

# Zur Freiheit des Herzens Erwachen

von Enrico Kosmus



Das Gesetz des abhängigen Entstehens besagt, dass ein Zusammenhang von Ursache und Wirkung gegeben ist. Bei fühlenden Wesen werden Ursachen geschaffen, die spätere Ereignisse nach sich ziehen. Dies wird Karma genannt. Glück und Leiden sind Ergebnisse des Karma. Besondere Ursachen sind die Leidenschaften. Diese setzen den Geist in Unruhe und lösen Handlungen aus, welche eine entsprechende Wirkung folgen lassen. Die Handlung an sich ist zunächst einmal neutral. Die Motivation, die zu dieser Handlung führt, kann beschämend und leidvoll oder Glück bringend und heilsam sein. Daher ist es wichtig, die Absichten des Herzens zu ergründen. Die Geburt hat uns Menschen von der vorgeburtlichen Welt in die Welt des nachgeburtlichen Geistes gebracht. Diese nachgeburtliche Welt ist jene Erlebnisebene der Alltäglichkeit und Dinglichkeit.

In der daoistischen Meditation unternimmt man die Rückkehr in den vorgeburtlichen Geist, d.h. man beginnt die Sinne zuerst einmal nach innen zu richten. Durch das Mindern der Orientierung an Äußerlichkeiten gelangt man schließlich im Herzen zur Ruhe. Will man den Geist zähmen, so sollte man schrittweise vorgehen. Man beginnt mit den gröberen Ebenen und schreitet dann weiter zu den subtileren.

## Gesetz von Ursache / Wirkung

Die grundlegenden Übungen bilden ein sicheres Fundament für die Praxis der Lebenspflege und ermöglichen so eine Stabilität im Leben des eigenen Lebensauftrags. Welche Ziele kann man nun anstreben? Das Bestreben in der Schulung des Geistes liegt zunächst einmal im Entwickeln von heilsamen Geisteszuständen und damit einer positiven Lebenshaltung. Diese führt zu einer Inkarnation auf einer höheren Ebene im Daseinskreislauf. Weiters wird die Rückkehr des Geistes in die Leere – die endgültige Befreiung aus dem Kreis der Geburten – angestrebt. Diese beiden Aspekte werden durch Methode und Weisheit gewonnen. Unter Methode versteht man Vertrauen, liebende Güte und Mitgefühl. Weisheit und Unwissenheit können nicht gleichzeitig bestehen. Befreiung aus dem Rad der Wiedergeburten, dem Eintauchen in die ewig gleichen Empfindungsmuster, wird daher durch Weisheit erlangt, da Weisheit das Grund-übel der Unwissenheit aufhebt. Das Vertrauen gründet im Wissen um das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma) und das Wissen um die Befreiung durch Erkenntnis dieser Gesetzmäßigkeiten.

## Befreiung

Die ersten Schritte auf dem Weg zur Befreiung liegen im Unterlassen von unheilsamen Handlungen. Diese leidvollen Aktivitäten kommen von den Leidenschaften her. Die Befreiung ist das Überwinden der Leidensursache. Somit wird Nirvana (= Verlöschen) durch das Auslöschen der Leidensursachen erlangt. Die Leidensursachen sind Unwissenheit, Gier, Hass, Stolz und Neid.

Ein weiterer Schritt ist das Beseitigen der Anlagen der Leidenschaften. Durch oftmaliges Wiederholen bestimmter Handlungen sind in unserem Geist bestimmte "Aktionsspuren" entstanden. Diese kann man mit den Rillen einer Schallplatte vergleichen, wo die Nadel in diesen Bahnen läuft und die dort eingepprägten Vertiefungen in Klänge

umwandelt. Bei einer Achtsamkeitsmeditation kann man die im Geist geprägten evolutionären Tendenzen sehr leicht erkennen.

Abendmeditation, Untertitel: "Einmal durch die Hölle und zurück." Ich sitze mit unterschlagenen Beinen. Atme intensiv; beobachte, was geschieht. Gebe das Benennen der Dinge auf und beobachte nur. Die Schmerzen in den Beinen sind kaum zum Aushalten. Ich atme weiter, die Schmerzen werden geringer. Es erinnert mich an Atemübungen zur Geburtsvorbereitung. Durchatmen, weiteratmen, beobachten.

Hab mich anscheinend wieder voll hingestellt. MICH gibt's. Und damit auch wieder alles andere Unangenehme und Angenehme. Sitze wieder sehr hart. Als Geisteszustand bemerke ich eine große Unruhe und Aversion gegenüber allen möglichen (und unmöglichen) Dingen, die so innerhalb des letzten Tages geschehen sind. Wahrscheinlich gab's da zu große Erwartungen. Tja, Begierde zieht den anderen Mist wie Aversion, Rastlosigkeit, Trägheit und Zweifel mit sich. Ein Hindernis bedingt das andere, und der Teufelskreis ist geschaffen.

Meine Knie tun höllisch weh. Ist auch ok. Weniger in Ordnung ist, dass ich lieber einmal aufgeben möchte. Atme und beobachte alles, was auftaucht. Ich weiß nicht, wie spät es ist, aber so ca. fünf Minuten vor dem Ende gebe ich auf und beobachte den Leistungsgedanken ("Du musst um jeden Preis durchsitzen") genauer. Bin anscheinend stark auf ein Ziel ausgerichtet; davon abweichen darf (wer?!?!?) nicht. Ok, ich bin abgewichen, na und? Gong.

Gedanken, Geisteszustände, Gefühle und körperliche Empfindungen wechseln sich in der Meditation ab. Der Geist wandert unentwegt von einem Geistesobjekt zum nächsten. Die buddhistische Tradition sagt, dass in den unzähligen Wiedergeburten wir alle eine Menge an Verhaltensmustern angesammelt haben. Diese Muster sind Anlagen in unserem Geist, die uns gewohnheitsmäßig zu Gedanken, Geisteszuständen etc. treiben.



Abb.: Opfergaben in Form von Räucherwerk, Licht (Kerzen), Speisen, Wasser etc. sind Ausdruck für das Opfer bestimmter Ich-Anteile. Durch Opfer wird der Geist von fixierten Meinungen über sein eigenständiges Bestehen befreit.

## Unbeständigkeit des Ich

"Ich" bedeutet Identifikation, womit die Gleichsetzung einer Erfahrung mit einer Äußerlichkeit gemeint ist. "Ich bin mein Körper", beschreibt das Gleichsetzen einer Erfahrung mit dem Körper. "Ich bin ärgerlich", setzt das (eigene) erfahrbare Dasein mit der Geschichte der erregten Energie (= Konzept des Ärgers) gleich. "Ich denke,..." lässt mentale Welterfahrung in den Vordergrund treten. Doch all diese Identifikationen sind vergänglich. Untersucht man einmal etwas gründlicher den Vorgang der Ich-Gleichsetzung, dann kann man erkennen, dass der Geist sich immer wieder neue Objekte der Identifikation sucht. Der Grund liegt in seiner Unbeständigkeit. Diese Unbeständigkeit kann auch als die fundamentale "Unruhe des Herzens" bezeichnet werden. In der nachhimmlichen Ordnung dieser Welt halten sich die Kräfte nicht mehr in Balance. Sie wechseln sich in einem kreativen Prozess ab. Da dies aber für das Individuum bedrohlich erscheint, tendiert es dazu, sich mit allen möglichen (und unmöglichen) Objekten gleichzusetzen.

Hier beginnt nun der fundamentale Irrtum des Lebens. Der Vorgang des Identifizierens wird zu einem Automatismus und täuscht dem Menschen einen Zustand von unabhängiger Eigenexistenz vor. Dadurch verliert er die Verbindung zu seinem Urgrund. Genauso wie eine Schaumkrone nicht unabhängig vom Meer und seinen Wellen, die wiederum von Wind, Sonne, den Gezeiten und damit vom Mond usw., existieren können, ist die inhärente Existenz des Menschen eine Phantasie. Es ist wie die Vertreibung aus dem Paradies. Die Rückkehr in dieses Glück bringende Land, das in den Mythen der Menschheit immer wieder beschrieben wird, ist die Wiedervereinigung mit dem ursprünglichen Geist. Es ist das Erfahren der vorgeburtlichen Ordnung der Welt, wo sich alle Kräfte noch im Gleichgewicht befinden.

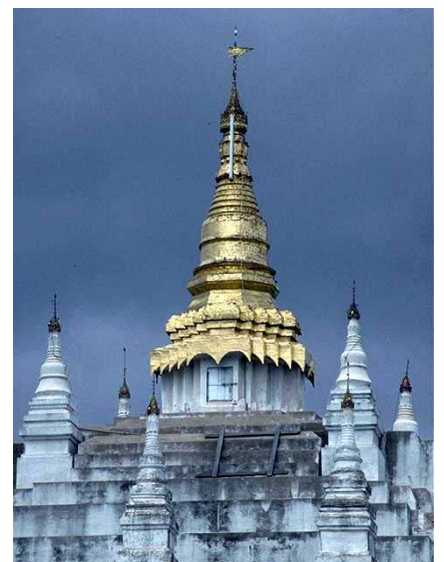


Abb.: Ein Tempel ist ein Abbild eines spirituellen Weges. Häufig werden in Asien Tempel nach dem Vorbild eines Mandalas - eines heiligen Kreises - errichtet.

## Ursprünglicher Geist

Begibt der Mensch sich auf den Pfad des Herzens, so ist zunächst einmal die Besinnung auf das eigene wahre Wesen bedeutsam. Man hört auf sein Herz. Was ist einem wichtig im Leben, was ist von Bedeutung? Was hat angesichts der Vergänglichkeit des Individuums dennoch Dauer?

Das Wissen um die eigene Vergänglichkeit ruft jedem Menschen die Einzigartigkeit seines Wesens und somit seines Lebensauftrages ins Bewusstsein. Die Gewissheit der Endlichkeit der Individualität verleitet alle Menschen im Laufe ihrer unzähligen Geburten immer wieder zu unheilsamen Handlungen. Aus Angst vor dem Vergehen der Eigenexistenz werden unaufhörlich Aktivitäten zur Selbstbestätigung gesetzt.

Da die Geburt im Menschenreich sehr kostbar ist, sollte dieses erworbene Leben sinnvoll genutzt werden. Weltliche Ablenkungen, die den Geist zerstreuen, sollten daher bleiben gelassen werden. Dies bedeutet aber nicht, dass man in seinen spirituellen Übungen eine rigide Strenge mit sich und seiner Umwelt walten lassen sollte. Ruhe und Aktivität in ihrem natürlichen Wechsel dienen der Entwicklung in hohem Maße. Eine leistungsorientierte Spiritualität ist wieder nur ein Ausdruck einer Ich-Fixierung, wenn auch diesmal in einem Engelskleid.

Die Besinnung, die in der Zufluchtnahme liegt, ist die Berührtheit des Herzens im Angesicht der Vergänglichkeit und das Wissen um das Nicht-Vorhanden-Sein einer eigenständigen und unabhängigen Existenz. In dieser Zuflucht wird die Verbundenheit mit allem verspürt. Nicht unsere Erfolge und Niederlagen, nicht unsere Güter, Ideen und Meinungen können wir am Ende des Lebens auf die Reise der großen Wandlung mitnehmen.

Es sind aber die Taten, die bestimmte Eindrücke in unserem Geist hinterlassen haben. Verlöschen wird durch das Nicht-Ur-Teilen erlangt. Die Sinne nehmen dabei das Dasein in seiner reinen Form auf, und der Geist lässt das Urteilen. Dies ist auch mit der oftmals zitierten "Armut im Geiste" gemeint. So wird diese Wesensessenz in gelassener Wachheit und Gegenwärtigkeit erlebt.



Abb.: Die Übertragung der Einweihung erfolgt durch einen Lehrer. Dieser eröffnet einem die "Welt" der jeweiligen Mandala-Meditation. Dadurch können die Wesenheiten, die eigentlich personifizierte Qualitäten wie Großzügigkeit, ethische Disziplin, Weisheit, Herzensweite etc. darstellen, besser verstanden und somit lebendiger praktiziert werden.

## Der Tod als Ratgeber

Die Vergänglichkeit alles Geschaffenen ist der einzige Ratgeber, da an ihm die Sinnhaftigkeit des Lebens hinterfragt werden kann. In der Tradition des Erwachten gibt es eine Meditation, die auf drei Wurzeln, neun Begründungen und drei Entscheidungen basiert.

Die erste Wurzel lautet: Der Tod tritt mit Sicherheit ein. Die Begründungen dafür sind: Bisher hat noch niemand überlebt. Alle Lebewesen sind gestorben. Das Leben verkürzt sich mit jedem Moment. Obwohl wir jetzt leben und eine kostbare Geburt erlangt haben, nehmen wir uns wenig Zeit, das zu leben, was uns wirklich wesentlich ist. Dies führt zur Entscheidung, da man vergänglich ist, von diesem Moment an den Weg des Herzens zu praktizieren.

Die zweite Wurzel behandelt den Zeitpunkt des Todes. Der Augenblick des Todes ist ungewiss. Begründet wird dies wie folgt: Die Lebensdauer eines Menschen ist unsicher. Manche sterben im Mutterleib, manche bei der Geburt,

andere wieder als Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Einige können eine lange Lebensspanne genießen und sterben im hohen Alter. Viele Kräfte stehen dem Leben entgegen, d.h. viele Umstände bedrohen das Leben (Krankheiten, Unfälle, Hunger etc.). Nur wenige Kräfte stützen das Leben. Der Körper ist äußerst empfindlich. Es bedarf bestimmter Ursachen und Bedingungen zu seiner Erhaltung. Die zweite Entscheidung lautet daher: Da man nicht wissen kann, wann der Tod eintritt, sollte man von diesem Augenblick an den Weg des Herzens praktizieren. Die dritte Wurzel richtet sich auf die spirituellen Verdienste. Im Tod zählt nur die Kraft der spirituellen Verwirklichungen. Die Begründungen dafür lauten: Weder Reichtum, Besitz, noch Ruhm oder Status sind im Tod von Bedeutung. Auch Armut, Mangel, Nachrede oder Mangel an Ansehen folgen einem verstorbenen Menschen. Man stirbt alleine. Weder die Familie, Freunde noch Verwandte können einem in den Tod folgen. Sogar unser eigener Körper wird uns nicht mehr weiter helfen können. Denn auch diesen müssen wir zurücklassen. Daher lautet die dritte Entscheidung: Da im Tod alle materiellen Dinge aufgegeben werden müssen, sollte man von diesem Augenblick an den Weg des Herzens praktizieren und sich von materialistischen und ich-bezogenen Anhaftungen frei machen.



Abb.: Rituelle Musik unterstützt den Geist bei der Ausrichtung auf eine höhere Kraft. Man kann dabei auch sagen, dass der Geist durch die Kraft der Musik aus seinen irdischen Bezügen enthoben wird.

## Das heilende Mitgefühl der Wesen

Unbeständigkeit, Ich-Losigkeit und Verlöschen bzw. Gelassenheit sind die drei Grundmerkmale des Daseins. Damit die individuellen Handlungen im Dasein nicht als leidvoll erlebt werden, sind die Qualitäten des Mitgefühls und der Weisheit notwendig. Weisheit kommt aus der Einsicht von Leerheit. Die Leerheit meint ein Leersein von einer Eigenständigkeit, einem Sein aus sich selbst heraus. Mitgefühl resultiert aus dem tiefen Verständnis um die wechselseitige Verbundenheit aller Phänomene.

Liebe ist mehr, als nur offen sein für die Qual der anderen; sie ist die Bereitschaft, mit dem Wissen zu leben, dass wir nichts tun können, um den anderen von seinem Schmerz zu befreien.