreme, die aber durchaus als Richtlinie dienen können.

Konzentration bringt uns Energie, aber diese wird auch benötigt, damit wir uns überhaupt konzentrieren können. Wir müssen also immer auf ein balanciertes Gleichmaß achten. Energie wird gebraucht, um wachsam für das sein zu können, was in der Meditation vorgeht. Dann bringt die Konzentration uns auch neue Energie. Wenn das eine oder das andere überhand nimmt, befinden wir uns in einem unerfreulichen Zustand, der keine Resultate bringt.

Das Gleiche gilt für unsere Anstrengungen, die ja auch von unserer Energie abhängig sind. Wenn wir uns nicht anstrengen, sitzen wir vielleicht auf dem Kissen und denken uns Geschichten aus oder träumen vor uns hin. Wenn wir uns zu sehr anstrengen, können wir Kopf- oder Nackenschmerzen bekommen, oder unser Geist verspannt sich derart, dass wir uns gar nicht mehr konzentrieren können.

Zu starkes Wollen verhindert die Meditation. Wenn wir uns verspannen, können wir einmal tief Luft holen, ganz ausatmen und alle Kümernisse im Geist loslassen, bevor wir wieder mit der Meditation anfangen. Wenn wir merken, dass wir am Träumen sind und nicht aufpassen, setzen wir uns gerade hin, machen die Augen auf, reden uns selbst gut zu und beginnen erneut mit der Meditation.

Die Erwartung von Resultaten erweist sich als Hindernis für die Meditation. Wir können nur darauf achten, dass uns jeder einzelne Moment klar und deutlich vor Augen steht. Indem wir uns während der Meditation mit Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft herumplagen, setzen wir lediglich das fort, was wir auch im täglichen Leben ständig tun.

Die Vergangenheit kommt oft wieder hoch, weil wir Reue oder Anhaftung verspüren, und die Zukunft versuchen wir zu planen in der Hoffnung, dass sie unseren Vorstellungen entsprechen wird. Je mehr wir so denken, desto mehr vergessen wir zu leben, denn das Leben kann nicht erdacht, sondern muss erlebt werden, was nur in jedem einzelnen Moment geschehen kann. Es gibt überhaupt keinen anderen Moment, denn die Vergangenheit ist unwiederbringlich vorbei und nicht mehr als eine Erinnerung, die aufgrund unseres mangelnden Erinnerungsvermögens zum größten Teil falsch ist. Die Zukunft ist nur eine Hoffnung. Wenn sie wirklich da ist, heißt sie Gegenwart. Solange sie noch Zukunft ist, existiert sie nur in Gedanken, wir geben uns also mit einem Phantom ab.

Wenn wir akzeptieren, dass es nur diesen Moment gibt, haben wir mehr Zugang zur absoluten Wahrheit. Jeder Moment geht blitzartig vorbei und ist dennoch der einzige, der Bedeutung hat. Alles andere ist unser Wunschdenken.

Im tiefsten Innern passt uns diese Wahrheit nicht, denn wir wollen kontinuierlich, solide und kompakt sein. Nur dann kann sich unser „Ich“ behaupten. Wenn jeder Moment verloren geht, hat unser „Ich“ einen schwierigen Stand. Wenn die Meditation uns noch keinen Ersatz für unsere Ich-Illusion bietet, wollen wir natürlich an dem festhalten, was wir kennen, auch wenn es noch so wenig zufriedenstellend ist. Wenn wir jedoch meditieren wollen, müssen wir es in diesem Moment tun. Es gibt nur den momentanen Atemzug, der vorherige ist verschwunden und der zukünftige noch nicht gekommen. Wir können nur das Gefühl erleben, das in diesem Moment in uns ist. Alle anderen Gefühle sind entweder längst verschwunden oder noch nicht gekommen. Das bereitet dem untrainierten Geist natürlich große Schwierigkeiten, da wir uns von Natur aus gern die Zukunft ausmalen und die Vergangenheit wiederaufleben lassen. Dadurch entsteht ein Gefühl der Kontinuität als Bestätigung für unser „Ich“, das ständig vorhanden sein muss, um uns in Sicherheit zu wiegen.

Weisheit und Vertrauen (Herz und Geist) bilden das zweite Paar in unserem Gespann. Wenn diese beiden sich nicht die Waage halten, führt das entweder zu kopflastigem Verstehen oder zu blindem Glauben. Beides hat der Buddha für unvollständig erklärt, weder in dem einen noch dem anderen Fall können wir uns voll entwickeln. Wir müssen Herz und Geist gleichmäßig entfalten und dürfen nicht einen Teil von uns verkümmern lassen. Menschen, deren Kopf die Oberhand hat, kennen ihre Gefühlsregungen nicht. Obwohl sie genauso viele Gefühle haben wie jeder andere, beachten sie diese einfach nicht und sind nach einiger Zeit der Meinung, sie hätten gar keine Emotionen. Diejenigen, die alles emotional anpacken, lassen Logik und intellektu-

elles Verstehen verkümmern. Nur zu glauben und nicht zu verstehen, genügt also genauso wenig wie das Umgekehrte. Wir im Westen haben häufig eine deutliche Tendenz zur Kopflastigkeit. Wissen kann sich aber nur dann zu tiefer Weisheit entwickeln, wenn auch das Herz beteiligt ist, sonst bleibt es immer nur intellektuelles Verständnis.

Über etwas sprechen oder schreiben zu können, heißt noch nicht, dass man es wirklich verinnerlicht hat. Es ist sogar möglich, das gleiche Thema von zwei entgegengesetzten Standpunkten aus überzeugend zu verteidigen. In dem Moment aber, in dem auch unsere Gefühle berührt sind, wird es erkanntes Erleben. Eigene Erfahrungen benötigen keiner Debatte, unser Innenleben spricht für sich selbst.

Wir müssen untersuchen, welche dieser beiden Eigenschaften bei uns stärker entwickelt ist. Haben wir genügend Liebe und Vertrauen, um diesen Pfad ungehindert zu beschreiten? Im Allgemeinen stellt sich das volle Vertrauen erst ein, wenn wir am eigenen Leib erfahren haben, wie hilfreich die Praxis ist. Damit die Praxis erfolgreich werden kann, müssen wir allerdings schon Vertrauen gefasst haben, denn sonst folgen wir ja den Anweisungen nicht und machen uns unsere eigene Meditation zurecht. Vertrauen in eine jahrtausendealte Lehre öffnet unser Herz und ermöglicht uns einen persönlichen Zugang zur tiefsten Wahrheit. Der Buddha hat niemals blinden Glauben gefordert, sondern nur verlangt, dass wir alles selbst untersuchen. Bis zum Ausprobieren der Anweisungen muss das Vertrauen aber schon reichen. Wird diese Herzensregung dann mit Weisheit gepaart, haben wir ein festes, inneres Fundament, das uns schützt und uns Sicherheit auf der spirituellen Ebene gibt. Wir können uns nicht darauf verlassen, dass uns ein anderer weiterhilft, und selbst um die Hilfe ande-

rer anzunehmen, benötigen wir die innere Festigkeit von liebevollem Vertrauen und weisem Erleben.

Die fünf spirituellen Fähigkeiten sind unsere Wegbegleiter, und wenn unsere Meditation zur Blüte kommt, bieten sie uns den Vorteil der automatischen Läuterung, weil sie den fünf Hindernissen entgegenwirken, die uns das Leben erschweren, wenn wir ihnen Zutritt zu unserem Herzen und unserem Geist gewähren. Der erste Schritt in der Meditation ist die anfängliche Sammlung: Wir konzentrieren uns auf unser Meditationsobjekt und sammeln unseren Geist. Das arbeitet der Lässigkeit und Trägheit des Geistes entgegen, die uns so oft gefangen halten. Wenn wir an Trägheit leiden, merken wir das auch im täglichen Leben. Wir kommen nämlich zu nichts und haben immer zu viel zu tun. Menschen, die wirkliche Geistesenergie haben, finden immer noch extra Zeit für wichtige Dinge. Menschen, die zu nichts kommen oder nie fertig werden, sind im Gefängnis der Lässigkeit und Trägheit des Geistes gefangen. Der Körper ist ja nur der Bedienstete des Geistes. Wenn wir in Lässigkeit und Trägheit verfallen, können wir nicht klar erkennen, wie weit unsere Fähigkeiten eigentlich reichen. Wir glauben, zu müde, zu überarbeitet, zu überfordert zu sein.

Wenn Lässigkeit und Trägheit während der Meditation auftreten, können wir die Augen öffnen, ins Licht schauen und uns bewegen, um die Blutzirkulation anzuregen. Wir können uns auch gut zureden, dass es nur diesen Moment zum Meditieren gibt und die Zukunft höchst ungewiss ist. Der Buddha hat die als Narren bezeichnet, die nicht meditieren, weil sie glauben, es sei zu früh, zu spät, zu kalt, zu heiß oder sie seien zu voll, zu leer, zu alt oder zu jung. Alle diese Entschuldigungen sind durch unsere Geistesträgheit

verursacht, die eben eine menschliche Eigenschaft ist und uns immer wieder in die Tiefe zieht. Wir müssen daher vorsätzlich dagegen arbeiten, um dem Geist ständig neue Energie zuzuführen. Die automatische Läuterung durch die anfängliche Sammlung in der Meditation ist natürlich sehr hilfreich. Der Augenblick, in dem wir uns zur Meditation hinsetzen, ist der ausschlaggebende Moment, denn da beginnt die Wachheit des Geistes.

Wenn wir länger bei dem Meditationsobjekt bleiben können, fangen wir an, unsere Zweifel abzulegen. Die Wüste des skeptischen Zweifels macht es uns unmöglich, hingebungsvoll zu praktizieren, weil in einer Wüste nichts Erhebendes zu finden ist, dem wir uns gern zuwenden würden. Erst wenn wir uns genügend sammeln können, erkennen wir eine neue Dimension, um den ersten Schritt in die meditative Vertiefung zu tun. Das Vertrauen, das wir dadurch gewinnen, macht dem skeptischen Zweifel ein Ende, und wir überlegen nicht mehr, ob wir nicht doch etwas Einfacheres finden könnten, das den Zweck genauso gut erfüllt. Hier haben wir nämlich das gefunden, was wir bewusst oder unterschwellig gesucht haben. Der erste Moment bringt oft großes Erstaunen, wir gewöhnen uns aber schnell an die Fähigkeit des Geistes, sich zu konzentrieren und zu vertiefen.

Menschen, denen es leicht fällt, zu lieben und sich hinzugeben, haben auch mit der Hingabe an ein Ideal, an einen spirituellen Pfad wenig Schwierigkeiten. Je mehr Liebe wir in unserem Herzen entwickelt haben, desto leichter können wir auch Vertrauen fassen. Alles ist erlernbar, sogar das Lieben. Zweifelsucht ist eine sehr problematische Charaktereigenschaft, weil sie uns für Neues verschließt. Obwohl solche Menschen genau wissen, dass sie bis jetzt

nicht glücklich geworden sind, sind sie nicht in der Lage, sich etwas Neuem vollkommen zu öffnen. Diese Situation ist gerade bei uns im Westen oft zu finden, weil wir von Kindheit an dazu erzogen wurden, eher unseren Geist als unser Herz zu benutzen. Das erst mitten im Leben zu lernen, ist nicht einfach, aber ganz bestimmt möglich.

Wenn sich die bleibende Sammlung eingestellt hat, folgt automatisch die erste meditative Vertiefung. Sie äußert sich in einem überaus angenehmen Körpergefühl, das nun unser Meditationsobjekt wird. Unangenehme Körpergefühle sind zu der Zeit nicht wahrnehmbar, weil sie von den angenehmen überschattet werden. Das hat eine sehr wichtige Funktion mit erkennbaren Resultaten. Wenn wir beispielsweise ein Gefühl des Wohlbefindens erleben, sind Hass, Groll, Ärger oder Ablehnung nicht möglich. Obwohl sie nicht ausgemerzt sind, werden sie durch regelmäßige Meditation immer wieder abgeschnitten, sodass es viel einfacher ist, bedingungslose Liebe zu entfalten. Wenn in der Meditation ein extremes Wohlbefinden entstanden ist, schwingt dies auch nach der Meditation noch mit, und vor allem war der Geist zeitweilig von Hass- und Ablehnungsgefühlen befreit und behält auch nach der Meditation ein Gefühl der Lauterkeit bei.

Dieses Erleben verstärkt unser Vertrauen nicht nur in die Meditation, sondern in die gesamte Lehre des Buddha. Natürlich müssen wir die automatische Läuterung, die wir in der Meditation erfahren, durch unsere alltäglichen Handlungen und Gedanken unterstützen, aber das wird viel einfacher dadurch, dass wir die Möglichkeit der Läuterung durch Meditation haben.

Der Buddha hat ein gemeinsames Mittel gegen all unsere Hindernisse genannt, und zwar edle Freunde und edle

Unterhaltungen. Ein edler Freund sollte jemand sein, der ebenfalls auf dem spirituellen Pfad ist und uns begleiten kann, jemand, der uns zum Meditieren anspricht und uns hilft, das Gute in uns zu entwickeln. Die Unterhaltungen, die wir pflegen, sind Nahrung für den Geist und sollten unter gewissen Kriterien geführt werden. Vielleicht werden Neuigkeiten aus dem spirituellen Leben besprochen oder noch nicht verstandene Zusammenhänge erklärt. Vielleicht werden Fragen gestellt, deren Antworten uns weiterhelfen. Die Unterhaltungen sollen den Geist erheben oder erfreuen und sich um Themen von universeller Wichtigkeit drehen. Handelt es sich um persönliche Probleme, sollten sie auch auf der Basis von universeller Wahrheit besprochen werden. Unsere Unterhaltungen sollen also zu unserem Wachstum beitragen und nicht nur der Geselligkeit dienen.

Zusammen mit den entzückenden Körpergefühlen kommt Freude hoch. Auch im täglichen Leben haben wir schon Freude erfahren und äußerst angenehme Gefühle kennen gelernt, die eine gewisse Ähnlichkeit mit denen der ersten meditativen Vertiefung haben, nur dass sie qualitativ schwächer und quantitativ seltener waren. Dennoch ist uns zweifellos klar, dass die meditativen Erlebnisse nicht durch die Sinne entstanden sind, also nicht von außen, sondern von innen kommen, weshalb sie eine ganz andere Befriedigung bringen.

Obwohl ein jeder diese innere Freude sucht, weiß fast niemand, dass wir sie tatsächlich ständig mit uns tragen. Wir brauchen nur einmal unsere Gedanken und Reaktionen fallenzulassen, von denen sie sonst immer verdeckt wird. Wenn Freude kein Teil von uns wäre, könnten wir sie nicht ohne äußeren Anlass erleben.

Sobald wir das angenehme Körpergefühl in den Hinter-

grund unserer Achtsamkeit treten lassen, können wir die Freude als Meditationsobjekt benutzen. Es wird uns auch klar, dass sie als Emotion subtiler ist als ein Körpergefühl. Obwohl weder angenehme Körpergefühle noch Freude Zweck der Meditation sind, sind sie dennoch notwendige Schritte auf dem Weg zum Ziel. Der Buddha hat die meditativen Vertiefungen als Annehmlichkeiten bezeichnet, die er sich gestatte. Sinnesvergnügungen hingegen beschrieb er als grob, unzulänglich und unpassend für Menschen, die sich läutern wollen.

Die Freude, die wir in der Meditation erfahren, wirkt einem anderen Hindernis entgegen, der Rastlosigkeit und den Sorgen. Die Unruhe, die wir in uns verspüren, kommt daher, dass wir nicht das gefunden haben, was uns wirklich erfüllt, weshalb wir uns immer wieder körperlich oder geistig auf die Suche nach Neuem machen. Unsere Sorgen sind fast immer auf die Zukunft gerichtet. Mit Hilfe der Freude gelingt es uns, Unruhe, Rastlosigkeit und Sorgen zu beschwichtigen, denn sie erfüllt uns, sodass wir keinerlei Unzulänglichkeiten verspüren. Solange wir unruhig sind und uns Sorgen machen, sind wir ein Sklave unserer eigenen Emotionen, von denen wir uns hin- und hertreiben lassen. Hier aber erkennen wir deutlich, dass Freude unabhängig von äußeren Dingen ist.

Wenn wir die Erfahrung gemacht haben, dass Freude, die wir immer durch Sinneskontakte gesucht haben, bereits in uns existiert, verliert die Welt viel von ihrer berausenden Anziehungskraft. Alles sieht genauso aus wie vorher, aber wir müssen es uns nicht mehr zu eigen machen. Wenn der Reiz verblasst ist, den Drogen, Alkohol, Tanzen, Singen, Reisen oder Sex auf uns ausgeübt haben, kehrt Frieden in unser Herz ein, denn wir können die wilde Jagd nach Befrie-

digung aufgeben. Wir erleben auch, dass innere Freude uns ein Gefühl der Sicherheit bringt, das mit Selbstvertrauen gepaart ist, weil wir von äußeren Einflüssen unabhängig geworden sind. Wenn Angenehmes auf uns zukommt, sind wir dankbar, aber wir können jederzeit in uns selbst ruhen. Das ist das Fundament für inneren Frieden.

Um dies zu erreichen, benötigen wir nichts weiter als stetige Praxis. Der Buddha hat die Praxis mit zwei Feuerstößchen verglichen, die man zu seiner Zeit, als es noch keine Streichhölzer gab, aneinander gerieben hat, um Feuer zu machen. Wenn man sie nur ab und zu einmal gerieben hat, gab es keine Funken. Man musste sie so lange reiben, bis es Feuer gab. Das gilt auch für die Meditation.