

From Here to There to Here ...

Meditation beginnt immer mit der alltäglichen Verwirrung und Zerstreuung unseres Geistes. Diese umfasst einerseits unsere Wichtigkeiten im Guten wie im weniger Guten, unsere positiven und negativen Fixierungen auf Aufgaben, Personen und Dinge. Andererseits auch eine Menge schlichten Mülls, der in unsichtbaren Umlaufbahnen unseren Geist umkreist und sich ohne effektive Maßnahmen täglich zu vermehren scheint.

Die äußere Disziplin der Meditation besteht darin, so zu leben, dass der Geist nicht immer unruhiger wird. Dies umfasst viele Aspekte, die hier aber nicht weiter diskutiert werden sollen.

Die innere Disziplin beginnt mit der bewussten Konzentration auf ein Meditationsobjekt, das deshalb an diesem Punkt vielleicht sogar treffender als Konzentrationsobjekt bezeichnet werden könnte.

Zunächst trainiert man, die Aufmerksamkeit auf dieses Objekt zu fokussieren. Dies beinhaltet einerseits die klare Intention, bei diesem Objekt zu verweilen und andererseits –da dies ja nicht längere Zeit gelingt- die Bereitschaft, möglichst klag- und kommentarlos immer wieder zu diesem Objekt (z.B. dem Atem) zurückzukommen. Man könnte diesen Prozess auch als ein sich immer wieder erinnern an das Übungsobjekt betrachten. Auf diese Weise kann ühend ein gewisses Verweilen in einem konzentrierten, überwiegend entspannten Zustand erreicht werden. Traditionell wird dieser Zustand z.B. als zhi-g-ne (tib) oder shamatta bezeichnet. Der Geist berührt immer wieder den gegenwärtigen Moment bzw. ruht vorübergehend im Hier-und-Jetzt.

Dieses Hier-und-Jetzt Bewusstsein ist jedoch nicht das zwangsläufige Ende des meditativen Prozesses. Es ist exklusiv (es schließt vieles aus) und recht fragil (der nächste emotionale Sturm kann es verwehen). Außerdem lässt es grundlegende Annahmen über Welt und Selbst weitgehend unangetastet. Es ist auf subtile Weise durch gedankliche Annahmen und emotionale Haltungen koloriert.

Die übliche Art mit „Störungen“ in dieser Meditation umzugehen, besteht in dem mehr oder weniger erfolgreichen

Versuch, zum Übungsobjekt zurückzukommen, sich an das Objekt zu erinnern.

Bis hierhin ist alles machbar d.h. üb-bar, trainierbar, zu erarbeiten. Der nächste Schritt geschieht –wenn er geschieht– eher spontan, d.h. ungeplant und ungemacht, wenn auch vielleicht nicht unerhofft. Er liegt natürlicherweise etwas außerhalb der Sphäre des „Machens“ und der „Machbarkeit“.

In diesen Zustand des exklusiven Hier-und-Jetzt hinein blitzt vielleicht etwas auf, was sich der Beschreib- und Benennbarkeit eigentlich weitgehend entzieht und in den traditionellen Texten natürlich trotzdem irgendwie benannt wird, z.B. als Gnosis [griech.] oder rig-pa [tib.] oder als Natur des Geistes (sems-nyd) oder wie auch immer.

Nennen wir es hier ein Aufblitzen des natürlichen Zustandes. Mit dieser Erfahrung relativiert sich die Bedeutung des Meditationsobjektes und der äußeren Disziplin und Rituale. Der Meditierende beginnt sich auf den „natürlichen Zustand“ auszurichten, sich an ihn mehr als an das Objekt zu erinnern. Dies ist eher ein sich hingeben als ein machen von irgendetwas. Es ist Nichts-Tun auf hohem Niveau.

Es ist auch ein Prozess der Auto-Dekonstruktion der konventionellen Wirklichkeit. Dies sollte in seiner Brisanz nicht unterschätzt werden. Andererseits sind auch die meisten westlichen Meditierenden durch einen relativen Mangel an Praxis vor dieser Erfahrung einigermaßen geschützt.

Sollte sie dennoch irgendwann eintreten, wird Meditation mehr und mehr zum Erinnern an und Verweilen im „natürlichen Zustand“. Hier würde also das Territorium eines all-inklusive Hier-und-Jetzt betreten, ein Bereich, der traditionell z.B. auch mit Begriffen wie Erleuchtung und Befreiung belegt wurde.

Aber alles beginnt mit dem gewöhnlichen Üben ...