

Kein zentrales Thema sei das zentrale Thema

Einleitung

Kein zentrales Thema sei das zentrale Thema – Diese Nummer der Dhyāna enthält eine Auswahl von verschiedenen Artikeln, die uns im Laufe dieses Jahres zu Gesicht gekommen sind. Wir dachten, vielleicht seien sie auch für unsere Leser/innen von Interesse. Dabei gibt es kein zentrales Thema, es sei denn, man sagt, das Fehlen eines zentralen Themas sei das zentrale Thema.

Padmasambhava

Der erste Beitrag ist Padmasambhava gewidmet, dem indischen „Lotuskönig“, der den Buddhismus vor etwa 1300 Jahren nach Tibet gebracht hatte. Es handelt sich um Auszüge aus dem Buch [Crazy Wisdom](#) von Chögyam Trungpa. Trungpa war einer der ersten „popularisierten“ tibetischen Lehrer. Er kam in den siebziger Jahren nach Amerika. Zu seinen zahlreichen Verdiensten gehört die Gründung des [Naropa Instituts](#) in Colorado, USA, das ein breites Spektrum an buddhistischen Studiengängen anbietet.

Er war ein Mensch mit ausserordentlichen Talenten und einer Schwäche für ausserordentliche Exzesse. Unter seinen vielen Büchern und Artikeln stechen Crazy Wisdom, [Cutting through Spiritual Materialism](#) und [The Way of the Warrior](#) als Meilensteine hervor. Seine Sprache ist klar und präzise. Trungpas Botschaft ist universal: „Man muss es selber tun ... niemand kann es für einen tun.“

Achtsamkeit

Der Artikel „Achtsamkeit“ enthält einen Auszug aus der Zeitschrift „Yoga International“. Er bietet eine Liste von

Fertigkeiten, die es braucht, um Achtsamkeit zu verwirklichen. Er weist deutlich darauf hin, dass Achtsamkeit nicht identisch ist mit Konzentration und Konzentration nicht identisch mit Meditation.

Loslassen

In „Loslassen“ geht es um die Yogastellung namens [Shivasana](#). Diese besteht darin, jeden Muskel, jeden Knochen, jedes Organ im Körper zu entspannen. Shivasana wird gewöhnlich nach einer Serie von Asanas (Yogastellungen) durchgeführt. Oft führt dies zum Schlaf. Die Anleitung in diesem Artikel soll einem helfen, das peinliche Schnarchen während des Unterrichts zu vermeiden. Für diejenigen, die kein Yoga praktizieren, kann sie nützlich sein, um bei Sitzungen oder in der Schule wach zu bleiben.

Die Zwiebel

„Die Zwiebel“ ist ein Auszug aus einem Teisho (Dharmavortrag) von H. Platov. Er vergleicht die Reise nach Innen mit dem fortschreitenden Schälen einer Zwiebel, einschliesslich all der Tränen, die man normalerweise beim Entblättern einer Zwiebel vergiesst.

Nachspeise

Als Nachspeise gibt es eine Auswahl von Aussprüchen einiger berühmter Leute aus verschiedenen Völkern. Zum achtsamen Kauen und Verdauen.

Dank

Mit der Liste der Spender/innen, die das Erscheinen der Dhyāna auch in diesem Jahr ermöglicht haben, schliesst unsere Darbietung ab. Ihnen und allen anderen, die diese halbjährlich erscheinende Zeitschrift lesen und unterstützen, wünschen wir eine tränenreiche Reise zum Kern ihrer kernlosen Zwiebel.

-Robert

Padmasambhava

Vor langer Zeit, in einem fernen Land, kam ein Knabe in einer Lotusblume zur Welt. Sein Name lautete Padmasambhava. Er war von königlicher Erscheinung und hatte schon bei der Geburt die Gestalt eines Achtjährigen. Sein Geist war voller Neugier, klug (erschreckend klug) und von nichts berührt. Da er selbst von nichts berührt war, hatte Padmasambhava keine Angst, alles zu berühren. Er war im Besitz des erwachten Geistes.

Eines Tages, als der Knabe in der Lotusblume sass, mitten im See [Dhankosha](#), und mit den Vögeln und den anderen Tieren, die sich um ihn versammelt hatten, diskutierte, wurde er von einem der Hofgärtner entdeckt. Der Gärtner meldete seine Entdeckung dem König und dieser lud Padmasambhava in seinen Palast ein. Der König war so von ihm beeindruckt, dass er ihn Padma Raja – Lotuskönig – nannte.

Lotuskönig

Der Lotuskönig wuchs heran und heiratete. Doch wegen einer Übertretung der weltlichen Regeln wurde er aus dem Königreich vertrieben. Zum grossen Bedauern des Königs wurde Padmasambhava in die Nähe von [Bodh Gaya](#) in Indien verbannt. Dort entwickelte er sich zu einem ausgezeichneten Lehrer. Nach einer gewissen Zeit wurde er nach Tibet eingeladen, doch die Tibeter wussten kaum, wie man einem grossen spirituellen Lehrer aus einem anderen Teil der Welt begegnen sollte.

Sie waren sehr stur, sehr nüchtern und sehr bodenständig. Doch Padmasambhava war der Aufgabe gewachsen, und im Laufe der Zeit konnte er die Lehre mit Erfolg in Tibet einführen. Bevor wir aber die Fragen beantworten können „Was war die Lehre?“ und „Wie hat er es gemacht?“, müssen wir die Frage betrachten: „Wer war Padmasambhava?“

Vermutlich würde man Padmasambhava vom Standpunkt der westlich-christlichen Kultur am besten als einen Heiligen charakterisieren. Aber das buddhistische Verständnis von einem Heiligen ist nicht dasselbe wie das christliche. In der christlichen Überlieferung gilt ein Heiliger allgemein als jemand, der in direkter Kommunikation mit Gott steht und deshalb als Mittler zwischen Gott und dem gewöhnlichen Volk wirkt.

Buddhistisches Verständnis von „heilig“

Die buddhistische Auffassung von heilig ist ganz anders. Die Vorstellung von einem Heiligen als jemandem, der die Fähigkeit hat, sich selbst so sehr auszuweiten, dass er oder sie mit einem äusseren (göttlichen) Prinzip in Beziehung treten kann und von diesem Prinzip etwas in Empfang nimmt, dass er oder sie mit anderen teilen kann, diese Vorstellung ist dem Buddhismus fremd. Denn der Buddhismus ist nichttheistisch, d.h. er kennt keine äussere Gottheit. Gemäss der buddhistischen Auffassung besteht Spiritualität vielmehr darin, sich selbst von innen her zu erwecken, anstatt auf die Hilfe von einem Mittler zu bauen.

Im buddhistischen Verständnis bietet ein Heiliger ein lebendiges Beispiel dafür, dass auch ganz gewöhnliche, verwirrte Menschen aufwachen und die Erleuchtung erlangen können. Eine wichtige Rolle spielen dabei Schmerzen, Leid, Unglück und das Chaos, die jedes menschliche Leben begleiten. Sie können einen Menschen schütteln und aufwecken. Ist man einmal durchgeschüttelt, beginnt man vielleicht Fragen zu stellen: „Wer bin ich? Was bin ich? Wie kommt es, dass all diese Dinge passieren?“

Vielleicht geht man sogar weiter und erkennt, dass es etwas in einem gibt, das diese Fragen stellt; etwas mit Intelligenz, etwas, das nicht verwirrt ist. In dieser Erkenntnis mag die erste Ahnung aufblitzen, dass man „für sich selbst verantwortlich ist“, d.h. dass niemand eine Aufgabe für einen

lösen kann. Auch angesichts der enormen Aufgabe, mit der Padmasambhava konfrontiert war, als er den alteingesessenen Tibetern seine geistige Sicht vermitteln wollte, wäre es wohl leichter gewesen, die Sache „jemand anderem zu überlassen“, und selbst einfach „sein eigenes Leben zu leben.“

„Wer?“ „Was?“ „Warum?“

In Padmasambhavas Auffassung war „das eigene Leben leben“ nicht zu trennen von der tiefgründigen Erforschung der W-Fragen: „Wer?“ „Was?“ „Warum?“. Er wusste, dass man nur durch diese Art Fragen zu einem gewissen Verständnis des Lebens gelangen kann. Doch die Möglichkeit, dies an jemand anderen zu delegieren, gibt es nicht. Es ist ein Forschungsreise, die jeder Mensch unter die eigenen Füße nehmen muss. Wenn man versteht, dass es keine Führung durch eine äusserliche Gottheit gibt, erwartet man von aussen auch keine Erklärung der eigenen Lebenssituation.

Man lässt vielmehr die Ereignisse des Lebens selbst zu einem sprechen und nimmt das, was man hört, als Ansporn, mehr und tiefer nachzudenken. Von einem gewissen Standpunkt aus ist das die Essenz der nicht an einen äusseren Gott gebundenen Spiritualität: Man stellt die Fragen an das Leben direkt und lässt sich von dem, was man entdeckt, weiter und weiter führen.

Wenn man einmal angefangen hat, die „W-Fragen“ zu stellen, und zwar mit einem offenen Geist, dann wird man bald mit einer anderen Frage konfrontiert: „Wie kann man die eventuellen Antworten im Leben anwenden?“ In Bezug auf das eigene Verhalten gibt es vor allem zwei Grundhaltungen: die eine besteht im Versuch, das zu sein, was man sein möchte, die andere, das zu sein, was man wirklich ist. Der Versuch, das zu sein, was man sein möchte, ist dasselbe, wie wenn Kinder „Familie“ spielen oder etwas ähnliches. Wenn man z.B. seine Schwächen, Probleme oder Neurosen erkennt, ist man automatisch versucht, ganz entgegengesetzt zu handeln, so als ob man nie

etwas gehört hätte von eigener Schwäche oder Unsicherheit.

Spiritueeller Materialismus

Man sagt zu sich selbst: „Denke positiv! Tue so, als ob du in Ordnung wärst und du wirst in Ordnung sein“. Selbst wenn man weiss, dass irgend etwas mit einem nicht stimmt auf der Ebene des ganz alltäglichen Lebens, tut man so, als ob das unwichtig wäre, Man sagt sich: „Denke einfach nicht daran. Wenn du deine Rolle gut spielst, wird es gut sein.“ Diese Selbsttäuschung führt auch auf einem spirituellen Weg leicht in die Irre. Man redet sich ein, dass man sich geistig weiterentwickelt, wobei man in Wahrheit nur den Ansprüchen des Ego gerecht zu werden versucht. Im Buddhismus bezeichnet man dies als spirituellen Materialismus. In einfacheren Worten ausgedrückt bedeutet *spiritueeller Materialismus*, dass man unrealistische Vorstellung hegt.

Selbsttäuschung

Eine von diesen Vorstellungen ist die von Gut und Böse. Wenn man anfängt, sich mit dem „Positiven“ und dem „Guten“ zu assoziieren, wird man glücklich. Man denkt: „Jetzt habe ich die Antwort gefunden, nun bin ich endlich frei!“ Dann, in der Überzeugung, dass man schon frei ist, lässt man allem seinen Lauf.

Schliesslich setzt man dem spirituellen Materialismus die Krönung auf, indem man beschliesst, dass alles, was man in der eigenen geistigen Suche nicht versteht oder nicht verstanden hat, dasselbe ist, wie das, was in verschiedenen religiösen Schriften als nichtwissbar bezeichnet wird, das, was jenseits vom Denken, jenseits von Worten existiert, das unaussprechliche Selbst oder was auch immer. Man verwechselt das eigene Nichtverstehen seiner selbst mit jenen unfassbaren, unsagbaren Dingen, über die man liest oder von denen man hört.

Auf diese Weise verkauft man sich selbst die eigene Unwissenheit als die grösste Entdeckung: Man glaubt sich eins

mit dem universalen mysteriösen Unaussprechlichen. Nun ist es nicht mehr nötig, die „W-Fragen“ zu stellen. Schach und Schachmatt! Es gibt keine Notwendigkeit, weiterzugehen, Während man vorher überhaupt nichts wusste, „weiss“ man jetzt etwas.

Man kann es nicht mit Worten oder Formeln beschreiben, doch man hat entdeckt, dass es nur darauf ankommt, sich selbst in das „Gut-Sein“ zu zwingen. Man kann direkt und mit Absicht die eigene Verwirrung als etwas darstellen, das überhaupt nicht verwirrt ist. Man hat die ursprünglichen Zweifel darüber, wer man ist und was man ist und den Gedanken, dass man vielleicht überhaupt nichts ist, mit Erfolg unterdrückt: Schach und Schachmatt.

Verlegenheit des Ego

Nachdem man die Verlegenheit des Ego – die einem als Sprungbrett zum Unbekannten gedient hat – auf diese Weise unterdrückt hat, bleiben einem zwei Spielarten der fortdauernden Verwirrung: das Spiel mit dem Unbekannten und das Spiel mit dem transzendenten Unbekannten. Beide gehören in den Bereich des spirituellen Materialismus. Man weiss zwar nicht, wer oder was man ist, aber man weiss, dass man jemand oder etwas sein möchte.

Also beschliesst man, das zu sein, was man sein möchte, selbst wenn man nicht weiss, was das ist. Das ist das erste Spiel. Dann, zusätzlich dazu, dass man jemand oder etwas ist, möchte man gerne sicher sein, dass es in der Welt oder im Kosmos etwas gibt, das mit diesem, „etwas“, das man selbst ist, übereinstimmt.

Man glaubt dieses etwas, das man erkennen will, gefunden zu haben, aber man kann es nicht wirklich verstehen. Also wird es zum transzendenten Unbekannten. Es befindet sich jenseits des gewöhnlichen Denkens oder Erfahrens. Da man es nicht verstehen kann, redet man sich vielleicht ein, dass diese grosse und gigantische Unwissenheit, die in Wirklichkeit unsere eigene Verwirrung ist, das geistige Wesen des unendlichen Universums

sei oder so etwas Ähnliches.

Illusionen

Das Wesen des spirituellen Materialismus ist also, dass man sich allen möglichen Illusionen hingibt. Zum einen sind es die weltlichen oder persönlichen Illusionen, die man erzeugt, weil man glücklich sein will. Zum anderen sind es die spirituellen Illusionen, die man erzeugt, weil die transzendente, gigantische Entdeckung unverständlich bleibt. Daraus entsteht eine noch grössere Täuschung, die darin besteht, dass man jenem unbekannten Ding, das man erreichen will, obwohl man gar nicht weiss, was man dabei erreichen wird, trotzdem einen Namen gibt. Dann erfindet man vage Beschreibungen wie z.B. „Versunkenheit im Kosmos“.

Und da noch niemand so weit gegangen und wirklich im Kosmos versunken ist, gibt man, sobald jemand diese „Versunkenheit im Kosmos“ in Frage stellt, weitere logische Antworten oder sucht Bestärkung in den Schriften oder bei anderen Autoritäten.

All dies endet damit, dass man sich selbst immer aufs neue verteidigt und sich einredet, dass das, was man als Erfahrung ausgibt, eine echte Erfahrung sei. Dies kann niemand in Frage stellen. Es gibt einen Zustand der Selbsttäuschung, in dem es keinen Raum mehr für Zweifel gibt. Das ist das, was man als das Erlangen von „Irrheit“ bezeichnen könnte, im Gegensatz zum Erlangen von Erleuchtung. Gibt es einen Ausweg aus diesem Karussell?

Eine möglicher Ausweg

Eine Möglichkeit wäre es, die eigene Verwirrung, das Leid und den Schmerz wahrzunehmen, ohne diese Entdeckung gleich auch als Antwort aufzufassen. Das ist ein Prozess, in dem man mit sich selbst arbeitet, mit dem eigenen Leben, mit der eigenen Psyche, ohne gleich eine Antwort haben zu müssen. Das heisst, man sieht die Dinge und Vorgänge so wie sie sind – man sieht im wahrsten Sinne des Wortes, was im eigenen Kopf vor sich

geht, direkt und einfach, ohne nach einem Mysterium zu suchen.

Wenn man einen derartigen Prozess auf sich nehmen kann, entsteht die grösste Wahrscheinlichkeit, dass die Verwirrung, das Chaos und die Neurosen, die sich im eigenen Geist manifestieren, zur Basis für weitere Untersuchungen werden. Man baut sich keine Antworten zurecht. Wenn man z.B. irgend etwas Bestimmtes entdeckt hat, das bei einem nicht stimmt, denkt man oft, das sei die Antwort, nun habe man das Problem gefunden, hier sei der Hund begraben. Nein!

Warum? Warum?

Man soll sich nicht darauf versteifen, man muss weitergehen. „Warum ist das so?“ Man fragt weiter und weiter. „Warum gibt es den Drang zu suchen? Warum gibt es Erwachen? Warum gibt es Augenblicke des Friedens? Warum gibt es so etwas wie das Entdecken der spirituellen Freude? Warum? Warum? Warum?“ Man geht tiefer und tiefer, bis man den Punkt erreicht, wo es keine Antwort gibt. Dort gibt es nicht einmal eine Frage. An einem gewissen Punkt sterben beide, Frage und Antwort, gleichzeitig.

An diesem Punkt ist man bereit, die Hoffnung auf eine Antwort aufzugeben oder besser gesagt, jegliche Hoffnung aufzugeben. Man hat keine Hoffnung und Erwartung mehr, überhaupt keine. Man ist ganz und gar ohne Hoffnung. Man könnte dies als das Überwinden oder Transzendieren der Hoffnung bezeichnen, um es in etwas vornehmere Worte zu kleiden.

Crazy Wisdom

Der beschriebene Prozess besteht also darin, tiefer zu gehen ohne irgendeine spirituelle Voraussetzung, ohne die Annahme eines Erlösers, ohne den Massstab von gut und böse, ohne jeglichen Massstab überhaupt. Schliesslich wird man auf den Boden der Hoffnungslosigkeit stossen, dort wo sämtliche Hoffnungen und Erwartungen überwunden sind. Das bedeutet nicht, dass man zu einem Idioten wird. Im Gegenteil, man ist

weiterhin voller Energie und voller Entdeckungslust. Denn dieser Forschungsprozess speist sich selbst mit Energie, so dass man nicht aufhört, tiefer und tiefer zu gehen.

Dieses tiefer und tiefer Gehen ist die Wirkungsweise einer spontanen, intuitiven Weisheit. Weil diese Weisheit nicht vom Verstand geleitet wird, wird sie auch als „verrückte Weisheit“ (Crazy Wisdom) bezeichnet. Diese verrückte Weisheit, die jenseits von allen Vorstellungen, Erwartungen und Hoffnungen wirkt, ist das, was einen Heiligen im Verständnis des Buddhismus charakterisiert.

So gesehen besteht Spiritualität also im schonungslosen Durchschneiden jeglicher Selbstbestätigung. Was auch immer man versucht, um sich selbst zu bestätigen, auf irgend einer Stufe des spirituellen Weges, wird rücksichtslos zerstört. Dieser Prozess der psychologischen Durchdringung gleicht dem Schälen einer „unendlichen Zwiebel.“ Sobald man entdeckt, dass man auf dem geistigen Weg einen kleinen Fortschritt gemacht hat, muss dieser Fortschritt als ein Hindernis auf dem weiteren Weg erkannt und aufgegeben werden. So bekommt man keine Gelegenheit sich auszuruhen, Pause zu machen oder sich selbst zu all dem Erreichten zu gratulieren. Es ist eine immerwährende, bedingungslose, spirituelle Reise, ohne Wenn und Aber. Das ist die Essenz von Padmasambhavas Geistigkeit.

Nach Tibet

Padmasambhava musste mit den Tibetern jener Zeit arbeiten. Man stelle sich dies vor: Ein grosser indischer Magier und buddhistischer Gelehrter kam in das Land des Schnees, nach Tibet. Die Menschen dachten, er würde ihnen wunderbare geistige Belehrungen geben, z.B. wie man das Wesen des Geistes erkennen könne. Die Erwartungen der Tibeter waren enorm. Padmasambhavas Aufgabe war es, alle diese Erwartungen zu durchschneiden, Schicht um Schicht, durch sämtliche „spirituellen“ Annahmen und Vorstellungen hindurch. Schliesslich, am Ende von Padmasambhavas Mission in Tibet,

waren alle diese Schichten völlig durchschnitten. Die Tibeter begannen zu realisieren, dass Spiritualität darin besteht, Hoffnung und Furcht zu durchdringen und nichts anderes ist, als diese plötzliche Entdeckung der Erkenntniskraft, die diesen Prozess begleitet.

Ich frage mich, ob diese Arbeit heute leichter wäre.

Auszug aus [*Crazy Wisdom*](#) von Chögyam Trungpa (Sbambala 1991), bearbeitet von Robert, übersetzt von Agetsu.

Zum selben Thema empfiehlt sich das Buch von Chögyam Trungpa: Spirituellen Materialismus durchschneiden, Theseus 1989.

Die Zwiebel

Heutzutage gibt es kaum jemand der noch nie etwas von Erleuchtung gehört hat. Es gab eine Zeit, da hatte man keine Ahnung, dass es so etwas gibt, doch dann las oder hörte man davon und nun macht man sich allerhand Vorstellungen darüber. Man glaubt, es sei etwas ganz Grossartiges und möchte es vielleicht auch haben. Man liest fernöstliche Texte, macht Yoga oder andere Körperverrenkungen, geht zu buddhistischen Einweihungen und fängt vielleicht sogar an zu meditieren. Es wurde einem ja gesagt, dass man sich die Erleuchtung auf diese Weise aneignen könne – als ob Erleuchtung etwas wäre, das man sich aneignen kann wie ein Wissen oder einen Dokortitel.

Wenn man dann in der Meditation oder durch eine Droge in einen anderen Bewusstseinszustand gelangt, denkt man vielleicht, das sei Erleuchtung. Aber nein, das sind bloss Vorstellungen, Halluzinationen, das ist keine Erleuchtung. Es gibt nämlich nicht nur optische Täuschungen, sondern auch Bewusstseinstäuschungen. Also Täuschungen, die nicht durch das physische Auge entstehen, sondern durch Verzerrungen des Bewusstseinsauge. Man sollte deshalb vorsichtig sein mit diesem Wort Erleuchtung.

Erleuchtung kann man nicht erlangen

Erleuchtung kann man nicht erlangen. Im Gegenteil, die Erleuchtung kommt von selbst, wenn man aufhört, danach zu suchen. Also nicht sich etwas aneignen, sondern etwas loswerden!

Vielleicht ist es so ungefähr, wie wenn ein Schnitzer ein Stück Holz nimmt, um daraus eine Figur herauszuholen. Er muss das Material wegschnitzen, bis die erkennbare Gestalt herauskommt. Was ist die Gestalt der Erleuchtung? Um dies zu entdecken, muss man alles, was man von sich denkt, was man zu sein glaubt und was man sich angeeignet hat, loslassen. Man muss mal in einen Spiegel schauen, in dem man nicht immer bloss ein eigenes Selbstbildnis sieht, sein persönliches Bewusstsein, sondern man muss einmal in einen leeren Spiegel schauen. Denn Erleuchtung hat nichts mit der eigenen Person zu tun.

Reine, vorstellungslose, inhaltslose Meditation.

Zu diesem Zweck praktiziert man die reine, vorstellungslose, inhaltslose Meditation. Doch ich wiederhole: in der inhaltslosen und vorstellungslosen Meditation geht es nicht darum, sich irgend etwas anzueignen, sondern alles abzugeben. Es ist wie das Schälen einer Zwiebel.

Wenn man eine Zwiebel schält, wird sie immer kleiner, nicht wahr? Sie wird kleiner, indem man eine Schicht nach der anderen abnimmt. Und dabei weint man fürchterlich. Man wird immer weniger und man weint. Was auch kommt – Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Vorstellungen – man legt es ab: „Nicht dieser Gedanken, nicht diese Erinnerung, nicht diese Erwartungen, nicht diese Hoffnungen, nicht dieses, nicht dieses, nicht dieses.“ Es ist zum Heulen. „Ja“, sagt man, „das tue ich, weil ich doch letztendlich an den Kern der Sache kommen werden, und das ist die Erleuchtung.“

Doch eine Zwiebel hat keinen Kern. Wenn man fertig geschält

hat, ist einfach nichts mehr da. Dann hört man natürlich auch auf zu heulen. Die Zwiebel ist auseinander, und ein Kern ist auch nicht da. Es ist erledigt. Das einzige was übrigbleibt, ist natürlich die Person, die die Zwiebel geschält hat. Sie hört auf zu heulen – na klar – aber sie bleibt.

ooo

Es ist nicht verwunderlich, dass sich das Ich dagegen wehrt, denn es hat ja seine Identität als Zwiebel. Es identifiziert sich mit seinen Schalen der Vorstellungen, Gedanken, Empfindungen usw.: Das bin ich. Mein Körper, meine Gedanken, meine Gefühle, meine Erinnerungen – all das ist meine Existenz. Nimmt man mir das weg, dann habe ich keine Existenz.

Ein leeres Bewusstsein ist wie ein leeres Gefäss, weil es leer ist, kann es diesen Klang geben, (H.P schlägt einen kleinen Gong an, ein hoher Klang ist hörbar). Dieses Ding ist grösser, deshalb kann es einen vollen Klang geben, (H.P. schlägt einen grossen Gong an, der Klang ist tiefer und lauter). Merkwürdig: Je leerer man wird, desto grösser wird man.

Aus einem Teisho von H. Platov, Sommer 1981

Achtsamkeit

Der Begriff der Achtsamkeit beruht auf einer reichhaltigen und hoch entwickelten Philosophie, die ihrerseits auf subtilen Erfahrungen beruht. Wenn Gedanken im Kopf auftauchen, tun sie dies nicht einfach so, quasi aus dem Nichts. Sie werden vielmehr von der emotionalen Energie, die man in sie investiert hat, an die Oberfläche gebracht. Wenn z.B. andauernd Gedanken an Ferien auftauchen, liegt das vielleicht daran, dass die Arbeit frustrierend geworden ist oder Sorgen bereitet. Man sehnt sich nach Ferien. Das emotionale Unbehagen am Arbeitsplatz übersetzt sich in Gedanken an Ferien. Wenn man

erkennt, wie die emotionale Energie wirkt, kann man in einen Dialog mit dem eigenen Geist treten und selber wählen wie und wann man auf die mentalen Eindrücke reagieren will.

Achtsamkeit ist nicht psychologische Introspektion

Achtsamkeit ist aber nicht dasselbe wie psychologische Introspektion, obgleich sie einige ähnliche Resultate erzeugen mag. In der Meditation macht man eine Reise durch das Bewusstsein hindurch und nicht in das Bewusstsein hinein. Auch ist Achtsamkeit nicht eine Eigenschaft der Persönlichkeit, die man entweder hat oder nicht hat. Achtsamkeit ist eher ein Zusammenwirken von geistigen Fertigkeiten als ein Bewusstseinszustand. Diese Fertigkeiten werden in der Meditation gelernt und eingeübt.

Die folgende Liste enthält einige der Fertigkeiten, die Achtsamkeit ermöglichen:

- Das Erkennen der nörgelnden inneren Stimme, die während der Meditation dauernd die Gedanken und Gefühle kritisiert, und das Anhalten dieser Selbstverurteilung.
- Die Gedanken und Gefühle, die durch den Geist ziehen, gelten lassen statt sie zu verleugnen. Dadurch akzeptiert man sich selbst so, wie man ist.
- Die Gedanken und Gefühle, die durch den Geist ziehen, zur Kenntnis nehmen, statt sich mit ihnen zu identifizieren und sie automatisch auszuleben.
- Gedanken kommen und gehen lassen, ohne an ihnen festzuhalten.
- Locker und flexibel bleiben in Bezug auf Gedanken und Gefühle, die eine Handlung oder Aufmerksamkeit verlangen.
- Die tiefen Emotionen erspüren, die einen bestimmten Gedanken auslösten, und sorgfältig und geduldig mit dem Gedanken arbeiten. In der Gegenwart bleiben, statt in die Vergangenheit oder in die Zukunft auszuweichen.

- Den Zustand der Sammlung kennen und beibehalten im Wissen, dass er das einzige Mittel ist gegen das Versinken im Gedankenfluss.

Bewusstes Atmen

Es ist immer leichter, das Richtige zu tun, wenn einem das Umfeld behilflich ist. Es gibt eine Meditationsform, die genau das richtige Umfeld für die Kultivierung von Achtsamkeit schafft. Diese Meditationsform wird „bewusstes Atmen“ genannt.

Nehmen wir an, Sie haben ihre vertraute Meditationshaltung eingenommen, den Atem zur Ruhe kommen lassen und systematisch die Spannungen im Körper gelöst. Für eine kurze Weile atmen Sie mit dem ganzen Körper – beim Ausatmen wird er gereinigt, beim Einatmen wird er genährt. Nun beginnen Sie, noch immer in Meditationshaltung, mit dem bewussten Atmen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atemstrom im Inneren der Nasenflügel. Spüren Sie jeden Atemzug; erleben Sie, wie der Atem ein- und aus strömt. Beim Einatmen gibt es eine kühle Empfindung, beim Ausatmen eine warme. Der Atemfluss wird vom Zwerchfell gesteuert, ohne Pause zwischen den Atemzügen. Erlauben Sie ihrer Aufmerksamkeit, eine Zeit lang bei der Empfindung in der Nasenspitze zu verweilen und nehmen Sie zur Kenntnis, wie die Bewusstheit allmählich stabiler wird.

Während Sie sich weiterhin der Empfindung des Ein- und Ausatmens überlassen, achten sie auf die Momente, in denen der Atem die Richtung wechselt. Das sind die Augenblicke, in denen die Aufmerksamkeit leicht abschweift und verloren geht. Folgen Sie dem Atem sorgfältig durch die Übergänge zwischen den Atemzügen hindurch, ohne sich von etwas ablenken zu lassen. Dann gibt es keinen Unterbruch im Atem und keinen Unterbruch in Ihrer Aufmerksamkeit.

Ablenkung

Wenn Sie dies eine Zeit lang getan haben, stellen Sie vielleicht fest, dass ihr Geist unruhig geworden ist. Sie mögen zum Schluss kommen, dass Sie sich lange genug auf den Atem konzentriert haben. Vielleicht fragen Sie sich (eine gedankliche Ablenkung!), wann Sie den nächsten Schritt machen können. Sie sehen keinen Gewinn von dieser Übung und haben keine aufregenden Erfahrungen. All dies ist ganz normal, es sind Symptome des Fortschrittes, solange man sich nicht darum kümmert. Die Übung besteht darin, alle Gedanken zur Kenntnis zu nehmen, ohne das Gewahrsein der Empfindung des Atems zu verlieren.

Wenn die Aufmerksamkeit wandert, bringen Sie sie freundlich zum Atem zurück. Verzichten Sie auf jegliche Selbstkritik. Erwarten Sie nicht, dass ihr Gehirn aufhört zu denken. Fahren Sie einfach fort in ihrem Bemühen, bis schliesslich selbst das Bemühen sich entspannt.

Gegenwart des eigenen Bewusstseins

So lernt man, in der Gegenwart des eigenen Bewusstseins zu ruhen, in einer wortlosen, geräuschlosen Stille, die trotz des Geplappers und der Phantasien im Geist anhält. Einige Meditierende vergleichen diese Erfahrung mit dem Gleiten unter der Wasseroberfläche beim Schnorcheln im Meer. Die Wellen sind nicht verschwunden, aber sie haben nicht mehr die Kraft, einen umherzuwerfen.

Fahren Sie mit dieser Übung fort – jeden Tag. – verwurzeln Sie ihre Achtsamkeit fest im Atem und bleiben Sie trotz allem Bemühen vollkommen locker.

Diese Praxis der Achtsamkeit auf den Atem führt zu einer entspannten Geistesverfassung. Man wird sich der mentalen Prozesse in einer sanften, nachgiebigen Art und Weise bewusst, und wenn sich der Geist zerstreut, bringt einen die natürliche innere Sammlung zurück zum Zentrum des Bewusstseins. Man wird stabil.

Loslassen

Diese Übung entspannt die Skelettmuskulatur, löst Spannungen und belebt, Körper und Geist. Geben Sie dem Drang der Ablenkung nicht nach, sondern halten Sie den Geist wach, während Sie mit ihrer Aufmerksamkeit in dieser Folge durch den Körper „wandern“:

Kopfhaut und Stirn

Augenbrauen und Augen

Nase

Pause während

zwei entspannten Atemzügen

Hände

Handgelenke

Unterarme

Ellbogen

Oberarme

Schultern

Brust

oberer Rücken/ Schulterblätter

Herzzentrum

Pause während

vier entspannten Atemzügen

Magen

Bauch

Kreuz

Becken

Oberschenkel

Knie

Unterschenkel

Füsse

Zehen

Pause während
vier entspannten Atemzügen

Nun gehen Sie in entgegengesetzter Richtung und lassen Sie die Pausen weg.

Diverses

Der Rabbi fragte seine Studenten: „Wie können wir die Stunde der Dämmerung feststellen, wenn die Nacht endet und der Tag beginnt?“

„Wenn man aus der Entfernung einen Hund von einem Schaf unterscheiden kann“, schlug jemand vor.

„Nein“, antwortete der Rabbi.

„Wenn man einen Feigenbaum von einem Weinstock unterscheiden kann“, meinte ein anderer.

„Nein“.

„Sagen Sie es uns“, baten die Schüler. Der Lehrer antwortete: „Wenn man in das Gesicht eines Menschen schaut und genug Licht hat, um in ihm den eigenen Bruder zu erkennen. Vorher ist es Nacht und Dunkelheit umgibt.“

„Jeder Mensch ist Teil des Ganzen, das wir als „Universum“ bezeichnen, ein Teil begrenzt in Raum und Zeit. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und seine Gefühle, als vom Rest der Welt getrennt – eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung wirkt wie eine Art Gefängnis, sie bindet uns an unsere persönlichen Wünsche und an die Zuneigung für einige wenige Menschen in unserer nächsten Umgebung. Unsere Aufgabe muss es sein, uns aus diesem Gefängnis befreien, indem wir den Kreis des Mitgefühls erweitern und alle Lebewesen und die ganze Natur in ihrer-Schönheit umfassen.“ – Albert Einstein

„Wer alle Lebewesen in sich selbst erkennt und sich selbst in allen Lebewesen kennt keine Furcht.“ – Anon

ooo

„Wo immer sich zwei Menschen begegnen, da sind es in Wirklichkeit sechs. Da ist jeder, wie er sich selbst sieht, dann jeder, wie er von der anderen Person gesehen wird und schliesslich jeder so, wie er ist.“ – [William James](#)

„Selbsterkenntnis ist das Eintauchen der Individualität in das Universale Ganze. Doch dieses Eintauchen findet nicht im Tod statt. Im Tod bleibt das Ego bestehen, Anhaften bleibt bestehen und Wiedergeburt findet statt. Es gibt keine Tugend im Sterben. Es ist wie beim Aufwachen nach dem Schlaf, jeden Morgen ist man die gleiche Person.“ – [Swami Krishnananda](#)

Dhyāna: Winter 1998



Kein zentrales Thema sei das zentrale Thema