

Freiheit finden, wenn du dich gefangen fühlst

James Low
Juni 2015

Transkribiert von John Imes
Bearbeitung Barbara Terris
Übersetzung Yvonne Moss

Paolo Zorutti fragte James um Unterstützung für sein Projekt: Belehrungen verschiedener Meditationsmeister zu Menschen, die im Gefängnis sind, zu bringen. Das Ergebnis war eine Videoaufnahme von James und hier nachzulesen die Abschrift davon. Wer das Video ansehen möchte, findet es hier: <https://vimeo.com/132013763>.

Diese Meditationsunterweisung kann für jeden sehr nützlich sein, denn wie James sagt: „Da gibt es die äußeren Gefängnisse der Metalltüren, Steinmauern und Eisenstangen und dann die innere Gefängnisse unserer gewohnheitsmäßigen, negativen und häufig bestrafenden Art und Weise des Denkens. Wir alle leben in einer Art von Gefängnis. Eine Funktion der Meditation ist es, uns von den inneren Gefängnissen zu befreien.“

Mein Name ist James Low. Seit 40 Jahren befasse ich mich mit Buddhistischer Meditation und ich habe sehr davon profitiert. Ich will Ihnen nun über einige Arten der Meditation ein klein wenig mitteilen.

Äußere und innere Gefängnisse

Im Leben gibt es viele verschiedene Arten von Gefängnissen. Ganz klar haben wir da die äußeren Gefängnisse, wo wir innerhalb einer abgeschlossenen Umgebung festgehalten werden und uns die Bewegungsfreiheit fehlt. Metalltüren, Steinmauern und Eisenstäbe erzeugen dies auf eine kraftvolle Weise. Doch haben wir auch das innere Gefängnis unserer Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Hoffnungen und Ängste, die uns in einer gewohnheitsmäßigen und häufig bestrafenden Art und Weise des Denkens gefangen halten. Es gibt dann auch noch den ganz innersten Kerker: die grundlegenden Überzeugungen über uns selbst, etwa dass wir nicht liebenswert sind oder unser Leben vergeudet haben. Solche negativen Ansichten scheinen uns auszumachen und stecken uns in eine sehr, sehr kleine Kiste.

Meditation als ein Weg in die Freiheit

Eine der Aufgaben der Meditation ist es, uns aus den inneren Gefängnissen zu befreien, auch wenn wir in einer besonders einengenden physischen Umgebung eingesperrt verbleiben mögen. Da wir mit unserem eigenen Geist zu leben haben, leben wir mit unseren Gedanken und Überzeugungen und diese wiederum bestimmen sehr kraftvoll was uns geschieht. Es gibt einige Ereignisse im Tagesverlauf, die sind angenehm und einige sind nicht so angenehm. Alle Vorkommnisse sind sehr vergänglich, erfreulich oder nicht erfreulich. Sie sind unbeständig. Sie sind da und dann verschwinden sie wieder. Niemand kann den Fluss der Zeit anhalten und dennoch greift unser eigener Geist seltsamerweise nach den negativen Erfahrungen.

Manchmal sagt irgend jemand etwas Schreckliches zu uns oder wir sind blockiert, erlauben uns nicht etwas zu tun, was wir gern tun möchten und dann fängt es an, dass sich Runden in unserem Geist drehen, sodass wir mehr und mehr leiden. Das Ereignis ist vorbei, doch wir machen damit weiter uns zu schikanieren, in dem Unvermögen loszulassen. Es ist also eine grundlegende Funktion der Meditation, uns zu ermöglichen von diesem Eintauchen in unsere Gedanken loszulassen.

Zuflucht nehmen

Um das zu tun, nehmen wir in traditioneller Weise Zuflucht. Zuflucht zu nehmen bedeutet, eine Zuflucht zu finden, die sich unterscheidet von den gewöhnlichen Dingen, auf die wir uns sonst verlassen. Auf einer äußeren Ebene können wir uns an Alkohol, Drogen und verrücktem Verhalten in verschiedenster Art und Weise verlieren. Wir benötigen etwas, was uns von dem Impuls, der uns da einlädt, abhält. Zumindest weißt du, wenn du eine Zigarette anzündest oder eine Flasche Bier öffnest, dass da etwas **außerhalb** zu sehen ist: ‚Oh, ich hatte entschieden, dass ich es nicht mehr tun möchte, doch der Impuls dazu ist immer noch vorhanden.‘ Wenn dieser Impuls nur in unserem Geist auftaucht, ist es viel schwerer ihn wahrzunehmen. Aus diesem Grund nehmen wir Zuflucht in die Idee der Freiheit. In der Buddhistischen Tradition wird dies als die Buddhanatur bezeichnet; unser Potential für vollständiges Erwachen, für das Freisein, unsere Kapazität völlig offen zu sein, sodass wir uns nicht in beengenden Umständen verfangen können.

Wir sitzen einfach in einer ruhigen und entspannten Art und Weise. Am besten ist es, wenn wir unserem Skelett erlauben können, unser Gewicht zu tragen; so ruht das Gewicht unseres Kopfes auf der Wirbelsäule. Unsere Muskeln entspannen sich dann und wir können leichter atmen. Solltest du einen Gürtel tragen, kannst du ihn öffnen. Es ist auch nicht wichtig mit gekreuzten Beinen zu sitzen; du kannst einfach auf dem Stuhl sitzen, wenn das bequemer ist.

Wir können spüren: ‚Es gibt viele Menschen in dieser Welt, die leiden, nicht nur ich. In der Welt gibt es viele Menschen, die in unterschiedlichen Arten von Gefängnissen sind. Einige sind in Gefängnissen, die vom Staat unterhalten werden, andere in den Gefängnissen ihres eigenen Körpers, wenn sie z.B. eine starke Behinderung haben. Wir alle leben mit Beschränkungen.‘

In diesen Gedanken gibt es eine Art von Solidarität. Sie sind nicht dazu gedacht, Leiden zu verharmlosen oder die Wahrnehmung unserer eigenen Schmerzen zu mindern. Es geht viel eher darum, zu erkennen, dass die Welt an sich grundsätzlich kein Platz von viel Freiheit ist. In der buddhistischen Tradition wird dies Samsara genannt, was bedeutet, dass wir Runde für Runde für Runde weiterdrehen, von einer Art begrenzenden Situation zur nächsten. Dinge können sich nur weiterdrehen, wenn es einen Raum für sie zum weiterdrehen gibt. Das Kreisen der gewohnheitsmäßigen Gedanken erfolgt also innerhalb der Raumhaftigkeit des Geistes. Nehmen wir dann Zuflucht, nehmen wir Zuflucht in den Raum unseres Geistes, welcher die Grundlage ist für alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die auftauchen und in dem alle unsere Wahrnehmungen – durch unsere Augen, Ohren, Nase, Mund und so weiter – stattfinden.

Der Raum ist primär und wir gehen in die Falle, wenn wir das vergessen – in die Falle alter Gewohnheiten, negativer Einstellungen usw.

Also sitzen wir als erstes ruhig und nehmen Zuflucht oder entspannen uns in die natürliche Raumhaftigkeit unseres Geistes. Selbst wenn unser Geist rotiert, dieser rotierende Gedanke, diese physische Erregung, das heiße Empfinden im Körper – Ärger, Neid, Verzweiflung usw. - das sind alles Bewegungen. Sie tauchen auf und sie verschwinden wieder. Was ist das, in dem sie auftauchen? Es ist unser Geist! Aus was treten sie wieder heraus? Aus unserem Geist!

Eine deutlich direktere und mehr unmittelbare Beziehung mit unserem Geist zu bekommen ist sehr wesentlich.

Meditationsübung: Ruhiges Verweilen

Der erste Teil dieser Meditation dient dazu, uns zu beruhigen. Wir tun dies, indem wir uns auf den Fluss des Atems fokussieren, während dieser die Nasenlöcher, an der sensiblen Haut innerhalb der Nase verlässt. Einatmen und Ausatmen in einer langsamen, leichten Art. Der Mund ist leicht geöffnet. Unsere Zunge bewegt sich an den Gaumen in dem Bereich hinter den Vorderzähnen. Unser Gewicht ruht mit Leichtigkeit auf dem Skelett. Wir verfolgen eine klare Absicht: *„Ich werde meinem Atem folgen.“* Dem allein widmen wir unsere Aufmerksamkeit: dem Kommen und Gehen unseres Atems. Alles andere ist unerheblich. Es liegt eine Art von Freiheit darin.

Natürlich, für viele, viele Stunden und Jahre sind wir unseren Gedanken gefolgt, folgten wir unseren Empfindungen. Sie haken sich ein und zerran uns dahin oder dorthin. Es ist also nicht verwunderlich, dass wenn wir die Praxis ausführen, wir uns wiederfinden im Abdriften und uns davontragen lassen. Sobald wir das bemerken, bringen wir uns sanft zum Fluss des Atems zurück und beobachten einfach weiter. Das tun wir wieder und wieder.

Wenn du viel Zeit hast, kannst du, sagen wir erst für 15 Minuten sitzen und es dann ausdehnen auf eine halbe bis zu einer ganzen Stunde. Übe das zu unterschiedlichen Tageszeiten. Diese Praxis wird im Tibetischen *„shine“* genannt und bedeutet: *„ruhig verbleiben, friedlich sein“*. Das ist unser Ziel.

Um damit anzufangen, werden wir jetzt ein bisschen davon üben. Also...einatmen und ausatmen....

[Phase der Meditation]

Energie und Raumhaftigkeit

Mache in dieser Art und Weise einfach weiter. Da ist nichts anderes, was es zu tun gibt. Es ist eine große Erleichterung und Urlaub von unseren gewohnheitsmäßigen Beschäftigungen. Es gibt nichts, worüber wir nachdenken, uns Sorgen machen müssten. Es ist nur diese einfache Aufgabenstellung. Aber klar, wenn wir bemerken: *„Oh! Eigentlich bevorzuge ich Aufregung. Ich bevorzuge Ablenkung. Ich ziehe die Wahrnehmung, dass etwas vor sich geht, vor.“* Beim „einfach friedlich Sein“ ist nicht so viel los. Da gibt es nichts, woran man sich festhalten könnte.

Was ist diese Bewegung: das an etwas festhalten Wollen? Das Greifen, das sagt: *„Ich muss mich selbst aus dem Inhalt meines Geistes heraus erschaffen und versuchen mich so zu erschaffen, wie ich es mag — diese Art von Gedanken machen mich glücklich — und versuchen, die Gedanken loszuwerden, die ich nicht mag, die mich traurig machen oder hoffnungslos oder selbstmordgefährdet.“* Das ist eine sehr beschäftigende Ausrichtung: immer muss etwas fertig werden, immer ist eine neue Arbeit zu tun.

Warum ist das so? Weil wir nicht gelassen sind. Weil wir uns selbst als Aktivität betrachten. Anlehnend an die buddhistische Tradition – und aus meiner eigenen Erfahrung finde ich sie sehr nützlich – sind wir nicht nur die Energie unserer Erscheinungsform, in welcher wir in diese Welt kommen, wie unser Körper sich bewegt, die Art von Dingen, die wir sagen und unsere Gedanken und Gefühle. Das sind alles energetische, sich entfaltende, Ausformungen. Diese verändern sich mit der Zeit, verändern sich innerhalb von Situationen. Wir jedoch sind auch Gewahrsein, ein Gewahrsein, das sich unterscheidet von den Gedanken

und Gefühlen und Empfindungen. Es ist einfach eine Klarheit, eine Klarheit die offenbart und zeigt, was immer erscheint.

Wir wollen uns hier in diese Klarheit und hinein in diese Offenheit entspannen. Wir erlauben allem was kommt, zu kommen und zu gehen.

Privater Garten oder öffentlicher Park?

Wenn du glaubst, dass **dein** Geist dir gehört -, *Es ist mein Eigentum und ich sollte in der Lage sein, ihn so zu organisieren, wie ich es mag.* - dann verwandelst du deinen Geist in einen Garten. Wenn du einen Garten hast, wirst du einige Blumen anpflanzen wollen und ihnen dabei helfen zu wachsen. Doch dann kommen die Schnecken und fangen an, die Pflanzen zu fressen. Die Blattläuse kommen zu den Rosen. Die Vögel sind auch da und kacken auf die Pflanzen. Nachbars Katze kommt auch und macht ihr Geschäft in unserem schönsten Blumenbeet. Du kannst den Garten nicht davor schützen. Solltest du versuchen, den Garten mit etwas zu überdecken, dann wird möglicherweise nichts hereinkommen, um die Pflanzen anzugreifen, aber es wird den Pflanzen auch nicht wirklich gut gehen. Die Pflanzen brauchen frei verfügbare, frische Luft zum Überleben, so wie wir auch.

Es ist also besser, wir betrachten unseren Geist als einen öffentlichen Park. In einem Park, in dem Hunde herum laufen, Menschen miteinander reden; einige könnten dasitzen mit einer Dose Bier und sind ein bisschen angetrunken am Nachmittag. Alle möglichen Dinge gehen vor sich.

So ist es, wenn wir in der Meditation sitzen: was immer kommt, kommt; was auch immer geht, geht. Es ist einfach ein Park. Kommt ein schrecklicher, grausamer Gedanke auf, so ist das nicht ein Röntgenbild meiner Seele; er erzählt mir nicht, wer ich wirklich bin. Es ist einfach etwas, was durch meinen Geist wandert; es kommt und geht. Wenn ein wunderschöner Gedanke auftaucht und du denkst: *„Oh! Ich sollte die ganze Zeit über nur solche Gedanken haben.“*, dann kannst du auch den Gedanken nicht festhalten; er wird sowieso verschwinden. Es ist einfach etwas, was durch den Park wandert.

Also entspannen wir dieses persönliche Empfinden, dass wir unser Leben nach unseren Bedingungen zu leben haben, wie: *„Es liegt in meiner Verantwortung; es ist alles meine Verantwortung!“* und erlauben den Erfahrungen einfach aufzutauchen und wieder zu verschwinden, aufzutauchen und zu verschwinden. Wir bleiben dabei entspannt, offen, erreichbar und frisch.

Wir haben mehr, wenn wir weniger tun

Wir werden nicht ausgelöscht, wenn wir den Gedanken und Gefühlen häufiger erlauben auch wieder zu verschwinden. Tatsächlich werden wir bereichert. Dies ist wahrlich ein Paradoxon, etwas was wir uns gewöhnlich nicht vorstellen würden, dass es der Fall ist.

Wenn wir weniger tun, haben wir mehr. Umso mehr wir uns anstrengen, umso weniger bleibt am Ende, denn wir können nichts im Leben festhalten. Je mehr wir versuchen zu greifen, je mehr erschöpfen wir uns und am Ende des Tages sind unsere Hände trotzdem leer.

Wenn, wie auch immer, wir mit Offenheit und Leerheit beginnen, kann jede Erfahrung, die im Laufe eines Tages entsteht, vollkommen präsent sein und dann wieder gehen.

Diese frische, offene Bewusstheit ist nicht beschmutzt von schlechten Gedanken oder schmerzvollen Situationen, noch ist sie aufgebessert. Sie gibt den lieblichen Gedanken und Situationen mehr Spielraum.

Sie kommen einfach und gehen. Auf diese Weise haben wir mehr Raum und Gelassenheit, und genau dies ist das Ziel der Praxis.

Meditationsübung: Es geschehen lassen

Nun sitzen wir einfach in einer entspannten Art und Weise. Unser Blick kann sich ein bisschen in den Raum hinein öffnen, der vor uns ist. Wir atmen ruhig ein und beginnen uns mit einem langen Ausatmen zu entspannen. Sitze dann mit dem, was auch immer erscheint. In dieser Weise sitze für 5 Minuten, und wenn du dich daran gewöhnt hast, kannst du den Zeitraum ausdehnen. Es ist eine Zeit, wo du gegenwärtig bist, hier bist, lebendig bist, vital bist. Du bist nicht im Dienst. Du hast keine Arbeit mit allem, denn alles geschieht, wie du feststellen wirst, von selbst: *„Oh! Energie (Erscheinungsformen) und Raumhaftigkeit sind nicht zwei verschiedene Kategorien; sie sind nicht in Opposition zueinander. Sie sind untrennbar.“* Also erlauben wir alles, sind offen für alles, und erfahren in unserer Raumhaftigkeit auch alles.

[Phase der Meditation]

Es ist sehr einfach, sehr direkt. Du kannst es üben, wenn du in deinem eigenem Zimmer sitzt, in deiner Zelle. Du kannst es tun, wenn du in einer Warteschlange stehst oder mit einer Arbeit beschäftigt bist. Öffne dich selbst einfach in jeder Situation dem, was da ist.

Es ist schlicht, was da ist an sich selbst im ersten Augenblick. **Wir** sind diejenigen die Urteile einbringen. Eine Beurteilung ist eine nicht notwendige Ergänzung; es ist eine Zutat, die diese Mahlzeit nicht braucht.

Teil der Natur unseres eigenen Leidens ist, dass wir zu viel geistige Energie dafür aufwenden, Dinge verstehen zu wollen, die uns bereits schon gezeigt haben, was sie sind. Da ist ein Geräusch. Da ist Licht und Farbe. Da ist die Unmittelbarkeit der Welt. Das Leben wird deutlich einfacher, wenn wir einfach bei den Dingen bleiben, so wie sie zuerst erscheinen, ohne sie mit den Verpackungen unserer eigenen Intelligenz einzuhüllen. Es macht uns nicht dümmer, es so zu versuchen. Ganz im Gegenteil: es befähigt uns darin, besser mit den auftauchenden Umständen zu arbeiten.

Das ist also die grundlegende Praxis: mit dem Raum verbleiben; die sich durch den Raum bewegende Energie betrachten, sodass unser Geist wie ein offener Himmel ist, und die Welt um uns herum wie ein offener Himmel ist, und diese beiden bewegen sich zusammen.

Wann auch immer wir ins Stocken geraten – eine Position einnehmen, in Widerstand gehen zu dem was uns umgibt, voll sind von: das mag ich und das mag ich nicht – entspanne in das Ausatmen; erlaube dieser vorübergehenden Struktur sich selbst aufzulösen, so wie es immer passiert und verbleibe mit dem Raum.

Den Verdienst mit allen teilen

Welchen Verdienst auch immer wir mit dieser Praxis gewonnen haben, wir teilen ihn am Ende dann mit allen anderen Wesen: *„Mögen alle Wesen glücklich sein.“* Da ist so viel innerhalb dieser Offenheit, da ist mehr als genug für uns und alle Menschen, die wir kennen. Da ist mehr als genug für jeden. Unsere Natur ist unbegrenzt. Die Natur der Welt ist unbegrenzt. In dem Lösen unserer Besessenheit auf das Begrenzte, der übersteigerten Festlegung darauf, wer wir sind - ist da Liebe und Glück für alle.

Mögen alle Wesen glücklich sein! Mögest du glücklich sein!