

Aufbruch zum Herzen des Chan



Teil 2: **Konzentration**

In der Chan Praxis beginnen wir damit Konzentration (dharana) zu entwickeln. Dies unterscheidet sich von den ungerichteten Techniken die wir im ersten Teil dieser Serie besprochen haben, denn Konzentration erfordert den Geist intensiv auf etwas zu richten; sei es ein Gedanke, ein Gefühl, ein Körpervorgang (wie Atmung), eine Idee, ein Konzept, ein Bild, usw. Konzentration verbessert unsere Fähigkeit zu reflektieren, zu beobachten und generell gewahr zu sein. Wenn der Geist nicht in alle Richtungen zerstreut ist sondern sich ausrichten kann erreichen wir einen hohen Grad an Klarheit.

Dies ist die Phase in der wir lernen den "Affengeist" zu zügeln und die Emotionen zu zähmen. Es scheint eine symbiotische Beziehung zwischen einem erregten Geist und unterdrückten Gefühlen zu geben. Ich vermute dass ein erregter, chaotischer Geist überhaupt erst aus unterdrückten Gefühlen entsteht. Doch unabhängig davon was wovon abhängt, stechen die Konzentrationsübungen des Chan die verdrängten Emotionen an und befreien sie. Während der Geist sich öffnet, kann es sein dass wir einige oder alle "negativen" Emotionen erfahren die für Menschen typisch sind: Furcht, Zorn, Trauer, Scham, Traurigkeit usw. "Positive" Emotionen werden normalerweise nicht verdrängt. Wenn die Gefühle aufkommen beobachten wir sie einfach und lassen sie vorüber gehen. Manche Übende reagieren in dieser Phase auf die Emotionen, wenn sie stark genug sind und weinen beispielsweise. Sobald diese Gefühle aber ins Bewußtsein aufgestiegen sind und losgelassen wurden sind sie nicht mehr im Unterbewußtsein um Probleme zu bereiten. Während sie verschwinden wird der Geist stärker, klarer und schärfer. Ein Gefühl tiefer Erleichterung, als wäre eine große Last von uns genommen, ersetzt eine emotional gequälte Psyche.

Es gibt drei verbreitete (und umfassende) Ansätze zur Konzentrationsübung, welche ich als extern, intern und gemischt bezeichnen werde. Externe Praktiken lassen uns unsere Aufmerksamkeit auf äußere "Dinge" wie einen Punkt an der Wand, ein brennendes Räucherstäbchen, ein Geräusch von der Strasse oder auf das auswendig Merken von etwas richten. Externe Ziele der Konzentration können auch Studienfelder wie Mathematik, Physik, Musik, Programmierung, Sport usw. sein. Interne Konzentrationsmethoden lassen uns unsere Aufmerksamkeit auf innere "Dinge" wie Ideen und Konzepte, Gefühle oder geistige Bilder richten. Gemischte Methoden richten ihre Aufmerksamkeit auf Dinge die beides sind: Beispiele sind der Atem, der Puls, körperliche Empfindungen und Disziplinen wie Kampfsport und einige Formen von Yoga. Die einfachsten Übungen sind für Anfänger das benutzen externe Objekte, die schwierigste Übung das Beobachten interner Dinge. Gemischte Objekte bilden eine Brücke, die die Konzentration von der äußeren Welt zur inneren lenken.

Von alters her mussten buddhistische Geistliche lange Sutren auswendig lernen und singen und, wenigstens in den ersten paar Jahrhunderten des Buddhismus, mussten sie Sutren auch in einer Vielzahl komplexer und verschlungener Formen rezitieren (etwa jata-patha, oder "Maschenrezitation" und das ghana-patha, oder "dichte Rezitation) um dadurch ihren Unversehrtheit zu bewahren. Diese Formen erforderten eine immense Konzentration und neue Mönche die sie nicht hatten, lernten sie. Darüber hinaus fördern auch die vielen im Laufe eines Tages durchgeführten Zeremonien die Konzentration, da jede die volle, unerschütterliche Aufmerksamkeit erfordert. Laien müssen andere Wege anwenden Konzentration zu entwickeln.

Hier ein paar Beispiele externer Konzentrationsmethoden:

Mathematik: Zähle von 100 abwärts in 3er Schritten

Musik: Spiele eine abfallende Tonleiter und erhöhe jeweils um eine Terz

Physik: Berechne eine Formel für die Bewegung eines Planeten um einen Stern und verwende nur Newtonsche Mechanik

Programmierung: baue einen rekursiven Algorithmus der die Fakultät einer beliebigen Zahl berechnet, mit möglichst wenig Programmzeilen (`function fakultaet(x) {x==1?return 1:return x * fakultaet(x-1);} :D:D:D)`

Sport: Erklettere einen gefährlichen Gipfel

Auch wenn die letzten vier Beispiele offensichtlich einiges Vorwissen erfordern machen sie doch deutlich dass Konzentration in einer großen Zahl an Disziplinen kultiviert werden kann. Wir können unsere speziellen Interessengebiete verwenden um an der Verbesserung unserer Konzentration zu arbeiten.

Einige Beispiele gemischter Methoden:

Atemzählen: Nimm die in Teil 1 beschriebene Sitzposition ein, atme normal und zähle die Atemzüge von eins bis zehn. Wenn Du dich verzählst, beginne von vorn.

"Heilenden Atem" praktizieren: Beschrieben in <http://www.eyeofchan.org/all-articles/articles-by-author/articles-by-chuan-zhi/204-healing-breath.html>

Pulsmeditation: Nimm die oben beschriebene Sitzposition ein und lege deine Hände, Handflächen nach oben, auf die Knie (ohne die Arme zu kreuzen). Berühre leicht den Daumen mit dem Mittelfinger. Konzentriere dich auf das Gefühl der berührenden Finger bis du dort den Puls spüren kannst.

Einige Beispiele innerer Methoden:

Schaffe ein geistiges Bild: Stell dir das Haus vor, in dem Du mit zehn Jahren gewohnt hast. Lass das Haus in deinem Geist wiedererstehen, erinnere Dich an jedes Detail: Farbe und Textur des Bodens, woraus er gemacht war, die Fenster und wie sie geöffnet wurden, Vorder- und Hintertür, wie die Räume ineinander übergangen, bis Du ein vollständiges Bild in deinem Kopf hast. (Manche bevorzugen eine Kirche, einen Tempel oder ein anderes religiöses Bauwerk das sie aus ihrer Jugend kennen, oder ein anderes Bauwerk das zu dieser Zeit Bedeutung hatte)

Erforsche ein Konzept: Wähle Dir ein Konzept, wie Hass oder Liebe, Richtig und Falsch, Gut und Böse, usw. Betrachte das Konzept von verschiedenen Seiten und untersuche es so detailliert wie möglich. Beobachte die emotionalen Reaktionen die seine verschiedenen Eigenschaften auslösen. Werde vertraut mit dem Konzept. Verstehe es aus jeder möglichen Perspektive.

Ruf ein Gefühl, eine Emotion hervor: Wähle ein Gefühl und erforsche es. Was ist seine Natur? Welche Affekte gehen einher? Wie entsteht es? Was ruft die Emotion hervor? Erinnerungen? Andere Gefühle? Folge ihm und beobachte wohin es dich trägt. Wechsle "positive" und "negative" Gefühle ab. Konzentrationsmethoden bereiten uns auf den nächsten Schritt, die Versenkung, vor, welchen ich in Teil III dieser vierteiligen Serie behandeln werde.