

RAUMGEWAHRSEIN

von Marvin Casper

*Du betrittst einen roten Raum und legst dich auf deiner rechten Seite nieder.
Vor dir befindet sich ein großes, rechteckiges, von außen erleuchtetes rotes Plastikfenster.*

Hinter dir befindet sich ebenfalls ein Fenster.

Du bist ganz und gar von roten Wänden umgeben.

Du liegst 45 Minuten lang ruhig auf der Seite.

Du hältst deine Augen geöffnet und beobachtest deine Erfahrung.

Der rote Raum und die ihm zugehörige Haltung ist einer von fünf Räumen, welche in der Maitri-Raum-Gewahrseinspraxis benutzt werden. Diese wurde in den frühen siebziger Jahren von Chögyam Trungpa Rinpoche, einem tibetisch buddhistischen Meditationsmeister entwickelt.

Seit 1974 haben sich hunderte Studenten des Magisterstudiengangs Kontemplative Psychologie am Naropa Institut in Boulder, Colorado einer intensiven, dreimonatigen Klausur in dieser Praxis unterzogen. Zudem haben Tausende Menschen an Maitri-Praxis Lehrveranstaltungen und Wochenendseminaren teilgenommen, welche am Naropa Institut, aber auch über die gesamten Vereinigten Staaten und Europa verteilt, angeboten wurden.

Die Räume und die Körperhaltungen wurden entwickelt, um archetypische Verhaltensweisen in denen wir unsere Welt erfahren, wachzurufen und lebendig werden zu lassen. Die unterschiedlichen Stile die Welt wahrzunehmen und in ihr zu handeln, werden als die fünf Buddhafamilien bezeichnet:

- vajra (unzerstörbar)
- ratna (Juwel)
- padma (Lotus)
- karma (Handlung)
- buddha (erwacht)

Jeder dieser Buddhafamilienstile kann sich auf verwirrte/neurotische oder auf intelligente/erwachte Weise manifestieren.

In einem weiter gefassten Sinn bezeichnen die Buddhafamilien abstrakte Energieprinzipien, welche in allen Phänomenen der Welt sichtbar werden. Als Buddha Erleuchtung erfuhr, erlebte er sein Gewahrsein als klar, gleich bleibend, unterscheidend, ungehindert und alles durchdringend. Diese erleuchteten oder erwachten Manifestationen der Buddhafamilien nannte er die "fünf Weisheiten":

- spiegelgleiche Weisheit
- Weisheit von Gleichheit oder Gleichmut
- Weisheit von unterscheidendem Gewahrsein

- Weisheit von alles vollbringender Handlung
- Weisheit von alles durchdringendem Raum.

Buddha erkannte außerdem, dass jeder dieser erleuchteten Aspekte in eine verwirrte Version transformieren und zu einem Ausdruck von Leidenschaft, Aggression und Ignoranz (Dummheit) werden kann. Wenn die eigenen Erfahrungen in Egofixierung gründen, in dem Versuch, einen festen, beständigen Bezugspunkt von "mein oder Ich" aufrechtzuerhalten, führt dies unweigerlich zu Leiden und Verwirrung. Der entscheidende Unterschied liegt in Fixierung oder Festhalten und der Abwesenheit davon.

Durch die Maitri-Praxis haben wir die Möglichkeit *v i p a s h y a n a* oder Panorama-Gewahrsein und *m a i t r i* oder liebende Freundlichkeit zu pflegen. Um dazu in der Lage zu sein, müssen wir uns unseren Erfahrungen unvoreingenommen, aggressionslos und ohne Bewertungen annähern. Dieser Prozess erfordert, dass wir Ehrgeiz, Kontrolle und jeglichen Versuch perfekt zu sein, oder Schmerzen zu vermeiden, von vornherein aufgeben. Wir betrachten Neurose nicht als unseren Feind, sondern wir entwickeln die Neugier, sie wirklich zu ergründen. Statt auf das zu reagieren, was an der Oberfläche sichtbar wird, schauen wir immer genauer hin und entdecken unter der Oberfläche die unterschiedlichsten Verbindungen und Beziehungen. Ohne sofort Partei zu ergreifen, betrachten wir unsere Gewohnheitsmuster unvoreingenommen, eher mit einem Gefühl von Erstaunen und Verwunderung. Dann wird unsere Wahrnehmung feiner, genauer und allumfassender, so dass Urteile und Handlungen aus wesentlich tieferen Seinsebenen und Wissensschichten erwachsen können.

Wenn wir unsere Erfahrungen so vertiefen, entdecken wir *m a i t r i*, eine warme, entspannte, verständnisvolle Haltung; ein Gefühl von Freundlichkeit und Akzeptanz für uns selbst und andere. Es entsteht Raum für Humor und Heiterkeit. Unsere Erfahrungen wiegen leichter und unsere Welt wird gastlich und unbegrenzt. Wir können uns unsere Fehler und Unvollkommenheiten verzeihen. Der Krieg zwischen den Anteilen in uns, die wir ablehnen und loswerden wollen und denen, die wir schätzen und bevorzugen, kann endlich ein Ende finden. Wir sind in der Lage uns so zu lieben, wie wir sind.

Maitri-Praxis und Sitzmeditation ergänzen einander. In den Räumen werden unsere Erfahrungen verstärkt und angestachelt; durch die Sitzmeditation werden wir geerdet und beruhigt. Da die Maitri-Praxis mit Emotionen und persönlichen Beziehungsstrukturen arbeitet und durch sie psychologische Einsicht und Mitgefühl entwickelt werden, hat sie sich als hilfreiche Brücke im Übergang von Meditation zu aktivem Handeln erwiesen.

In den traditionellen tantrisch-buddhistischen Praktiken werden die Energien der Buddhafamilien durch Visualisation, mantra und mudra erweckt. Mit den Maitriräumen und -haltungen hat Trungpa Rinpoche dazu eine alternative und ergänzende Möglichkeit geschaffen. Alternativ, da Menschen mit wenig oder gar keiner Meditationserfahrung die Maitri-Praxis ausüben können. Ergänzend, da im Hinblick auf die traditionelle Meditationspraxis, in der Maitri-Praxis besonders nachdrücklich mit dem Verhältnis zur Umgebung gearbeitet wird und dies die aktive Meditation, also unsere Aufmerksamkeit im Handeln, bestärkt.

Die Verwirklichung der Maitri-Praxis ermöglicht es uns, zwischen Weisheit und Verwirrung zu unterscheiden und die heilige Welt des tantrischen Buddhismus zu erfahren.

Wenn wir in der Lage sind, Neurose oder Verwirrung klar zu sehen, erkennen wir immer auch, dass es möglich ist, diese neurotische Energie in Weisheit umzuwandeln.

VAJRA IST BLAU und die Beschaffenheit dieser Energie ist scharfsinnig, klar und genau umrissen. Als Aspekt des erwachten Geistes wird sie als spiegelgleiche Weisheit bezeichnet. Dies bezieht sich auf ihre Eigenschaft, die Welt, alles was ist, auf klare, reine und hell strahlende Weise widerzuspiegeln. Große Zusammenhänge und übergreifende Muster werden genau gesehen. Auch das Verhalten einzelner Bestandteile dieser Muster zueinander oder zum großen Ganzen, wird genau erkannt. Zusätzlich zur Möglichkeit den Überblick zu wahren, befähigt diese Energie uns, Einzelheiten sehr präzise wahrzunehmen. Die erwachte Vajraenergie ist wie ein Diamant, so scharf, klar und unmissverständlich, dass Verwirrung sich in ihrer Gegenwart überhaupt nicht niederlassen oder ausbreiten kann. Da die gesunde Wachheit von Vajra nicht die geringste Spur von Aggression enthält, ist sie unnachgiebig und durchdringend, ohne dabei zu unterdrücken; Aggression wurde in Stärke transformiert.

In ihrer verwirrten Ausprägung manifestiert sich Vajraenergie als Wut und intellektuelle Begriffsverdrehung. Jede Neurose entsteht durch die Aufspaltung unserer Erfahrung in "dies (ich)" und "das (andere)", durch welche wir ein scheinbar sicheres Territorium von "hier drinnen" und eine darüber hinausgehende, zu manipulierende Welt von "da draußen" erschaffen.

Die Vajraneurose schürt unsere Angst "hier drinnen" überfallen, durchbohrt und unterdrückt zu werden. Daher errichten wir Verteidigungsmauern, welche uns schützen sollen, uns aber nur angespannt, starr, steif und unnachgiebig werden lassen. Oder wir meinen, Angriff ist die beste Verteidigung, und preschen vor, um uns mehr Raum zu verschaffen und zu sichern. Da wir unsere Welt sehr beklemmend und bedrückend erleben, sind wir sehr schnell gereizt oder verärgert. Kampf und Streit werden zu unserer Hauptbeschäftigung. Die Maitri-Praxis konfrontiert uns mit der Frage, ob Aggression tatsächlich draußen in der Welt vorhanden ist, oder ob und inwieweit wir selbst unsere Welt durch Aggression färben.

Wird die Vajraenergie neurotisch, verliert sie Klarheit und Weitsicht. Dieser Verlust wird durch übermäßiges Intellektualisieren kompensiert. Wir neigen dazu, die Dinge mehr als nötig zu komplizieren und versuchen, die Welt in ein abstraktes Schema hineinzuzwängen. Auf gewaltsame und dogmatische Weise ordnen wir alles sinnvoll erscheinenden philosophischen oder moralistischen Systemen unter. Ständig müssen wir Recht haben und diejenigen, welche wir im Unrecht wännen, beschuldigen und verurteilen. Wenn wir die Vajra-Haltung einnehmen kann es uns passieren, dass wir angestrengt versuchen etwas herauszufinden oder dass wir sehr ungeduldig werden. Möglicherweise kommt es uns vor, als würde der Raum selbst auf uns lasten, oder zu viele erhobene "du-solltest-Zeigefinger" würden uns ganz und gar erschlagen. Stattdessen können wir aber auch ein fließendes, weites Gefühl erleben, oder brillante Einsichten haben.

RATNA IST GELB und diese Energie ist reich, üppig, erdverbunden, schwanger mit Möglichkeiten, angefüllt und friedlich. Als Aspekt des erwachten Geistes wird sie als Weisheit von Gleichmut oder Gleichheit bezeichnet. Sie offenbart uns die Gleichwer-

tigkeit und den Reichtum oder die Reichhaltigkeit aller Dinge; sie schätzt Wert und Wichtigkeit aller Wesen. Erwachte Ratnaenergie ist würdevoll, erhaben, gesetzt und solide. Im Handeln großzügig, nährend und umsorgend, breitet sich ihr Strahlen vielgestaltig und überschwenglich in alle Richtungen aus. Die verwirrte Ausprägung der Ratnaenergie wurzelt in Besitzdenken oder Gebietsansprüchen. Die äußere Welt erscheint uns reich und unsere innere Welt arm. Statt andere zu bereichern, bedienen wir uns bei ihnen und halten krampfhaft an unserem Besitz fest. Indem wir Erfahrungen und Dinge ansammeln, versuchen wir uns von außen anzufüllen. Aber unser Raum, unsere Welt ist nie voll genug; wir können niemals genug kriegen. Es ist uns nicht möglich, die Bedeutung und den Wert von anderen Menschen wahrzunehmen und anzuerkennen; wir können uns nur selbst aufblasen. Statt uns in unserer Welt niederzulassen, besetzen wir zuviel Raum von anderen. Wir dehnen uns immer weiter aus und ersticken dadurch unsere Partner. Menschen mit dieser Energie füllen allen Raum mit ihren Unterhaltungen, Gesten und Forderungen. Indem sie sich groß, reich und wichtig machen, wollen sie der Welt ihren Stempel aufdrücken und sich so der Wirklichkeit ihrer eigenen Existenz versichern.

PADMA IST ROT, diese Energie richtet ihr Augenmerk auf alles Konkrete, Farbenprächtige und Besondere. Als Aspekt des erwachten Geistes wird sie Weisheit von unterscheidendem Gewahrsein genannt. Sie sieht die einzigartige Schönheit, den Charme und die Persönlichkeit eines jeden Wesens und liebt es, innige und vertrauliche Verbindungen einzugehen. Die erwachte Padmaenergie hat die Fähigkeit, das Leiden und den Schmerz von anderen Menschen tief mitzuempfinden, und Liebe und Heilung auszustrahlen. Menschen mit Padmaenergie sind oft sehr beliebt und von einem Schwarm anderer Menschen umgeben, da jeder sich verstanden und anerkannt fühlt. Sie können andere Menschen zum Sprechen bringen und zur Kommunikation inspirieren. Ihre Aufnahmefähigkeit, Offenheit und Wärme zieht viele Menschen an. Die gesunde Padmaenergie ist leicht, spielerisch und beweglich wie ein zeitloser, unbegrenzter Tanz.

In ihrer neurotischen Ausprägung manifestiert sich Padmaenergie als leidenschaftliches Anklammern. Es fällt uns sehr schwer herauszufinden, zu wem oder zu was wir eine Beziehung aufnehmen wollen. Während wir uns bemühen zu begehrten Menschen oder Situationen Kontakt herzustellen, versuchen wir ständig, unangenehmen Begegnungen auszuweichen. Aber je mehr wir auswählen, zugreifen und uns festklammern, umso schwieriger wird es Anerkennung, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl für andere aufzubringen. Menschen mit Padmaneurose versuchen der Welt Aufmerksamkeit, Liebe und Vergnügen abzugewinnen, aber sie enden oft in Enttäuschung und Isolation. Da die äußere Welt so unbeständig und intensiv erlebt wird, erscheint es schier unmöglich, Befriedigung durch sie zu erlangen.

Dennoch sehnen wir uns nach Vertrautheit und Kontakt. Also rücken wir nah an die Welt heran, um sie dann wieder weit von uns fort zu stoßen. Es fällt uns sehr schwer, das rechte Gleichgewicht von nicht-zu-nah und nicht-zu-fern zu finden. Wir haben ein äußerst ambivalentes Verhältnis zur Welt; wir fühlen uns entweder zu einsam oder zu verwickelt. Es ist nahezu unmöglich Entscheidungen zu treffen, da es immer so viele interessante, aber dennoch potentiell schmerzhaft Alternativen gibt. Auf gar keinen Fall möchten wir irgendetwas Aufregendes oder Beflügelndes verpassen, aber wir haben

auch Angst verletzt zu werden. Neurotische Padma-Energie ist in einer Hassliebe zur Welt gefangen.

KARMA IST GRÜN und diese Energie wird mit Bewegung und Handlung in Verbindung gebracht. Als Aspekt des erwachten Geistes wird sie Weisheit von alles vollbringender Handlung genannt. Wenn diese Energie frei fließt, fühlen wir uns ungehindert und in Harmonie mit allem, was um uns herum geschieht. Unsere Absichten sind wohlwollend. Mit großer Beharrlichkeit, direkt und mühelos erreichen wir unsere Ziele. Wenn die Umstände sich ändern, können wir uns problemlos neu ausrichten und anpassen. In der Zentradiation wird von Ruhe in Bewegung und Bewegung in Ruhe gesprochen. Erwachte handelnde Karmaenergie kann so leicht wie eine Feder und so machtvoll wie ein Hammerschlag sein.

Die neurotische Ausprägung der Karmaenergie versucht, mit Hilfe von Manipulationen Territorium abzusichern. Wir haben das Gefühl, dass die Welt "da draußen" ihre Manöver gegen uns richtet, um unsere Stellung zu untergraben und uns zu zerstören. Überall lauert Gefahr, und um uns zurechtzufinden, müssen wir die Situation so gut wie möglich unter Kontrolle bringen. Über die Anstrengung des Kontrollierens werden wir unsensibel und vergessen das Wohlergehen von anderen. Wir fühlen uns behindert und eingeschränkt, werden ängstlich und selbstgerecht, ruhelos und ineffektiv. Im Karma-Raum erfahren Praktizierende oft Hast und Ruhelosigkeit. Möglicherweise tauchen auch gewalttätige, destruktive oder paranoide Phantasien auf. Oder aber wir beschäftigen uns gedanklich mit der Verwirklichung von Plänen und fühlen uns ruhig, behaglich, voller Vertrauen und Einsatzbereitschaft.

BUDDHA IST WEISS und der erwachte Aspekt der Buddhaenergie wird alles durchdringender Raum genannt. Wachheit ist alles durchdringend; in Wachheit gibt es keinen Bezugspunkt, von welchem aus Raum betrachtet wird. Dieser grenzenlose Raum beherbergt jede Form von Aktivität. Wir erfahren ein Gefühl von "Soheit", die Dinge dürfen einfach sein, was sie sind, und sich absichtslos und nicht zielgerichtet entfalten. Die erwachte Buddhaenergie ist einfach und gewöhnlich, aber dennoch tiefgründig. Sie sieht den Kern oder das Wesentliche einer Situation und handelt nur, wenn es wirklich nötig ist. Der Stil des Lao Tse ist ein klassisches Beispiel hierfür. Die erleuchtete Buddhaenergie ist ruhig, stetig, stabil und geerdet, dabei doch flexibel und grenzenlos.

In ihrer verwirrten Form versucht diese Energie Raum zu solidifizieren, indem sie feste Bezugspunkte erschafft und aufrechterhält. Die Bodenlosigkeit des offenen Raumes ruft Angst und Beklemmung hervor. Wir weigern uns, Unsicherheit und Wechsel zu erfahren. Indem wir alles ausblenden, was unsere Illusion von einem festen Grund und Boden in Frage stellen könnte, versuchen wir, uns eine sichere, vertraute und dauerhafte Welt zu erschaffen. Durch ständige Wiederholungen wollen wir den Raum handhabbar, unkompliziert und vorhersagbar machen. Immer und immer wieder lassen wir die gleichen Gedankenschleifen abspulen; immer und immer wieder handeln wir auf die gleiche routinierte Art und Weise. Diese ständigen Wiederholungen lassen unsere Welt eng und begrenzt werden. Wir schläfern uns selbst ein und nehmen keinen frischen Wind mehr wahr. Wir grenzen uns in unseren Handlungsmöglichkeiten ein und lassen unser emotionales Leben völlig abstumpfen. Überraschung und Spontaneität haben hier keinen

Platz mehr. Die Buddhaneurose umschließt uns wie ein dichter Nebel und isoliert uns von unserer Umgebung. Wir leben in der Illusion einer gemütlichen und behaglichen Welt, aber untergründig befürchten wir, dass diese Welt sich auflöst und auseinander fällt.

Die Maitri-Praxis hat nicht die Aufgabe, die Art wie wir die Welt wahrnehmen und uns in ihr bewegen zu verändern. Wir durchschneiden lediglich die Besitzansprüche, die unser Ego immer wieder in Bezug auf unsere Erfahrungen geltend machen will. Wenn wir die Wolken der Verwirrung auseinander treiben, wird die Sonne der Gesundheit durchscheinen. Aber wie können wir das tun? In der Maitri-Praxis betrachten wir alles, was auftaucht, ohne es im Geringsten ändern zu wollen. Wir bemerken unsere Gedanken, Gefühle und Phantasien. Wir sehen die Form und die Beschaffenheit des uns umgebenden Raumes. Wir bemerken die subtilen Erwartungen, Forderungen und Tagesordnungspunkte, welche wir in Bezug auf uns und unsere Welt aufstellen. Wir fühlen die Emotionen, mit welchen wir auf unsere Erfahrungen reagieren.

Je tiefer wir in diese Praxis eindringen, umso größere Furchtlosigkeit entwickeln wir im Umgang mit der Welt und umso feiner und frischer wird unsere Wahrnehmung. Mit der Zeit sehen wir die Dinge klarer, ohne in unserer gewöhnlichen, neurotischen Weise auf sie reagieren zu müssen. Wir entwickeln die Fähigkeit, die Dinge so zu sehen, wie sie sind; wir akzeptieren und wertschätzen sie wahrhaftig. Wir hören damit auf uns selbst zurechtzuformen; stattdessen fragen wir uns, wer wir wirklich sind. Dies bedeutet auch, dass wir uns mit unserer Negativität anfreunden. Wir beenden den ewigen Kampf von "dafür und dagegen" und untersuchen unseren Geist vorurteilsfrei und ohne Bewertungen. Die dabei erlebte Freundlichkeit umschreiben wir hier mit m a i t r i.

Nach und nach wird uns klar, dass und wie wir uns unsere Welt selbst erschaffen. Dadurch erweitern sich die Grenzen unserer Welt. Unsere Dramen verlieren an Intensität und vereinnahmen uns weniger. Die Maitri-Praxis färbt unsere Stimmungen blau, rot, grün; sie erweckt in uns eine Blaulaune, Rotlaune, Grünlaune und so weiter. Unsere Gedanken, Vorstellungen, Gefühle und Körperempfindungen nehmen die Farbe des jeweiligen Raumes an. Sich völlig still in einer gleich bleibenden Umgebung aufzuhalten, lässt unsere Sinneswahrnehmungen und Emotionen sehr lebendig werden.

Während der Raumpraxis, aber auch hinterher, wird uns wesentlich bewusster, wie wir unsere Welt färben. Wenn wir blau gelaunt sind, haben wir vielleicht das Gefühl, alles was uns begegnet, würde unsere Gedankentätigkeit sehr stark provozieren. Diese Verstärkung unserer Stimmungen und unseres Gewahrseins kann Einsicht, Mitgefühl und Humor in unsere persönlichen Beziehungen hineinragen. Plötzlich erkennen wir, dass alles, was um uns herum passiert, dass alles, was andere Menschen uns vermeintlich antun, unserem eigenen Geist entspringt und seine eigene Schöpfung ist.

Die Intensität der Maitri-Praxis öffnet uns für völlig neue Erfahrungen - für das Aufleuchten eines kurzen Moments von Heiligkeit oder für das Auftauchen von unterdrückten Gefühlen und Verhaltensweisen. Wir entdecken, dass wir den Angst einflößenden, lästigen und schmerzhaften Aspekten unseres Lebens weit aufgeschlossener und toleranter begegnen können. Wir können unserer eigenen Wahrheit und der von anderen gegenüberreten und lernen, als spirituelle Krieger zu handeln.

In dieser Praxis setzen wir uns den grundlegenden Stilen aus, in welchen sich Menschen durch die Welt bewegen. Dadurch entwickeln und pflegen wir ein immer größeres Verständnis für andere Menschen und die Welten, welche sie erschaffen und in welchen sie leben. Wir haben die Schärfe von vajra kennen gelernt und die Unzulänglichkeit von ratna. Wir wissen, wie sich die Entscheidungsunfähigkeit von padma anfühlt und woher die Ungeduld von Karma rührt; und auch die Langsamkeit und das dicke Fell von buddha sind uns nicht unbekannt.

Die Maitri-Veranstaltungen richten sich an ein weit gefächertes Publikum: Meditierende aus unterschiedlichen Traditionen; Menschen, die professionell in Heilberufen arbeiten und ihr psychologisches Verständnis und ihr Mitgefühl schulen wollen; Künstler, welche sich mit kreativen, expressiven und heiligen Prozessen auseinandersetzen; Lehrende mit Interesse an unterschiedlichen Lernstilen; Buddhisten und Shambhalianer, welche ihr Verständnis über die Buddhafamilien und die heilige Welt vertiefen möchten. Auch mit hochgradig gestörten Menschen wurde die Maitri-Praxis, im Zusammenhang mit der Arbeit in therapeutischen Wohngemeinschaften, angewendet und erforscht.