

Den inneren Tyrann entthronen

Gedanken zur rechten Gesinnung

von Ajahn Sucitto

Innerhalb der Dhamma Praxis besteht eine der bleibenden Einsichten darin - obwohl wir immer wieder Schwierigkeiten, Kämpfe und Schmerz ausstehen haben - dass sich das Gewahrsein, welches diese Dinge berührt, hell und klar anfühlt. Und das ist so, weil die Praxis eine Angelegenheit des Herzens ist. Wenn wir lieben was wir tun, dann sind wir bereit, uns mit Schmerz und Konflikt zu beschäftigen. Gerade so, wie wenn man sich um jemanden kümmert, der krank ist und dessen unappetitliche Dinge man erledigt. Weil man um dessen Wohlergehen besorgt ist, fühlt man sich gut dabei all das zu tun. Dieses Wohlgefühl ist sehr greifbar, weil die Qualität der eigenen Haltung angemessen ist.

Somit ist die rechte Gesinnung eine wichtige zu entwickelnde Grundlage. Die drei Haltungen, welche rechte Gesinnung ausmachen, sind Freundlichkeit, Mitgefühl und Verzicht - der Verzicht im Sinne des Loslassens des Sinnessoges. Es fühlt sich gut an, sich auf diese rechte Gesinnung einzustimmen und sie sich zu erhalten. Zunächst einmal generiert sie Selbstrespekt und Freiheit von Bedauern und Angst. Darüber hinaus bedeutet es, dass wir gute Freunde gewinnen, weil wir in Übereinstimmung mit dieser rechten Gesinnung handeln. Und wir entwickeln einen Lebensstil, der nicht von Gier und Manipulation bestimmt ist. Wir errichten also ein Gefühl innerer Stabilität und Würde und gründen gleichzeitig unseren Lebenskontext auf einem angenehmen, statt toxischen Kontakt. Wenn dies alles vorhanden ist, dann kann sich das Herz entspannen.

Wenn man den Fokus im Herzen hat, dann wird man sehen, dass heilsames Handeln zu einem angenehmen Gefühl führt, während diejenigen Handlungen sich nicht gut anfühlen, die drängend, verbittert oder betrügerisch sind. Wir können sowohl das Heilsame als auch das Unheilsame erkennen, und - indem wir uns von Gier und innerer Härte abwenden - können wir ein Gefühl der Ausgewogenheit empfinden, sodass wir mit der Welt in Beziehung stehen, anstatt zu versuchen, in ihr einen Platz zu finden. Dieser Ort der Ausgewogenheit ist es, wo wir den inneren und äusseren Realitäten mit der gleichen Haltung gegenüber treten - und nur die rechte Gesinnung kann das tun. Also dient das Motto `wie den Anderen, so auch für mich selbst` zur Erinnerung und das Herz ist dann nicht mehr geteilt.

Wenn die eigene Energie darauf verwendet wird, Dinge zu vergessen oder wegzuschieben, um sich selbst zu beweisen dass man OK ist, dann sammelt sich der Geist nicht und gelangt nicht in seine Kraft. Aber wenn das Herz vertrauensvoll und zuversichtlich ist, dann fühlt sich das Gewahrsein unverkrampft an und es besteht eine zunehmende Fähigkeit

zum Fokussieren, zum Ergründen und zur Geistesruhe. Ein ungeteiltes Herz kann rechtes Bemühen hervor bringen.

Bemühen ist ein wichtiger Pfad Faktor. Der Haken dabei entsteht, wenn es nicht auf rechter Gesinnung beruht. Rechtes Bemühen schätzt das Gute, beschützt es und findet Gelegenheiten es zu entwickeln. Dies wird dann zur Basis für die Meditation – der Geist ist bereit zum Ergründen der Ursachen von Leid. Aber wenn der Ort der rechten Gesinnung uns nicht zugänglich ist, dann erkennen wir nicht das grundsätzlich Gute in uns selbst. Stattdessen treibt der Geist auf den Launen und Gedanken dahin, die auf der Oberfläche vorbei fließen. Wir tendieren dazu, auf der ruhelosen und unerledigten Ebene mentaler Aktivität stecken zu bleiben, und verlieren die Spur der geistigen Haltung, welche mentaler Aktivität unterliegt. Wenn wir nicht im Kontakt mit unserer Einstellung sind, werden wir verwirrt, Zweifel kommen auf und in dem ganzen Durcheinander produziert der Geist seine Geschichten: ‚kein guter Meditierender ...kann mich nicht konzentrieren... gar nicht sehr achtsam‘ usw. Wenn man auf diese Weise den Mut verliert, dann entstehen schnell Werturteile über unser Tun und Handeln. Der Rückblick auf unsere Handlungen fokussiert darauf, wie viel besser es hätte sein können, was man vielleicht alles falsch gemacht hat und man hebt dann die Mängel zu stark hervor. Das hat überhaupt nichts mit rechter Gesinnung zu tun.

Es ist wichtig, sich klar zu machen, dass die Gesinnung nicht aus den Ideen in unserem Kopf besteht, sondern aus der Orientierung des Herzens. Viele Ideen sind verwirrt, aber selbst gute Ideen präsentieren ein Problem, indem sie uns nach oben in den Kopf transportieren - in Theorien hinein, was man alles sein sollte oder eben nicht sein könnte. Wenn wir von Ideen und vom Idealismus her kommen, dann werden Herzenslehren verbogen. Zum Beispiel empfahl der Buddha die Kontemplation von Buddha, Dhamma und Sangha; dies soll zu Vertrauen und Freude führen. Freude und Vertrauen sind essentielle Faktoren, um Energie und Zielgerichtetheit zu erlangen. Aber was passieren kann, wenn wir Buddha, Dhamma und Sangha kontemplieren, ist, dass wir denken: „Buddha...Buddha...Buddha... das ist jemand, viel besser als ich; Dhamma... etwas, mit dem ich nicht sehr weit gekommen bin; Sangha...eine Gruppe von Leuten, die reiner und erleuchteter ist als ich es bin.“ Die Idee wird nicht in den Herzbereich übertragen. Wenn ich einen tollen Sonnenuntergang sehe, dann denke ich nicht: „Ich bin nicht so toll wie das da!“oder: „OK, na und?“ Ich kann ihn wertschätzen, weil mein Herz die Bedeutung der Schönheit erkennt, diese empfangen kann und sich da hinein entspannt. So funktioniert Kontemplation. Es handelt sich um ein Mittel, wie man das Herz heben kann, indem man wunderbare Dinge empfängt und mit ihnen mitschwingt, wie z.B. Verstehen, Freude, Freiheit und Integrität. Aber wenn man es als Mittel benutzt, um sich selbst zu definieren und zu vergleichen, dann wird es armselig und erbärmlich. Das Problem besteht ausschliesslich in dieser Form von Selbstanschauung. Und obwohl die Selbstanschauung viele Gesichter tragen kann, bleiben die meisten Menschen in der selbstkritischen Version stecken. Ich bezeichne diese Geisteshaltung und Anschauung als den `inneren Tyrann`.

Ihnen ist vielleicht auch folgendes aufgefallen: Der Tyrann ist die nörgelnde Stimme in uns, die immer fordert, dass man unmögliche Standards der Perfektion erreicht, die niemals Wertschätzung oder gar Glückwünsche anbietet, die unsere Schwächen übertreibt und uns die völlige Verantwortung für Dinge überträgt, an denen man nur anteilmässig beteiligt war. Darauf basierend liefert sie uns Indifferenz, Beschimpfung und Bestrafung. Manchmal offeriert der Tyrann einfach nur eine kalte und herablassende Selbstachtung. Manchmal drängt uns der Tyrann beständig dazu, mehr zu tun, Anderen zu vergeben, sich selbst zusammen zu reissen und Verantwortung zu übernehmen. Alles Ratschläge, die zwar ihren Platz haben, die aber unangemessen sind, wenn sie von einer Selbstsicht herrühren. Sie vergrössern nur die Auflistung all der Dinge, die wir tun sollten oder wie wir sein sollten. Es lässt uns nur noch mehr Gewicht tragen, wo ja gerade dieses Gewicht das Hindernis darstellt, welches unser Leben von vornherein schwierig macht. Wenn wir uns in gehobener Stimmung befinden, dann können wir mehr tun und sein als wenn wir deprimiert und belastet sind. Und diese ganze Last rührt von der unfreiwilligen Handlung her, das Zeug des Geistes als ein Selbst anzunehmen. Ziemlich dumm, aber wir machen es alle (da ist immer der Glaube, man fände da einen, der befriedigend ist und genau passend!).

Dies ist die grosse Schwäche des unentwickelten Geistes: Er macht das, was ich fühle und was durch mein Gewahrsein zieht, zu dem was ich bin. Und was da durchzieht, ist oft das unerledigte oder problematische Zeug. Jedoch ist die Gewohnheit, sich mit dem mentalen Inhalt zu identifizieren, so stark, dass wir mit einem Zugreifen oder Zusammenziehen des Geistes in die Geschichte hinein gezogen werden. Wir sind davon fasziniert und wärmen es immer wieder auf. Wir fixieren uns auf die Details, z.B.: ‚sie sagte dies vor fünf Jahren, und gestern hat sie jenes getan‘, oder wir gehen wiederholt hinein in Dinge wie: ‚ich bin immer so ängstlich und werde es nie zu etwas bringen‘. Indem wir uns mit Gedanken und Emotionen identifizieren, hören wir auf damit, ihnen mit rechter Gesinnung zu begegnen. Dann übernimmt der Tyrann das Kommando. Er besteht aus der geistigen Grundhaltung, die den Zugang zur natürlichen Resonanz und Empathie des Herzens abschneidet. Der Tyrann wird uns generell dazu drängen, dass wir uns schlecht über uns selbst fühlen. Und wenn dann erstmal der Selbstrespekt beseitigt ist, dann ist das Feld offen für zwanghafte Gewohnheiten und ‚es ist sowieso alles verschwendete Zeit‘. Irgendwo am Ende dieses langen Weges wartet der Selbstmord.

Es gibt natürlich vielfältige Probleme um uns herum. Wir befinden uns in einem Existenzbereich, der voller Schwierigkeiten, Trennungen, schmerzhafter Erfahrungen und Brutalitäten ist, und zusätzlich verbunden mit der Unmöglichkeit, sich an etwas festzuhalten, dass längerfristig befriedigend ist. Wir sind nicht in der Lage, sicher zu stellen, dass nichts Schmerzliches, Verletzendes oder Trauriges an uns rankommen kann. Somit schwimmen wir alle gemeinsam in diesem Meer des unbefriedigt Seins, oder `dukkha`. Und das Wichtigste, woran man sich dabei erinnern sollte, ist, kein Wasser zu schlucken und darin zu ertrinken. Der Buddha fand heraus, dass das nicht sein muss, dass wir von Stress und Leid in

diesem Leben erlöst werden können. Den Schlüssel, den er dazu anbietet, ist die Freistellung von der Vorstellung einer Identität; das bedeutet, dass es einen Ausweg geben kann, wenn wir damit aufhören können, uns selbst innerhalb eines Kontexts zu formen. Das ist möglich, da das Selbst eine Handlung und eine Anschauung ist, und keine reale Wesenheit. Es handelt sich dabei um eine tief eingekerbte Handlungsweise, sich Gefühle, Interpretationen und Impulse anzueignen und sich selbst davon zu überzeugen: dies ist wer ich bin. Wenn wir aber bereits etwas sind, dann brauchen wir nicht danach zu greifen, uns daran zu erinnern, es zu beweisen oder zu finden – es ist bereits da, und all dieses Tun und Machen bringt uns nur von uns selbst weg. Ob das, was wir in Wirklichkeit sind, jetzt ein Abweg von der Orientierung sei, nicht in *dukkha* zu ertrinken: Vom Zielpunkt aus betrachtet kommt es in der Anwendung darauf an, aus den Gewohnheiten des Geistes kein Selbst zu erschaffen. Dann kann man die Resultate erfahren. Und bis zu dem Grad, wie wir das tun, sind schmerzhaft und peinliche Dinge durchaus erträglich, und sind sogar Wachstums förderlich im Sinne von Mitgefühl, Geduld und Verständnis. Ja – wir können tatsächlich anhand des Lebens wachsen, anstatt uns so zu fühlen, als müssten wir uns gegen das Leben wehren oder zu versuchen eine gemütliche Ecke zu finden, an der wir uns festhalten können. Also besteht das vordringlichste Ziel buddhistischer Praxis darin, sich von dieser Identifikationsaktivität zu lösen.

Jedoch ist der Innere Tyrann recht gründlich darin, die Art wie ich mich fühle in ein `wer ich bin` zu verwandeln. Oder er stellt ein Ideal auf, dass man gar nichts fühlen sollte, denn all das wäre ja Anhaftung. Dann kann sogar im Falle eines Glücksgefühls in der Meditation der innere Tyrann diese Bröckchen an Befriedigung vereinnahmen und sagen: „Halt dich ja nicht daran fest, es ist viel zu viel von einem Selbst darin enthalten. Was du brauchst, ist, dies loszulassen.“ Der Tyrann ist hauptsächlich eine Angelegenheit von Ideen und besteht aus Kontrollverhalten. Er kümmert sich nicht um Gefühle oder darum, mit dem zu sein, was ist. Er ist ein Richter, dessen Handlungen und bestrafende Forderungen daher rühren, dass er das Gespür für Empathie verloren hat. Die Szenarien wirken übertrieben, die Urteile schwerwiegend, die Strafen verschlimmern nur die ganze Angelegenheit und heilen überhaupt nichts. Aber der Tyrann kann gar nicht anders funktionieren. Der Tyrann ist gefangen – es handelt sich um einen Anteil festgefahrener Psychologie, wobei wir mit uns selbst anhand einer Idee in Beziehung treten.

Der Tyrann entsteht an der Nahtstelle zwischen unserem inneren Leben und unserem äusseren Kontext. Innerlich erfahren wir uns so, dass wir fühlen was wir fühlen – Impulse kommen hoch, Interessen und Leidenschaften kommen und gehen, Eindrücke von Vergnügen und Schmerz. Das ist das eine. Bezüglich unseres externen Kontexts sind einige jener Impulse entweder unakzeptierbar oder irrelevant, und bei vielem sind wir uns nicht so sicher. Denn wir machen auch die Erfahrung, dass wir versuchen, uns der Welt zu präsentieren und von ihr akzeptiert zu werden. In dieser Hinsicht bekommen wir eine ungeheure Menge an Botschaften, was oder wer wir sein sollten. Einige davon drehen sich um unsere Intelligenz, unsere physische Erscheinung und unsere

Verhaltensweisen. Bei einigen geht es darum, am Ball zu bleiben bezüglich Kleidung, Aussehen etc. und wie die gängige Ausdrucksweise ist, um in seiner jeweiligen Gruppe Anerkennung zu finden. Einiges davon ist am Job oder am Partner orientiert, bei anderen geht es um soziales Dazugehören. Insgesamt wird eine riesige Menge an Energie und Aufmerksamkeit darin investiert, ein Objekt zu sein, welches auf allen Ebenen von allen Anderen oder wenigstens von seiner spezifischen gesellschaftlichen Gruppe als OK angesehen wird. Damit befinden wir uns also unter beträchtlichem sozialen Druck. Und weil der Verlust des eigenen Platzes in der Welt so schädigend ist, so kann unser Gespür, nicht auf Unakzeptierbares zu handeln und es zu verschweigen, auf diesem sozialen Druck basieren anstatt auf unserer ethischen Sensibilität. In diesem Fall bewegt sich das Zentrum unserer eigenen Autorität hinweg von unserer Herzensintelligenz. Es ist klar, dass wir nicht auf jedes Gefühl oder jeden Impuls hin handeln sollten, sondern dass wir uns die Autorität bewahren, sich entweder zurück zu halten, zu handeln oder loszulassen. Andernfalls kommen wir von einer Haltung der ideologischen Zurückweisung her (dies sollte nicht existieren), anstatt einen empathischen Bezugs auf den Impuls herzustellen (dies fühlt sich nicht gut an). Und das Problem besteht darin, dass unmoralische, nicht akzeptierbare Impulse tatsächlich existieren. Aber da sie ja nicht existieren sollten, ist das alles meine Schuld. Da stimmt etwas nicht mit mir. Es ist so schlimm, dass ich noch nicht einmal mit jemandem darüber sprechen kann. Ich werde also sicher stellen, dass sie das gar nicht erst rausfinden können ...etc...

Aber in Wirklichkeit - wenn man mal herumschaut - wird man feststellen müssen, dass der menschliche Geist in der Lage ist, sowohl die edelsten als auch die brutalsten und selbstsüchtigsten Impulse zu produzieren. So ist nun mal der Geist. Damit klar zu kommen ist ein schwieriger Job. Also benötigt man jede Ermutigung, derer man habhaft werden kann. Wir müssen unsere eigene, subjektive, unmittelbare Hier und Jetzt Erfahrung durchsieben, egal wie seltsam und durcheinander diese sein mag, anstatt mit Nachdruck darauf zu beharren, dass wir als ganz OK angesehen werden. Was immer das sein mag. Es handelt sich dabei um die Botschaft, die folgendermassen verinnerlicht wird: ‚Ich möchte in der Lage sein, zu denken, dass ich ganz OK bin; ich möchte mich als jemanden ansehen und die Vorstellung von mir haben können, dass ich eine Person bin, die ganz OK ist. Ich möchte ein perfektes Selbst formen, das keine Schwachpunkte besitzt‘. Das mag sich zunächst vernünftig anhören, denn wir wollen doch das Richtige tun, uns unserer Fehler und Mängel bewusst sein und danach streben, die Wahrheit zu realisieren etc.. Aber fragen Sie sich jemals, warum diese Gedanken und Impulse vorhanden sind? Dass es sich dabei vielleicht schlicht um Energien handelt, die heranwachsen und sich entwirren müssen? Und dass es vielleicht einen Weg geben könnte, der den Geist zum Wachstum bringt - einen Weg, den blindes Unterdrücken nicht schaffen kann? Wie z.B. dem Geist mit Klarheit und Empathie zuzuhören? Dann können wir uns auf unsere Fähigkeit einstimmen, den Unterschied zwischen Gut und Böse zu fühlen und das Gute zu wählen. Denn dieses Wachstum und dieser Reifeprozess können nur dadurch passieren, indem man Gutes und Schlechtes anerkennt und dann eine Wahl trifft. In der Zwischenzeit

bemerke wie es ist, wenn man einen Aspekt des Körpers oder des Geistes wahrnimmt, der fehlerhaft zu sein scheint. Welche Art der Verwirrung oder welche Tirade läuft ab, wenn Sie etwas verlieren oder wenn Sie einen Fehler begehen? Wie fühlt es sich an, über sich selbst nachzudenken? Welche Art der inneren Stimme und der Energie beginnt sich auszubreiten? Ist es unterstützend? Das, was über dich und deinen Geist nachdenkt, befindet es sich auf deiner Seite? Kann es mit deinem Geist umgehen und arbeiten, oder sich nur beklagen? Richtet es dich auf und bietet Wärme, Weite und Mitgefühl an? Und wenn nicht, wie kann eine darauf basierte Intention zu deinem Nutzen sein?

Die ruchlose Macht des Tyrannen macht es notwendig, ihn zu entthronen. Eine simple Strategie dafür besteht darin, Empathie wieder herzustellen, also vom Herzen her zu kommen. Und in der Meditation wird das hautnah getan, indem man bei der Energie und dem Gefühl eines Gedanken, eines Musters oder einer Stimmung bleibt anstatt ihnen zu folgen, von ihnen verängstigt zu werden oder ihnen zu glauben. Also besteht das allererste Mittel, um den Tyrann aus dem Sitz zu heben, aus der Praxis der `unbeschränkten Gesinnung` - bestehend aus Freundlichkeit, Mitgefühl, wertschätzende Freude und Gleichmut. Wenn das Herz mit diesen weit gemacht wird, dann kann es den Tyrann zurück halten und sich an seinen Geschichten vorbei tasten, hin zu einem tieferen Gefühl eines gesunden Gewahrseins. Es kann in uns das Gefühl erzeugen, dass ‚ich grösser bin als dieser Tyrann, dass ich dieses ganze Zeug nicht glaube‘. Ich schätze es, einfach nur hier zu sein, sogar mit meiner eigenen Unsicherheit. Ich kann damit sein, kann dafür Mitgefühl empfinden und muss das noch nicht einmal verändern‘. Denn einfach in diesem mitfühlenden Gewahrsein zu verweilen - ohne Schuldzuweisungen, ohne etwas in Ordnung bringen oder verändern zu wollen - das allein ist gut. Denn dann begegnet man festgefahretem Zeug von einer neuen Perspektive her, vom Fliesen einer geschickten Gesinnung her anstelle einer Selbstanschauung. Und dann kann eine Transformation passieren. Du trittst aus den Geschichten heraus, und du kannst dir den Wortschwall und das Gemurre anhören - mit Achtsamkeit, Mitgefühl und schliesslich mit Humor.

Meditation hat mich auf den Tyrann eine ganze Weile lang aufmerksam gemacht, ehe ich es schaffte, ihn auszuhebeln. Auf ganz natürliche Weise entsteht mit spirituellen Praktiken eine Sehnsucht und der Wunsch, Reinheit, Glückseligkeit und Frieden zu erfahren. Das Problem bestand darin, dass diese Ideen und Sehnsüchte den Geist auf die Ebene der Ideale hefteten, als das praktische Know-how, wie man dorthin gelangt, noch nicht vorhanden war. Und das nicht Reine, nicht Edle, nicht Segensreiche wurde verachtet oder trivialisiert. Als ich zu Beginn praktizierte, war es so. Wir praktizierten einfach nur in unseren eigenen, kleinen Hütten und es gab eine Mahlzeit am Tag, die man uns vorbei brachte. Ich war zu der Zeit gerade aus Indien gekommen, hatte dort gerade sechs Monate mit Amöbenruhr verbracht und wog nur noch 60 bis 65 kg. Ich sah aus wie eine Gartenharke und hatte kaum Fleisch auf den Knochen. Als ich mich dann in diesem Kloster wiederfand und dort eine Mahlzeit am Tag bekam, da gab es ein gewisses Interesse an dieser einen Mahlzeit am Tag! Es war nicht gerade Haute Cuisine, aber in so einem abgezehrten Zustand ist man

nicht wirklich anspruchsvoll, solange man etwas hat, was man in sich reinstopfen kann. Gleichzeitig kam ich gerade aus einer Phase des Substanzenmissbrauchs, in der ich ziemlich freizügig und ungezwungen lebte, und ich wollte das wirklich ändern. Die Zurückhaltung, aus der der klösterliche Standard bestand, schien mir ein guter Weg, um meine Unreinheiten zu entwurzeln. Und da ich nicht mit meinem Herzen in Kontakt war, verwandelte ich die Zurückhaltung in eine ideologische Zwanghaftigkeit – mit furchtbaren Resultaten.

Meine Meditationspraxis bestand damals aus der birmanischen Satipatthana Methode, was bedeutet, dass man alles betont langsam ausführt und eine mentale Notiz vornimmt, wie: `bewegen, berühren, heben, beugen`. Sobald aber das Essen kam, war das alles verschwunden. Ich dachte nur noch: ‚Absicht zu essen. Richtig: Löffel, Essen‘, und dann gab es plötzlich so eine Art Verschwommenheit. Etwas in mir ass die Mahlzeit unglaublich schnell. Ich dachte mir, dass ich am nächsten Tag besser aufpassen würde, nahm es mir auch fest vor ... aber verlor immer wieder. Nach einer Weile stellte ich mir die Frage, warum ich die Mahlzeit so schnell einnahm – das Essen würde doch nicht wegrennen! Bei näherer Betrachtung stellte ich fest, dass ich so schnell ass, damit mein Geist nicht in der Lage war, davon eine mentale Notiz herzustellen. Denn wenn mein Geist das bemerkte, dann stellte ich fest, dass ich Aufregung und Glück dabei empfand, Essen zu mir zu nehmen. Sobald mein Geist das bemerkte, war das immer von einer gewissen Kritik begleitet, dass ich dies eigentlich nicht genießen sollte und auch kein Gefühl von Wohlbefinden entstehen sollte. Wenn ich also ganz schnell essen würde, ehe ich diese Tatsache überhaupt bemerkte, dann gäbe es durchaus eine Chance, dass ich einen Bissen runter bekam, ehe der Tyrann auftrat. Aber der Tyrann trat immer auf, auch wenn es bis zum Abwasch dauerte. Dann würde er nämlich sagen: “Nun, mein Freund, jetzt hast du auch noch die Achtsamkeit verloren. Du hast ein massives Problem mit dem Essen; du hast eine grosse Lebensmittel Befleckung. Und achtsam bist du obendrein auch nicht.“ Folglich entschloss ich mich, weniger zu essen. Ich brachte es soweit runter, dass ich die gesamte Menge in zwei hohlen Händen halten konnte – und das war`s dann für den Tag. Ich dachte, wenn ich nur so wenig essen würde, dass mich der Tyrann dann in Ruhe lassen würde. Aber er hat mich immer irgendwo gefunden. Ich meditierte zwischen 14 bis 15 Stunden am Tag, und hatte immer noch das Gefühl, das es nicht genug sei. Alles was über 4 Stunden Schlaf hinaus ging – nicht genug Anstrengung hier. Es wurde offensichtlich, dass - egal was ich tat - es immer noch mehr Anstrengung geben sollte, oder dass noch mehr Behaglichkeit aufgegeben werden könnte. Die Tatsache, dass ich von einem sehr lässigen Lebensstil herkam und jetzt ethische Grundsätze einhielt, mich von Sex, Musik, Zerstreuung und sogar Gesellschaft enthielt, um bei einer Mahlzeit am Tag in einer spartanischen Hütte zu leben, in einem Land, wo ich die Sprache nicht beherrschte - all das erschien mir niemals als Kennzeichen dafür, dass ich irgendwelche Anstrengungen gemacht hätte.

Auf der anderen Seite wurden uns Belehrungen über Freundlichkeit, Mitgefühl, Wertschätzung und Gleichmut angeboten – wie den Anderen so

auch mir`. Aber eine ganze Zeit lang konnte ich von diesen Lehren nicht profitieren, nicht weil ich eine besonders niederträchtige Person bin, sondern immer wenn ich `Meditation machte`, kam ich nicht vom Herzen. Ich konnte es geniessen, Andern zu helfen und konnte sanftmütig gegenüber anderen Kreaturen sein, aber wenn es darum ging, mir selbst Freundlichkeit zugeben, dann gab es kein besonderes Resultat. ‚Möge es mir wohl ergehen...möge es mir wohl ergehen... möge es mir wohl ergehen ...‘ Ja – OK, ist schon gut. ‚Möge es dir wohl ergehen...möge es dir wohl ergehen...‘ Mein Kopf dachte immer dabei: ‚Wozu soll das gut sein? ‘ Wenn es in meinem Leben - wie bei vielen anderen Leuten auch - darum ging, mich auf etwas zu fokussieren, ich das dann mit meinen nicht sehr empathischen Kopf tat. Und wenn es kein anderes Wesen gibt, auf das ich mich beziehen kann, dann fällt eine wichtige Unterstützung für Empathie weg.

Als es mir dann gelang, einen Zugang zur Meditation zu finden, anstatt nur zu versuchen zu meditieren, geschah dies anhand eines vollständigeren Gespürs für das gesamte bewusste System. Ich wusste, dass mein Geist und mein Zugang weiter werden mussten. Ich konnte nicht länger von einer verspannten und kritischen Haltung her kommen. Eine meiner Einsichten bestand darin, mich über die Kopf Intelligenz hinaus zu weiten, indem ich mich auf das Körpergespür einstimmte. So wie man beim sich Erheben weiss, wann man aufrecht steht und wann man gebeugt ist – das ist eindeutig ein Körpergespür. Wenn man sich verspannt oder entspannt fühlt – das ist ein Körpergespür, und zwar nicht nur an einem speziellen Punkt, sondern es ist eher ein ganzheitliches Gefühl. Wenn man sich willkommen oder zurückgewiesen fühlt, auch da gibt es ein Körpergespür. Ebenso, wenn man sich ängstlich fühlt oder ärgerlich ist. Wenn man Worte sagt, die von Abneigung oder Freundlichkeit herrühren, dann spürt man, wie sich bestimmte Energien im Körper bewegen. Das ist ein Körpergespür. Es besitzt Intelligenz; es schwankt und ändert sich; es reagiert und lässt sich berühren. Es ist eine Möglichkeit, die wir benutzen können, um jenseits von gedanklichen Begriffen und Werturteilen zu erkennen. Fühlt sich das recht so an? Fühle ich mich darin entspannt? Oder spüre ich, wie sich etwas in mir verteidigen möchte? Etwas in mir verspannt sich hier; etwas in mir muss jetzt etwas beweisen; wenn dies auf körperliche Art und Weise geschieht, dann kann man davon ausgehen, dass die darauf basierende Meditation niemals zu etwas durchdringen wird, das friedvoll und freudig ist. Sie wird immer das Merkmal innerer Anspannung und Verkrampfung mit sich führen, während die Fähigkeit für menschliche Wärme, Leichtigkeit oder Empathie sich vermindert.

Achtsamkeit des Körpers ist eine Meditation, die schlicht und einfach mit der Frage ‚wie ist mein Körpergespür gerade jetzt? ‘ praktiziert werden kann. Die Frage selbst entsteht mit rechter Intention, und zwar der Intention, mit seiner Herzensintelligenz in Kontakt kommen zu wollen: ‚Wie fühlt sich das an? ‘ Manchmal stelle ich mir vor, dass ich in einer warmen Umgebung in der Sonne sitze, oder irgendeine andere Vorstellung, die ein Wohlgefühl entstehen lässt. Dann folgt: ‚Wo ist hier die Balance? Kann es noch weniger Anspannung geben? ‘ Darin besteht für mich der grundlegende Fokus. Von dort aus ist es möglich und nützlich, den Fokus

auf den Atem zu richten. Aber... wenn ich mit der Idee beginne: 'Fokussiere dich auf den Atem und weiche nicht davon ab', dann ist es viel wahrscheinlicher, dass ich irgendwelche Rückstände von Anspannung nicht gelöst habe, und stattdessen anhand dieser Haltung neue hinzugefügt habe. In der Essenz läuft es darauf hinaus, dass der dominierende Kopf (alias der Innere Tyrann) wieder die leitende Steuerung der Praxis übernimmt, wenn wir uns nicht Zugang dazu verschafft haben, dem Körper gegenüber empfänglich und empathisch zu sein.

Indem ich meinen Zugang weitete, um die drei Intelligenzen mit hinein zu nehmen - Körper, Kopf und Herz - gelang eine Wende in meiner Praxis. Es war sehr normal und offensichtlich. Ich konnte Meditation auf das Wohlwollen 'ausführen', indem ich von dem Platz des Wissens in meinem Körper ausging, wie gut es sich anfühlt, warmherzig zu sein. Ich stellte mir vor, wie es sich anfühlen würde, wenn ich Freundlichkeit gegenüber mir selbst manifestieren würde - oder auch solche Gelegenheiten, an denen andere Menschen mir gegenüber Grosszügigkeit, Hilfsbereitschaft oder Sympathie ausgedrückt hatten. Diese Situationen mussten nicht unbedingt emotional sehr aufgeladen sein, einfach nur die ganz normale Anständigkeit, die Menschen sich gegenseitig zukommen lassen. Sogar von seinem Hund angeschaut zu werden kann funktionieren, um an diesen empathischen Ort in sich selbst zu kommen. Dann würde ich damit eine Zeit lang verbringen, bis es sich richtig anfühlte, diesen inneren Raum mit Anderen zu teilen - sich andere Menschen im Geist vorzustellen und die Freundlichkeit, das Mitgefühl, die Vergebung und die Wertschätzung zu teilen. Und wieder - einfach weil es sich gut und schön und natürlich anfühlt und nicht von einer ideologischen Haltung her, wie z.B.: 'Horte das gute Zeug nicht für dich selbst, geh da raus und pump es raus'.

Ich praktizierte auch damit, mir z.B. Buddha, Dhamma, Sangha regelmässig ins Gedächtnis zu rufen. Ebenfalls hilfreich war es, mir meine eigenen Tugenden zu vergegenwärtigen (der Tyrann hat damit wirklich ein grosses Problem). Damit meine ich, dass ich mir Zeit für Besinnung nahm: 'Heute habe ich nichts getötet; heute habe ich nichts gestohlen; heute habe ich niemanden sexuell missbraucht; heute ...nun, ich könnte viel schlimmere Dinge gesagt haben! Ich habe das wirklich stechende Zeug zurück gehalten, was nahe daran war, heraus zu platzen. Das war ganz gut. Ich hätte da wirklich um mich schlagen können, aber ich tat es nicht - das war nicht schlecht. Und heute habe ich nichts getrunken und mich nicht berauscht. ' Ich könnte mir vorstellen, dass solche Reflektionen für uns alle möglich wären, sie sind nicht jenseits des Möglichen. Sie sind auch kein besonders grossartiges Vorführstück für das Ego. Tatsächlich geht es bei keinem dieser Dinge darum, aus den Handlungen ein Selbst zu kreieren. Die Schönheit dabei liegt in der Normalität, indem man Handlungen bemerkt, die auf rechte Gesinnung hinweisen. Diese Gesinnung entsteht nicht anhand von Gedanken, sondern sie ist eine Herzensneigung anstelle eines Ideals. Aber man kann einen einfachen Gedanken auch dazu benutzen, ihn auf das zu richten, womit man in Kontakt sein möchte, wenn man meditiert. Dies ist ein geschickter Umgang mit Kopf Intelligenz. Der nächste Punkt ist zu verhindern, dass der Kopf diese

Herzensneigungen in Ideale verwandelt! Zum Beispiel hat Meditation in Abgeschiedenheit einen entsagenden Aspekt, und ganz gewiss ist dies einer der hilfreichen Intentionen. Entsagung ist eine Haltung, um Dinge einfach zu halten, denn so ist es leichter. Wenn jedoch diese Haltung des Herzens in ein Ideal im Geist verwandelt wird, dann werden wir schnell ideologisch damit. Und sofort übernimmt der Tyrann das Kommando, und aus Verzicht wird: ‚je weniger, desto besser‘. Ein ideologischer Geist ist mono-fokussierend – er sieht alles aus der Perspektive seiner eigenen Ideologie. Und jetzt: wie wenig ist wenig genug? ‚Noch weniger‘, sagt der Tyrann. Sobald man also eine Zwanghaftigkeit oder einen Druck verspürt, dann besteht die ganzheitliche Sichtweise darin, ein Gespür dafür zu bekommen, auf welche Weise die Idee das gesamte System beeinflusst hat. Wenn es Druck und Verspannung auslöst, dann war der Umgang damit nicht angemessen, es wurde nicht ins Herz übertragen.

Sobald man ein Gespür für Energie und Intelligenz bekommt, wird klar, dass die grundlegende Quelle jeglicher Gier, Hass, Rastlosigkeit, Anhaftung etc. in einer verspannten Erfahrung begründet liegt. Ob es sich jetzt um Ärger handelt, der in uns Anspannung auslöst - um Stumpfheit, die uns ein kompaktes Gefühl verleiht, oder um Gier, die uns das Gefühl gibt, dass wir uns an ein Objekt klammern müssen – etwas im gesamten System zieht sich zusammen. Wenn wir es auf dieser Ebene erkennen können und wissen, wie wir es loslassen können, dann unterminieren wir die Grundlage jeglicher Hindernisse. Und es handelt sich dabei nicht nur um eine persönliche oder innere Angelegenheit. Wenn man in urbaner Umgebung lebt, dann muss man mit einer gewissen Menge an körperlicher Anspannung fertig werden, welche von den generell scharfen Eindrücken, den fremden Menschen, den Ungewissheiten, den flackernden Lichtern, den Autos, die jedes Mal auf einen zurasen, sobald man versucht die Strasse zu überqueren, herrühren. Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass man davon angespannt wird. Das ist nicht unsere Schuld, sondern es ist der Körper, der sich in einen Schutz- oder Verteidigungsmodus hinein begibt. Aber wenn diese Anspannung nicht gelöst oder entspannt wird, dann wird sie emotional registriert als ein Gefühl der Angst, der Frustration, des Geizes, der Irritation, der Gier usw. Wenn wir ein körperliches Gespür von Eindrücken ausmachen können, dann haben wir ein zuverlässiges Kriterium dafür, worum wir uns kümmern müssen. Denn es befindet sich jenseits jeglicher Debatte und lässt sich einfach nicht leugnen. Wir alle können ganz spezielle Körperhaltungen einnehmen: Z.B. wie man recht cool und ziemlich relaxt aussieht. Wir alle können die entspannte, lässige Persönlichkeit mimen oder imitieren, denn so sollten wir eigentlich sein, und somit lernen wir eifrig, wie man das macht. Aber dies in Wirklichkeit in sich selbst zu spüren, sich wirklich frei, offen und völlig OK zu fühlen, ist eine ganz andere Sache. Denn selbstverständlich ist die körperliche Auswirkung mit dem Herzen verbunden.

Bezüglich der Herzensbasis gilt, dass jegliche gefühlsmässigen Auswirkungen zur Entstehung von Willenstätigkeit führen. Wenn ich sage `gefühlsmässig`, dann meine ich damit einen Herz-Geist Widerhall, der auftritt, wenn uns etwas berührt. Eine Art Resonanz und Sensibilität ist vorhanden. Das ist die Basis für Willensäußerung – für unseren Willen und

unser Interesse etwas zu tun. Weil wir also berührt worden sind, springt etwas in uns auf. Dann denken wir sogleich: 'Alles klar, mach das', oder: 'Das ist falsch. Mach das nicht'. Dieses kleine Signal läuft beständig ab. Wenn wir diesem Signal folgen, dann handeln wir auf eine Art und Weise, die das prägt, wer wir innerhalb unseres Kontext sind. Dies ist Karma: Wiederholte Handlungen formen das, von dem wir annehmen, das wir das sind. Jedoch muss sich der Geist nicht zwangsläufig in dieses 'Tu das' oder 'Tu das nicht' hinein bewegen. Und mit dem Zurückhalten des Willens werden die Handlungen beschnitten, die ein Selbst in Bezug auf jenen Gedanken formen: Es ist nur ein Gedanke. Je mehr der Geist vom Willen unabhängig sein kann, desto weniger wird ein Selbstgefühl bezüglich dieser Gedanken und Gefühle geschaffen. Demgemäß haben sie kaum eine Basis, kaum eine Ego Spur, um weiter zu laufen. Stattdessen besteht ein Gefühl von Freiheit und Frieden. Dieses Loslassen bezüglich des Willens ist ein wichtiger Aspekt des Prozesses im Hinblick auf das Erwachen.

Jetzt werden aber so viele Willensimpulse durch externe Stimuli ausgelöst, und zusätzlich durch inneres Zeug im Geist, dass man sich in einem rastlosen Gefühl wiederfinden kann: 'Ich muss das hinkriegen und damit weiter machen. Verschwende keine Zeit. Mach jetzt was Wichtiges.' Und dann: 'War das auch gut genug?' Somit ist der Wille mit seinem Bedürfnis, etwas zu erlangen und darzustellen, das Hauptfahrzeug für den Tyrann. Wir mögen verständlicherweise das Gefühl haben, dass der angemessene Platz des Willens darin besteht, uns immer weiter in Richtung Ziel anzuspornen. Aber wenn die Sporen geben und der Reiter sich nicht auf unserer Seite befinden, dann ist die Chance, zum rechten Ziel zu gelangen, nicht besonders gross.

Eines der Dinge, die ich als hilfreich empfand, ist das Entspannen des Willens - sozusagen mal eine Periode der Ziellosigkeit zu haben. Als Experiment könnten fünf Minuten reichen - und ich bekomme dann vielleicht das Gefühl: 'Was soll ich jetzt eigentlich tun? Ich fühle mich nicht sehr gut. Dies verschwendet meine Zeit. Ich sollte lieber...' Es braucht nicht sehr lange bis der Tyrann in Aktion tritt, denn „Action“ ist seine ganz spezielle Domäne - je mehr davon getrieben umso besser. Der Tyrann lässt sich von Ziellosigkeit ziemlich beunruhigen: 'Was soll dieser ganze Unsinn? Willst du den Rest deines Lebens damit verbringen, deine Zeit zu verschwenden? Dies ist ekelhaft'. Dabei besteht alles was ich tue allein darin, ziellos umher zu wandeln - bis zu einer halben Stunde - nur um zu bemerken, wie ich mich fühle, wenn es keine besondere Agenda gibt. Ich erkenne die subjektive Empfänglichkeit, wenn es nichts zu beweisen, anzuhäufen oder zurückzuweisen gibt. Dies ist ein Weg, mit dem Willen zu spielen oder ihn zu massieren, sodass ich von ihm nicht länger dominiert werde. Ich finde dies sehr nützlich. Es bringt den inneren Tyrann echt in Bewegung. Daher mache ich das sehr gern, damit der Tyrann ab und zu ein paar Probleme bekommt, denn er hat mir so oft eine harte Zeit beschert. Versuchs mal. Innerhalb einer halben Stunde der Ziellosigkeit, gestatte einfach jedem Gedanken und jedem Gefühl das auftaucht, gespürt zu werden. Wenn du dich danach fühlst aufzustehen, dann steh auf. Wenn es dir nach Gehen zumute ist, dann geh langsam und bewusst. Halte es simpel. Wenn du anhalten willst, dann stopp. Das System wird

irgendwie aufgelockert. Nach meiner Erfahrung gestattet es den Dingen, sich zu beruhigen und ein Gefühl der Entspannung tritt ein. Dann bemerke ich: 'Oh, dies ist friedvoll. Ich glaube, ich bleibe einfach hier sitzen, verweile mit meinem Körper und atme ein und aus.' Ich werde nicht verrückt. Stattdessen gibt es eine Willensbotschaft, die mich auf ganz natürlich Weise in den meditativen Prozess hinein führt.

Ziellosigkeit habe ich zum ersten Mal in Grossbritannien entwickelt. Ich konnte sehr obsessiv werden in Bezug auf mein Zimmer in dem Haus, das uns als Unterkunft gegeben wurde. Es gab da eine Zeit, in der ich in einem Raum lebte und die sogenannte 'Stetigsitzer Praxis' ausführte, d.h. ich sass die ganze Zeit. Ich entschloss mich dazu, auch nicht zu lesen und nicht zu sprechen. Ich las nicht, redete nicht und legte mich nicht hin. Obwohl das ja eigentlich meinen Tyrann erfreut haben sollte, wurde ich oft sehr schläfrig, was ihm gar nicht gefiel. Dann habe ich bemerkt, dass ich endlos in meinem Raum herum machte, ihn fegte und säuberte. Dann sahen die Vorhänge danach aus, als müssten sie gefaltet werden. Also tat ich das und setzte mich dann wieder hin. Dann musste der Kaminrost ausgefegt werden ... usw. Also beschloss ich, eine Woche lang nichts sauber zu machen, gar nichts zu tun. Einfach nur dasitzen und den Staub sich ansammeln lassen. Ich spürte das Aufzucken des Willens und erkannte ihn an, kontemplierte den Willensdruck und liess ihn immer wieder los, bis der Geist damit begann, in einen stillen Ort einzutauchen. Dort ruhte ich mich dann wirklich aus. Mit zunehmender Praxis konnte ich von diesem stillen Ort aus handeln, was immer dieser stille Ort für angemessen befand.

Eine der wunderbarsten Momente in dieser Zeit geschah während einer Mahlzeit. Nachdem ich das Mahl empfangen hatte, sass ich da und kontemplierte meine Schale mit dem Essen darin, als die altbekannte gedankliche Litanei hochkam: 'Wie viel?' und 'Esse ich mehr als ...?' Ich 'sah' tatsächlich die Kleinlichkeit der Stimme des Tyrannen. Etwas in mir sagte ihm dann sehr klar, die Klappe zu halten. Dass ich jetzt meine Mahlzeit einnehmen würde und meine Aufmerksamkeit darauf richten müsste, was da tatsächlich passiert - und dass wir uns hinterher wieder mit den Beurteilungen beschäftigen könnten. Es gab zunächst ein Gefühl der Bestürzung und danach schlich der Tyrann von dannen.

Wenn wir also aus dem

Tyrannenprogramm rauskommen, dann wird der Wille nicht mehr länger vom programmierten Kopfbereich bestimmt, sondern stattdessen hat er ein ganzheitliches Gespür dafür, was richtig ist. Dabei kommt der Pfad sowohl innerlich als auch äusserlich zusammen, und deswegen beginnt sich das Gefühl von sich selbst als entfremdetes Objekt in der Welt aufzulösen. Es ist wie eine Art nach Hause kommen - nicht an den Ort von *dukkha*, sondern an die Basis rechter Gesinnung, was unser Geschenk an die Welt darstellt.