



Buddhistisches Geistestraining (I)

Im buddhistischen Geistestraining wollen wir versuchen, uns der Lehre Buddhas zu nähern, der tiefe Einsichten über die Natur des menschlichen Geistes erlangt hat. Denn nicht wenige Vorstellungen, die wir in unserer Kultur über Körper und Seele erworben haben, erscheinen uns unvollkommen oder gar widersprüchlich, sobald wir uns einmal intensiver damit auseinandersetzen.

Was ist der Geist? Was ist der Körper? Kann das eine ohne das andere existieren? Dass es eine *Wechselwirkung* zwischen körperlichen und seelischen Zuständen gibt, wird heute im Allgemeinen nicht mehr bestritten. Dennoch versuchen wir bewusst oder unbewusst, eine feine Trennlinie zwischen Körperlichem und Geistigem aufrecht zu erhalten.

Dies geschieht, indem wir beispielsweise Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen, also „innere“ Phänomene, stets ins Reich des Subjektiven verbannen. „Realität“ wird als etwas objektives, äußerliches, unverrückbares betrachtet. Damit schaffen wir jedoch eine Bewertung, ein Ungleichgewicht, das alle unsere Vorstellungen von uns und der Welt durchdringt. Diese subtile, alles durchdringende Trennung kann durchaus auch als Ursache für verschiedene Entfremdungsprozesse angesehen werden, deren unheilsame Folgen wir immer mehr spüren:

- *Unsere spirituelle Entfremdung*: Wir haben den Kontakt zu uns selber verloren. Körper und Geist leben nicht im Gleichklang, sondern bekämpfen einander bisweilen
- *Unsere soziale Entfremdung*: wir haben den Kontakt zu unseren Mitmenschen verloren: Wir sehen uns alle als getrennte isolierte Individuen, die miteinander konkurrieren
- *Unsere ökologische Entfremdung*: Wir sehen uns nicht als Teil der Natur, sondern sehen diese als etwas an, was man unbegrenzt ausbeuten kann.



Im ersten Teil des Geistesstrainings wollen wir uns mit der uns so vertrauten Sichtweise des Dualismus – also des Getrenntseins von Körper und Geist – durch Gedanken, Kontemplation und Meditation auseinandersetzen. Texte von Lehrern wie Yongey Mingyur Rinpoche oder Thich Nhat Hanh helfen uns dabei, unsere Irrtümer zu erkennen und daran zu arbeiten.

I. Körper und Geist – Die Auflösung der dualistischen Sichtweise

1. Das Körper-Seele-Problem in den westlichen Philosophien und Religionen

Unsere westliche Welt ist durchdrungen von der Vorstellung, Körper und Seele bzw. Geist existieren in zwei getrennten Sphären, einer materiellen und einer geistigen.

Ob in Religion oder Philosophie, die Seele wird immer als etwas vom Körper Unterscheidbares angesehen. Zwar weilt sie während unseres Lebens in unserem Körper, verlässt diesen jedoch nach dem Tod und existiert auf irgendeine Art weiter...

Der Geist selbst wird als frei und unabhängig angesehen und trifft Entscheidungen, die Einfluss auf die materielle Welt ausüben können, etwa, indem wir den Arm bewegen und eine Billardkugel in Bewegung versetzen.

Die klassische Physik jedoch lehrt uns, dass keine Wirkung ohne Ursache ist. So beruht jede Bewegung auf Ursachen, ein unendliches Geflecht von Ursachen und Wirkungen durchzieht das Universum, der Flügelschlag eines Schmetterlings, der einen Wirbelsturm auslöst...das Universum, so sagt man, ist in sich kausal geschlossen.

Wo liegt hier nun der Widerspruch?

Die Ursache für die Bewegung der Billardkugel liegt in unserem Arm, der sich bewegt, die Ursache dafür liegt aber in unserem Geist....



Wenn Geist und Körper zwei getrennte Phänomene sein sollen, wie kann dann der Geist in einer physikalisch geschlossenen Welt zur Ursache werden? Lässt sich die Unterscheidung von materieller und geistiger Welt wirklich aufrechterhalten?

Kontemplation

Wir nehmen den Gedanken auf, dass Körper und Geist sich wechselseitig beeinflussen. Gedanken erzeugen körperliche Erscheinungen und Zustände, körperliche Vorgänge und Zustände erzeugen Wahrnehmungen und Gedanken.

2. Jenseits von Intellekt und Gehirn

Yongey Mingyur Rinpoche, Buddha und die Wissenschaft vom Glück, S. 80/81

Kontemplation

Wir nehmen den Gedanken auf, dass es nichts anderes als eine Gewohnheit ist, unsere Außenwelt und das Ich als voneinander getrennt wahrzunehmen.

3. Die Unterweisungen des Buddha im Surangama-Sutra

Thich Nhat Hanh – Die Heilkraft der buddhistischen Psychologie, S. 32 – 34

Kontemplation

Wir nehmen den Gedanken auf, dass es sich bei Subjekt und Objekt um zwei Manifestationen derselben Realität handelt. Es gibt kein Objekt ohne Subjekt und kein Subjekt ohne Objekt.



II. Meditation auf die Wahrnehmung unseres Körpers

Wir wollen nun mit einer Übung beginnen, die uns dabei helfen soll, die Einheit von Körper und Geist zu erkennen.

Unser Körper soll dabei unser Meditationsobjekt sein. Nicht unsere Gedanken, nicht die uns umgebenden visuellen oder akustischen Eindrücke, bei dieser Übung lenken wir unsere Wahrnehmung ganz und gar auf unseren Körper.

Eines der sechs Sinnesorgane unseres Bewusstseins umfasst die körperlichen Wahrnehmungen. Manchmal reduziert auf den reinen Tastsinn, treten durch dieses Sinnesorgan doch alle Wahrnehmungen des Körpers, die in unserem Geist erscheinen. Viel mehr noch, der Geist erzeugt ein inneres, nicht-visuelles Bild unseres Körpers, das man auch als Körperbewusstsein bezeichnen könnte.

Die Übung wird uns helfen, unsere Aufmerksamkeit auf dieses Körperbewusstsein zu lenken und dadurch ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, unseren Körper anzunehmen, mit allen seinen Stärken und Schwächen.

Während der Übung erkunden wir nach für nach unseren Körper. Die Anleitung ist anfangs sehr detailliert. Mit zunehmender Übung kann sie im Verlauf immer selbstständiger durchgeführt werden.

Lasst uns beginnen.

Wir nehmen eine aufrechte Haltung ein, eine, die für uns Würde verkörpert. Wir schließen die Augen, alle Aufmerksamkeit ist von nun an nach innen gerichtet.

Wir lassen los und richten unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem. Dieser kommt und geht, und kommt und geht

Unser Geist ist zur Ruhe gekommen und wir sind ganz bei unserem Atem.

Ganz ohne Anstrengung fließt unsere Aufmerksamkeit nun in unsere rechte Hand. Wir müssen uns gar nicht konzentrieren. Es passiert ganz von allein.



Wir spüren die rechte Hand nun ganz deutlich. Ein Gefühl von Wärme durchströmt unsere Hand. Vielleicht kribbelt es? Vielleicht spüren wir das Pulsieren des Blutes? Ist sie warm oder kalt?

Unsere rechte Hand ist vollkommen präsent in unserem Geist. Es entsteht ein inneres Bild unserer Hand, das der Geist klar erkennt.

Gedanken haben uns abgelenkt. Achtsam und liebevoll kehren wir zurück zu unserer rechten Hand.

Nun fließt unsere Aufmerksamkeit in die Finger. Zuerst in den Zeigefinger, dann in den Mittelfinger, den Ringfinger, dann in den kleinen Finger, zum Schluss in den Daumen.

Wir spüren unsere Handinnenfläche. Und den Handrücken. Und das Handgelenk.

Und nun lassen wir die rechte Hand nochmals vor unserem Geist erscheinen.

Wir lassen los und kehren für ein paar Augenblicke zu unserem Atem zurück, der kommt und geht, und kommt und geht...

Unsere Wahrnehmung fließt nun in den rechten Unterarm. Von Handgelenk bis zum Ellenbogen spüren wir, wie unser rechter Unterarm in unserem Geist hervortritt. Wir spüren die Muskeln, sind sie angespannt? Ober- und Unterseite, ist die Haut kalt oder warm?

Wir lassen unseren rechten Unterarm einen Augenblick in unserem Geist verweilen. Dann lassen wir los.

Ganz ohne Anstrengung fließt unsere Aufmerksamkeit in unseren rechten Oberarm. Vom Ellenbogen- bis zum Schultergelenk werden wir uns unseres Oberarms gewahr. Die kräftigen Muskeln, sind sie entspannt? Die Gelenke, spüren wir vielleicht einen leichten Schmerz?

Wir lassen unseren rechten Oberarm für einen Augenblick in unserem Geist verweilen, dann lassen wir los.

Nun erscheint unser gesamter rechter Arm vor unserem geistigen Auge. Wenn es uns nicht gleich gelingt, den ganzen Arm wahrzunehmen, lassen wir unsere Aufmerksamkeit ganz anstrengungslos



von der Hand, den Unterarm und den Oberarm und zurück wandern. Allmählich erscheint unser gesamter rechter Arm vor unserem geistigen Auge.

Wir lassen unseren rechten Arm noch einen Augenblick in unserem Geist verweilen und lassen dann los. Wir kehren zurück zu unserem Atem, der kommt und geht, und kommt und geht.

Ganz ohne Anstrengung fließt unsere Aufmerksamkeit nun in unsere linke Hand. Es passiert ganz von allein.

Wir spüren die linke Hand nun ganz deutlich. Ein Gefühl von Wärme durchströmt unsere Hand. Vielleicht kribbelt es? Vielleicht spüren wir das Pulsieren des Blutes? Ist sie warm oder kalt?

Gedanken haben uns abgelenkt. Achtsam und liebevoll kehren wir zurück zu unserer linken Hand.

Nun fließt unsere Aufmerksamkeit in die Finger. Zuerst in den Zeigefinger, dann in den Mittelfinger, den Ringfinger, dann in den kleinen Finger, zum Schluss in den Daumen.

Wir spüren unsere Handinnenfläche. Und den Handrücken. Und das Handgelenk.

Unsere linke Hand ist vollkommen präsent in unserem Geist. Wir lassen los. Der Atem kommt und geht, und kommt und geht...

Unsere Wahrnehmung fließt nun in den linken Unterarm. Von Handgelenk bis zum Ellenbogen spüren wir, wie unser linker Unterarm in unserem Geist hervortritt. Wir spüren die Muskeln, sind sie angespannt? Ober- und Unterseite, ist die Haut kalt oder warm?

Wir lassen unseren linken Unterarm einen Augenblick in unserem Geist verweilen. Dann lassen wir los.

Ganz ohne Anstrengung fließt unsere Aufmerksamkeit in unseren linken Oberarm. Vom Ellenbogen- bis zum Schultergelenk werden wir uns unseres Oberarms gewahr. Die kräftigen Muskeln, sind sie entspannt?

Wir lassen unseren linken Oberarm für einen Augenblick in unserem Geist verweilen, dann lassen wir los.



Nun erscheint unser gesamter linker Arm vor unserem geistigen Auge. Wenn es uns nicht gleich gelingt, den ganzen Arm wahrzunehmen, lassen wir unsere Aufmerksamkeit ganz anstrengungslos von der Hand, den Unterarm und den Oberarm und Zurück wandern. Allmählich erscheint unser gesamter linker Arm in unserer Wahrnehmung.

Nun weiten wir unsere Aufmerksamkeit allmählich auch auf unseren rechten Arm aus. Unser Geist erkennt jetzt beide Arme und ist sich ihrer gewahr. Sollte das nicht gleich gelingen, so ist das vollkommen in Ordnung. Ganz anstrengungslos wandert unsere Aufmerksamkeit in Hände, Unterarme und Oberarme, wir lassen es geschehen. Wie sich unsere Augen an die Dunkelheit gewöhnen und im Dämmerlicht Konturen erkennen, so entsteht in uns das Bild unserer Arme, das wir immer deutlicher erkennen.

Wir lassen los und kehren zurück zu unserem Atem, der kommt und geht, und kommt und geht...

Wir betrachten nun unseren rechten Fuß. Klar und deutlich werden wir uns unseres rechten Fußes bewusst. Wir spüren unsere Zehen....sind sie warm oder kalt...? die Fußsohle....das Fußgelenk.....

Wir lassen los....

Unsere Aufmerksamkeit fließt nun in den rechten Unterschenkel...vom Fuß- bis zum Kniegelenk....

Wir lassen los...

Rechter Oberschenkel vom Kniegelenk bis zum Gesäß....

Wir lassen los...

Das ganze rechte Bein erscheint nun vor uns....

Wir lassen los...

Nun wenden wir uns unserem linken Fuß zu...



Linker Unterschenkel...

Linker Oberschenkel....

Linkes Bein.....

Nun weiten wir unsere Aufmerksamkeit allmählich auch auf unser rechtes Bein aus. Unser Geist erkennt jetzt beide Beine und ist sich ihrer gewahr. Sollte das nicht gleich gelingen, so ist das vollkommen in Ordnung. Ganz anstrengungslos wandert unsere Aufmerksamkeit in Füße, Unterschenkel und Oberschenkel, wir lassen es geschehen. Wie sich unsere Augen an die Dunkelheit gewöhnen und im Dämmerlicht Konturen erkennen, so entsteht in uns das Bild unserer Beine, das wir immer deutlicher erkennen.

Wir lassen los und kehren zurück zu unserem Atem, der kommt und geht, und kommt und geht...

Nun spüren wir die Auflage oder das Kissen, auf dem wir sitzen. Ganz deutlich werden wir uns der Bereiche gewahr, die die Unterlage berühren. Wie fühlt es sich an? Langsam wandern wir in Richtung unserer Lendenwirbelsäule. Wir versuchen, die Wirbel unserer Lendenwirbelsäule zu erspüren. Ist das möglich? Vielleicht spüren wir zunächst den ganzen Rücken. Gibt es irgendwo Schmerzen? Unsere Aufmerksamkeit wandert weiter nach oben, in den Bereich der Brustwirbelsäule. Gelingt es uns, die Wirbelsäule Stück für Stück nach oben zu wandern?

Wir sind nun im Bereich zwischen den Schulterblättern angekommen. Unsere Aufmerksamkeit wandert langsam in die rechte Schulter. Gibt es Verspannungen oder Schmerzen? Sind die Muskeln entspannt? Vielleicht können wir bewusst etwas von der Spannung loslassen?

Wir wandern nun herüber in die linke Schulter

Wir lassen los...

Nun fließt unsere Aufmerksamkeit auf unsere Brust. Wir spüren, wie sie sich durch den Atem hebt und senkt....



Wie gleiten weiter nach unten, bis wir unseren Bauch erreichen. Auch hier spüren wir, wie der Atem ganz ohne jede Anstrengung in unseren Bauch fließt ... und wieder ausströmt....

Wir lassen los...

Zuletzt widmen wir unsere Aufmerksamkeit unserem Kopf. Wir beginnen mit der Stirn....ist sie kalt oder warm? Ist sie entspannt? Wir wandern weiter zu unseren Augen. Wir spüren ganz deutlich unsere Augen, ohne dass wir sie bewegen. Wie fühlt sich das an? Spüren wir einen Druck? Wir gehen weiter zu den Wangen. Vielleicht ist es einfacher, erst einmal die rechte Wange zu erspüren. Ist das möglich?

Unsere Aufmerksamkeit wandert nun zu unserem rechten Ohr. Ist es kalt oder warm?

Wir wechseln nun die Seite und erspüren unsere linke Wange...

Unser linkes Ohr...

Schaffen wir es, beide Ohren gleichzeitig zu fühlen?

Ganz zuletzt kommen wir zu unserer Nase. Hier spüren wir ganz deutlich, wie der Atem durch die Nasenlöcher ein- und wieder ausströmt...und ein- und wieder ausströmt...

Nun haben wir alle unsere Körperbereiche erkundet. Wie öffnen unseren Geist nun weit und erspüren unseren ganzen Körper. Wenn unsere Aufmerksamkeit sich zunächst auf bestimmte Regionen konzentriert, so ist das vollkommen in Ordnung. Wir lassen unsere Wahrnehmung durch alle Bereiche fließen, durch Arme, Beine, den Rücken, die Brust, unseren Kopf...ohne Regel, ganz so, wie es von selbst geschieht...langsam erscheint unser ganzer Körper vor unserem Geist....

Lebensenergie und Wärme durchströmen unseren ganzen Körper...Geist und Körper sind nicht länger getrennt, sie sind eins...

Es gibt kein Drinnen und kein Draußen. Alles ist reines Bewusstsein.

Achtsam kehren zu unserem Atem zurück. Wir atmen tief durch. Unser Geist ist erfrischt und klar.