

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Immer wieder heisst es in der Lehre: unser eigentliches innewohnendes Wesen ist die Buddha-Natur. Der amerikanische Dzogchen Lama Surya Das betont: „Wir alle sind bereits Buddhas, aber wir sind am Schlafen. Wir müssen zu dieser Tatsache erwachen. Schlafende Buddhas erwacht!“ Was hindert uns daran, unsere wahre Natur, die wir sind, zu erkennen? Dazu zu erwachen? Woran liegt es, dass wir fast nicht zu glauben wagen, dass wir eigentlich schon Buddhas sind?

Auf der tiefsten Ebene ist es die Verblendung, welche uns in Täuschung und Umnachtung behält! Als Manifestation davon, auf einer deutlich spür- und wahrnehmbaren Ebene, sind es die sogenannten fünf Hemmnisse oder fünf Hindernisse in unserem Herz und Geist, die uns ständig, auf vielfältige Weise, in die Quere kommen. Es sind die klassischen Hemmnisse der Meditation und es sind auch die klassischen Hemmnisse unserer Alltagspraxis.

Wer auch nur ein bisschen meditiert hat, dem sind diese Hemmnisse wohl bekannt. Es sind:

Sinnliches Verlangen

Abneigung, Ärger, Übelwollen, Hass

Stumpfheit und Mattheit

Ruhelosigkeit und Sorge

Skeptische Zweifel

Es sind die den Geist und das Herz hemmenden und den klaren Blick trübenden Eigenschaften par excellence. Wenn auch nur eines dieser Hemmnisse im Geist vorhanden ist, kann man weder Stetigkeit noch tiefere Ruhe oder Sammlung erreichen noch die Wirklichkeit (die wahre Natur des Geistes) klar erkennen. Und noch viel weniger ist dies möglich, wenn diese Hemmnisse im bekannten und beliebten Multipack vorhanden sind. Wenn wir zum Beispiel gleichzeitig ruhelos, schläfrig, verärgert und voller Zweifel sind.

Der Buddha gab eine Illustration, die ein Gefühl dafür vermittelt, wie die unterschiedlichen Hemmnisse wirken. Dazu verglich er den Geist mit Wasser in verschiedenen Zuständen¹:

Sinnliches Verlangen ist vergleichbar mit Wasser, dem viele bunte Farben beigemischt sind. Verlangen bewirkt, dass wir die Dinge als attraktiv wahrnehmen.

Abneigung, Ärger und Böswilligkeit sind kochendem Wasser ähnlich. Der Geist ist aufgewühlt und gereizt.

Stumpfheit, Mattheit und Müdigkeit entsprechen stagniertem, moosbedecktem Wasser.

Ruhelosigkeit und Sorge sind ähnlich wie vom Winde gepeitschtes, unruhiges Wasser.

¹ Anguttara Nikaya III 230 oder Deutsch: AN v 193 (Sangarava)

Und skeptischer Zweifel ist vergleichbar mit trübem, undurchsichtigem, schlammigem Wasser. Wenn wir auf solchem Wasser eine Spiegelung betrachten oder gar durchs Wasser hindurch auf den Grund blicken möchten, wird uns das nicht gelingen. Genauso können Geist und Herz, von den Hemmnissen getrübt, keine Klarheit, Erkenntnis und Heiterkeit erfahren!

Dabei ist es aber auch interessant und inspirierend, zu erkennen, dass das Wasser an sich nie von den bunten Farben, dem Kochen, dem Moos und der Trübheit berührt wird und in seiner eigentlichen Natur immer klares Wasser bleibt. Sobald sich nämlich die Farben und der Schlamm im Wasser setzen, es sich abkühlt und der Wind und die Wellen sich legen, ist es so rein und klar wie eh und je. Genauso ist es mit unserem Herz-Geist: Sobald sich die Hemmnisse legen, ist er wieder so rein und klar wie er in seiner ursprünglichen Natur schon immer war.

Der Archetyp der Auseinandersetzung des menschlichen Herzens und Geistes mit diesen oft bedrohlichen Kräften ist der Kampf gegen Mara, den der zukünftige Buddha, in Bodhgaya, Indien, unter dem Bodhi-Baum, dem Baum der Erleuchtung, vor seinem endgültigen Erwachen austrug. Joseph Campell, in seinem Buch 'Held mit 1000 Gesichtern', beschreibt diese Auseinandersetzung in poetisch-mythischen Bildern, welche die gewaltigen Kräfte schildern, die hier im Spiel sind:

“Mit standhafter Entschlossenheit setzte sich der Bodhisattva unter den Bodhi-Baum auf den Platz der Unerschütterlichkeit, und alsbald näherte sich Mara, der Gott des Verlangens und des Todes. Der gefährliche Gott erschien auf einem Elefanten reitend, mit Waffen in seinen 1000 Händen. Er war umgeben von seiner Armee, welche sich

40 Meilen vor ihm,

40 Meilen zu seiner Rechten,

40 Meilen zu seiner Linken erstreckte –

und hinter ihm soweit als bis zum Ende der Welt – und 30 Meilen hoch.

Die Schutzgötter des Universums flohen, aber der zukünftige Buddha blieb unerschütterlich unter dem Baum. Und Mara, der mächtige Gott, griff an und versuchte, des Bodhisattvas Sammlung zu brechen. Wirbelstürme, Felsblöcke, Donner und Flammen, rauchende Geschosse mit schneidender Schärfe, glühende Kohle, heisse Asche, kochender Schlamm, brennender Sand und vierfache Finsternis schleuderte der Antagonist dem Erhabenen entgegen. Aber alle Geschosse verwandelten sich in himmlische Blumen und Salben, durch die Kraft von Gautamas zehn Vollendungen, den Paramitas².

Daraufhin sandte Mara seine Kinder 'Verlangen, Schmachten und Lust' umringt von attraktiven Begleiterinnen. Aber der Geist des grossen Wesens blieb unzerstreut.

Der Gott Mara zweifelte schliesslich des Bodhisattvas Recht an, auf dem 'Platz der Unerschütterlichkeit' zu sitzen, warf wütend seinen rasiermesserscharfen Diskus und befahl der rasenden Schar seiner Armee, Klippen und Felsen zu schleudern.

Aber der zukünftige Buddha bewegte nur seine Hand, um mit seinen Fingerspitzen den Boden zu berühren, um so die Göttin Erde als Zeugin für sein Recht, auf diesem Platz zu sitzen, aufzurufen. Sie tat dies mit 100-, mit 1000-, mit 100 000-fachem Tosen und Beben, so dass des Gegners Elefant in Gehorsam vor dem zukünftigen Buddha in die Knie fiel. Die

² Es sind dies: Grosszügigkeit, Ethisches Verhalten, Geduldiges Annehmen, Enthusiastische Energie, Meditation, Befreiende Erkenntnis, Geschickte Mittel, Kräfte, Gelöbnis und Verwirklichte Weisheit. Im Theravada werden anstelle der letzten vier Qualitäten, Wahrhaftigkeit, Entschlusskraft, Liebevolle Güte und Gleichmut aufgelistet.

Armee war allsogleich zerstreut und die Götter aller Welten streuten Blumen und Girlanden.“

Unsere Auseinandersetzung mit Mara, den Hemmnissen und Versuchungen des Geistes und des Herzens, ist meist nicht gar so dramatisch, oft aber nicht weniger schwierig, wenn man bedenkt, dass wir ja auch noch nicht so verwirklichte Bodhisattvas sind, wie Prinz Siddhartha Gautama das unter dem Bodhi-Baum war.

Hier nun die hemmenden Zustände des Geistes und des Herzens einzeln betrachtet:

Sinnliches Verlangen (kamma raga)

Verlangen ist das ruhelose Gefühl, etwas nötig zu haben, etwas zu brauchen, das wir nicht haben. Wir blicken nach ausserhalb unserer selbst, um Befriedigung zu finden. Befriedigung ist ein Zustand in dem die Unruhe des Verlangens gestillt ist und wir echt zufrieden sind mit dem was gerade ist.

Diesen Zustand hoffen wir durch eine andere ‚bessere‘ Meditationserfahrung zu erlangen oder aber durch eine attraktive Person, durch Besitz und immer neue Anschaffungen, durch Essen oder Sex, durch TV Programme, durch einen Film, ein Musikstück, eine bestimmte Betätigung, Aufgabe oder Rolle, kurz: durch eine der nur sechs möglichen Erfahrungen von Hören, Sehen, Geruch, Geschmack, Berührung, Fühlen oder Denken, oder einem Multipack davon.

Dabei sind auch die weniger offensichtlichen Geisteszustände wie ‚Verlangen nach Werden und Sein‘ oder ‚Verlangen nach dem Ende von Werden und Sein‘ Hemmnisse im Geist. Aber sinnliches Verlangen ist gröber und offensichtlicher.

Verlangen ist ein Gefühl der inneren Armut! Was wir sind, was wir jetzt haben, ist nicht genug, reicht nicht hin. Was wir so sehnlich möchten ist das Gefühl genug zu haben und erfüllt zu sein. Leider ist aber kein Mensch, kein Ding, keine Erfahrung fähig, uns solchermassen zu erfüllen. Sie sind alle dem Wandel unterworfen, vergänglich und letztlich ausserhalb unserer Kontrolle. So bleibt das Bestreben endlos und wir bleiben unerfüllt wie einst Sisyphos. George Bernhard Show sagte ja auch etwas zynisch:

„Es gibt zwei grosse Enttäuschungen im Leben:
nicht zu erhalten was man sich wünscht – und:
es zu erhalten!“

Wie dem auch sei – auf jeden Fall ist das Gefühl des Verlangens höchst unangenehm. Man sagt ja auch: „Er brennt vor Verlangen!“ oder „Sie verzehrt sich vor Sehnsucht!“ Das klingt jedenfalls sehr ungemütlich.

Abneigung, Aversion, Übelwollen (vyapada).

Hier handelt es sich um die umgekehrte innere Bewegung als jene des Verlangens. Es ist der Geist der versucht, Unangenehmes oder Schmerzhaftes loszuwerden: die unerwünschte Person, die ungewollte Situation, die unangenehme Sache, die leidigen Geräusche und Worte, das schmerzhaftes Gefühl, den ruhelosen Nachbar, das laute Schnäuzen, das Jucken an der Backe, das Stechen im Knie oder in der Schulter. Kurz: es ist das Bestreben das unerwünschte Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfinden, Fühlen und Denken loszuwerden, zu verdrängen oder zu vernichten – also irgendwie aus der Welt zu schaffen.

Wir versuchen, dies mittels Abneigung, Hass, Böswilligkeit, Ärger, Wut, Langeweile, Bewerten und Verurteilen zu erreichen. Aber diese Formen von Ablehnung sind ziemlich nutzlose Mittel, weil die Dinge des Daseins ihren eigenen Gesetzen folgen und grösstenteils ausserhalb unserer Kontrolle liegen.

Handeln aus Abneigung, Hass – oder Übelwollen (wie es klassisch heisst) – hat auch bei den ‘Anderen’, den betroffenen Personen, meist den gegenteiligen Effekt von dem, was wir uns erhoffen. Sie passen sich nicht unseren Wünschen an, sondern reagieren meist ebenfalls mit Abneigung.

Dazu ist dieser Zustand des Geistes und des Herzens auch einfach mühsam, schmerzhaft, ja unerträglich! Man sagt ja auch: „Er kocht vor Wut.“ „Sie hat sich blau und grün geärgert.“ „Ich bin fast gestorben vor Langeweile.“ Alles nicht sehr inspirierende Bilder.

Verlangen, Abneigung...

Dumpfheit und Mattheit oder Müdigkeit (thina-middha).

Es ist das Gefühl der Schläfrigkeit, wohlbekannt vor allem in der Meditation. Wir möchten abschalten, umfallen oder -sinken, uns hinlegen, einschlafen... Wir fühlen uns ohne Energie, ohne Enthusiasmus, schwerfällig, müde, erschöpft – oder faul, bequem und uninspiriert. Es ist offensichtlich, dass wir in diesem Zustand weder Ruhe, Sammlung oder Stetigkeit entwickeln noch Erkenntnis erfahren können.

Verlangen, Abneigung, Dumpfheit und Müdigkeit ...

Ruhelosigkeit und Sorge (uddhacca - kukkuccha)

Es ist die Unruhe in Geist und Herz, ein ständiges sich sorgen, aufregen, ängstigen, grübeln, bereuen... So wie ein Affe von Baum zu Baum springt, hüpfert der Geist von Objekt zu Objekt, von Gedanke zu Gedanke. Die Gefühle sind wirr, Klarheit und Stetigkeit sind weit weg. Während der Sitzmeditation haben wir bereits fünfmal zur Uhr geschielt oder befürchtet, der oder die Vorsitzende sei vielleicht eingnickt oder habe vergessen zu läuten.

Es ist ein Zustand von dem wir glauben er sei praktisch nicht aushaltbar. Sicher ist er schon mal gar nicht heilsam oder hilfreich.

Verlangen, Abneigung, Dumpfheit und Müdigkeit, Ruhelosigkeit und Sorge ...

Skeptischer Zweifel (vicikiccha)

Zweifel kann ganz harmlos wirken, dabei kann er uns in im Handumdrehen ausser Gefecht setzen und unsere Praxis lahmlegen. Zweifel wird definiert als: ‘ein Geistesfaktor der aus sich heraus zwischen zwei oder mehr Möglichkeiten hin und her schwankt’. Wir sind verduzt, verwirrt, entscheidungsunfähig, hin und her gerissen von Skepsis, Zweifel und Unentschlossenheit.

Wir zweifeln an uns selbst, an unserer Fähigkeit, zu tun und zu vollenden, was wir uns vorgenommen haben. “Alle anderen hier praktizieren sicher schon seit Jahren, das kriege ich nie hin!”

Wir zweifeln an der Lehre, an der Praxis, an der Meditation. "Dieses sture, unnatürliche Dasitzen kann ja gar nicht gut sein. Ich wäre gescheiter an diesen Workshop für Ausdruckstanz gegangen oder an einen Tantra-Kurs auf Teneriffa."

Wir zweifeln an den Vorsitzenden. "Die eine ist schon okay, aber der andere: er trägt keine spirituellen Kostüme, keine exotischen Titel und beide können nicht einmal in der Lotusposition auf dem Boden sitzen."

Skeptischer Zweifel, wenn unerkant, hat die Macht, uns am Fortschritt zu hindern, ja er hat sogar die Macht, unsere Meditationspraxis zu beenden und uns unsere Zelte hier abbrechen zu lassen. Ihr wärt nicht die ersten die gepackt haben und weggefahren sind, nur um eine Stunde später wieder zurückzukehren. Zweifel war Maras letzte Versuchung, als er des künftigen Buddhas Recht, unter dem Baum in Bodhgaya zu sitzen, in Zweifel zog!

Verlangen, Abneigung, Dumpfheit und Müdigkeit, Ruhelosigkeit und Sorge, Skeptischer Zweifel.

Wir sehen also: nicht nur verhindern diese Hemmnisse Sammlung und Erkenntnis und täuschen, quälen oder lähmen den Geist, sondern sie fühlen sich auch höchst unangenehm an. Dazu kommt, dass es sich vorwiegend um karmisch unheilsame Zustände handelt, die negative Tendenzen in uns verstärken und leidvolle Erfahrungen in der Zukunft verursachen.

Diese Hemmnisse, diese schwierigen Emotionen, sind aber nicht 'schlecht' oder 'böse' oder gar 'sündig', sondern ganz einfach höchst unvorteilhaft und Leiden-schaffend für uns selbst und für unsere Mitwelt.

Wie gehen wir mit diesen Hemmnissen um?

Die Frage lautet also: wie gehen wir mit diesen Hemmnissen um? Nicht: wie können wir sie sogleich loswerden? Vieles was hier gesagt wird, gilt natürlich nicht nur für diese spezifischen Meditationshemmnisse, sondern auch für alle anderen schwierigen Emotionen wie Neid, Eifersucht, Einsamkeit, Angst, Panik, etc.

Der erste Punkt und Voraussetzung für einen geschickten Umgang mit den Hemmnissen ist: Erkennen! Wir erkennen sie klar als das was sie sind "Aha, jetzt ist Zweifel da." Oder: "Jetzt entsteht Ärger, jetzt ist er stark, jetzt klingt er ab, jetzt ist kein Ärger mehr da." Wie es im Satipatthana-Sutta, Buddhas Lehrrede von der Achtsamkeit, heisst "Wie nun (oh Mönche) weilt der Mönch (oder die Meditierende) bei den Geistesfaktoren, in Betrachtung der Geistesfaktoren. Da weiss hier der Mönch, wenn in ihm sinnliches Verlangen da ist: "sinnliches Verlangen ist in mir." (...) Er weiss wenn in ihm kein sinnliches Verlangen da ist: "kein sinnliches Verlangen ist in mir." Er weiss wenn Hass da ist. Er weiss wenn kein Hass da ist ... Wenn Stumpfheit und Mattheit da sind ... Wenn Ruhelosigkeit und Sorge oder Zweifel da sind. So weilt er ... die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend. So ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben soweit es der Erkenntnis dient."

Wichtig für uns hier ist nicht nur, zu hören was gesagt wird, sondern auch zu hören, was *nicht* gesagt wird. Dies ist für mich einer der wesentlichen Punkte der Praxis überhaupt! Und derjenige den wir fast nicht hören und ernst nehmen können!

Es heisst nämlich nicht: "Mit starkem Willen verdrängt er Unruhe und Sorge! Unbarmherzig wertet und verurteilt er Hass in sich! Verzweifelt ringt er gegen Schläfrigkeit! So bekämpft er sinnliches Verlangen!" Aber es heisst natürlich auch nicht: "So gibt er sich sinnlichem Verlangen hin! Der Schläfrigkeit überlässt er sich!"

Es heisst vielmehr: „Er weiss, wenn Hass da ist. Er weiss, wenn kein Hass da ist. So weilt er, die Dinge (wie Ärger, Verlangen, etc.) in ihrem Entstehen betrachtend .. die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend.“ Es heisst auch nicht: „Er verliert sich in Ärger und Hass“ oder: „Er versucht ihn zum Vergehen zu bringen.“ Was wir hier üben ist sicher nicht leicht, aber unglaublich einfach. Schaut und spürt was jetzt da ist! Punkt.

Dazu brauchen wir Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Gegenwärtig-sein. Das ist wirklich der Schlüssel – wie immer. Und zwar brauchen wir eine sanfte, nicht wertende, möglichst gelassenes achtsames Gewahrsein, „Achtsamkeit, die der Erkenntnis dient,“ wie es heisst. Achtsamkeit die einfach spürt und beobachtet und sieht was ist. Ohne sich zu identifizieren, ohne anzuhaften, ohne zu verurteilen. Und falls wir doch anhaften, doch verurteilen, dann sieht das achtsame Gewahrsein eben genau das: „Jetzt ist Anhaften da“, „jetzt nicht mehr“. „Jetzt ist Verurteilen da“, „jetzt nicht mehr“. So einfach ist das.

Natürlich wird uns das schwer fallen, wenn wir uns jedes Mal im Inhalt (im Drama) dieser Emotion und dieser Hemmnisse verlieren. Wir erleben sie dann als ‘dicht’, als ‘solid’, als ‘dauernd’, als ‘etwas das ich bin’. Dieses Verhältnis ändert sich völlig, sobald wir mittels achtsamem Gewahrsein mit der sich ständig wandelnden, vergänglichen Natur dieser hemmenden Gefühle und Zustände in Kontakt sind. Wenn wir genau hinfühlen und hinschauen erkennen wir: Sie kommen und gehen – ganz von selbst – wie Wolken am Himmel. Sie erscheinen, sind aber nicht fassbar, wie die Spiegelung des Mondes auf dem Wasser. Der japanische Poet Ryokan schrieb:

“Wundervolle Sommernacht!
Der Mond fliegt
von einer Wolke zur anderen.“

Tilopa sang für Naropa:

“Sowie die Wolken, die durch den Himmel schweben,
keine Wurzeln, kein Zuhause haben,
so ist es auch mit den (Gefühlen und) Gedanken,
die durch unseren Geist, durch unser Herz, ziehen.“

Sie entstehen entsprechend ihren Ursachen und Bedingungen. Sie ziehen vorbei und vergehen, wenn’s an der Zeit ist. Wir bleiben achtsam, gewahr und gegenwärtig, unerschüttert und frei. Nichts, dass wir dafür oder dagegen tun müssten . “Easy come – easy go!“.

Wir sehen klar und deutlich, dass diese Hemmnisse (diese Zustände) nicht uns gehören, nicht ‘ich’ sind. Und wenn wir – aus der Stille – noch tiefer hinfühlen, merken wir vielleicht gar, dass da überhaupt niemand ist, der ihr Besitzer, ihre Besitzerin, sein könnte. Und wir erkennen die innere Freiheit, die immer schon hier ist.

Unterstützende Mittel

Manchmal ist es aber nicht so einfach! Wir sind nicht sehr achtsam, wir identifizieren uns mit den Hemmnissen, wir verlieren uns darin. Dann gibt es einige Hilfsmittel, die uns unterstützen können, klar zu kommen:

Wenn 'sinnliches Verlangen' uns überwältigt, mag es hilfreich sein darüber nachzudenken, dass unser Körper alt wird, zerfällt und stirbt. Ashley Brilliant bemerkt dazu:

„In jeder älteren Person ist eine jüngere Person,
die sich darüber wundert, was da geschehen ist.“

Der japanische Poet Santoka Taneda sagt es auf seine bezeichnende, poetisch-trockene Art:

“Ein wunderschöner Frühling ist da – neben dem Friedhof.“

Es hilft auch, darüber nachzudenken, dass das, was wir haben wollen, was wir uns wünschen, vergänglich ist und letztlich auch, dass sogar die mögliche Befriedigung selbst oft nicht sehr lange anhält. Je klarer wir die Vergänglichkeit sehen, desto leichter fällt es uns anzunehmen und loszulassen.

Besonders hilfreich ist es, immer und immer wieder zu betrachten und zu fühlen, wie es ist, wenn Verlangen da ist – und wenn kein Verlangen da ist. Der Zustand ohne Verlangen ist so viel angenehmer und unbeschwerter. Es wird auch sehr bald einmal klar, dass das, was wir uns so sehr wünschen, letztlich ganz einfach der Zustand ist, in dem Verlangen abwesend ist, nämlich: Verlangenslosigkeit, Zufriedenheit, Erleichterung, Erlösung, Friede. Interessant, nicht?

Anstatt den ganzen Trip durchzuspielen, bis wir endlich haben was wir möchten, können wir manchmal einfach loslassen! Verlangen schwindet dann – entsprechend seiner vergänglichen Natur – letztlich ganz von selbst. Und wir sind erlöst. Es braucht einfach Übung. Viel Übung. Oskar Wilde gestand:

“Ich kann allem widerstehen – ausser der Versuchung.“

Wenn Abneigung oder Hass, Ärger, Wut, Widerstand uns überkommen, ist es sehr hilfreich und wichtig, sich wenigstens nicht auch noch dafür zu verurteilen.

Metta, liebevolle Güte – am besten für sich selbst – ist hier sehr hilfreich, falls wir überhaupt Raum dafür finden. Oder: wenn wir einfach mit etwas achtsamem Gewahrsein und einer nicht allzu verurteilenden, sondern sanften Haltung dabei sein können, ist das auch schon sehr gut. Auch Ablehnung kommt und geht ganz von selbst!

Wir können auch über die buddhistische Sichtweise von Karma reflektieren: wenn uns Schwieriges und Unangenehmes widerfährt, ist das nichts anderes als das Resultat unseres eigenen Tuns in der Vergangenheit. Also gibt es keinen Grund für Abneigung gegen die momentane Situation oder für Hass gegen andere.

Wenn uns in der Sitzmeditation Stumpfheit und Mattheit oder Schläfrigkeit überkommen ist es wichtig, zuerst einmal Frieden zu schliessen damit. Wir können mit den verbleibenden 5 % Achtsamkeit erforschen und beobachten, was dieser Zustand genau ist, wie er sich anfühlt: Ist es Dunkelheit, die sich über die Augen senkt? Nebel im Gehirn? Ein Energieloch? Wie genau fühlt sich Schläfrigkeit an?

Sobald wir okay damit sind, können wir etwas dagegen tun: Tief einatmen. Die Augen öffnen und wenn möglich ins Licht blicken. Die Hände auf den Kopf legen. Und noch wirkungsvoller: Aufstehen! Wir können auch bei der Geh-Meditation schneller gehen, so dass die Körperenergie in Gang kommt. Es mag auch vorteilhaft sein, weniger zu essen.

Wenn alles nicht hilft und wir immer und immer wieder einschlafen – den ganzen Tag hindurch – dann brauchen wir wohl etwas mehr Schlaf.

Wenn uns Ruhelosigkeit in der Meditation übermannt, tendieren wir oft dazu herum zu rutschen um der unangenehmen Intensität auszuweichen. Hilfreicher ist es, völlig still zu sitzen, aber innerlich loszulassen, aufzugeben, sich zu ergeben. Vielleicht so wie es Jack Kornfield vorschlägt, zu denken: "Ich bin bereit, die erste Meditierende zu sein, die vor lauter Ruhelosigkeit umkommt." Legt die Betonung auf das Ausatmen und auf das Loslassen.

Manchmal ist es besser, sanft aber eindeutig zu den Körperempfindungen zurückzukommen. Zuweilen ist es aber sinnvoller, den Raum des Gewahrseins weit zu machen und den gesamten ruhelosen Körper und Geist einzuschliessen, ohne sich aber dabei in Gedanken und Geschichten zu verlieren. Achtsamkeit des Hörens schafft ein weit offenes Gewahrsein, genug Raum, um all die Ruhelosigkeit zu umfassen.

Wenn skeptische Zweifel uns befallen, besteht das Wesentlichste darin, den Zweifel als Zweifel zu erkennen. Sonst sind wir ihm ausgeliefert. Dabei wollen wir nicht unkritisch sein. Wir sollen für uns selbst entscheiden, ob diese Meditation und die gesamte Praxis für uns hilfreich und passend ist oder nicht! Aber wir wollen dies am Schluss des Kurses entscheiden – nächsten Sonntag oder nächste Woche zum Beispiel. Unangenehme, schwierige Meditationsphasen sind sehr ungünstige Momente für eine klare Beurteilung der Situation.

Wenn wir den Zweifel erkennen, müssen wir einfach – zumindest für den Moment – dem Zweifel nicht glauben, ihm nichts abkaufen, keine Konsequenzen daraus ziehen. Oft braucht es nur einen kurzen Wechsel des inneren Klimas – fünf oder zehn Minuten der Stille und Klarheit – und schon denken wir, wir sollten vielleicht ein Dreijahres-Retreat absolvieren. Auch das brauchen wir nicht gleich ernst zu nehmen. Zweifel – wenn unerkannt – kann verheerend wirken. Zweifel – wenn erkannt und durchschaut – ist völlig harmlos.

All diese Hilfsmittel oder Gegenmittel können sehr nützlich sein, aber nur begrenzt. Jack Kornfield schreibt: "Das Anwenden von Gegenmitteln ist wie der Gebrauch von Pflaster, während achtsames Gewahrsein und sanfte Gelassenheit die Wunde öffnet und heilt."

Das wirkungsvollste Mittel gegen die Hemmnisse in der Meditation ist das Entwickeln der sogenannten Sammlungsfaktoren oder Jhana-Faktoren. Es sind jene Geistesqualitäten, welche die Sammlung des Geistes ausmachen. Es sind:

Vitakka	Angewandte Aufmerksamkeit: Kontakt mit der gegenwärtigen Erfahrung herstellen. Auf das Objekt zugehen.
Vicara	Anhaltende Aufmerksamkeit: An der Erfahrung bzw. am Objekt dranbleiben. Den Kontakt halten.
Pīti	Interesse, Freude, Entzücken.
Sukha	Glückseligkeit.
Ekaggata	Einsgerichtetheit.

Vitakka und Vicara sind für uns hier, ganz praktisch gesehen, die Wichtigsten. Sie definieren Art und Richtung unseres Bemühens.

Vitakka, angewandte Aufmerksamkeit, ist die Bewegung des Geistes, der Achtsamkeit, auf das Objekt zu (die Empfindungen, das Hören, die Emotion, das Denken..). Es ist das Aufnehmen des direkten Kontaktes mit der unmittelbaren Erfahrung. Wie ein Pfeil, der auf die Zielscheibe zufliegt. Wie eine Biene, die zur Blume hin fliegt und auf ihr landet.

Vicara, anhaltende Aufmerksamkeit, ist die Qualität des Geistes, die beim Objekt bleibt (den Empfindungen, dem Hören, den Emotion, dem Denken..). ist das Halten des Kontaktes. Vicara 'würdigt' die Erfahrung oder 'reibt sich' an der Erfahrung. Es ist wie die Biene, die bei der Blume gelandet ist und diese nun auskostet.

Um diese Qualitäten wirklich einsetzen zu können, brauchen wir echtes Interesse und eine starke Motivation. Andererseits ist es aber so, dass wenn wir sie tatsächlich konsequent anwenden, Interesse, Faszination, ja Entzücken (der 3. der Jhana-Faktoren) ganz von selbst entstehen und zunehmen. Dadurch kann eine subtile oder sogar eine stark spürbare Glückseligkeit im Geist sowie auch im Körper entstehen (der 4. Jhana-Faktor). Einsgerichtetheit (der 5. Jhana-Faktor) wird stärker und die Meditation wird zunehmend tiefer. So funktionieren die Jhana- oder Sammlungsfaktoren.

Wenn unsere Sammlung, unsere Hingabe und unser Interesse sich in diesem Sinne vertiefen, geschieht etwas sehr Interessantes: die Hemmnisse beginnen zu schwinden. Sie werden temporär – d.h. für die Dauer dieses Zustandes – verdrängt, weggeschoben, und wir sehen das Wesen der Dinge tiefer, deutlicher und klarer. Erkenntnis und Weisheit werden möglich. Das ist auch einer der Gründe, warum wir an Retreats gehen und warum es Retreats braucht, obschon sich die Hemmnisse meist wieder zurück melden, sobald unsere Sammlung nachlässt. Wir haben gesehen, gelernt, verstanden, was wir im Alltag vielleicht nie gesehen hätten und darum geht es im Retreat. Nicht um das manchmal so angenehme Gefühl der Ganzheit oder der subtilen Glückseligkeit und Stille an der wir so leicht anhaften können.

Die Hemmnisse endgültig beseitigen

Definitiv, für immer, werden die Hemmnisse und all die anderen schwierigen Emotionen nicht durch Sammlung, sondern durch Erkenntnis (pañña/prajña) beseitigt und entwurzelt. Nämlich durch die verschiedenen Stufen des Erwachens.³ Für die meisten Menschen ist dies nur durch sehr lange und intensiver Praxis möglich.

Aber immer dann, wenn die Hemmnisse nicht präsent sind, wenn sie weg sind (auch temporär), zeigen Geist und Herz ihr wahres Gesicht:

Wo Verlangen wegfällt, ist tiefe Zufriedenheit da. Loslassen wird möglich und unsere innewohnende Grosszügigkeit scheint durch.

Wo Abneigung wegfällt, ist sanftes Annehmen da und unsere grundlegende 'all-gute' Natur leuchtet als Liebe, Mitgefühl und Mitfreude.

Wenn Dumpfheit und Mattheit ganz wegfallen, ist der Geist klar, leuchtend, voller Energie und wach: erwacht.

Wenn Ruhelosigkeit und Sorge wegfallen, ist unser Herz still und ruht in tiefem Frieden.

Wenn Zweifel verschwindet, können wir uns in tiefstem Vertrauen jetzt, hier, in dieser, unserer Wirklichkeit, niederlassen und zu Hause fühlen. Klar, wach, liebevoll und mitfühlend – eins mit sich selbst und mit dem Leben. Wie Shinsho sagt:

³ Zuerst verschwindet Zweifel, dann Verlangen und Abneigung, später das Anhaften an sehr tiefen Zuständen der Versenkung, zuletzt die subtilsten Formen von Ruhelosigkeit, von Einbildung und von Verblendung.

“Auf welcher Strasse ich auch gehe, ich gehe nach Hause.“

Die 5 Jhāna-Faktoren		heben	die 5 Hemmnisse auf.	
Vitakka	Angewandte Aufmerksamkeit		Thīna-Middha	Müdigkeit
Vicāra	Anhaltende Aufmerksamkeit		Vicikicchā	Zweifel
Pīti	Interesse, Freude		Vyāpāda	Ablehnung
Sukha	Glückseligkeit		Uddhacca-Kukkucca	Ruhelosigkeit
Ekaggatā	Einsgerichtetheit		Kāma-cchanda	Verlangen