

Der Wandel von Naropa

Naropa (1016–1100) war ein großer Gelehrter seiner Zeit. Er lehrte an der buddhistische Universität Nalanda (Nordindien). Er war ein unschlagbarer Logiker und Analytiker. Naropa war fähig, mit mehreren Menschen gleichzeitig zu argumentieren. Seine Argumentationskraft war so ausgezeichnet, dass er jedes Streitgespräch gewann. Sein Stolz wurde jedoch einmal durch eine alte Frau erschüttert.

Die Frau fragte ihn: „Kennst du die Worte der großen Meister?“ Naropa bejahte es. Die Antwort akzeptierte die Alte. Dann fragte sie ihn: „Hast du die Worte der großen Meister auch verstanden?“ Er bejahte wieder. „Nichts hast du in der Tiefe deines Herzens verstanden“, sagte sie. Viele Diskussionen folgten darauf und Naropa wurde sehr nachdenklich. Er nahm schließlich ihren Ratschlag an, Schüler des großen Meisters Tilopa (988–1069) zu werden. Dieser sollte ihm zu einem intuitiven Verständnis der Wahrheiten und zur Weiterentwicklung des Bewusstseins ver helfen. Nach mehreren Jahren gelang es Naropa, von Tilopa als Schüler angenommen zu werden. Durch Training schaffte er es, sein Bewusstsein zu verändern und zu tiefsten Bereichen wirklicher Erfahrung vorzudringen. Er entwickelte sich zum Sieger.

Warum erzähle ich diese Geschichte? Die Problematik von Naropa zeigt sich auch heute bei vielen Menschen. Der logische Verstand ist begrenzt, er arbeitet nur in Konzepten. Der Verstand erreicht nicht annähernd die Tiefe des Verstehens der Intuition Ihres Bewusstseins. Der Verstand allein kann nie das ganze Potenzial Ihrer Buddha-Natur ausschöpfen.

Wahrnehmung

Die Wahrnehmung erfolgt durch die fünf Sinnesbewusstseine und den Geist.

1. Das Sehbewusstsein: Es kann nur Formen und Farben sehen.
2. Das Hörbewusstsein: Es kann nur Klang wahrnehmen.
3. Das Geruchsbewusstsein: Es kann nur Gerüche wahrnehmen.
4. Das Geschmacksbewusstsein: Es ist nur zur Geschmackswahrnehmung fähig.
5. Das Körperbewusstsein: Es ist nicht an einem speziellen Teil des Körpers gebunden, sondern verteilt sich über den ganzen Körper.

Alle fünf Bewusstseine sind gedankenfrei. Die Wahrnehmung ist direkt und klar.

6. Das Geistesbewusstsein, bisher nur Bewusstsein genannt, sieht nicht klar, nimmt die Sinnesobjekte nicht klar wahr. Seine besondere Qualität sind die vielen unterschiedlichen Gedanken, die in ihm erscheinen.

Im Vergleich zum Sinnesbewusstsein muss das Geistesbewusstsein die meisten Aktivitäten entwickeln, die fünf Sinnesbewusstseine hingegen können nur wahrnehmen.

Das Geistesbewusstsein erinnert sich an die Vergangenheit, denkt an die Zukunft und ist in der Gegenwart. Das Geistesbewusstsein entwickelt die verschiedensten Gedanken und Gefühle, zum Beispiel Freude. Wenn das Geistesbewusstsein nicht ständig in Bewegung ist und sich nicht mehr verändert, ruhen wir in der Meditation in der geistigen Ruhe.

Im Normalfall denken wir ununterbrochen. Schauen wir uns die Gedanken genauer an, so stellen wir fest, dass es das sinnvolle Denken nur selten gibt. Beim sinnlosen Denken drehen sich die Gedanken im Kreise. Deshalb strebt die Meditation geistige Ruhe an.

Weil die sechs Bewusstseine alle ein Objekt erfassen, werden sie auch die „sechs erfassenden Bewusstseine“ genannt.

Der Wahrnehmungsprozess

Zunächst umfassen die fünf Sinne das Wahrnehmungsobjekt im Augenblick des Gewährwerdens. Danach entsteht ein umstrukturiertes mentales Bild einer Form, eines Geräusches, eines Geruchs oder einer Berührung. Dann löst der Geist konzeptionelle Prozesse aus: Erinnerungen, Gewohnheiten überlagern dieses Bild. Das erfolgt in

Abhängigkeit von den vergangenen Erfahrungen. Als Mischung von allem entsteht das Bild Ihrer Wirklichkeit. Betrachten wir zum Beispiel eine Blume. Wir urteilen zum Beispiel über die Blume, dass sie hübsch oder hässlich ist. Daraus entwickelt sich für uns Anziehung, Ablehnung oder Gleichgültigkeit. Das Bild einer Blume ist trügerisch, weil wir glauben, die Attribute „schön“ oder „hässlich“ sind Eigenschaften der Blume. Die Unwissenheit entwickelt sich aus dem Mangel an Bewusstheit und bezieht sich auf die irrige Wahrnehmung der Realität.

Noch ein weiteres Beispiel: Zuhören entsteht im Anschluss an das Hörbewusstsein, das nur den Klang der Worte wahrnimmt, aber nicht fähig ist, die Verbindung der Worte mit einer Bedeutung herzustellen. Erst beim Zuhören entstehen Assoziationen im Geistesbewusstsein. Das Nachdenken über die Worte übernimmt allein das Geistesbewusstsein.

Das Bild unserer Wirklichkeit ist eine Mischung der Außenwelt und unserer eigenen Projektion.

Ist es möglich, unsere verblendete Wahrnehmung zu überwinden? Können wir zum Beispiel zu einem besseren Verständnis des wahren Wesens einer Blume gelangen, das frei von unseren Projektionen ist?

Das erreichen wir nicht mit Sinneswahrnehmungen und Denken, analytische Untersuchungen des Wesens der phänomenalen Welt sind dazu notwendig. Der Buddhismus bezeichnet das zum Beispiel als unterscheidende Weisheit. Wir müssen das Wesen der Dinge begreifen und sie mit mentalen Konstruktionen belegen. Das entspricht der aktuellen neurowissenschaftlichen Auffassung: Untersuchungen neuronaler Vorgänge legen nahe, dass Wahrnehmung im Prinzip Rekonstruktion ist. Das Gehirn vergleicht die Signale, die es von den Sinnesorganen erhält, mit unserem Wissen über die Welt und generiert Wahrnehmung, die wir für ein Abbild der Realität halten.

Visualisieren und Imaginieren

Um den Prozess des Visualisierens besser zu verstehen, beginnen wir mit einer Übung.

Nehmen Sie ein einfaches Bild zur Hand. Es kann auch die Abbildung eines Symbols oder eines Buchstabens sein. Schließen Sie die Augen. Versuchen Sie, in Ihrer Vorstellung ein geistiges Bild davon zu schaffen. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie anfangs noch gar nichts bei geschlossenen Augen sehen. Führen Sie die Übung mehrere Male durch. Was stellen Sie fest?

Feststellungen:

1. Um ein halbwegs gutes geistiges Bild zu schaffen, müssen Sie Ihre Vorlage mehrmals genau betrachten.
2. Sie werden das geistige Bild nie so klar sehen wie bei der Wahrnehmung mit ihrem normalen Sehvermögen. Der Grund liegt darin, dass Sie beim Aufbau des geistigen Bildes nur mit Ihrem Geistesbewusstsein arbeiten.

Was passiert bei der Visualisierung? Bei der Wahrnehmung mit dem Sehvermögen (Sehbewusstsein) spielen die Konstrukte eine Rolle, die den Prozess der Wahrnehmung begrenzen. Wiederholen Sie die Betrachtung des Bildes mit Achtsamkeit (!), brechen die Begrenzungen immer mehr auf. Ihr Bild wird klarer.

Die Praxis der Visualisierung

Hier noch weitere Feinheiten der Übung. Beginnen Sie zunächst mit einem einfachen Bild oder einem Symbol. Es ist notwendig, dies gelöst zu betrachten, die Augen müssen entspannt sein, der Atem und der Körper ruhig. Betrachten Sie die Vorlage etwa eine halbe Minute. Später können Sie die Zeit dafür noch verlängern.

Zu Anfang werden Sie die Übung anstrengend finden. Beschränken Sie die Gesamtzeit daher auf zehn Minuten oder einen kürzeren Zeitraum. Zu Beginn wird das blasse Bild in Ihrem Geist bald wieder zusammenfallen. Manchmal wird Ihre Visualisierung besser verlaufen, ein anderes Mal schlechter. Das ist normal. Je mehr Sie üben, desto schärfer wird das Bild. Nach meiner Erfahrung beträgt die Summe aller Übungszeiten für ein komplexeres Bild etwa 40 Stunden.

Es kann passieren, dass Sie anstelle des zu visualisierenden Bildes ein ganz anderes sehen, das aus dem Unterbewusstsein aufgestiegen ist. Das ist harmlos und sollte Sie nicht stören, wenn es nur selten passiert.

Sie können bei der Visualisierung auch so vorgehen, dass Sie sich auf Teile des Bildes beschränken und dann bei weiteren Übungen das ganze Bild zusammensetzen. Experimentieren Sie damit. Wenn die Visualisierung nicht klappen sollte, bauen Sie das Gefühl auf, das Bild geistig zu sehen, und Sie verstärken Ihren Glauben an den Erfolg.

Trainieren Sie das Visualisieren. Es trainiert Ihr Gewahrsein und Ihr Vorstellungsvermögen. Es erweitert Ihre Wahrnehmung um neue Dimensionen, da Sie Blockaden Ihrer Wahrnehmung aufbrechen. Die Visualisierung ist ein ausgezeichnetes Hilfsmittel, Ihre Ziele zu erreichen. Davon später mehr.

Imaginieren

Beim Imaginieren stellen Sie sich Dinge nicht nach einer bildlichen Vorlage, sondern mit Ihrer Fantasie vor. Sie trainieren also ohne Vorgaben. Das betrifft zum Beispiel das Bild Ihrer Zukunft und Ihrer Person, zu der Sie sich transformieren (entwickeln) wollen. Visualisieren und Imaginieren beeinflussen sich gegenseitig positiv.