

Freude und Begeisterung stimulieren

In den letzten Wochen habe ich hier über Meditation gesprochen, das werde ich auch heute tun, jedoch unter einem etwas anderen Blickwinkel. Bei meinen letzten Vorträgen ging es häufig darum, was wir vermeiden wollen. Ich habe daher die fünf Gruppen von Meditationshindernissen vorgestellt und verschiedene Methoden im Umgang mit diesen Hindernissen erläutert, z. B. die Methode des Blauen Himmels oder beim letzten Mal, wie man die Quelle aller Meditationshindernisse beseitigt. Wichtig ist aber natürlich nicht nur, was wir im Zusammenhang mit Meditation vermeiden wollen, nämlich die Meditationshindernisse, sondern auch das, was wir in der Meditation kultivieren wollen, was wir erreichen wollen, worauf hin wir uns zu bewegen wollen, nämlich wirklich tiefe Meditationen.

Es gibt eine Anzahl von Meditationsvertiefungen, die unser Fernziel sein können – je nach Einteilung spricht man von vier bis zehn Meditationsvertiefungen, die aufeinander aufbauen. Wir brauchen uns die nicht alle zu betrachten, manche sind derart weit von uns entfernt, dass wir sie mit nahezu absoluter Sicherheit in diesem Leben nicht erreichen werden. Man muss diese Vertiefungen nicht einmal alle erreichen, um Erleuchtung zu erlangen.

Aber die erste dieser Vertiefungsstufen sollten wir uns ansehen, um gewissermaßen eine Zielrichtung zu haben, worauf wir in der Meditation hinarbeiten wollen. Wir werden uns also heute mit dem Fernziel, mit der ersten meditativen Vertiefung, mit dem sog. 1. Dhyana beschäftigen.

In diesem 1. Dhyana sind fünf Faktoren voll entwickelt und über eine ganze Zeit stabil anwesend. Außerdem sind alle Meditationshindernisse

hier überwunden. Was sind das für fünf Faktoren, die im 1. Dhyana stabil anwesend sind? Es sind

- **Vitakka (aufnehmende meditative Konzentration)**
- **Vicara (anhaltende meditative Konzentration)**
- **Citt´ekagatta (einspitzige Ausrichtung des Geistes)**
- **Piti (Verzückung) und**
- **Sukha (Glück)**

Unter aufnehmender Konzentration versteht man, dass wir den Geist auf das Meditationsobjekt ausrichten. Das wäre in der zweiten Stufe der metta bhavana also z. B. dadurch erreicht, dass wir vor unserem geistigen Auge das Bild des guten Freundes oder der guten Freundin entstehen lassen. Unter anhaltender Konzentration versteht man, dass wir den Geist durch geeignete Mittel weiter auf den guten Freund ausgerichtet halten und dabei das Gefühl von metta beibehalten bzw. verstärken. Unter Einspitzigkeit des Geistes versteht man, dass das Meditationsobjekt, in diesem Fall also Metta zum Freund oder der Freundin, ohne jedes andere Gefühl vorhanden ist, also sowohl ohne einen fernen Feind - ein solcher wäre z. B. das Gefühl von Neid oder Eifersucht – als auch ohne einen nahen Feind. Nahe Feinde zu metta sind z. B. Gefühle von sexueller Zuneigung oder Beschützerinstinkt, daher wird empfohlen, Personen des gleichen Geschlechtes und des etwa gleichen Alters, zu nehmen, also niemandem, bei dem psychologisch gesehen das „Kindchen-Schema“ greift.

Heute möchte ich jedoch über die anderen beiden Faktoren, über piti und sukha, über Verzückung und Glück sprechen. Im Titel dieses Vortrages habe ich sie „Freude und Begeisterung“ genannt.

Der Unterschied zwischen beiden lässt sich an einem Beispiel verdeutlichen: Wenn wir an einem heißen Tag auf einer anstrengenden Bergwanderung ziemlich ermüdet, durstig und hungrig sind und um eine

Wegbiegung kommen, bei der wir nunmehr eine bewirtschaftete Almhütte sehen, dann entsteht piti. Wenn wir eine halbe Stunde später noch immer dort bei einer Brotzeit sitzen, unsere Wanderschuhe ausgezogen haben und soeben die zweite Halbe Weißbier (natürlich alkoholfreies) serviert wird, dann ist das sukha.

In diesem Zusammenhang braucht uns der Unterschied zwischen piti und sukha aber gar nicht näher zu beschäftigen. Beides ist auf jeden Fall sehr angenehm. Und was kann besser sein, als wenn unsere Meditation angenehm ist. Ich möchte sogar so weit gehen zu behaupten, wenn unsere Meditationen nicht angenehm sind, dann kann sehr schnell unser Elan zu meditieren ermatten. Wenn wir also eine dauerhafte regelmäßige Meditationspraxis aufbauen wollen, dann ist es nicht nur sinnvoll, diese beiden Faktoren zu kultivieren, um auf eine meditative Vertiefung hinzuarbeiten, es ist vielmehr unerlässlich, dass wir diese Faktoren kultivieren, um uns bei der Stange zu halten, um unsere Begeisterung für Meditation zu entwickeln, zu kultivieren, uns zu motivieren. Abgesehen davon ist es natürlich schön zu meditieren und Spaß dabei zu haben.

Mit anderen Worten, es macht auf jeden Fall Sinn, piti und sukha zu entwickeln, Freude und Begeisterung zu stimulieren.

Wie geht das? Nun es gibt allgemeine und spezifische Methoden, Gefühle, Emotionen, zu stimulieren. Sehen wir uns zunächst die allgemeine Methode an. Jedes Ding hat einen adinava- und einen assada-Aspekt. Assada ist die reizvolle, die attraktive Qualität, die von etwas ausgeht, den Zauber, den etwas ausmacht. Adinava hingegen ist der negative Aspekt eines Phänomens, der niedrige, unheilsame, widerwärtige Aspekt von etwas.

Ich will das einmal am Beispiel Militärdienst erläutern. Man kann den Militärdienst als etwas ansehen, wo sadistische Vorgesetzte Rekruten

demütigen und schleifen, wo jungen Menschen die Hemmung zu töten aberzogen werden soll. Etwas, was mehr oder weniger zwangsläufig in Massakern, in Verrohung, in Unmenschlichkeit, in Erniedrigung, in Leid mündet. Ich habe jetzt den adinava-Aspekt davon erläutert. Wenn eine Armee einen Werbefilm für den Militärdienst dreht, werden völlig andere Aspekte in den Vordergrund gestellt. Dort sieht man kräftige junge Männer und Frauen, die maßvoll und entschlossen bereit sind, unter vollem Einsatz selbst ihres eigenen Lebens, die Sicherheit der Menschen in einem Land zu verteidigen. Kameradschaft, Lagerfeuerromantik, technisches Können und Verantwortungsbewusstsein werden hier im Mittelpunkt stehen und Kriegsvorbereitung bekommt den Namen Friedenssicherung.

Und wenn wir bereit sind die Sache ganz unverblendet zu betrachten, werden wir feststellen, dass beide Betrachtungsweisen Facetten des Phänomens „Militärdienst“ darstellen. Wer einen Werbefilm für - sagen wir - die Bundeswehr drehen will, der wird den assada-Aspekt dieser Sache in den Vordergrund rücken. Wer einen Anti-Kriegs-Film drehen will, der wird konsequenterweise den adinava-Aspekt des Militärdienstes in den Mittelpunkt stellen. Beides ist natürlich gewollt manipulativ.

Wenn wir uns also motivieren wollen, eine Sache zu betreiben, für die wir uns auf Grund rationaler Überlegung entschieden habe – und ich rede jetzt nicht vom Militärdienst, sondern von der Meditation, dann ist es gut, uns auch emotional so zu stimulieren, dass unser Gefühl, unsere Emotionalität, diese rationale Entscheidung unterstützt und nicht konterkariert.

Wenn ich mich also zur Meditation mit der Einstellung begeben, jetzt käme eine lästige Pflicht, in der ich einmal wieder mit Müdigkeit und Schlappeheit zu kämpfen habe, in der mein Geist beständig abgelenkt

umherschweift, in der mir die Knochen wehtun werden und in der ich meine Zeit vergeude, die ich so nötig für etwas anderes bräuchte, dann aktiviere ich den adinava-Aspekt und dann wird diese Meditation eine Quälerei werden.

Wenn ich mich aber auf meine Meditationsplatz begeben mit der Erinnerung an erfreuliche Meditationserlebnisse, mit freudiger Neugier, was diese Meditation denn heute für mich bereithalten wird, da ich mit frischen Anfängergeist gespannt hineingehen werde. Wenn ich mich freue, dass mein Geist endlich in Ruhe entspannen kann und nicht tausend andere Dinge tun muss. Wenn ich meine Meditationshaltung so aufbaue, dass ich weiß, so sitze ich gut, angenehm, ruhig. Wenn ich mein ganzes Meditationsumfeld, den Platz, an dem ich meditiere hübsch ausgeschmückt habe, zum Beispiel mit einer Figur, die mich inspiriert, dazu eine hübsche Kerze oder ein angenehm duftendes Räucherstäbchen angezündet habe und meinen Schrein zuvor mit frischen Blumen geschmückt habe, dann bemühe ich mich um den assada-Aspekt. Also: schaffe die Bedingungen, dass deine Meditation von Erfolg gekrönt sein wird. Genau das heißt das Wort bhavana: Bedingungen schaffen, damit etwas entstehen kann. Also bezogen auf piti und sukha: schaffe die Bedingungen, dass Freude und Begeisterung entstehen können, oder um den Titel meines Vortrages zu verwenden: stimulare Freude und Begeisterung.

Sehen wir uns das jetzt noch einmal spezifisch bezüglich unserer beiden Meditationstechniken an, zunächst hinsichtlich der metta bhavana. Entwickle in der ersten Phase metta für dich selbst. Die meisten Menschen mögen sich selbst. Alle Menschen mögen zumindest einige Aspekte ihres Selbst. Stelle diese Aspekte in den Vordergrund. Stelle dir eine Situation vor, in der du rundum glücklich und zufrieden bist. Um das zu erreichen, musst du vielleicht anfangs etwas experimentieren. Tue alles, um in diesem Glück zu schwelgen, um dich selbst

anzunehmen, um dir selbst Gutes zu tun. Bei der zweiten Phase der metta bhavana genügt oft schon die Vorstellung des Bildes deines guten Freundes bzw. der guten Freundin, nimm dir jedoch auch hier die Freiheit, alles zu machen, was das Gefühl von metta bezüglich dieser Person verstärkt. Baue in den weiteren Phasen auf diesem bereits entwickelten Gefühl auf. Es kommt nicht darauf an, etwas über diese Person zu denken, es kommt einzig und allein darauf an, die Emotion für metta für diese Wesen aufzubauen. Und alle Wesen sind dir da ähnlich, denn alle wollen frei von Leiden sein und nach Glück streben. Bei der metta bhavana ist es eigentlich selbstverständlich, dass wir uns emotional ausrichten sollen, denn genau das sagt ja der deutsche Terminus, den ich für metta bhavana verwende: Entfaltung positiver Emotion.

Doch wie soll die Stimulation von Freude und Begeisterung bei der Vergegenwärtigung des Atems gehen?

Nun auch der Atem hat seinen adinava- und seinen assada-Aspekt und damit kannst du arbeiten. Der Atem erscheint für die meisten von uns ziemlich unspektakulär – und ist doch so entscheidend. Wenn ich ganz am Anfang des Wirtschaftslehreunterrichtes in der Schule die menschlichen Bedürfnisse abfrage, dann werden von den Schülerinnen und Schülern regelmäßig fast alle wichtigen Bedürfnisse genannt, meist allen voran Essen und Trinken, dann Kleidung, manchmal Musik oder ein Auto, nach einiger Zeit werden auch Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität genannt. Merkwürdigerweise wird fast immer das Atmen vergessen. Ich habe es mitunter so gemacht, dass ich eine Person direkt gefragt habe, was noch ganz, ganz wichtig sei. Häufig wurden dann die merkwürdigsten Dinge genannt. Wenn ich dann aber dem Schüler oder der Schülerin Mund und Nase zugehalten habe – was natürlich streng verboten ist, aber sehr lehrreich – und gefragt habe, ob es nicht noch ein ziemlich wichtiges Bedürfnis gäbe, dann fielen diesen plötzlich das

Atmen ein. Atmen ist uns so selbstverständlich, dass seine Wichtigkeit gerne vergessen wird.

Es ist natürlich unser wichtigstes Bedürfnis überhaupt, aber häufig werden wir dieser Kostbarkeit des unbeschwerten Atmens erst dann bewusst, wenn es gerade einmal nicht perfekt zugänglich ist, wenn wir erkältet sind zum Beispiel. Ich habe früher sehr stark an Heuschnupfen gelitten, der sich auch auf die Bronchien legte und zu asthmaartigen Erscheinungen führte, was mit die Kostbarkeit des Atmens deutlich gemacht hat, besonders dann, wenn ich wieder einmal nur im Sitzen einschlafen konnte, weil ich sonst keine Luft bekam. Oder zweitens: in der indischen Hauptstadt Delhi vermochte ich keine 15 Minuten außerhalb klimatisierter Räume zu sein, ohne dass ich starke Kopfschmerzen wegen der miserablen Luft in der Stadt bekam. Und drittens: ich kann mich noch deutlich erinnern, wie mein Vater im Stadium des fortgeschrittenen Kehlkopfkrebses kurz vor seinem Tod um Luft gerungen hat. Wenn wir uns also des adinava-Aspektes des Atmens gewusst sind, haben wir eigentlich eine gute Grundlage, den assada-Aspekt des Atmens zu genießen.

Diese herrliche nahezu völlig unbelastete Luft in Deutschland, dieses köstlichste und wichtigste aller Lebensmittel, das uns da in Hülle und Fülle von der Natur völlig kostenlos zur Verfügung gestellt wird und dessen fast grenzenlosen Reichtum wir hier und jetzt genießen dürfen. Die Tatsache, dass unser Atemwege frei sind, dass unser Körper wunderbarerweise völlig mühelos für uns durch die einfache Bewegung des Zwerchfelles dieses herrliche Lebenselixir pausenlos in uns hineinpumpt und die Tatsache, dass die Abgabe unserer Stoffwechselabfallprodukte Kohlendioxid so völlig problemlos und zudem noch kostenlos funktioniert und noch dazu viel hygienischer abläuft als die Ausscheidung unserer übrigen Stoffwechselprodukte. Oh herrlicher Atem, oh unbeschwerte Lebensfreude am Nehmen und

Geben von Luft. Danke, Natur, für diesen Reichtum! Möge ich meine Gesundheit erhalten, um diesen wunderbaren Prozess noch lange genussvoll beobachten zu können. Danke Pflanzen für dieses Geschenk des Sauerstoffes, danke Mitmenschen und Staat, dass die Luft noch nicht privatisiert ist, sondern uns allen in so vorzüglicher Qualität zur Verfügung steht. Danke Zwerchfell, danke Lunge, ich werde alles tun um euch gesund zu erhalten, auf dass ich dieses Glückes noch lange teilhaftig werde, des gesegneten Atemprozesses, für dessen Funktionieren ich mich immer von neuem dankbar begeistern kann.

Auf diese Art eben kann man Freude und Begeisterung für die Atembetrachtung, für die Beobachtung dieses wunderbar subtilen und ebenso bedeutungsvollen Aktes unserer Lebenserhaltung stimulieren.