

Praktizieren an der Grenze (auf des Messers Schneide)

Wie wir in unserer Meditationspraxis mit der Angst arbeiten können, wenn wir während der Meditation an die Grenze unserer Komfortzone gelangen.

Von Joseph Goldstein

Aus: Inquiring Mind – Spring Issue 2003

Wenn ich mir den Geist des Buddha vorstelle, denke ich an einen Geist ohne Grenzen, einen Geist ohne Begrenzungen und daher ohne Angst. In diesem Licht sehe ich unseren eigenen Pfad des Erwachens. Auf unserer Reise der Öffnung stoßen wir an die Grenzen dessen, was uns vertraut ist oder was bequem ist. Genau an diesen Grenzen beginnt das tief konditionierte Muster der Angst aufzutauchen. Wir fürchten uns vor dem, was in einem bestimmten Moment die Wahrheit des Augenblicks ist. Wir müssen lernen, mit dieser Angst umzugehen. Andernfalls wird unser Leben fragmentiert; wir spalten uns von Teilen von uns selbst ab, von Teilen dessen, was in der Erfahrung wahr ist.



Wenn wir in unserer Meditation die Grenze erreichen, an der die Angst aufzutauchen beginnt, können wir uns langsam darin üben, uns zu entspannen und zu öffnen. Durch diese Praxis entwickeln wir eine große Stärke und Gelassenheit des Geistes. Der erste Schritt besteht darin, dass wir lernen zu erkennen, was es ist, wovor wir Angst haben. Auf diese Weise können wir sie klar erkennen, sehen, was uns einschränkt, und dann die Möglichkeiten erkunden, über diese Grenzen hinauszugehen.

Die offensichtlichste Erfahrung, bei der Angst aufkommen kann – und die, mit der wir am einfachsten arbeiten können – ist die des körperlichen Schmerzes. Wir sind in unserem Leben sehr darauf konditioniert worden, unangenehme Empfindungen zu vermeiden. Wir können sehen, wie sich dies in der Meditationspraxis manifestiert; wenn wir nicht wirklich achtsam sind, verändern wir automatisch unsere Position, nur um das Unbehagen zu lindern. Im Buddhismus gibt es eine Lehre, die besagt: "Bewegung maskiert das Leiden". Normalerweise denken wir, dass wir uns bewegen, weil wir etwas wirklich wollen. Aber es ist interessant, es von der anderen Seite zu sehen, dass wir uns oft einfach nur bewegen, um zu vermeiden, dass wir uns mit dem auseinandersetzen, was gegenwärtig ist. Es ist eine lehrreiche Übung, den ganzen Tag zu beobachten und zu untersuchen, warum wir uns bewegen. Wenn wir dies erkennen, beginnt sich unsere Beziehung zum Schmerz zu verändern.

Um gekonnt mit Schmerz und Unbehagen zu arbeiten und die Reaktion der Angst langsam zu dekonditionieren, müssen wir verschiedene Arten von Schmerz erkennen. Erstens gibt es den Schmerz als Gefahrensignal. Wir stecken unsere Hand ins Feuer; es tut weh; wir nehmen sie heraus. Der Dalai Lama nennt diese Reaktion "heilsame Angst", was tatsächlich ein anderes Wort für Weisheit ist.

Wir können auch Schmerz erfahren, wenn wir angesammelte Spannungen oder alte Traumata im Körper spüren. In der Meditation ist es oft das Unbehagen, das wir beim Lösen dieser Spannungen empfinden. Wenn wir das Unbehagen als Entfaltung verstehen, kann das ein Gefühl des Interesses und eine gewisse Qualität der Erleichterung erzeugen.

Es gibt auch Phasen in unserer Praxis, Phasen der Einsicht, in denen unangenehme Empfindungen einfach charakteristisch für die jeweilige Phase sind. Es ist sehr nützlich, das zu wissen, denn unsere übliche Interpretation ist, dass angenehm gut und schmerhaft schlecht ist. Ein schmerhaftes Sitzen kann durchaus ein tieferer Ort der Praxis sein als ein angenehmes.

Der erste Bereich, in dem wir sehen können, dass Angst entsteht, ist der körperliche Schmerz. Wir kommen an den Rand, an die Grenze dessen, was akzeptabel ist, und genau dort ist der Ort, an dem wir üben sollten. Es kann auch hilfreich sein, unsere Aufmerksamkeit auf das Wissen um den Schmerz zu richten, auf das Gewahrsein selbst. Wir könnten uns das Gewahrsein als ein offenes Fenster vorstellen; alles, was wir wissen, ist nur Schein, Dinge, die in der Offenheit des Fensters entstehen. Aber die Offenheit des Fensters wird nicht durch irgendetwas beeinträchtigt, das darin erscheint. In dem Maße, in dem wir die Offenheit erkennen oder darin verweilen, bleiben wir an einem Ort des Gleichmuts.

Wir kommen auch mit bestimmten Erinnerungen oder Bildern, die in unserem Geist auftauchen, an unsere Grenze des Wohlbefindens. Das können Erinnerungen an bestimmte Dinge sein, die in unserer Vergangenheit geschehen sind. Oder es können archetypische Bilder von Grausamkeit, von Wut sein. Wenn wir in dem Moment, in dem diese Bilder auftauchen, nicht achtsam sind, können sie die Ursache für große Angst sein.

Als mein Lehrer Munindra zum ersten Mal in dieses Land kam, bat er mich, ihm Videos von Gewaltfilmen auszuleihen, wie The Texas Chainsaw Massacre. Er sagte immer wieder: "Zeig mir das Schlimmste!" Er wollte mir zeigen, dass es, egal wie furchterregend es ist, in Wirklichkeit nur ein Bild, nur ein Film ist. Genauso verhält es sich mit allem, was in unseren Köpfen auftaucht. Wenn wir uns daran erinnern, können wir die Bilder, die auftauchen, durchschauen, so dass wir nicht in der Angst gefangen sind.

Es gibt eine Zen-Geschichte von einem Mönch, der in einer Höhle in den Bergen lebte. Er verbrachte Jahre damit, ein Bild von einem Tiger an die Wand der Höhle zu malen. Es war so realistisch, dass er sich erschrak, als er es schließlich fertiggestellt hatte und es ansah. Das machen wir oft. Wir malen Bilder in unserem Kopf, sehen sie an und erschrecken. Wenn wir das beobachten, kann es hilfreich sein, zu notieren: "Gemalter Tiger". Wir müssen uns nicht in die Angst hineinsteigern.

Angst kann auch entstehen, wenn wir schwierige und schmerzhafte Emotionen wie Unwürdigkeit, Eifersucht, Verlassenheit, Wut oder Hass nicht akzeptieren. Angst und Nichtakzeptanz von Emotionen führen zu Unsicherheit und Fragmentierung in uns. Es ist, als ob ein Teil von uns abgespalten wird. Durch den inneren Druck, diese Gefühle nicht zu fühlen, sie nicht anzuerkennen, konstruieren wir ein Selbstbild, das wir dann der Welt präsentieren. Wir fangen an, bei anderen nach Bestätigung zu suchen, weil wir uns nicht für die ganze Bandbreite dessen, was in uns steckt, geöffnet und akzeptiert haben.

In unserer Praxis ist es wichtig, dass wir uns für diese Emotionen genauso öffnen, wie wir gelernt haben, uns für körperliche Schmerzen zu öffnen. Das bedeutet nicht, dass wir nach einer großen emotionalen Katharsis suchen. Aber wenn solche schmerhaften Gefühle auftauchen, müssen wir erkennen, dass sie uns oft an die Grenze dessen bringen, womit wir uns wohlfühlen. Das ist genau der Ort, an dem wir sein wollen, ein Ort der weiteren Akzeptanz und Öffnung.

Die große Kraft der Meditationspraxis in diesem Bereich besteht darin, dass wir langsam beginnen, die leere, transparente, substanzlose Natur selbst starker Emotionen zu erkennen. Wann immer intensive Emotionen wie Wut oder Unwürdigkeit auftauchen, könnten wir versuchen, sie alle als Kinder in Halloween-Kostümen zu sehen - Geister, Piraten und Hexen. Wenn Süßes-oder-Saures-Kinder an unsere Türen kommen, sind wir normalerweise nicht erschrocken. Wir könnten all die Emotionen, die in unserem Geist auftauchen, auf dieselbe Weise sehen - nur als kleine Kinder in Kostümen.

Genau wie bei körperlichen Schmerzen, bestimmten Bildern oder starken Emotionen kommen wir auch bei der Erfahrung von Veränderung oder Verlust an eine Grenze. Der Buddha sagte oft: "Was immer die Natur hat, zu entstehen, wird auch vergehen." (Obwohl die Wahrheit dieses Satzes offensichtlich ist, loten wir gewöhnlich nicht aus, was er in der Tiefe bedeutet. Verfall und Zerfall - Unbeständigkeit - ist allen konditionierten, konstruierten Dingen inhärent. Es geht nicht darum, dass

etwas schief geht oder dass etwas ein Fehler ist. Veränderung ist die Natur eines jeden einzelnen Aspekts unserer Erfahrung. Wenn wir uns der Wahrheit des Wandels und der Unbeständigkeit nicht öffnen, wird daraus oft eine Angst vor dem Tod. Um unseren Geist von dieser Angst zu befreien, empfahl der Buddha, jeden Tag über die Unvermeidbarkeit des Todes nachzudenken.

Es gibt eine lehrreiche Geschichte von jemandem, der aus einem Flugzeug springt. Die erste Reaktion auf den freien Fall ist enorme Begeisterung und ein Hochgefühl, ein Rausch. Aber als die Springerin merkt, dass sie keinen Fallschirm hat, ist die Angst groß. Dann, an einem bestimmten Punkt, wird ihr klar, dass es keinen Boden gibt; also entspannt sie sich und genießt den Flug. Wir durchlaufen in unserer Meditation ähnliche Phasen, wenn wir die Wahrheit der Veränderung erkennen; wir bewegen uns von der Begeisterung über die Angst zu einem Ort des Gleichmuts und der Leichtigkeit, an dem wir die leere Natur von allem verstehen.

Zum Schluss noch ein paar Gedanken, wie wir mit der Angst umgehen können. Erstens müssen wir sie erkennen, wenn sie auftaucht. Es kann hilfreich sein, zu notieren: "Angst, Angst, Angst" und darauf zu achten, dass der Tonfall freundlich ist. Dieses Notieren oder Etikettieren ist ein Kürzel für die Qualität des Geistes, der offen und akzeptierend ist. Der Angst selbst mit der Qualität der liebevollen Güte und des Interesses an dem, was geschieht, zu begegnen, gibt uns den Mut, mit den Dingen so zu sein, wie sie sind. *Denn dann gibt es für uns die Möglichkeit, auch unangenehme Dinge oder schwierige Probleme mit Geräumigkeit und Überblick anzugehen. Auch wenn wir uns immer mehr der Leerheit und Bedingtheit der Erscheinungen bewusst werden, bedeutet dies ja nicht, dass wir immer alles so lassen müssen, wie es gerade ist. Dinge verändern sich, das wissen wir, aber es gibt auch die Möglichkeit in den Lauf der Welt einzutreten und sie besser zu machen.* Wenn wir die Ursachen der weltlichen Erscheinungen wie Armut, Ausbeutung oder Umweltzerstörung verändern, ergeben sich auch andere Wirkungen. Stress zum Beispiel hat oft gesellschaftliche Ursachen, die in Ausbeutung und überfordernden Arbeitsbedingungen begründet sind. Dies durch die Privatisierung des Problems „wegmeditieren“ zu wollen, führt letztendlich zur Bestätigung der in marktwirtschaftlich verfassten Gesellschaften üblichen Sichtweise, dass es an den Individuen und deren mangelhafter Belastbarkeit liegt, wenn es zu Burnout und Depressionen kommt. Und ob das „sich anfreunden und Frieden schließen“ mit rassistischen Erfahrungen die Kontinuität des Leidens aufhebt ist sicherlich mehr als dahingestellt.

Die „Dinge so zu sehen, wie sie sind“ könnte, neben der Prozesshaftigkeit allen Seins, auch bedeuten, nicht nur das innere Leiden zu beenden, sondern auch durch anschließendes radikales Denken (also ein Denken, das an die Wurzel geht), die äußeren Leidensbedingungen und deren gesellschaftliche Ursachen zu bekämpfen. Dass dies dann ein Kampf ohne persönlichen Hass sein wird, ist unter Praktizierenden des Dharma eine Selbstverständlichkeit. Gerade die Übeltäter benötigen unser Mitgefühl, denn sie sind es die von Gier, Hass und Ignoranz getrieben sind. Wären auch sie glücklich (wie wir es bei den Übungen zu Bodhicitta oder den Brahmaviharas als Wunsch formulieren) und frei von den Wurzeln des Unglücks, würden sie auch kein Ausgangspunkt von neuem Ungemach sein. Wirklich glückliche Menschen schaden niemandem, zumindest nicht absichtsvoll. Allerdings ist absehbar, dass Bodhicittapraxis beispielsweise die Profiteure der Kinderarbeit in den Coltanminen Ugandas oder die Abholzer und Verwerter der brasilianischen Regenwälder nicht davon abbringen wird, ihre wirtschaftlichen Interessen weiter rücksichtslos durchzusetzen. Und selbst rücksichtsvolle Ausbeutung und Zerstörung von Mensch und Lebensbedingungen ändert nichts an den herrschenden Prinzipien. Allenfalls wird ihnen ein weiterer schöner Schein verliehen.

In unserer **Meditationspraxis** können wir damit experimentieren, mit der Grenze unserer persönlichen Komfortzone zu spielen. *Dabei geht es nicht um die großen Ängste oder Bedrohungen. Vielleicht sind gerade die kleinen Befürchtungen und Unbequemlichkeiten ein gutes Übungsfeld. An welchen Stellen der Grenze biege ich ab und suche mir lieber eine gemütliche Ecke, in der ich mich*

für 20 Minuten einrichten kann. Das kann schon die Stelle im Körper sein, die ich mir für die Atembetrachtung ausgesucht habe. Wenn es schwierig ist, den Fluss des Atems an der Nasenspitze zu spüren, nehme ich eben die Bauchdecke, bis mich das nervt. Vielleicht schweife ich bereits ab, weil ich mit dem Atem nicht zufrieden bin: zu schnell, zu langsam, zu tief, zu flach. Ich werde schon etwas finden, womit ich meine Unachtsamkeit gut begründen kann. An mir kann es ja nicht liegen. Also, „ran an den Speck“!

Oder, wie die tibetische Yogini Machig Labdrön im 11. Jhd. bereits betonte: „Begib dich an die Orte, die du fürchtest!“

Vielleicht bedeutet es beim Ausloten der Grenzen, etwas länger zu sitzen; vielleicht bedeutet es das, was Goenka-ji, einer meiner Lehrer, "Gelübde-Stunden" nannte. Vielleicht nehmen wir uns in einer Sitzung eine gewisse Zeit, in der wir uns entschließen, uns nicht zu bewegen. Das kann uns bis an die Grenze dessen bringen, was wir bereit sind zuzulassen, und an dieser Grenze kann Angst aufkommen. Auf diese Weise lernen wir, uns zu entspannen und zu akzeptieren: "Es ist okay; lass es mich fühlen." Natürlich brauchen wir die Weisheit und den Mut, zu erkennen, wann das Leiden oder der Schmerz zu viel wird. Vielleicht müssen wir uns zurückziehen, bis wir wieder ein Gleichgewicht gefunden haben.

Der Dalai Lama hat mit seiner gewohnten Weisheit einige einfache Ratschläge für den Umgang mit Angst gegeben: "Wenn Sie Angst vor Schmerz oder Leid haben, sollten Sie prüfen, ob Sie etwas dagegen tun können. Wenn Sie das können, gibt es keinen Grund zur Sorge. Wenn du es nicht kannst, gibt es auch keinen Grund zur Sorge."

Quelle: https://www.inquiringmind.com/article/1902_37_goldstein_fear/

Zum Abschluss zwei Ratschläge Patrul Rinpoches, eines bedeutenden Meisters des 19. Jhdts aus der Dzogchen Tradition:

*„Verlängere nicht die Vergangenheit. Lade die Zukunft nicht ein.
Verändere nicht deine innenwohnende Wachheit.
Fürchte dich nicht vor den Erscheinungen (dieser Wirklichkeit).
Mehr gibt es nicht zu sagen.“*

Oder noch kürzer: „Alles loslassen – alles, alles – das ist der springende Punkt.“

Quelle: https://www.inquiringmind.com/article/1902_37_goldstein_fear/

Ergänzungen des Vortragenden sind kursiv gesetzt. Der Text entspricht nicht dem Wortlaut des Vortrags, der sich lediglich an Goldsteins Struktur und Gedanken orientierte, um spontan auf die Bedürfnisse der Anwesenden reagieren zu können. Gleichwohl möge diese Version für die eine oder den anderen hilfreich sein.



BUDDHISTISCHE GRUPPE MARBURG

Biegenstraße 20 (erste Etage)
35037 Marburg
info@metta.de
www.buddhismusmarburg.org

Meditation mit anschließendem Vortrag:
Jeden Donnerstag um 18:45 Uhr
Stille Meditation:
Jeden Donnerstag um 17: 30 Uhr (s.t.)