

Dr. med. Joachim Galuska

Bad Kissingen

Meditative Versenkung und transpersonales Bewußtsein



Fachlinik Heiligenfeld
Euerdorfer Straße.4-6

97688 Bad Kissingen

Tel. 0971/8206-1000, Fax: 0971/6 85 29
Internet: www.heiligenfeld.de
E-Mail: info@heiligenfeld.de

Meditative Versenkung und transpersonales Bewußtsein

Als das Herzstück der transpersonalen Psychotherapie betrachte ich das "transpersonale Bewußtsein" oder, noch treffender, den "transpersonalen Bewußtseinsraum". Der transpersonale Bewußtseinsraum ist aber nicht erst durch uns transpersonale Therapeuten erfunden worden, sondern nur dieser Begriff.

Transpersonale Bewußtseinszustände hat es in allen Kulturen gegeben, und sie sind in vielfältiger Art beschrieben worden.

Ich möchte Ihnen zunächst einmal ein mehr als 2500 Jahre altes System vorstellen, das vorwiegend in der Theravada-Tradition des Buddhismus gelehrt wird, nämlich die sogenannten Vertiefungszustände der Meditation, auch Jhanas genannt, Jhana-Zustände der Meditation. Anschließend werde ich versuchen, dies auf den transpersonalen Bewußtseinsraum zu beziehen und zuletzt noch ein paar Überlegungen anstellen, wie sich dies in der therapeutischen Arbeit auswirken und ausdrücken kann.

Vertiefung bedeutet, wie das Wort sagt, daß der Geist sich in der Meditation vertiefen kann und nicht mehr an der Oberfläche bleibt, zunächst nicht mehr außen orientiert bleibt. Man könnte sagen, daß Vertiefungszustände höhere Bewußtseinsebenen darstellen. Sie sind so etwas wie ein globales, geweitetes Bewußtsein, das nicht mehr auf ein diskretes Meditationsobjekt fokussiert ist. Sie sind Folge lediglich einer guten Konzentration und einer guten Hingabefähigkeit.

Vertiefungen waren zu Buddhas Zeiten eine übliche Meditationspraxis. Sie waren sogar die Meditationsmethode, die Buddha selbst praktiziert hat. Er hat die Vertiefungen gelernt, aber festgestellt, daß sie ihn immer noch nicht zur vollkommenen Befreiung, zur Erleuchtung brachten.

Auch die Erfahrung der Vertiefung, so wunderbar sie ist, ist vergänglich und führt nicht vollständig aus der Leidhaftigkeit des Seins, wie Buddha das formuliert hat, aus der Uner-

fülltheit des alltäglichen Lebens, aus der Begrenztheit dessen, was wir heute das Ich-Bewußtsein nennen. Als Neuerung brachte Buddha damals die Betonung der Erkenntnis, das, was man im Buddhismus den Klarblick nennt. Und Buddha hat seine ganze Lehre auf zwei große Wege aufgebaut, die zusammenwirken:

den Weg der Meditation und der Versenkung, Samatha, Ruhe, und
den Weg der Erkenntnis, des Klarblickes, Vipassana.

Also, es war eigentlich das Neue, daß Buddha die Erkenntnisseite zu der damaligen Spiritualität hinzugefügt hat, aber er selbst hat die Vertiefungen gelernt und weiterhin gelehrt.

Buddha hat unterschieden zwischen einem mühsamen spirituellen Weg und einem mühelosen spirituellen Weg. Und diese beiden Wege seien verknüpft mit schnellem Verständnis oder mit langsamem Verständnis.

Der mühsame spirituelle Weg bezieht sich bei der Meditation auf die Betrachtung der Vergänglichkeit aller Gebilde, der Vorstellung des Todes und der Widerlichkeit des Körpers und der Nahrung. Man kann sich vorstellen, daß das ein mühsamer Weg ist.

Der mühelose Weg sei die Meditation der Vertiefungen. Und schnelles Verständnis entstehe dann, wenn die fünf großen Fähigkeiten stark entwickelt seien:

Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Geistessammlung und Weisheit. Und langsames Verständnis geschehe, wenn diese fünf Fähigkeiten schwach ausgebildet seien. Darauf möchte ich jetzt nicht weiter eingehen. Also, Sie sehen, welche Bedeutung diese Vertiefung hatte, denn sie sind in den alten Zeiten der mühelose spirituelle Weg gewesen, wenn sie gelernt wurden.

Man unterscheidet acht Vertiefungen. Die ersten vier Vertiefungen heißen rupa jhanas und werden übersetzt als feinkörperliche Vertiefungen, weil ihr Erleben vom körperlichen Empfinden ausgeht und auch körpernah bleibt. Sie entwickeln sich in einer Folge auseinander. Jede Vertiefung ist in gewisser Weise tiefer oder feiner als die davorliegende. Die fünfte bis achte Vertiefung werden auch als arupa jhanas bezeichnet, als nichtkörperliche Vertiefungen oder — manchmal übersetzt — als formlose Vertiefungen.

Nun noch eine Unterscheidung, die auch schon in den alten Schriften gemacht wird: Man unterscheidet in der Konzentration, der Sammlung, zwischen der angrenzenden und der vollen Sammlung. Angrenzende Sammlung wäre, wenn man ein Vorstellungsbild der Vertiefung erlebt, wenn man die Vertiefung ahnt, an sie angrenzt, aber noch nicht in sie eingetaucht ist. Ist man in sie eingetaucht, versunken in die Qualität der Vertiefung, dann ist dies volle Sammlung. Es kann also sein, daß Sie während der folgenden Erläuterungen eine Ahnung von der Vertiefung erhalten, in angrenzender Sammlung diese Vertiefung erspüren. In der Tiefe wird man sie in der Regel nur während eines Meditationskurses erreichen, wenn sich über Tage hinweg die Konzentration und die Hingabefähigkeit verbessern.

Wenn Sie möchten, schließen Sie einmal die Augen, entspannen Sie sich und spüren Sie einfach Ihren Körper. Suchen Sie in dieser Entspannung und in diesem einfachen Loslassen irgendeinen Bereich, der sich angenehm anfühlt. der sich wohlig anfühlt, vielleicht eine Wärme im Bauch oder im Herzen. Wenn Sie keinen Bereich finden, dann lassen Sie einfach etwas entstehen wie ein Strömen, eine Wärme, eine Entspannung, eine Schwere. Und dann lassen Sie diesen Bereich sich ausdehnen, weiter werden, so daß er mehr und mehr von Ihrem Körperempfinden ergreift, durchströmt. Lassen Sie diese angenehme Qualität einfach sich ausdehnen, bis sie den ganzen Körper erfüllt. Lassen Sie dieses Gefühl, dieses angenehme Gefühl sich noch weiter ausdehnen, über Ihre Körpergröße hinaus, bis sie Ihr ganzes Erleben durchtränkt.

1. Vertiefung

Bei der ersten Vertiefung steht ein angenehmes Körpergefühl im Vordergrund. Dieses angenehme Körpergefühl kann sehr stark sein. Es kann sich vertiefen und verstärken zum Gefühl eines Entzückens, einer Verzückung, oder gar hin bis zu einem Gefühl von Ekstase. Es gibt unterschiedliche Qualitäten wie leichten Schauer, Kribbeln oder Strömen, Rieseln, Wärme, Wohligkeit, Weichheit, selbst Haarsträuben wird manchmal genannt.

Das Bewußtsein dabei ist weiter, ganzheitlicher, globaler. Manche empfinden es ein bißchen tranceähnlich. Die Körperteile werden nicht mehr so differenziert wahrgenommen, sondern schemenhafter, runder und in jedem Fall angenehm.

Interesse heißt die Übersetzung trocken für die erste Vertiefung. Meistens wird sie als verzückt, eben als angenehmes Körpergefühl beschrieben und erklärt. Letztlich sind ekstatische Körperempfindungen, energetische Empfindungen in diesem System als erste Vertiefung zu verstehen.

Ayya Khema sagte immer wenn eine Vertiefung zu Ende geht, dann solle der Meditierende drei Schritte tun: Erstens überlegen, wie bin ich in die Vertiefung reingekommen, wie ist das überhaupt entstanden, den Weg also zu rekapitulieren. Zweitens erkennen, daß auch dieser schöne Zustand, dieses körperliche Wohlgefühl, vergänglich ist: Und drittens, sich fragen, was lerne ich aus dieser Erfahrung. Und eine wichtige Erkenntnis, die der Meditierende aus einer solchen Erfahrung mitnimmt; ist die, daß körperliches Wohlgefühl, Verzückung, nur abhängig ist von der Konzentration und nicht von äußeren Umständen. Dadurch entwickelt der Meditierende eine gewisse Unabhängigkeit davon, zu glauben, daß sein Glück abhängig ist, davon, wie die anderen Menschen mit ihm umgehen.

Auch äußere Erlebnisse bringen natürlich momentan eine gewisse Sammlung. Zum Beispiel in der Natur, wenn ich einen Sonnenuntergang sehe, wenn ich spazierengehe, die Vögel zwitschern höre, oder bei Musik, Kunst, wenn ich spielende Kinder sehe, dann kann diese äußere Situation ein Gefühl der momentanen Sammlung bringen und mich plötzlich gut und glücklich stimmen. So wäre die äußere Situation der Auslöser dafür, daß mein Bewußtsein bereit gewesen ist, einzutreten in eine innere Veränderung, die der ersten Vertiefung entspricht. In der Meditation kann dies nun systematisch geübt werden. Wir können uns hinsetzen und konzentrieren und dann in die Vertiefung eintreten.

Buddha beschreibt in einer Lehrrede diese Vertiefung folgendermaßen:

„Da, Ihr Mönche, gewinnt der Mönch, ganz abgeschieden von den Sinnendingen (Anm.: also nicht auf die Sinneserfahrungen des Äußeren bezogen), abgeschieden von den unheilsamen Geisteszuständen (Anm.: also nicht mit negativem Gedankengut irgendwie innerlich beschäftigt), die in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung und verweilt in ihr. Und eben diesen Körper läßt er in der von der Abgeschiedenheit geborenen Verzückung und Glückseligkeit durchströmen. Er durchsättigt, erfüllt und durchtränkt ihn damit, so daß an seinem ganzen Körper auch nicht

eine Stelle undurchtränkt bleibt, von der in der Abgeschiedenheit geborenen Verzückung und Glückseligkeit.,,

2. Vertiefung

Achtet nun der Meditierende während der ersten Übung weniger auf das Körpergefühl, sondern mehr auf das Emotionale der Freude oder des Glückes, so verfeinert er sein Erleben hin zur zweiten Vertiefung, die Freude darstellt, Glücksgefühl, Glückseligkeit. Manchmal ist es so, daß der Meditierende das Gefühl hat, daß sein Herz sich öffnet oder seine Brust irgendwie schwillt und überströmt von einem Gefühl von Glück und Freude. Irgendwie entsteht ein noch feinerer, noch intensiverer, noch tieferer Raum eines Glücksgefühls, das sehr stark sein kann, oder mehr ein Gefühl von Seligkeit darstellt.

Ayya Khema sagt dazu: Auch diese Freude der zweiten Vertiefung ist nur durch Konzentration bedingt und unabhängig von äußeren Bedingungen. Wenn der Meditierende darin sicher geworden ist, die zweite Vertiefung zu erlangen, dann fühlt er sich so, als ob er die Richtung gefunden hätte, in die er gehen will. Denn wir alle streben nach Glück, sagt Ayya Khema. Und hier habe ich es einfach durch Konzentration gefunden. Also weiß ich, der Weg der Meditation, der Weg der Innenschau bringt mir etwas davon. So bewirkt die Freude oder das Glück der Vertiefung auch eine große Kraft und eine große Motivation zur Meditation.

Vielleicht kennen Sie Bilder von Meditierenden gleich welcher Schule, die ein seliges Lächeln auf dem Gesicht tragen. Man würde sagen, dieser Samadhi-Zustand dieser Verzückung, dieses seligen Lächelns ist ein Zeichen dafür, daß dieser Meditierende zur Zeit in der zweiten Vertiefung weilt.

Bei der zweiten Vertiefung ist es nicht mehr mühsam, in ihr zu verweilen. Die erste Vertiefung geht immer wieder verloren, weil der Meditierende noch nicht damit vertraut ist. Die zweite Vertiefung ist so faszinierend für den Meditierenden, daß er automatisch von dieser feinen Glückseligkeit oder von dieser großen Freude angezogen wird, daß er es leichter hat, im Zustand der Versenkung zu bleiben. Diese Vertiefungszustände dauern anfangs kurze Zeit, d. h. vielleicht ein paar Minuten, und dann verschwinden sie wieder, weil der Meditierende möglicherweise zuviel über diesen Zustand nachdenkt. Vertiefung ist nicht

ohne Gedanken, aber wenn die Gedanken in den Vordergrund treten, tritt die Vertiefung in den 1-Untergrund. Im Laufe der Praxis kann der Meditierende dann länger im Zustand der Vertiefung bleiben: eine halbe Stunde vielleicht, die ganze Meditationsperiode oder auch noch länger.

3. Vertiefung

Die innere Freude der 2. Vertiefung wird noch als recht intensiv erlebt, als turbulent, könnte man sagen. Sie ist energetisch reich. Wenn der Meditierende diese Freude abklingen läßt und nicht in das körperliche Wohlfühl der ersten Vertiefung zurückkehrt, dann bleibt ein Zustand tiefen inneren Friedens, eines tiefen Gefühls von Zufriedenheit oder Befriedigtsein. Man könnte sagen, wenn man gesättigt ist, spirituell genährt ist und aufgetankt hat, dann bleibt ein Zustand des Friedens in diesem Moment. Wie ein Fels in sich ruhend, so wird diese dritte Vertiefung erlebt. Alles andere, Alltägliche, Emotionale, Körperliche tritt in den Hintergrund und wird unwichtig. Was bleibt, ist eine Gelassenheit, ein gleichmütiges Verweilen, eine Wunschlosigkeit. Und so sagt Ayya Khema, in der dritten Vertiefung werde erkannt, daß wir nicht nur Glück und Freude suchen, sondern auch inneren Frieden. Und auch dieser innere Frieden basiere auf der Reinheit unseres Bewußtseins und unseres Geistes und habe keinen äußeren Grund. Und es werde erkannt, daß innerer Frieden nur herrschen kann, wenn Wunschlosigkeit vorhanden ist. Nur Wunschlosigkeit bringt Frieden.

Buddha sagt zu der dritten Vertiefung: „Und ferner, ihr Mönche, nach der Loslösung von der Verzückung (Anm.: der ersten und zweiten Vertiefung), weilt er gleichmütig, achtsam, klar bewußt, und ein Glücksgefühl empfindet er in seinem Inneren, von dem die Edlen sagen: der Gleichmütige, Achtsame, weil beglückt. So gewinnt er die dritte Vertiefung und weilt in ihr“.

In den klassischen Texten wird die dritte Vertiefung oft als Mischung aus Gleichmut, Achtsamkeit und Glücksgefühl beschrieben. Die Erfahrung insgesamt ist aber eher die eines tiefen inneren Friedens, und darum hat Ayya Khema sie so genannt. Die Bezeichnungen, die Ayya Khema für die Vertiefungen gewählt hat, sind vorwiegend auf die Art des Erlebens bezogen. In den klassischen Schriften werden die Vertiefungen häufig nach Faktoren beschrieben, die in der Vertiefung eine Rolle spielen, auf die ich aber nicht eingehen will.

4. Vertiefung

Wird in der dritten Vertiefung nun der Frieden, dieses gleichsamer, achtsamer Gefühl vertieft, so erkennt der Meditierende darin eine tiefe Stille und Unbewegtheit und versenkt sich darin. Dieser innere Frieden ist natürlicherweise in sich selbst still, er ruht in sich selbst. So ist es wie ein Hinseinsinken, ein Hineinfallen oder Hineintauchen in einen inneren Raum von Stille. Auch das friedliche Gefühl der dritten Vertiefung wird noch in einer gewissen Weise als grob erlebt, und der Meditierende möchte sich auch davon noch lösen und in das noch feinere und unbewegtere Gefühl der Ruhe und der Stille hineinversinken, in absolute Ruhe. In der vollkommenen Sammlung, der vierten Vertiefung, sind keine Gedanken mehr wahrnehmbar. Wenn ein Gedanke auftaucht, so wird er als sehr laut, sehr transparent und sehr beweglich erlebt. Es ist nicht so, daß die Vertiefung dann verloren geht. Jede Empfindung wird sozusagen jenseits von ihr selbst betrachtet, so daß der Meditierende eigentlich erst in der vierten Vertiefung ein richtiges Gefühl davon bekommt, was überhaupt ein Gedanke ist. Er ist nämlich vielleicht zum ersten Mal tiefer als jedes Denken. Dann hat der Meditierende das Gefühl, zu Hause zu sein. Die vierte Vertiefung gibt charakteristischerweise bei den meisten Meditierenden das Gefühl: da wollte ich eigentlich hin, da bin ich jetzt endlich angekommen, da, wo tiefe Stille in mir ist. Es ist so, als würde man diese Stille hören, sehen, fühlen, spüren, alles zugleich, denn sie ist ja jenseits, „abgeschieden“, von den Sinnen.

In den Vertiefungen, sagt Ayya Khema, ist das Ich-Bewußtsein reduziert. Ist das Ich-Bewußtsein sehr ausgeprägt, so ist die Vertiefung nicht möglich. Also, Vertiefungen brauchen eine Fähigkeit loszulassen, brauchen Hingabe. Und in den ersten drei Vertiefungen sei das Ich-Bewußtsein hauptsächlich am Platz des inneren Beobachters, des Beobachters der Vertiefung, zu finden. In der vierten Vertiefung reduziert sich selbst das Beobachten der Vertiefung. Doch der Beobachter bleibt noch erhalten, er wird nur schwächer. Wir sehen aber bei der vierten Vertiefung, daß eine Tiefe der Vertiefung nur möglich ist, wenn mein Ich loslassen und in die Weite gehen kann.

Traditionell wird die vierte Vertiefung als Gleichmut bezeichnet. Da dies aber eine Emotion ist, die zu ihrer Erfahrung den Beobachter benötigt, sagt Ayya Khema, bezeichne man diese Stufe besser als tiefe Ruhe oder als vollkommene Stille.

Buddha: „Wenn da, ihr Mönche, ein Mann bis über den Kopf in ein weißes Gewand gehüllt dasitzt, so daß auch nicht eine Stelle an seinem Körper unverhüllt ist vom weißen Gewande. Ebenso auch, ihr Mönche, läßt der Mönch diesen Körper von dem geläuterten, geklärten Geiste durchströmen, er durchsättigt, erfüllt und durchtränkt ihn damit, so daß an seinem ganzen Körper auch nicht eine Stelle undurchtränkt bleibt von dem geläuterten, geklärten Geiste“.

Sichtbar wird, daß diese Vertiefung den Geist läutert und klärt, und damit weist Buddha auch darauf hin, daß die Kraft der Vertiefung dann genutzt wird, um Erkenntnis zu gewinnen.

5. Vertiefung

Sie trägt die Bezeichnung: „der unendliche Raum“ oder „Raumunendlichkeit“.

Wir treten bei der formlosen oder nichtkörperlichen Vertiefung in einen etwas anderen Bewußtseinszustand ein. Sie geht von einer höher empfundenen Ebene der Weitung aus. Häufig ist der Eintritt oder (1er Weg in die fünfte Vertiefung so, daß die Meditierenden das Gefühl haben, ihr Körper würde sich weiten, würde durchlässiger werden, die Körpergröße würde sich in einer gewissen Weise auflösen. Übrig bleibt ein Gefühl von unendlicher 'Weite. Die fünfte Vertiefung ist gekennzeichnet durch das Erlebnis der Unendlichkeit im räumlichen Sinne, der Unendlichkeit des Raumes, es ist wie eine vollkommene Offenheit. Ein Körpergefühl existiert nicht mehr, oder es ist nur sehr schemenhaft. Das Empfinden ist nicht mehr so sehr versunken in Stille wie in der vierten Vertiefung, sondern eher geöffnet, weit. Die fünfte Vertiefung besitzt eine Verwandtschaft mit dem Empfinden, wenn man vielleicht im Dunkeln in den Himmel schaut, die Unendlichkeit des Universums sieht und ein Gefühl für diese Weite bekommt.

Die 5. Vertiefung ist der Einstieg in die unkörperlichen, nichtkörperlichen oder besser noch formlosen Vertiefungen. Der Beobachter ist wieder voll vorhanden, sagt Ayya Khema, und sie nennt die 5. bis 7. Vertiefung Vipassana Jhanas, weil sie besonders geeignet seien, Einsicht zu gewinnen. Die Einsicht aus der fünften Vertiefung sei: In der Unendlichkeit meines Erlebens ist keine Grenze mehr zu finden. Es werde erkannt, daß es keine separaten, getrennten Körper gibt, daß das Gefühl und das Bild von meinem Körper nur ein

Konzept ist. Denn das Erleben, das der Meditierende in der fünften Vertiefung hat, ist Unbegrenztheit, Unendlichkeit. Daher ist es ein Erleben der Totalität und der Universalität von allem, was existiert. Sie sagt, es wird dann ganz selbstverständlich, sich als Teil des Ganzen, als Teil einer Ganzheit zu fühlen, in der es nichts weiter gibt als Existenz. Nichts ist abgetrennt und abgegrenzt, alles gehört zusammen.

Problematisch ist gelegentlich, daß einzelne Meditierende während der fünften Vertiefung das Gefühl haben, ihren Körper verloren zu haben. Dies kann Angst bereiten, wenn das Bewußtsein noch nicht in der Lage ist, diese Qualität auszuhalten.

6. Vertiefung

Wird in der fünften Vertiefung die Aufmerksamkeit darauf gerichtet, daß es das Bewußtsein ist, das die Unendlichkeit erkennt, so entsteht automatisch die sechste Vertiefung, das „unendliche Bewußtsein“. Es ist wie ein Wechsel der Aufmerksamkeit vom Erleben der Unendlichkeit und Weite des Raumes hin zum Bewußtsein, das diese Unendlichkeit wahrnimmt: Der Beobachter, das Bewußtsein für diesen unendlichen Raum, ist selbst unbegrenzt und unendlich.

Ayya Khema sagt, der Übergang von der fünften zur sechsten Vertiefung sei vergleichbar mit dem Übergang von der ersten zur zweiten: bereits in der ersten Vertiefung ist neben der Verzückung, dem körperlichen Aspekt des körperlichen Wohlgefühls, auch eine Freude vorhanden, nämlich die Freude der zweiten Vertiefung. Das Entzücken, das Körperliche, wird dann fallengelassen, und das unendliche Bewußtsein wird in den Vordergrund der Aufmerksamkeit gestellt.

Die Einsicht ist die, daß es auch keine abgegrenzte Person mit einem eigenen abgegrenzten Bewußtsein gibt, sondern nur Bewußtsein, universelles oder kosmisches Bewußtsein. Eine Folge sei, sagt sie, daß wir dann Verantwortung für unsere Bewußtseinszustände und Gedanken übernehmen, sie sich alle im universellen Bewußtsein niederschlagen und wir es womöglich beschmutzen. Der Meditierende habe in der Regel einen großen Respekt vor diesem universellen oder kosmischen Bewußtsein, das er in der sechsten Vertiefung erfährt.

7. Vertiefung

Richtet nun der Meditierende in der fünften und sechsten Vertiefung die Aufmerksamkeit darauf was in diesem unendlichen Bewußtsein enthalten ist oder was der Grund dieses unendlichen Bewußtseins ist, so findet er Nichts, Leere.

Ayya Khema hat für die siebte Vertiefung häufig die Bezeichnung „Grundlage der Leerheit“ gewählt. Damit weist sie hin auf den Grund der Erfahrung der sechsten Vertiefung und die Qualität, die dieser Grund besitzt, nämlich Leerheit, Leere selbst. Hier auf dem Grund ist Nichts. Manche Meditierende erleben dies aber nicht im Sinne eines Nichts, sondern im Sinne eines energetischen Gefülltseins, das sich selbst auflöst. Wie ein vibrierendes Bewußtsein, eine vibrierende Leere, ein Flimmern vielleicht, das sich in sich selbst auflöst, in sich selbst Verfeinert und auflöst in Nichts.

Die klassische Übersetzung der siebten Vertiefung heißt: „Nichtsheitsgebiet“. Aber wir denken bei Nichtsheit immer an Vakuum. Und insofern ist Leere oder Hohlheit eine bessere Vorstellung dafür. Ayya Khema sagt, es sei vergleichbar mit einem Zimmer, das aufgeräumt worden ist: wir sehen Leere, aber nicht Nichts. Sie sagt, die Einsicht aus der siebten Vertiefung sei, daß das ganze Universum und ich selbst leer sind von Kernsubstanz. Die bisherige Auffassung war eine falsche Vorstellung. Alles ist einfach so, wie es ist. Das ist die große Lehre der Leere: Alles ist einfach so, wie es ist. Leere ist die große Leinwand für alles Leben und für alles Erleben. Leere ist völlig leer ohne jede Bewertung, ohne Moral, schlicht und einfach leer.

8. Vertiefung

In der siebten Vertiefung ist der Beobachter noch vorhanden. Es gibt also einen Beobachter, eine Bewußtheit der Leere. Der Meditierende empfindet diese Trennung von der Leere, dieses Beobachten noch als unangenehm. Er fragt sich, wie ist denn der Beobachter der Leere? Aber dieser Beobachter ist auch leer. Somit möchte der Meditierende sich von der Wahrnehmung zurückziehen, denn das Beobachten selbst wird noch in einer subtilen Weise als grob erlebt. Er zieht also seine Aufmerksamkeit von der Wahrnehmung zurück, aber er kann sie nicht vollständig auflösen, weil weiterhin eine Geistestätigkeit besteht. So entsteht ein hoch konzentrierter, innerlich ein gefilterter Zustand, der die Bezeichnung trägt „Weder-Wahrnehmung, noch Nicht-Wahrnehmung“. Man könnte sagen, das Bewußtsein

versinkt in sich selbst, und es entsteht eine Art Zustand zwischen bewußt und unbewußt, selbstvergessen, halbbewußt. Ein Sinnesbewußtsein für das Äußere ist vollkommen erloschen, die Wahrnehmung ist ziemlich reduziert, eine vollkommene geistige Ruhe ist vorhanden.

Die achte Vertiefung wird häufig genutzt, um sich geistig auszuruhen, denn es ist nur noch minimale Geistestätigkeit da. Also kann der Geist an dieser Stelle einmal vollkommen zur Ruhe kommen, ohne daß der Mensch schläft, er kann also im Wachzustand zur Ruhe kommen. Die achte Vertiefung bewirkt eine enorme Energiezufuhr und eine enorme Erholung, und sie birgt in sich selbst eine Art Ausgangspunkt dafür, nun einen Sprung zu machen, nämlich den Sprung ins Absolute. Sie wird also häufig als Vorbereitung für die Erleuchtungserfahrung genutzt. Erleuchtung wäre die Überwindung jeglicher Dualität.

Buddha beschreibt nach der achten Vertiefung noch die Überwindung auch dieser Stufe von Weder-Wahrnehmung und Noch-Nichtwahrnehmung im Sinne einer neunten Stufe, die uns aber kaum zugänglich ist: „Durch die völlige Überwindung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung gewinnt er die Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl. Die Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl wird auch „Erlöschung“, genannt, „nirodha“. Dieser Erlöschungszustand sei aber nur einem vollständig erleuchteten Menschen zugänglich.“

Buddha sagt: der Geist, der durch alle Erreichungszustände - so werden die Vertiefungen auch manchmal genannt - gegangen ist, wird geschmeidig und gefügig, seine Sammlung ist unbeschränkt, und er kann höhere Geisteskräfte verwirklichen. Mit einem derart gesammelten Geist richtet er sich dann auf die Erkenntnis der Triebversiegung. In einer Lehrrede Buddhas heißt es: „Zur völligen Erkenntnis von Gier, Haß und Verblendung (Anm.: die drei großen Probleme, die im Buddhismus beschrieben werden), von Zorn, Wut, Verkleinerungssucht, Herrschsucht, Neid, Geiz, Gleichneid, Falschheit, Hartnäckigkeit, Heftigkeit, Dünkel, Hochmut, Rausch und Lässigkeit, sowie zu deren Durchschauung, Überwindung, Vernichtung, Erlöschung, Abwendung, Zerstörung, zur Entäußerung und Loslösung von ihnen (Anm.: also zur vollkommenen Befreiung) sind neun Dinge zu entfalten welche neun? Die Vorstellung der Unreinheit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidhaften, in der Vergäng-

lichkeit, der Ichlosigkeit im Leidhaften, des Aufgebens und der Entsüchtung... oder die erste, die zweite, die dritte und die vierte Vertiefung, das Gebiet der Raumunendlichkeit der Bewußtseinsunendlichkeit, der Nichtsheit, der Weder-Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung und die Erlösung von Wahrnehmung und Gefühl. „Also, wir sehen, Buddha hat den Vertiefungen eine große Bedeutung beigemessen. Wenn wir die acht Vertiefungen beherrschen, dann fehlt uns nur noch das Erlöschen, und das ist natürlich viel angenehmer, als diese anderen neun eher unangenehmen Dinge zu durchschauen und zu verarbeiten.“

Der transpersonale Bewußtseinsraum

Die Vertreter des transpersonalen Bewußtseins, allen voran Ken Wilber, sind einen anderen Weg gegangen. Sie haben sich gefragt, wenn ein normaler Erwachsener, also ein reifes Ich-Bewußtsein nach innen schaut, sich selbst zu erkennen versucht und sich so eine Frage stellt, wer bin ich, oder was ist mein eigener Geist, was ist dieses Bewußtsein, was findet er dann?

Wenn wir nicht über diese Fragen nachdenken, sondern sie als Perspektiven für unsere Aufmerksamkeit verwenden, werden wir uns unserer eigenen Bewußtheit gewahr. Es ist der innere Platz, der alles beobachtet, unser Gewahrsein selbst, der Zeuge allen Geschehens, wie oft gesagt wird, reine Bewußtheit, reine Achtsamkeit. Es ist die Leinwand, auf der der Film des Lebens spielt, die Bühne, auf der das Spiel unseres Erlebens erscheint.

Und diese Leinwand, dieser Zeuge, diese Bewußtheit, ist in sich selbst rein und klar. Sie besitzt eine Qualität von Unberührtheit und Freiheit von jeder Form. Ja, diese Reinheit und Freiheit ermöglicht erst, daß jeder Inhalt des Erlebens im Lichte der Bewußtheit erstrahlen kann. Sie selbst erscheint leer von jedem Einzelnen und weit, unendlich weit für die unendlich vielen Qualitäten des Erlebens.

Und diese Präsenz, dieses Gewahrsein, dieser Bewußtseinsraum ruht in sich selbst, er trägt in sich selbst Frieden und Stille.

Diese Freiheit und Weite bedeutet auch Offenheit und Lichtung, wie ein leerer Spiegel, wie ein offenes Gefäß, das sich von den Erscheinungen und Erlebnisqualitäten erfüllen läßt. Somit besitzt dieser Bewußtseinsraum eine vollkommene Rezeptivität, ist offen für jede Qualität und jede Perspektive. Hier ist Durchlässigkeit, Transparenz für das Transzendente, das Göttliche und Absolute. Hier ist Sensitivität, Medialität für jenseitige Kräfte und jenseitiges Wissen. Hier ist subtile Empfindungsfähigkeit für energetische Prozesse, Energiefelder und Energieräume. Hier ist Sensibilität für die verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten, die Abbilder der Welt in uns selbst erzeugen. Hier geschieht Resonanz und Empathie, ein Nachfühlen des Erlebens anderer Menschen und Lebewesen in unserem eigenen Bewußtsein.

Und wenn wir die gefühlsmäßigen Qualitäten untersuchen, die mit der Hingabe und Öffnung unseres Herzens verknüpft sind, finden wir Mitgefühl, Freude und Mitfreude und Liebe, die neben Gleichmut als „göttliche Verweilungsstätten“ im Buddhismus beschrieben werden. Sie sind die Antworten unseres Wesens auf die verschiedenen Eindrücke, die wir empfangen.

Fassen wir noch einmal kurz die beschriebenen Qualitäten unserer Präsenz, dieses Bewußtseinsraums, zusammen: Bewußtheit, Reinheit, Freiheit, Leere und Weite, Stille, Rezeptivität und Hingabe, Herzensverbundenheit. Es ließen sich weitere Qualitäten beschreiben wie die der Mitte, des Nullpunktes, der Zentriertheit, Schönheit, Heiligkeit, Glückseligkeit usw.

Wenn wir die Qualitäten dieses Bewußtseinsraumes beschreiben, können wir feststellen, daß es sich um reine und ursprüngliche Qualitäten handelt.

Einige dieser Qualitäten entsprechen exakt den meditativen Vertiefungen (und den göttlichen Verweilungsstätten) des klassischen Buddhismus. Sowohl die Vertiefungen als auch diese gerade beschriebenen Qualitäten sind frei von unseren üblichen Identifizierungen, frei von dem, was man Persönlichkeit nennt, unser Konzept von uns selbst und der Welt. Sie werden jenseits unseres Ich-Bewußtseins, unseres personalen Erlebens erfahren, sie sind somit trans-personal, trans-ichhaft, trans-egoistisch. Somit können wir diesen Bewußtseinsraum als „Transpersonalen Bewußtseinsraum“ bezeichnen. Er charakterisiert die

Eigenschaften unseres „Wesens“, unseres „wahren Selbst“, um einige Metaphern zu nennen, denn wenn wir diese Qualitäten erleben, haben wir in der Regel das Gefühl, ganz nah bei uns zu sein, mit unserem tiefsten Inneren verbunden zu sein. Der transpersonale Bewußtseinsraum stellt eine Verfeinerung und Transzendenz des alltäglichen Erlebens dar. Wir sind nicht mehr verankert in den Inhalten unseres Erlebens, sondern in der Leere und Weite. Wir sind nicht mehr dem Lärm der Welt ausgeliefert, sondern verweilen in Stille. Wir sind in der Lage, die Begrenzungen von Zeit und Raum zu überschreiten und Unendlichkeiten und ewige Gegenwärtigkeit zu erfahren. Unsere Rezeptivität ermöglicht uns, Erfüllung zu erfahren und unsere Intuition wirksam werden zu lassen. Insofern sind die Vertiefungen, in moderner Sprache ausgedrückt, Entfaltungen eines transpersonalen Bewußtseins. Jhana-Bewußtsein ist transpersonales Bewußtsein!

Interessant ist nun Folgendes: Jede Qualität des transpersonalen Bewußtseinsraums eröffnet relativ leicht die Erfahrung anderer Qualitäten dieses Bewußtseinsraumes, wie ich es in meiner Beschreibung versucht habe anzudeuten. Wenn es also gelingt, eine dieser Qualitäten zu entfalten, so kann sie ein Tor darstellen zu anderen dieser reinen Qualitäten, die gemeinsam diesen Bewußtseinsraum kreieren. Wenn man es theoretisch ausdrückt, scheint somit das transpersonale Bewußtsein wie ein Hologramm zu funktionieren. Jeder Teil stellt einen Zugang zum Ganzen dar. Und auch in der klassischen buddhistischen Auffassung, die noch eher linear, also in Stufen denkt, entfalten sich die Vertiefungen auseinander. Da der transpersonale Bewußtseinsraum meines Erachtens den Schlüssel zu einem Verständnis transpersonaler Psychotherapie darstellt, ist es entscheidend, Wege zu seiner Eröffnung zu finden. Der direkteste Weg scheint mir das Gewahrsein der eigenen Präsenz zu sein, wenn wir also einen Wechsel der Perspektive vom Inhalt des Erlebens zum Beobachter des Inhaltes vollziehen. Der mächtigste Weg scheint mir die Übung und Entfaltung der meditativen Vertiefungen zu sein. Aber letztlich öffnet jede Meditationsmethode direkt oder indirekt für eine dieser Qualitäten. Bewußtseins-technisch gesehen wird ein transpersonaler Therapeut also eine Reihe von Methoden kennen, mit denen er oder sie in der Lage ist, das eigene personale Bewußtsein zeitweise in einen transpersonalen Bewußtseinszustand hin zu wandeln.

Transpersonale Psychotherapie

Wenn wir zur transpersonalen Psychotherapie hinschauen, dann machen wir im Moment einen historischen Schritt. Die Jhana-Zustände sind früher als Zustände in der Meditation genutzt und beschrieben worden. Das heißt, ich habe, abgeschieden von den Sinnendingen, Vertiefung erreicht. Was wir heute tun, ist zu sagen, daß es möglich ist, diesen transpersonalen Bewußtseinsraum in der Berührung mit der Welt, in Kontakt mit den Sinnendingen, also mit dem Außen, aufrecht zu erhalten. Das heißt, wir wenden das meditative, total versunkene Bewußtsein nach außen auf die Welt. Und das ist, was die transpersonale Psychotherapie meines Erachtens in ihrem Kern ausmacht: den transpersonalen Bewußtseinsraum aufrechtzuerhalten in der therapeutischen Beziehung und Begegnung mit einem Patienten.

Und dann können wir ein paar Dinge erkennen, z.B. diese Haltung ist jenseits von Übertragung und Gegenübertragung. Übertragung und Gegenübertragung sind sozusagen die persönlichen Identifizierungen, die in der therapeutischen Beziehung auftauchen, die Bilder, die der Klient von mir hat, und meine Bilder, die ich von ihm habe. Und in diesem weiten Raum kann ich dies erkennen, d.h. der Raum ist jenseits der Identifizierung, jenseits damit von Übertragung und Gegenübertragung. Er verankert das, was die Analytiker die gleichschwebende Aufmerksamkeit nennen. Hier erst erhält die gleichschwebende Aufmerksamkeit einen Platz, und es kann so noch viel mehr und intensiver beschrieben werden, welche Qualitäten die gleichschwebende Aufmerksamkeit besitzt: nicht nur Aufmerksamkeit, sondern auch Stille, Leere, Weite, tiefe Verbundenheit mit dem eigenen Wesen. Und das Wesen der transpersonalen Psychotherapie besteht eigentlich darin, daß nun der Therapeut in dieser inneren Fühlungnahme mit seinem Wesen Antworten entstehen läßt auf das, was inhaltlich von dem Klienten auf ihn zukommt. Das heißt, was antwortet meine Stille auf das Problem, den Schmerz, das Leid meines Klienten. Oder was antwortet meine Leere, meine Weite dazu? Oder was antwortet mein Herz, mein Mitgefühl, wenn es nicht getrübt ist von irgendeinem Anliegen, also absichtslos ist oder sich in einer verfeinerten Form von Absichtslosigkeit befindet, nämlich bereit, diese tiefere inneren Antworten sprechen zu lassen. Hier haben wir plötzlich eine Klarheit, was Intuition bedeutet. Intuition ist nichts Verwaschenes, Sentimentales mehr, sondern Intuition heißt, verankert im transpersonalen Bewußtseinsraum und offen für die Antworten zu sein, die sozusagen

von unserem Wesen her zu den Klienten kommen. Und diese Antworten sind wie ein Kontext, wie ein Gefäß, könnte man sagen, für das Leid.

Ich persönlich bin davon überzeugt, daß Schwersttraumatisierungen wie schwere Vergewaltigungen, Mißbrauch oder schwerste psychische Störungen, Psychosen, spirituelle Krisen schwerer Art nicht aufarbeitbar sind durch unsere personalen Aktivitäten, also durch Verstehen unserer Biographie. Heilung kann nur dann geschehen, wenn etwas anderes, etwas Größeres dazukommt, das ein Gefäß dafür darstellt.

Der Klient bringt also vielleicht sein persönliches Problem, der Therapeut verankert sich im transpersonalen Bewußtseinsraum und antwortet mit seinem Herzen in irgendeiner Form darauf. Nun kann es geschehen, daß im Klienten eine Resonanz entsteht für die transpersonale eigene Qualität, für sein eigenes Wesen, d. h. in ihm selbst wird plötzlich Stille geschehen, wird plötzlich Weite geschehen, kommt plötzlich etwas zur Ruhe. Er muß vielleicht anklagen, was ihm in seinem Leben widerfahren ist, aber plötzlich kommt eine andere Ebene ins Schwingen:

Stille, Mitgefühl mit sich selbst oder das Erkennen, daß er schicksalhaft identifiziert ist mit einer unerlösten Struktur, wie Menschen miteinander umgehen. Und plötzlich ist das eigene Leid nicht mehr nur noch persönliches Leiden, sondern kollektives Leiden, das jetzt hier ausgetragen wird. Der eigene Mißbrauch, der aufgearbeitet wird, ist nicht nur der eigene, sondern es ist Schicksal von Frauen, das da aufgearbeitet wird, und zwar einmal persönlich und gleichzeitig verbunden mit diesem Thema vieler in der Geschichte der Menschheit. Und wenn es geschieht, daß eine Resonanz entsteht für diese Qualität, dann erlebt sich der Klient in der Therapie einmal gesund, heil. Denn diese Ebene des transpersonalen Bewußtseinsraums, der Vertiefung, des Jhanas, des Wesens, des wahren Selbst, ist nicht zerstörbar, ist immer heil, aus ihr kommt Heilung. Er erlebt eine Seinserfahrung, er hat eine Seinsfühlung. Und da nimmt der Therapieprozeß eine völlig neue Richtung an, weil nämlich nicht mehr nur Vergangenheit aufgearbeitet wird oder alternatives, besseres Verhalten einzuüben versucht wird, sondern plötzlich beginnt der Mensch, nach sich selbst und einem guten Leben zu suchen. Neue Fragen tauchen auf: Wer bin ich wirklich in meiner Tiefe? Und was ist das überhaupt, ein gutes Leben? Und nicht nur, wie kann ich meine Störung überwinden?

Dann ist der weitere Therapieprozeß gekennzeichnet von einer Durchdringung und Balancierung von zwei Zonen, oder zwei Perspektiven, nämlich der Krankheitszone, also der Aufarbeitung der Krankheit und der Störung, und der Gesundheitszone, also der Suche in der Tiefe nach sich selbst, oder der Störungsperspektive und der Wesenssuche, der therapeutischen Arbeit und der lebendigen Seinserfahrung in der Therapie. Und in dieser Verbindung und Berührung des Persönlichen mit dem Überpersönlichen, des Leidvollen mit dem Leidfreien, oder wenn man so will, der Form mit der Leere, des Weltlichen mit dem Spirituellen, besteht meines Erachtens das Wesen der transpersonalen Psychotherapie.

Zum Schluß möchte ich noch ein paar Sätze von Ayya Khema, meiner langjährigen Lehrerin, über die Vertiefungen zitieren: „Die Vertiefungen sind eine Übung des Geistes, die ihn geschmeidig hält und in die Weite und Klarheit führt. Allmählich wird der Geist immer beweglicher, hat nicht mehr die Härte des Widerstandes in sich, sondern akzeptiert. Er wird zu einem klaren, leuchtenden Geist, der weich und schmiegsam ist, deswegen jedoch nicht die Durchbruchsfähigkeit verliert. Wir stehen im allgemeinen mit der gewöhnlichen Bewußtseinssebene wie vor einer Ziegelmauer und können nicht weiter. Ein in der Meditation gezähmter Geist, der sich sammelt und dadurch Kraft gewinnt, wird zu einem wichtigen Werkzeug, das *in* die Tiefe zur Wahrheit durchzustößen vermag. Die Jhanas sind der Weg, den der Buddha selber eingeschlagen hat.“ Und sie zitiert Buddha, der sagte: „Dies ist ein Vergnügen, dies ist eine Freude, die ich mir gönne“.

Es sollte doch die Psychotherapie bereichern und vertiefen, wenn sie mit einem solchen Vergnügen, mit einer solchen Freude geschieht.