

IST MEDITATION EINE FORM DER THERAPIE?

Chögyam Trungpa Rinpoche

Der folgende Vortrag wurde am 15. Februar 1974 an der Universität in Boston gehalten.

Guten Abend, meine Damen und Herren. Heute Abend werden wir über das Verhältnis von Therapie und Meditation sprechen.

Ist Meditation Therapie? Während sich unsere Gesellschaft auf der physisch-technischen Ebene immer weiter entwickelt, sollten wir uns gleichzeitig auch spirituell immer weiter entwickeln. Diese Vorstellung hat sich jedoch als eine bloße Idee entpuppt.

Tatsächlich sind wir technologisch zwar aufs Höchste fortgeschritten, haben mit unserem spirituellen Fortschritt jedoch ein Problem. Aufgrund dieser Diskrepanz sind die Vorstellungen über Meditation, über Therapie und geistige Gesundheit heutzutage zu wichtigen Themen geworden.

Kann nun die Meditationspraxis in unserer Gesellschaft eine ebenso wichtige Rolle spielen wie Therapie oder technologischer Fortschritt? Bei dieser Frage geht es nicht so sehr darum, den Wert der Meditationspraxis mit dem Wert von Technologie oder Therapie zu vergleichen. Vielleicht ist der Titel des Vortrages irreführend. Sobald man ein Fragezeichen oder eine Formulierung wie "Ist Meditation Therapie?" verwendet, erweckt man automatisch den Eindruck, als wolle man das eine gegen das andere abwägen, als wolle man das eine mit dem anderen konkurrieren lassen. Wir wollen uns hier aber nicht fragen, welches besser ist oder womit man die besseren Ergebnisse erzielt, sondern wir sprechen hier über den allgemeinen Zustand in unserer Gesellschaft, sozusagen über die Psychologie einer Nation.

Eine der Folgen des gegenwärtigen wissenschaftlichen Fortschritts in der westlichen Welt ist, dass wir auf der Suche nach persönlicher Weiterentwicklung angefangen haben, nach einer Art mechanischem, spirituellen Verfahren Ausschau zu halten. Dies hat zum sog. spirituellen Materialismus geführt. Vielleicht haben wir dabei gewisse yogische Kunststücke erlernt und sind jetzt in der Lage, unseren Herzschlag zu verlangsamen, oder wir können 45 Stunden am Tag freihändig auf dem Kopf stehen (Gelächter).

Vielleicht haben wir auch gelernt, nur durch das Anhalten unseres Atems zu fliegen – so wie ein Hubschrauber (Gelächter). Aber ich fürchte, solange es uns um solche Kunststücke geht, sind wir, statt Wirklichkeit zu erfahren, lediglich damit beschäftigt, uns eine Sammlung von Tricks oder Dingen mit einem gewissen Pfiff zuzulegen. Meditationspraxis wird nun aber nicht als ein Trick betrachtet, sondern als eine Übung – als eine echte Praxis.

Wir müssen über die Bedeutung des Wortes "Praxis" sprechen. Was meinen wir mit Praxis? Was bedeutet Praxis? Praxis oder Disziplin ist ein ganz bestimmtes Beteiligtsein

oder Interesse (an der Wirklichkeit), das uns ermöglicht loszulassen. Loslassen nicht in dem Sinne, dass wir leichtsinnig oder formell werden, sondern loslassen in dem Sinne, dass es etwas gibt, mit dem wir arbeiten können. Dieses Arbeiten gründet sich hauptsächlich auf die Vorstellung, alle Arten von Erwartungen und Vorstellungen darüber, wie die Dinge sein könnten oder welche Dinge unsere Fragen beantworten könnten, durchzuschneiden.

Das Loslassen beruht also größtenteils auf dem Durchschneiden von vorgefassten Meinungen oder Vorurteilen. Das klingt eigentlich ganz gut. Das klingt sogar ganz hervorragend. Aber mit unseren vorgefassten Meinungen durchschneiden wir gleichzeitig unsere Erwartungen, unsere Leiden und unsere Freuden. Dies könnte möglicherweise dazu führen, dass wir uns gewaltig langweilen, anstatt uns zu amüsieren. Und dann klingt das Ganze weder besonders anziehend oder unterhaltsam, noch besonders ermutigend.

Zum größten Teil beruht Meditationspraxis auf einer Art Opfer, einer Art Offenheit. Ein solches Opfer müssen wir notwendigerweise erbringen, und wir müssen es sehr persönlich erfahren. Normalerweise sind wir bereit, etwas im Interesse von etwas oder für die Entwicklung des Guten zu opfern oder weil wir bereit sind, im Namen der Menschheit zu leiden. Aber solche Opfer sind – verzeihen sie den Ausdruck – Bockmist (Gelächter). Der buddhistischen Tradition folgend sprechen wir hier von einem Opfer, welches ohne irgendeinen Zweck dargebracht wird. Und das ist ja nun gerade unerhört, geradezu furchtbar! Soll das heißen, dass wir zu Sklaven werden? Nein, natürlich nicht. Es sei denn, wir machen uns selbst dazu. Etwas ohne jeglichen Zweck zu opfern, ist ein unerhörter, geradezu heldenhafter und phantastischer Akt. Unerhört und wunderschön.

Solch eine Art Opfer wird dargebracht, wenn man Therapie nicht als ein Mittel betrachtet, sich selbst von Schmerzen zu befreien, mit dem Gefühl, dass man am Ende noch gerettet wird, oder mit der Hoffnung, dass man es schafft, sich mit irgendeiner Methode davor zu bewahren, die Wirklichkeit anschauen zu müssen. Meditationspraxis bedeutet dieses Opfer ohne jegliche Technik, ohne Hilfe, ohne Handschuhe oder Zange oder Hammer zu bringen. Mit bloßen Händen muss man kommen, barfuss und barhäuptig, um sich so mit der ganzen Angelegenheit in Beziehung zu bringen.

Hierbei kann die Vorstellung von Wirklichkeit und Belohnung ein Problem werden. Im Grunde genommen gibt es allem zugrundeliegend keine Wirklichkeit und keine Belohnung. Wir streben nicht danach, überhaupt irgendetwas aus diesem Leben zu gewinnen. Dies führt zu der Vorstellung von Freiheit, die man weder eintauschen noch kaufen kann; die weder teuer noch billig ist. Freiheit, die einfach ist. Und sie kann sich nur dann entwickeln, wenn sie ohne Bezugspunkt ist. Deswegen wird sie nämlich als Freiheit bezeichnet – weil sie unbeding ist. Aus diesem Blickwinkel heraus könnten wir sagen, dass Meditation keine Therapie ist. Wenn überhaupt irgendeine Vorstellung von Therapie in den spirituellen Weg oder irgendeiner spirituellen Disziplin verknüpft ist, dann wird dieser Weg sofort abhängig von Bedingungen.

Sie mögen sich nun fragen, wie wir unsere Fähigkeiten, unsere Geduld, unsere Disziplin und alles andere zum Bestandteil unserer Reise machen können. Nun, diese bestimmte Reise, diese gewissen Fähigkeiten, dieser sich entwickelnde, organische Prozess muss alles ein Ausdruck dieser unbedingten Freiheit sein. Wenn es keine vollständige Freiheit gibt, gibt es auch keine Antwort auf diese Frage, dann gibt es überhaupt keine Hoffnung.

Es ist also unsere Pflicht – und wir können sogar soweit gehen zu sagen, es ist der eigentliche Zweck unseres Lebens –, es ist unsere heldenhafte Pflicht, diese Vorstellung von Freiheit zu fördern, ohne sie durch Vorstellungen von diesem und jenem, von jenem und diesem zu trüben oder zu verschmutzen.

Freiheit ohne Kompromisse. Tradition und Disziplin entscheiden hierbei über Wahrheit und Ehrlichkeit. Würde es keine Sorge um Wahrheit und Ehrlichkeit geben, könnte man mit Freiheit vielleicht flexibel umgehen. Angenommen wir würden sterben, was würde dann passieren? Wären wir gerettet? Nein. Wir würden auch dann unsere Verbundenheit mit unbedingter Freiheit aufrechterhalten.

Um mit Freiheit arbeiten zu können, müssen wir eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. In der buddhistischen Tradition ist die Praxis der Meditation äußerst einfach, äußerst aufrecht und äußerst direkt. Man ist stolz auf die Tatsache, dass man einfach sitzt und meditiert. Eigentlich macht man gar nichts, wenn man meditiert. Man sitzt da und lässt alle Gedanken lebendig werden. Man gestattet seinen versteckten Neurosen aufzutauchen. Disziplin bildet sich dabei von allein heraus.

Dies ist weit, vollkommen weit von Therapie entfernt. Therapie schließt ein, dass man sich jemandem offenbart und Unterstützung erhält, enorm viel Unterstützung. "Als ich mich vor 3 Jahren, vor 3 Monaten mit dieser speziellen Meditationspraxis beschäftigt habe, wurde ich gerettet. Jetzt kann ich meditieren. Ich kann ganz wunderbar mit mir selbst arbeiten; ich bin ein vorzüglicher General, ein vorzüglicher Kellnerlehrling, eine vorzügliche Briefträgerin. Als ich kürzlich in der Madison Avenue gearbeitet habe, habe ich herausgefunden, dass mein Verstand ganz ungemein scharf geworden ist", oder so ähnlich (lacht, Gelächter). Meditationspraxis ist deshalb keine Therapie, weil sie weder Unterstützung noch die Möglichkeit, sich zu offenbaren, liefert, weil sie noch nicht einmal danach fragt.

Fragt man danach, sich offenbaren zu können, ist das ein Zeichen von Schwäche, da man fühlt, dass man Unterstützung braucht. Weil eine andere Person es auch geschafft hat und es dieser Person gut geht, können wir es auch schaffen; diese Form der persönlichen Unterstützung brauchen wir. Das ist die Herangehensweise an Therapie. Meditationserfahrung ist jedoch eine zutiefst persönliche und wahrhaftige Erfahrung. Weil man ist, was man ist, kann man sich auch allein fühlen. Allein nicht in dem Sinn, dass man die Unterstützung eines anderen braucht, sondern weil man es allein schafft! Allein oder einsam zu sein, ist dann kein großes Problem mehr. Man fängt an, das Alleinsein zu genießen. Es wird Ausdruck davon, dass man sich nicht mehr offenbaren muss und keine Unterstützung mehr braucht. Man braucht keine Therapie, sondern nur das eigene Leben.

Wenn man es so betrachtet, öffnet sich eine völlig neue Dimension bezüglich der Meditationspraxis. Mit einem Gefühl der Offenheit leistet man grundlegende Arbeit an sich selbst. Alles hängt von einem selbst ab. Fangen wir erst einmal an, zu dieser Art von Alleinsein eine Beziehung herzustellen, dann wird die Vorstellung von Unabhängigkeit, von Freiheit außerordentlich interessant und höchst kreativ. Wir stellen keine Fragen bezüglich der Natur der Wirklichkeit, in Bezug auf das, was gut oder schlecht für uns sein wird, sondern entscheiden gemäß unserer eigenen Beurteilung und Erfahrung von Freiheit und Alleinsein. Man weiß, dass man bereits immer allein war und dass man niemanden außer sich selbst hat. Auch die äußere Erscheinungswelt hilft

einem nicht weiter. Und wegen dieses Alleinseins, wegen dieser Einsamkeit ist man natürlich auch in der Lage, anderen Menschen zu helfen. Weil man sich so allein fühlt, sind der Rest der Welt, die Menschheit, Freunde, Liebhaber, Verwandte und Eltern ein Teil des eigenen Lebens, denn auch sie sind ein Ausdruck dieses Alleinseins.

Abhängig von der eigenen Möglichkeit, frei, offen und äußerst diszipliniert zu sein, kann es also ein Gefühl von großer Offenheit geben. Gerade deshalb ist Meditation keine Therapie. Sie geht über Therapie hinaus, da Therapie sich mit der Anpassung an bestimmte Bereiche der relativen Bezugnahme befasst. Meditationspraxis ist die Erfahrung von Totalität, von Ganzheit. Man kann sie nicht anders als vollkommen universal betrachten. Sie schließt alle Lebensbereiche ein, egal ob es sich um private, emotionale, wirtschaftliche oder gesellschaftliche Situationen handelt.

Aus dieser Perspektive ist die Vorstellung von unbedingter Freiheit gleichbedeutend mit der Vorstellung von Meditation und von daher kann Freiheit nicht als eine Form der Therapie betrachtet werden. Betrachten wir diese Vorstellung von Freiheit als Therapie, befinden wir uns bereits in Schwierigkeiten, denn "Ich soll mich ja selbst aus dieser verfahrenen Angelegenheit herausholen." Betrachtet man also die eigentliche Bedeutung von Therapie als Freiheit oder die eigentliche Bedeutung von Freiheit als Therapie, dann führt man sich entweder selbst oder jemand anders einen gewaltig an der Nase herum. Es ist, als würde jemand sagen "Von nun an erkläre ich mich für frei", um dann später hinzuzufügen "Was ich dir erzählt habe, war lediglich therapeutisch gemeint." Man fühlt sich vollkommen hinters Licht geführt (Lachen). An diesem Punkt ist man nicht mehr frei, denn diese therapeutische Herangehensweise ist lediglich der Versuch, einen aufzuheitern, damit man nicht zögert, sich auf das Durcheinander der Verwirrung einzulassen, um immer tiefer in dieses Durcheinander hineinzugeraten.

Wenn wir also sagen, Meditation ist eine Form der Therapie, dann erweisen wir der Intelligenz des Universums, dem universellen Bewusstsein, einen schlechten Dienst. Sagen wir hingegen Meditation ist keine Form der Therapie, dann tragen wir etwas zum Verständnis von unbedingter Freiheit bei. Dann wird Freiheit an sich nicht als Therapie, sondern als Ausdruck von Offenheit und potenzieller Stärke betrachtet.

Frage: Mich interessiert Ihre Aussage darüber, dass Therapie einen aufheitern kann, nur damit man noch mehr ins Durcheinander gerät. Gleichzeitig empfehlen Sie doch aber, dass man seine eigenen Neurosen anschaut. Also, in welcher Hinsicht ist Therapie dann ein Problem?

Ehrwürdiger Chögyam Trungpa Rinpoche (ECTR): Was meinen Sie mit Therapie?

Frage: Etwas, was dazu führt, dass eine Person offener wird. Sie sagten Therapie könne zu mehr Vertrauen führen und dass man dadurch noch mehr durcheinander gerät.

ECTR: Wenn man eine Therapieform anwendet, kann man in alle möglichen Schwierigkeiten geraten. Wenn wir den Begriff Therapie verwenden, reden wir häufig darüber, wie wir uns vor unseren eigenen Problemen retten können. Wir benutzen eine Art Technik oder Mittel, um uns mit unserem Problem zu konfrontieren. Sollten wir Plastikhandschuhe tragen oder können wir ein Betäubungsmittel einsetzen, damit wir unseren Problemen nicht gegenüber treten müssen.

Wir haben Angst davor, uns mit uns selbst und unserem Problem auseinander-zusetzen. Es ist uns peinlich, mit all dem zu arbeiten, uns all dem zu stellen. Solch eine

Herangehensweise ist die falsche Verwendung des Wortes Therapie. Es ist eine Art linguistisches Problem. Betrachten wir Therapie auf solche Weise, führt sie automatisch dazu, dass wir uns nicht mit unserem Ehemann oder unserer Ehefrau auseinandersetzen müssen. Stattdessen suchen wir einen Therapeuten auf, der eine Art von Gefühllosigkeit oder Taubheit zwischen uns herstellen soll. Wir möchten, dass die Therapie uns hilft zusammenzukommen, ohne dass wir die scharfen Kanten zwischen uns und unserem Partner aushalten müssen. Wir möchten, dass die Therapie uns jener intensiv erlebten Schärfe gegenüber taub macht, so dass wir Reibungen nicht aushalten müssen. Wir möchten mit unserem Partner verbunden sein, gleichzeitig möchten wir jedoch vom Arzt betäubt werden, damit wir die Schmerzen des Miteinanderverbundenwerdens nicht spüren müssen. Wir wollen aufwachen und bereits zusammengenäht sein. Es könnte klappen, und wir wären für alle Zeiten glücklich. Dieser Ansatz ist das Problem, fürchte ich. Das Wort Therapie hat die Bedeutung von *durch Narkose miteinander verbunden werden* angenommen.

Andererseits könnte das Wort Therapie auch als geschicktes Mittel betrachtet werden oder als Anleitung, wie man die einzelnen Teile eines Puzzles zusammensetzt. Dann hat Therapie die Bedeutung von Anwendung oder Methode. So könnte Therapie nicht Betäubung, sondern eine Methode für scharfe Genauigkeit werden. Es geht um eine Art, wie man sich heilt, und nicht um eine Art, wie man sich betäubt. Das Bedürfnis nach Betäubung scheint das eigentliche Problem zu sein, egal ob wir den Begriff Meditation oder Therapie verwenden. Diese Einstellung wird immer ein Problem sein.