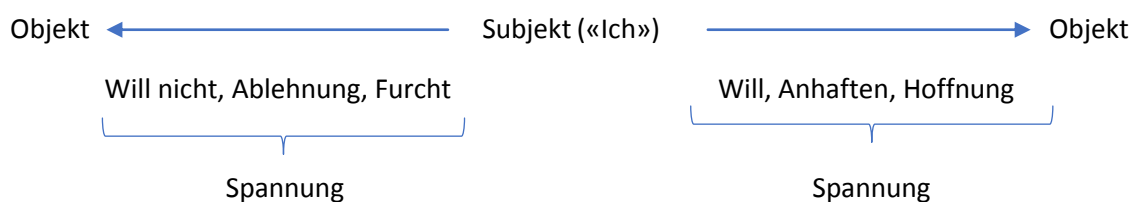


relax: zur Ruhe kommen, entspannen (1/2)

Die buddhistische Geistesschulung dreht sich von A bis Z um das **Auflösen von belastenden Emotionen**. Erwachen ist definiert als die Befreiung von den klesa – der Sanskrit-Ausdruck für belastende Emotionen, auch nicht-heilsame Geisteszustände genannt. Eigentlich steht **hinter jeder belastenden Emotion ein gesundes Bedürfnis**, wie zum Beispiel nach Frieden und Schutz. (..) Eine vordringliche Aufgabe bei hartnäckigen emotionalen Mustern ist, die wahren Bedürfnisse hinter unseren Gefühlen zu identifizieren und echte Antworten und Lösungen zu finden. (..) Begleitend zu den Bedürfnissen steht hinter jeder belastenden Emotion eine **Angst** – und auch sie will gesehen und angenommen werden. Wenn wir uns um diese Befürchtungen auf angemessene, gute Weise kümmern und sie beantworten, können sie sich entspannen.¹

Emotion bedeutet ursprünglich in «Bewegung kommen» und «aufgewühlt sein» - sie ist eine aufwühlende Bewegung unseres Geistes. Dies entspricht der buddhistischen Sichtweise: Emotionen werden dort als **Geistesbewegungen** verstanden, die als getrennt erlebt und unter Bezug auf ein vermeintliches «Ich» ergriffen und für wichtig gehalten werden. An die anfängliche Geistesbewegung, den ersten Stimulus, heften sich Bewertungen, Hoffnungen, Befürchtungen, die diese momentane Bewegung aufbauschen und aus ihr eine **emotionale Welle** machen.²

Emotionen sind nur dann belastend, wenn sie mit einer **inneren vermehrten Spannung** einhergehen. Diese emotionale Anspannung lässt sich auf einen in der Tiefe wirkenden Mechanismus zurückführen: das Auftrennen des Erlebens in ein erlebendes «Ich» und ein erlebtes «Anderes», in Subjekt und Objekt. Das ist mit **Dualität** oder dualistischer Fixierung gemeint. Auch sie beinhaltet sie beinhaltet bereits ein gewisses Mass an Anspannung, ganz im Unterschied zum Erleben der Ganzheit einer Erfahrung. Aus dieser dualistischen Grundhaltung wird schnell, je nachdem ob die Erfahrung oder angenehm oder unangenehm ist, «Ich will das» oder «Ich will das nicht». **Dieses dualistische Grundmuster mit nachfolgendem Eingreifen oder Ablehnen ist nach buddhistischer Auffassung die Quelle aller belastenden Emotionen**. Wir haben es im Grunde genommen nur mit einer einzigen Emotion zu tun: dem Festhalten an einem vermeintlich getrennt vom Objekt existierenden Subjekt, oft verkürzt «Ich-Anhaften» genannt.³



Dieses zugrundeliegende dualistische Muster wird verschiedentlich **Unwissenheit**, Verblendung oder besser **«mangelndes Gewahrsein»** genannt. (..) Ein vermeintliches Zentrum des Erlebens, das sogenannte Subjekt, fixiert ein vermeintlich getrenntes Objekt, und so entsteht aus mangelndem Gewahrsein Wut, Stolz, Begierde, Eifersucht und all die anderen Emotionen, je nach Art des Anhaftens und Ablehnens.³ → siehe Handout des 2. Abends vom 14.3.2017

Beim Meditieren merken wir, wie Emotionen auch ohne erkenntliche Ursachen und Auslöser auftauchen. Buddhistische Meister erklären dies mit dem Wirken emotionaler Muster (Tib. bag chags, Skt. vāsana). Es sind Auswirkungen früherer Handlungen, Gedanken und Gefühle, die unterschwellig nachwirken und unser Erleben beeinflussen – die unbewussten Kräfte, auch karmische Wirkkräfte genannt.⁴

¹ T. Borghardt, W. Erhardt, Buddhistische Psychologie (im Folgenden «BP»), S. 38-39

² BP S. 40

³ BP S. 41

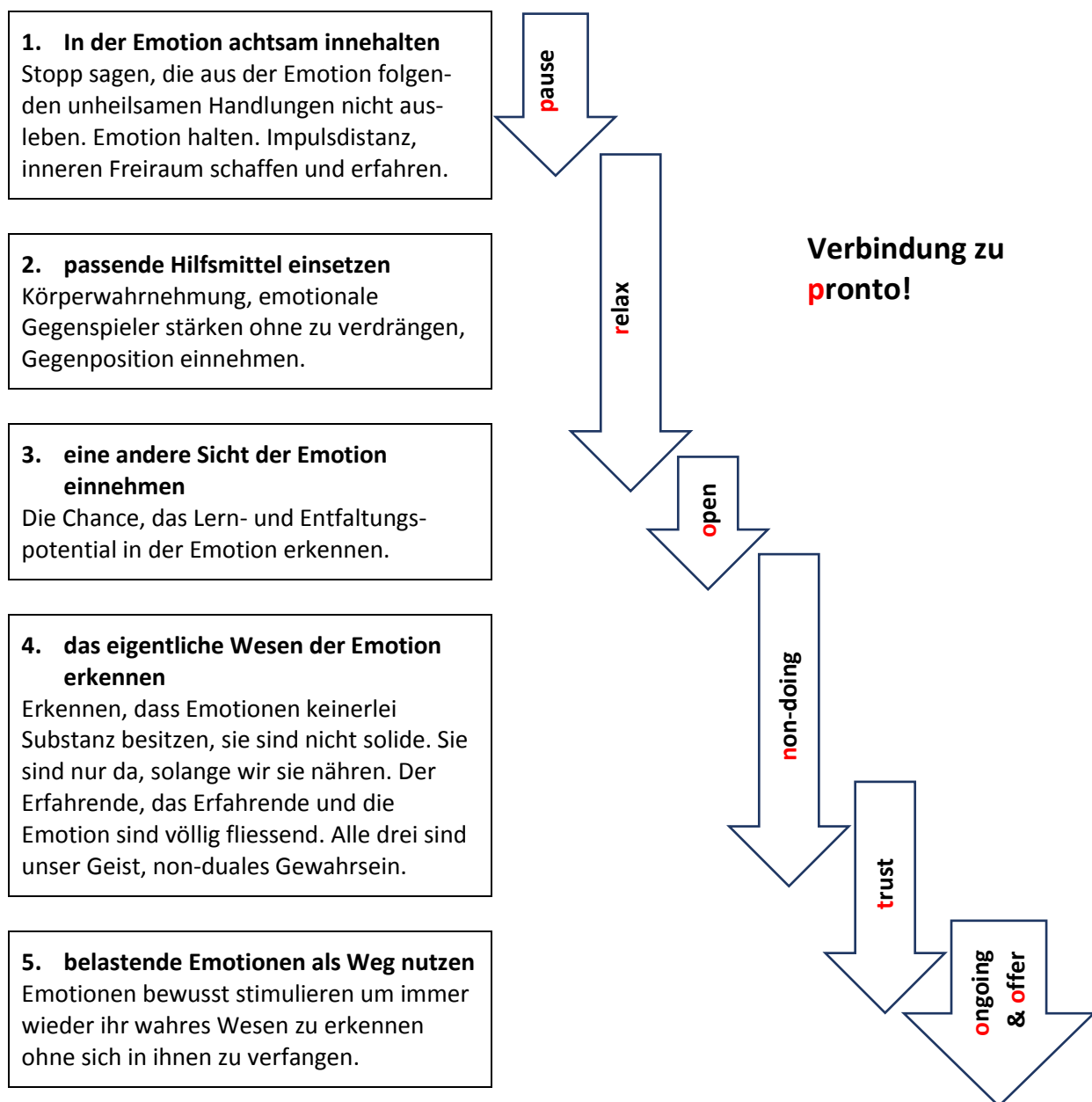
⁴ BP S. 42

Wir können sagen: «Eine Emotion ist eine Geistesbewegung, die aufgrund von Anhaften oder Ablehnen mit einer starken Energie geladen ist.» Wir selbst sind wie ein energetisches Feld, in dem emotionale und viele andere Kräfte wirken.⁵

Das emotionale Ergreifen von Geistesbewegungen führt zu einer Verkettung mit zunehmender emotionaler Verwicklung. (..) Was zunächst ein einzelner Gedanke war, wird zu einer Gedankenkette, die zusätzlich noch Erinnerungen, Ängste, Wünsche und dergleichen auslöst – und das Ganze verknäult, verdichtet und verknotet sich immer mehr. (..) Wenn wir Gedanken lassen können, wie sie sind, und «loslassen» - auch wenn wir schon mitten in der vollen Verwicklung sind –, dann entsteht ein Freiraum, die Kette bricht ab. (..) Der Freiraum ermöglicht die Wahl.⁶

Fünf Schritte Modell⁷

des tibetischen Meisters Karma Tschagme (18. Jhr.) zum Arbeiten mit belastenden Emotionen. Die Grenzen zwischen den einzelnen Schritten sind zum Teil fließend.



⁵ BP S. 43

⁶ BP S. 44-45

⁷ BP S. 52f.

