

Die Transformation von Gefühlen auf dem spirituellen Weg

Reto Zbinden

Der nachfolgende Beitrag knüpft an die Erkenntnisse von Mudagamuwe Maithrimurti über die erhabenen Verweilungen an (vgl Beitrag 3-20) und beleuchtet einige weitere Aspekte zur Frage der Umwandlung von Gefühlen auf dem spirituellen Weg.

Schlechte Gefühle, wie Ärger, Neid, Widerwillen, Bosheit, Hass, Rachsucht etc. gelten als ein grosses, wenn nicht sogar als das allergrösste Hindernis auf dem spirituellen Weg. Dies gilt nicht nur für den Buddhismus oder nur für die indischen Religionen, sondern genauso für die christlichen Wege.

Alle diese Wege kennen auch ethische Gebote und etliche dieser Gebote zielen darauf, den Ausdruck schlechter Gefühle zu unterbinden. Normalerweise werden diese Regeln (im Yoga sind dies die „yamas“, beim Buddha ist es „sila“) als die Grundlage des Weges angesehen. Eine erste Stufe besteht also darin, die schlechten Gefühle soweit zu domestizieren, dass sie sich nicht in Taten (z.B. Handgreiflichkeiten) oder in Worten (z.B. Beschimpfungen) ausdrücken.

Wie wir jedoch alle wissen, sind die schlechten Gefühle auf diese Art noch lange nicht eliminiert. Sie entstehen immer wieder von Neuem. Der Durchschnittsmensch denkt, dass eine Emotion, wie z.B. der Ärger, deshalb entsteht, weil eine andere Person oder besondere Umstände uns einen Anlass geben, also gewissermassen an unserem Ärger schuld sind. Dass dies höchstens die halbe Wahrheit ist, erkennen wir ganz deutlich, wenn wir in einem Meditationsretreat unsere eigenen Emotionen beobachten. Wir erkennen dann, dass die Emotionen auch dann entstehen, wenn äusserlich nicht das Geringste geschieht.

Die erste Stufe: Sich das Ausleben und Ausdrücken von negativen Emotionen verbieten

Auch haben wir vielleicht bereits die Erfahrung gemacht, dass wir auf ähnliche Anlässe nicht immer gleich reagieren. Es kann Momente geben, in denen uns eine Widerwärtigkeit kaum berührt und zu anderen Zeiten kann der gleiche Anlass eine ganz heftige Emotion hervorbringen. Daraus können wir folgern, dass es möglich sein könnte, in einer Verfassung zu leben, wo tatsächlich nichts, d.h. auch der ärgste Stimulus nicht in der Lage wäre, einen negativen Gefühlszustand, wie Wut, Ärger, Hass etc., in uns wachzurufen. Tatsächlich ist dies nichts anderes, als das was uns als das wesentliche Merkmal von Heiligen beschrieben wird

Wenn sich der „Schüler auf dem Weg“ nun als eine erste Stufe, den groben Ausdruck von Emotionen verbietet, muss sich daran als eine zweite Stufe ein Übungsweg anschliessen, der auch im Innenleben ansetzt. Bei den spirituellen Wegen der Selbstvervollkomm-

nung hat auf dieser Stufe meist die Übung der Achtsamkeit eine grosse Bedeutung. Dies deshalb, weil der Hauptgrund, wieso Emotionen vom ganzen Menschen Besitz ergreifen, in ihrem Tempo liegt. Emotionen sind so schnell da, wachsen so schnell an, dass ihr Entstehen unserer Aufmerksamkeit entgeht.

Die zweite Stufe: Einübung des achtsamen Wandels und weitere Übungen

Durch „achtsamen Wandel“, das heisst, dadurch dass man alle seine Handlungen so ausführt, dass man gleichzeitig sein Innenleben beobachtet, lassen sich aufkommende Emotionen im Anfangsstadium erkennen. Im Anfangsstadium kann mit Hilfe von einer gedanklichen Einflussnahme eine Emotion in der Regel aufgelöst werden.

Mit Hilfe der Gedankenkraft kultivierend auf Emotionen einwirken

Ebenfalls dieser zweiten Stufe sind nun die im vorhergehenden Artikel beschriebenen „erhabenen Verweilungen“ zuzurechnen. Wenn wir in einem Moment ohne jegliche Emotionen beginnen, an eine unliebsame Person zu denken, mit der wir vielleicht sogar im Streit leben, wird sich ein negatives Gefühl bemerkbar machen, welches weiter anschwillt, je länger und intensiver wir an diese Person oder auch an ein bestimmtes Problem oder eine bestimmte Situation denken. Die „Mettameditation“ ist eigentlich ein mentales Training, indem wir üben, gleichzeitig den „negativen“ Stimulus und die „positive“ Emotion zu aktualisieren und so tatsächlich die Emotion transformieren.

Der „Yoga“ der zweiten Stufe bedeutet also, mit Hilfe der Gedankenkraft kultivierend auf Emotionen einzuwirken, während der Prozess sonst spontan umgekehrt abläuft: Emotionen entstehen unwillkürlich und erzeugen in uns die dazugehörigen Gedanken.

An dieser Stelle können wir uns kurz der Transformation der Gefühle auf körperlicher Ebene zuwenden, da dies speziell im Hatha Yoga eine gewisse Bedeutung hat. Ausgangspunkt bildet die Feststellung, dass wir Emotionen im Körper spüren und lokalisieren können. Eine Emotion, wie z.B. Ärger, hat einen eindeutigen Punkt im Körper, mit dem sie korrespondiert. Wir werden feststellen, dass die oben angeführten negativen Emotionen sogenannte „Bauchemotionen“ sind. Bei der „Mettameditation“ werden also Gefühle oder moderner ausgedrückt, Energien vom Bauch in den Herzraum verlagert.

Die Gefühle im Körper lokalisieren und die dazugehörigen Energien deblockieren

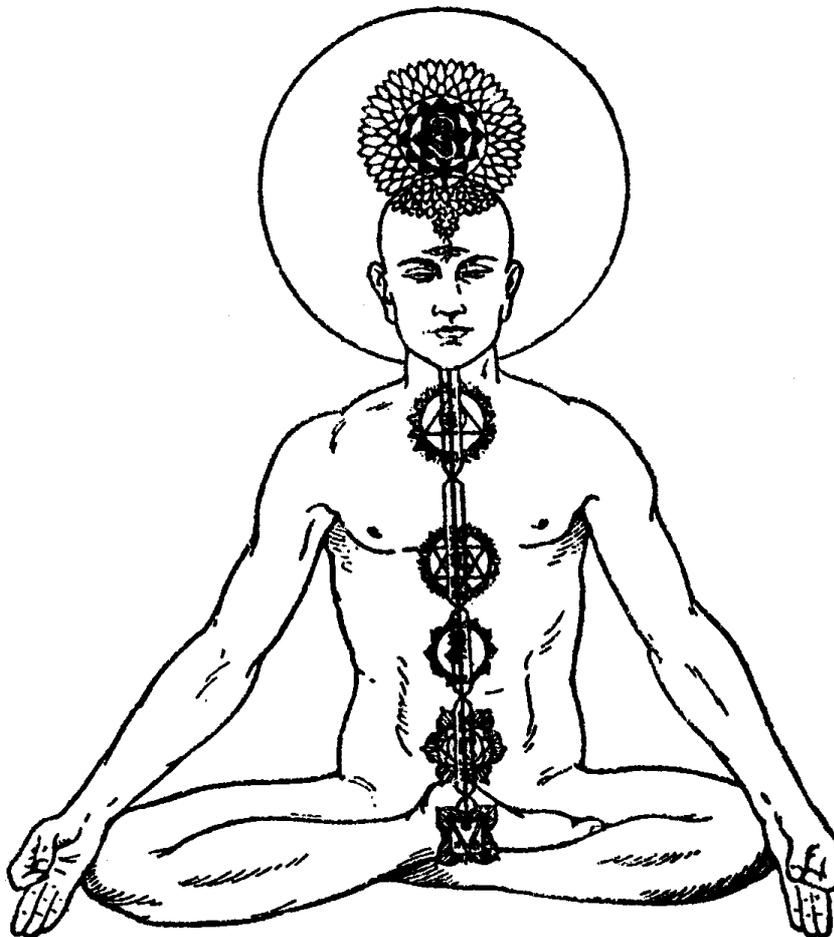
Auf dem Hintergrund der Chakraphysiologie kann man vom Aufstieg von Energien ins Herzzentrum sprechen. Wenn wir uns auf die Liebe konzentrieren werden wir die ent-

sprechenden physiologischen Veränderungen deutlich spüren, nämlich eine Erweiterung des Brustraumes und ein Gefühl der Wärme in der Herzgegend.

Wie im vorstehenden Artikel ausgeführt, ist die Übung mit der Entwicklung der Liebe noch nicht beendet, sondern es geht um eine weitere Transformation oder wenn man will, einen weiteren Aufstieg der Energie. Mudita, als nächste Phase, ist eine stille Freude, eine innere Heiterkeit oder das „innere Lächeln“. Upekkha schliesslich ist die Aktivierung der höchsten Zentren (im Bereich des Kopfes) in der tiefsten Versenkung und jenseits von Emotionen und Gedanken.

Kommen wir nach der Darlegung dieser körperbezogener, alchemistischer, Auffassung nochmals zurück zum Ausgangspunkt, nämlich zu den schlechten Gefühlen. Es ist bekannt, dass schlechte Gefühle ungesund sind. Wenn man im Affekt dauernd den Magen zusammenzieht, führt dies schliesslich zu einem Magengeschwür. Konflikte, Stress, Ärger, Überdross; vor allem wenn diese Gefühle stark und habituell gelebt werden, bewirken die verschiedensten Krankheiten.

Dazu kommt, dass der Ausleben von negativen Gefühlen sehr viel Energie kostet. Wer sich einmal richtig geärgert hat, weiss, dass dies zu einem völligen Erschöpfungszustand des Körpers führt, der über mehrere Stunden, in ganz heftigen Fällen sogar über Tage, anhält. Schwelende schlechte Gefühle während des Tages führen dazu, dass man am Abend vollständig ausgelaugt ist. Aber nicht nur der Körper sondern auch die mentalen Fähigkeiten, wie die Denkfähigkeit oder Konzentrationsfähigkeit sind unter dem Einfluss schlechter Gefühle oder im Anschluss an deren Ausagieren sehr stark herabgesetzt.



Durch die negativen Gefühle werden diejenigen feinstofflichen Substanzen aufgezehrt, die dem Menschen das spirituelle Leben ermöglichen.

Aus der Sicht des Yoga würde man noch weiter gehen und sagen mit den schlechten Gefühlen werden feinstoffliche Substanzen vernichtet und zwar genau diejenigen Substanzen oder diejenigen Energien, die der Mensch für seinen weiteren Aufstieg benötigen würde. Mit anderen Worten nützt es nichts, Yogaübungen und andere spirituelle Praktiken zu vollziehen, solange nicht an den negativen Gefühlen gearbeitet wird. Denn was aufgebaut wird, zerrinnt augenblicklich wieder zwischen den Händen, wenn man sich negativen Emotionen hingibt. Es sind die Substanzen aus den unteren Zentren, die in gewandelter Form das höhere Leben des Menschen ermöglichen. Wer seine negativen Gefühle unkontrolliert lebt oder gar von ihnen beherrscht wird, kann auf dem spirituellen Weg keinen Fortschritt machen.

Natürlich sind die erhabenen Verweilungen, auch wenn sie den Weg idealtypisch wiedergeben, nicht die einzige Möglichkeit, mit Emotionen zu arbeiten. Es gibt Wege die hierfür die Musik, den Tanz, die Interaktion mit anderen Menschen, (z.B. gewisse Gruppenaktivitäten) oder bestimmte Gebetspraktiken einbeziehen.

Schliesslich wird man auch über den Körper, wie im Hatha Yoga, gewisse Ergebnisse erzielen können. Besonders die unteren Chakras lassen sich mit körperlichen Methoden aktivieren. Das Herz- und die oberen Chakras sind jedoch nur mental wirklich erreichbar, auch wenn bestimmte körperliche Techniken eine ergänzende Hilfe bieten können.

Eine Frage, die bleibt, ist diejenige, ob sich durch Übungen, wie die „Mettameditation“ die schlechten Gefühle restlos eliminieren lassen oder ob sie nur für den Moment überwunden bzw. nur im Allgemeinen etwas abgedämpft werden.

J.Krishnamurti hat oftmals mit buddhistischen Mönchen diskutiert und immer betont, mit diesen Übungen bewege man sich innerhalb von Polaritäten jedoch immer auf der gleichen Ebene. Beide Pole bedingen sich gegenseitig. Der eine ist nicht ohne den anderen: Weil die Angst da ist, denkt man an den Mut, weil die Feindseligkeit da ist, denkt man an die Liebe. Und dadurch dass man an die Liebe denkt, ist der andere Pol im Verborgenen immer noch gegenwärtig und es ist immer noch die Angst, die das Bewusstsein von Mut aus dem Verborgenen heraus nährt.

In der Übung nährt die Idee, die Angst abzulegen den Mut genauso wie die Idee Animosität abzulegen, das Wohllollen nährt.

Man bewegt sich gewissermassen auf der Horizontalen von der einen Seite auf die andere, aber man kommt nicht in die Vertikale hinein. Bekanntlich hat ja Krishnamurti, teilweise auch aus diesem Grund, selbst keine Übungen gelehrt, ausser vielleicht dem vorurteilslosen Betrachten des eigenen Innenlebens und der eigenen Handlungen. Da-

durch, dass man sieht, wie man wirklich ist und dies ablehnt, kann sich einem die radikal andere Ebene öffnen, wo man nicht an Liebe denkt sondern wo Liebe *ist*.

Dieser Standpunkt ist recht radikal, doch vielleicht geht das auch in die im Buch von Mudagamuwe Maithrimurthi ausführlich diskutierte Frage hinein, ob denn die erhabenen Verweilungen zur Erlösung führen oder nicht. Sowohl Maithrimurthi als auch die orthodoxen Buddhisten sind der klaren Auffassung, dass die Metta Meditation alleine den Menschen nicht zur Erlösung führen kann. Während die Orthodoxen zusätzlich das „prajna-Element“ fordern, stellt sich Maithrimurthi auf den Standpunkt, die Versenkung in Upekkha würde genügen.

Es ist natürlich immer schwierig zu verstehen, welche Erfahrung mit diesen Ausdrücken wirklich gemeint ist, aber es könnte sich vielleicht wirklich um eine dritte Stufe oder Ebene handeln, ähnlich derjenigen, die J.Krishnamurti seinen Gesprächspartnern vermitteln wollte.

Die dritte Stufe: Leben in der unerschaffenen Liebe

Aus den Berichten über heilige Menschen wissen wir, und wenn wir vielleicht selbst bereits die Gelegenheit hatten, spirituell weit entwickelten Menschen zu begegnen, konnten wir es vielleicht selbst spüren: Eine ganz starke Ausstrahlung von Liebe.

Diese Liebe ist aber wahrscheinlich die Folge des Erwachens zum überweltlichen Leben, der mystischen Schau und Ausdruck eines Bewusstseins, in dem keine schlechten Gefühle möglich sind. So wie die Angstlosigkeit des Heiligen nicht auf Mut beruht, so beruht seine Liebe nicht auf einem von ihm erzeugten Wohlwollen, sondern es ist eine „unerschaffene Liebe“ aus anderer Quelle gespiesen und von anderer Qualität.

Damit ist die These einer dritten Stufe der Transformation angesprochen: Die erste Stufe besteht, wie erwähnt, in der Verhaltensregulation. Dadurch, dass wir uns verbieten, schlechte Gefühle in Worten und Taten auszuagieren, gewinnen wir sowohl die richtige Orientierung, als auch die notwendige Energie, als auch einen Schutz für den Weg.

Mit der Verhaltensregulation sind aber die schlechten Gefühle noch lange nicht eliminiert, sondern in uns entstehen sie immer wieder neu. Auf dieser Ebene wird nun als regelmässige Übung mental das Wohlwollen erzeugt. Dadurch werden die schlechten Gefühle, zumindest für den Moment, überwunden und es ergibt sich eine ausbalancierte Gemütsverfassung. Das Erzeugen des Wohlwollens ist wahrscheinlich für den Weg weiterhin hilfreich, als es eine gewisse Ähnlichkeit mit der „unerschaffenen“ oder, wenn man will, „rein göttlichen“ Liebe hat.

Man kann sich das Prinzip ähnlich vorstellen, wie bei einer Lichtmeditation. Wenn wir uns das Licht visualisieren, so handelt es sich nicht um das mystische „unerschaffene Licht“ aber es hat eine gewisse Ähnlichkeit damit. In diesem Sinn bereitet sich der Übende, indem er immer wieder das Wohlwollen erzeugt, für die dritte Stufe vor. Die dritte Stufe ist das Eintauchen in einen mystischen Versenkungszustand oder das Erwachen zur Wirklichkeit, wo sich dem Mensch alles neu enthüllt und seine Persönlichkeit grundsätzlich neu konstelligiert wird. Es ist durchaus plausibel, dass diese dritte Ebene zu der hier nicht viel mehr gesagt werden soll, diejenige ist, die in der geistigen Übung von upekkha (Gleichmut) angestrebt wird.

Die Transformation endet im Loslassen jeglicher menschlicher Emotionalität

Es sei nachgetragen, dass wir uns hier aus Gründen der Einfachheit darauf beschränkt haben, das Wesen der Transformation nur von negativen Emotionen darzustellen. Tatsächlich ist aber in Erinnerung zu rufen, dass der geistige Weg vom Menschen genauso das Überwinden von angenehmen sinnlichen Gefühlen oder sogenannten „positiven“ Emotionen, wie z.B. der Liebe zur eigenen Familie, fordert.

Die Transformation verläuft analog, beginnend mit der Verhaltensregulation, d.h. der Reformierung des Lebensstils und setzt sich mit mentalen Übungen fort. Im Rahmen der erhabenen Verweilungen ist wahrscheinlich die Übung von karuna (Mitleid), sofern sie richtig ausgeführt wird, das entscheidende Moment um die sogenannten positiven Emotionen zu transformieren. Die vollständige Transformation wird auch hier erst durch mystische Prozesse der dritten Ebene erfolgen.

Die Aura der Liebe

Im Artikel ist die Legende erwähnt, wie der Buddha den Angriff eines wilden Elefanten durch die Aussendung von Liebe abgewehrt hätte. Ganz analog ist die berühmte Begegnung des Franz von Assisi mit dem bösen Wolf aufgebaut. Beide Geschichten enden insofern gleich, als beide bösen Tiere schliesslich zum guten Wandel bekehrt werden. Ähnliche Begebenheiten werden von vielen Heiligen berichtet, wie z.B. vom Ramana Maharshi. Auch wenn eine gewisse Wundergläubigkeit mitspielen mag, sind derartige Vorkommnisse keineswegs abwegig und durchaus plausibel. Tiere können recht gut den Gefühlszustand eines Menschen wahrnehmen und ihr Verhalten danach ausrichten. Untersucht wurde zum Beispiel das Angriffsverhalten von Hunden. Dieses kommt vor allem dadurch zustande, dass die Hunde die Angst ihres „Opfers“ wahrnehmen und dies vor allem, wenn auch nicht ausschliesslich, über den Geruchssinn. Es ist durchaus nachvollziehbar dass das Verhalten eines „bösen“ Tieres dadurch beeinflusst wird, dass ein Heiliger angesichts eines Angriffs in einem völlig angstfreien und wohlwollenden Zustand verweilt.

Ein ähnliches Phänomen, das im Artikel, ebenfalls in bezug auf das Tierreich, angedeutet ist, besteht darin, dass verfeindete Parteien in der Gegenwart von Heiligen gelegentlich ihren Streit beenden. Neben berühmten historischen Beispielen, in der Schweiz ist sicher das bekannteste dasjenige des Niklaus von der Flüh, können wir auch hier bis zu einem gewissen Grad auf die Alltagserfahrung zurückgreifen: Ein Streit eskaliert in der Regel deswegen, weil sich die negativen Gefühle der Beteiligten gegenseitig anstecken und hochschaukeln. Aus einem geringen Anlass, zum Beispiel ein Streit um einen Parkplatz, kann es zu den heftigsten emotionalen Eruptionen kommen, wenn die Beteiligten sich völlig ihren schlechten Gefühlen hingeben. Umgekehrt genügt es oftmals, wenn in einem derartigen Moment eine völlig ruhige, innerlich untangierte Drittperson hinzukommt, damit die Streitenden wieder zu ihrer normalen Gemütsverfassung zurückkehren.

Die Wohltat der Versöhnung

Unsere Gefühlsleben ist sehr stark von Gewohnheiten geprägt, deren Umformung die mentalen Übungen der erhabenen Verweilungen zum Ziel haben. Es sind Übungen, die nicht nur den Mönchen und Nonnen anempfohlen sind, sondern die auch für Laien gelten, möglicherweise für diese sogar noch wichtiger sind, denn im weltlichen Leben ist man in einem viel stärkerem Ausmass den emotionsfördernden Stimuli ausgesetzt als im Asketendasein. Gleichzeitig ist erst die soziale Interaktion und das Verhalten in emotional schwierigen zwischenmenschlichen Situationen der wirkliche Prüfstein, inwieweit die negativen Gefühle die Macht über uns verloren haben.

Die Feindesliebe, die eigentlich auch für Christen gilt, die die Bergpredigt ernst nehmen, bildet eine sehr hohe Stufe und wird ohne ein langwieriges mühevolleres Training in einer aktuellen Situation von einer „unerlösten Seele“ nicht spontan hervorgebracht werden können. Eine erste Stufe des Weges besteht darin, sich zumindest nachträglich versöhnen zu können. „Lass die Sonne nicht im Zorn untergehen“ ist ein Satz, der direkt auf die „Mettameditation“ gemünzt sein könnte: Am Schluss des Tages geistig Revue passieren lassen, was es an Konflikten und negativen Emotionen gegeben hat und dann bewusst Liebe entwickeln, das heisst, sich wieder zu versöhnen.

In den buddhistischen Schriften, vor allem in der Kommentarliteratur, wird ausführlich über die positiven Effekte der Übungen gesprochen, die auch den Schluss zulassen, dass diese Übungen möglicherweise vor allem am Abend geübt wurden und dann sehr günstig auf den Schlaf wirkten. Der Schlaf, so wird angeführt, werde ruhig, erquickend, ohne schlechte Träume. Und am Morgen würde man erfrischt aufwachen, ohne sich im Bett unruhig hin- und herzuwälzen, ohne zu gähnen und ohne schlechte Stimmung.

Werden die Übungen längerfristig praktiziert, führen sie zu einer Erhellung der Gesichtszüge und wirken vorbeugend gegen viele Krankheiten wie z.B. Herzkrankheiten.

