



# VOM ADRENALIN-KICK ZUR ERLEUCHTUNG

Immer wieder hört man von Nicht-Buddhisten Formulierungen wie „Meine Meditation ist Joggen. Da komme ich in einen total angenehmen Zustand. Ist dasselbe wie buddhistische Meditation.“ Solche oder ähnliche Aussagen verwischen nur zu leicht die Klarheit der buddhistischen Lehre von der Befreiung vom Leid und führen zuweilen in eine unreflektierte New-Age-Beliebigkeit.  
Von Frank Zechner.

**E**ntgegen anders lautender Gerüchte ist es nicht Ziel des buddhistischen meditativen Trainings, irgendwelche meditativen High-Zustände zu erleben. Manche glauben gar, dass Erleuchtung etwas mit Erfahrungen starker Energie, absoluter Klarheit und totaler Liebe zu tun hat. Diese Erlebnisse können auftauchen, doch sind sie mehr Nebenprodukt als Ziel der buddhistischen Praxis. Meditation ist zwar ein wesentliches Mittel zur Erreichung der Befreiung, doch eben nur ein Mittel und nicht Selbstzweck.

Traditionell unterscheidet die buddhistische Praxis drei Aspekte des spirituellen Trainings. Die Basis bildet das Training in ethischem Verhalten. Darunter werden fünf Regeln verstanden, die den Umgang miteinander wesentlich erleichtern. Diese sind keine göttlichen Gebote, sondern Regeln, deren Sinn wohl jedem einleuchtet. Sie drehen sich um den Verzicht auf das Töten von Lebewesen, auf Stehlen, auf ungesetzlichen sexuellen Verkehr mit Verheirateten und Minderjährigen, auf Lügen und das Vernebeln des eigenen Geistes durch Drogen. Diese fünf Verhaltensregeln bilden das Fundament, auf dem jegliches spirituelles Training aufbaut. Wie ein Haus ohne gutes Fundament in sich einstürzen wird, so ist auch jede Meditation ohne ethische Grundlage ziemlich sinnlos.

Die darauf aufbauende Geistesentfaltung unterteilt sich in zwei miteinander verwobene Aspekte: Innere Ruhe und Weisheit. In den Worten des Dalai Lama besteht das Ziel in Weisheit, durchdrungen von Mitgefühl, und Mitgefühl, durchdrungen von Weisheit.

In allen großen buddhistischen Traditionen des Buddhismus: dem Theravada, dem Zen und den tibetischen Schulen werden als Einstieg zum meditativen Training konzentrierte Techniken angewandt. Manche Schulen unterscheiden bis zu vierzig Methoden, um innere Ruhe herzustellen. Darunter fallen so verschiedene Techniken wie einfarbige Scheiben betrachten, die Aus- und Einatmung beobachten, über den Buddha, den Dharma, den Tod zu meditieren oder positive Gefühle wie Mitgefühl, Liebe und Gleichmut stufenweise herzustellen.

Jede dieser Übungen führt zu unterschiedlich tiefer Ruhe oder Versenkung. Diese meditativen Versenkungszustände werden in den buddhistischen Texten in acht oder manchmal auch in neun Stufen unterteilt. Wir benutzen hier die bekanntere Achter-Einteilung. Im Gespräch mit seinem Schüler erfährt der Lehrer, welche Erfahrungen der Schüler während seiner Meditationspraxis macht und weiß danach,

wie auf einer Landkarte, in welcher Versenkungsstufe sich der Schüler befindet. Merkmale dieser Stufen sind das Auftauchen von Konzentration, Verzückung, Glücksgefühl, Gleichmut, Erfahrung der räumlichen Unendlichkeit, der Unendlichkeit des eigenen Bewusstseins, Erfahrung der Leerheit der Dinge und die Erfahrung der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung.

All diesen Erfahrungen ist gemeinsam, dass sie durch Übung der eigenen Konzentration erreicht werden können. Auch der historische Buddha Gautama lernte diese Meditationspraxis und ihre Versenkungszustände bei seinem asketischen Lehrer Alara Kalama kennen und übernahm sie für sein Lehrgebäude. Hier finden sich auch Parallelen zu Erfahrungen aus nicht buddhistischen Wegen, wie z.B. dem Yoga und auch zu manchen Sportarten, wie den Konzentrationserlebnissen des Einseins beim Bergklettern.

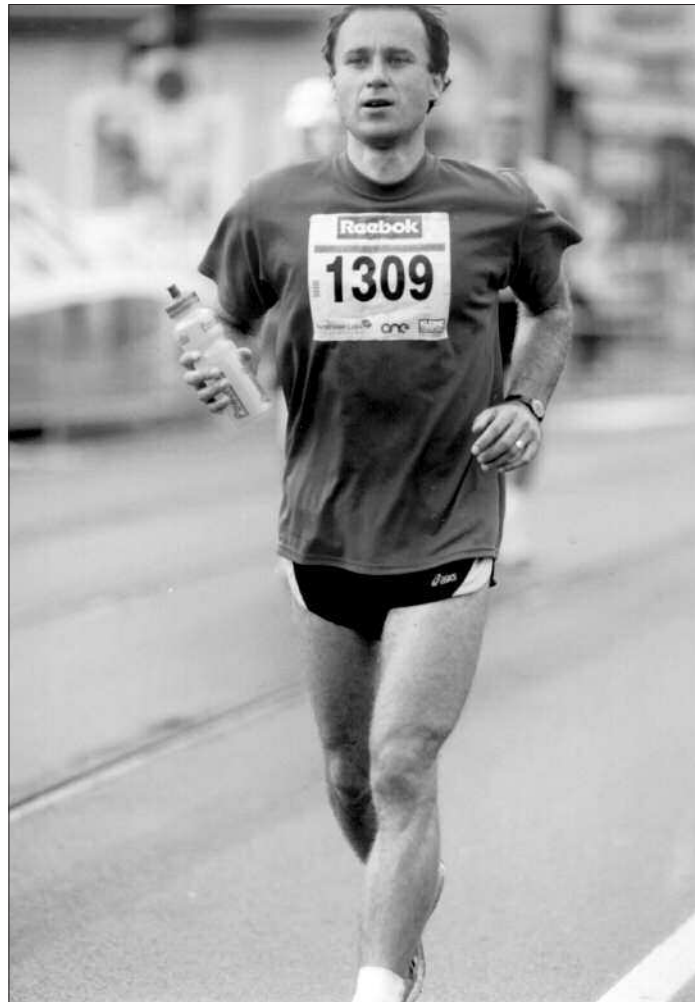
Doch beendet man seine Meditation, so verblasen diese Erfahrung und werden zur Erinnerung. Manche dieser durch Meditation bedingten Geisteszustände gelten als Vorgeschmack zu Nirvana, doch nicht als Nirvana selbst. Sie sind eher angenehme Nebenprodukte des Weges mit einem gefährlichen Potential zum eigenen Blockie-

ren. Sie können die eigene Praxis inspirieren oder behindern. Nicht wenige Praktizierende, die während einer Meditation eine überwältigende Erfahrung machten, verbringen die nächsten Jahre nur damit, in ihren Meditationen diese Erfahrung wiederholen zu wollen. Sehr mühsam.

Der andere und vielleicht wichtigere Aspekt der Geistesentfaltung ist das systematische Training in Weisheit. In unserer alltäglichen Wahrnehmung besteht die Welt aus einem Sammelsurium von getrennten Objekten wie z.B. Menschen, Autos, Büchern und Kugelschreibern etc. Wir leben und fühlen so, als ob diese Objekte wirklich getrennt voneinander existieren. Und strafen damit alle Wissenschaftler Lügen, die uns erzählen wollen, dass diese Objekte nur mentale Konstruktionen unserer Wahrnehmung und unseres Geistes sind. Trotz halten wir an unserer unrealistischen Sichtweise fest und erleben alle möglichen damit zusammenhängenden Störgefühle, wie Besitzen-Wollen, Gier, Abneigung, Neid und Stolz. Nur die Veränderung unserer Sichtweise kann diese Störgefühle langfristig auflösen.

Ein tibetisches Sprichwort sagt: „Wenn der Geist ungekünstelt bleibt, ist er von selbst glücklich, so wie Wasser, das nicht aufgewühlt wird, von Natur aus durchsichtig und klar ist.“

Wie gesagt, übernahm der historische Buddha Gautama das System der Schulung meditativer Konzentration aus dem Yoga und baute darauf seine Lehre auf.



© Joe Zangl

Deren Kern besteht darin, einen Geisteszustand zu erreichen, der frei von falscher Sichtweise und den daraus entstehenden Störgefühlen ist. Diesen Zustand nannte der Buddha Nirvana. Nirvana bedeutet wörtlich Verlöschen und meint das Verlöschen unserer unrealistischen Sichtweise und den daraus entstehenden Störgefühlen. Positiv wird dieser Zustand als höchstes Glück beschrieben. Doch ist jede gegenständliche Beschreibung mit Vorsicht zu genießen, da man sehr schnell den Inhalt mit der Art und Weise der Erfahrung verwechseln kann.

Der Zustand, um den es im Buddhismus geht, ist unabhängig von den jeweils in unserem Geist auftauchenden Inhalten. Vielmehr wird er als eine Art und Weise, die Dinge wahrzunehmen, beschrieben. Leer von getrenntem Sein oder positiv ausgedrückt, in ihrem Verbundensein. Es ist reines Gewahrsein dessen, was passiert. Oder anders ausgedrückt, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Also jenseits der Dualität von Objekt und Subjekt, Sein und Nicht-Sein. Jenseits unserer gewohnten be-

grifflichen Welt. Der verstorbene tibetische Lehrer Dilgo Khyentse sagte: „Hast du einmal die reine Sichtweise, wirst du, obwohl die verblendeten Wahrnehmungen weiter in deinem Geist erscheinen mögen, wie der Himmel sein: Wenn ein Regenbogen erscheint, ist er nicht sonderlich geschmeichelt, und wenn Wolken auftauchen, ist er auch nicht besonders enttäuscht.“

In allen drei großen buddhistischen Traditionen finden wir diese nicht-duale

Sichtweise der Dinge. Im Zen-Buddhismus nennt sich diese Praxis *shikantaza*, im Theravada nennt man es *vipassana* und in den tibetischen Schulen sind es *dzogchen* oder *mahamudra*.

All diesen Ansätzen ist gemeinsam, dass sie sich auf eine Erfahrungsebene beziehen, in der es nicht mehr um den Inhalt der Erfahrung geht, sondern um die innere Haltung den Erfahrungsinhalten gegenüber. Da diese Ebene traditionell als jenseits der Dualität von Subjekt und Objekt verstanden wird, entzieht sie sich der Beschreibung durch unsere gewöhnliche Sprache. Gedichte und Lehrgeschichten geben noch die besten Hinweise auf sie:

Als Bodhidharma vom chinesischen Kaiser nach dem tiefsten Sinn der Lehre des Buddha gefragt wurde, antwortete er, „Unendlich weit und leer, nichts von heilig“. Der Kaiser fragte weiter, „Wer bist du?“ Bodhidharma erwiderte, „Ich habe keine Ahnung“. Der Kaiser hatte keinen blassen Schimmer, worum es ging.