

KONZENTRATION

Macht der Vereinigung

Lieber Leser! Sie sind auf der Suche nach mehr Konzentration und Zentriertheit in Ihrem Leben? Stellen Sie sich also einen eilenden Elefanten vor, geführt von einem kleinen, munteren Affen. Hinter beiden läuft ein Mensch her, in dem beinahe unmöglichen Versuch, den Elefanten einzufangen. Wird es ihm gelingen, das mächtige Tier zu erreichen, ihn Schritt für Schritt zu zähmen, um schließlich, friedlich auf dem Rücken des Tieres sitzend, seinen Weg fortzusetzen?

Oder wird der Elefant, von der Unruhe des Affen angesteckt, das gesamte Reisfeld verwüsten und nur Zerstörung zurücklassen?

Was hat das alles mit Konzentration zu tun? – Aber beginnen wir von vorne:

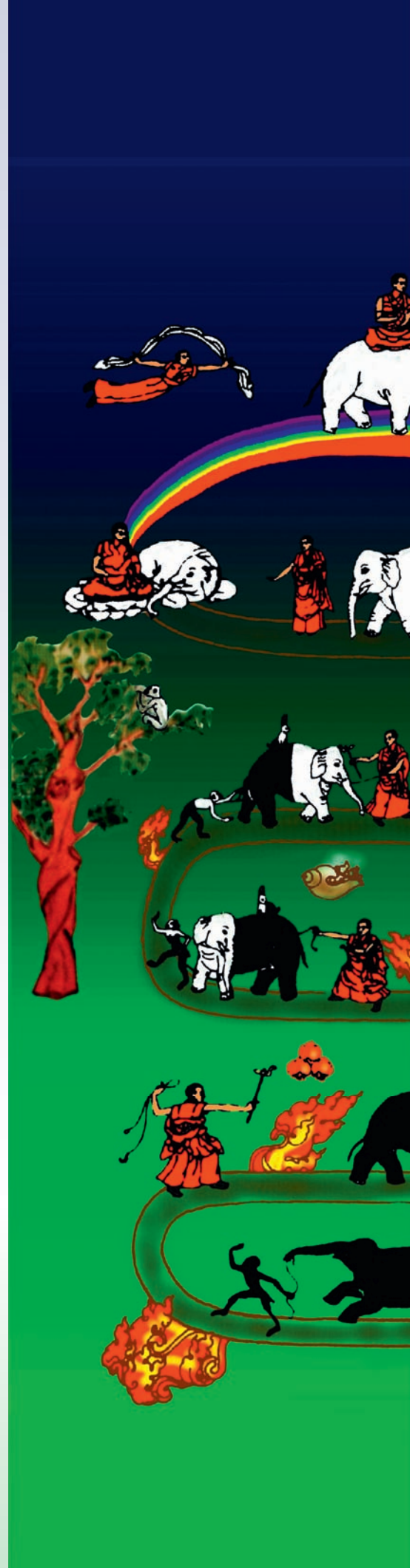
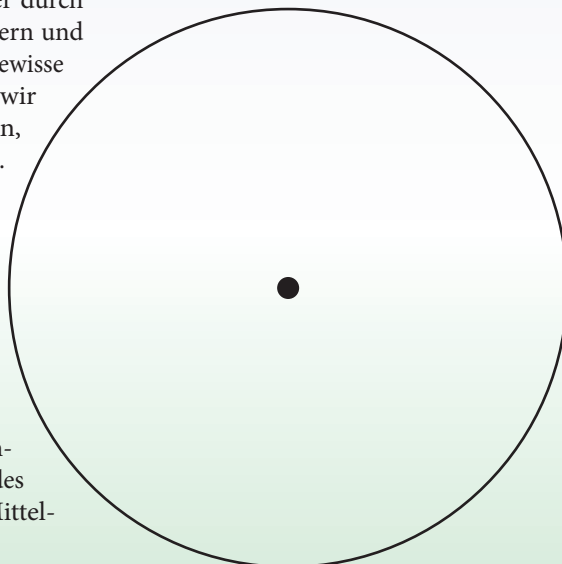
VON BARBARA FRIPERTINGER

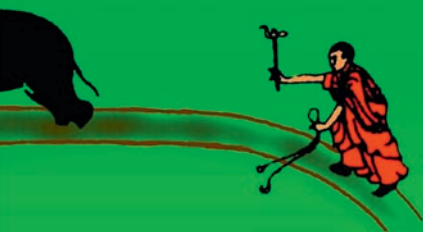
1. Wenn wir unser Denken oberflächlich betrachten, so mag es uns ruhig und kontrolliert erscheinen. Aber wenn wir für ein paar Augenblicke die Augen schließen und an nichts denken wollen, so bemerken wir den unstillen Gedankenstrom, der durch unseren Kopf zieht, kaum zu steuern und noch schwieriger aufzuhalten ist. Gewisse Gedanken zu unterbinden, weil wir wissen, dass sie uns nicht guttun, scheint ohnehin unmöglich zu sein. Die Gedanken in unserem Kopf verursachen Stress, Unruhe und Ängste. Was können wir tun?

2. Die Zerstreung des Denkens

Eine alte traditionelle Übung zur Konzentration ist „Tatrak“. Betrachten Sie nebenstehende Abbildung des Kreises mit eingezeichnetem Mittel-

punkt und versuchen Sie, nur den Mittelpunkt zu sehen, während Sie die Kreislinie ausblenden. Konzentrieren Sie sich zwei Minuten lang auf den Mittelpunkt und lesen Sie erst danach weiter.





Diese Übung zeigt uns drei wesentliche Dinge: Einerseits haben wir erkannt, wie schwierig bis fast unmöglich es ist, sich zwei Minuten lang nur auf den zentralen Punkt zu konzentrieren und daher nur diesen zu sehen, andererseits haben wir gleichwohl erlebt, dass es für ganz wenige Augenblicke möglich war, d.h. wir können uns konzentrieren, wenn auch vorerst nur für kurze Zeit. Und drittens – vielleicht die wichtigste Erfahrung: die eigentlichen Komplikationen und Schwierigkeiten, warum es nicht wirklich geklappt hat, kommen nicht von außen, sondern sie sind in uns selbst begründet.

Wollen wir also unsere Fähigkeit zur Konzentration verbessern, so müssen wir uns vor allem mit uns selbst konfrontieren. Es ist sicher schwierig, die Zerstreuung zu durchbrechen, um eins zu werden mit uns selbst, aber es ist möglich. Und damit wird Konzentration zur Vorstufe für die Meditation, die ihrerseits die Vorstufe zur Kontemplation darstellt. D.h. Konzentration ist die Grundstufe für jegliche Arbeit des Geistes. Natürlich könnten wir auch ein paar psychologische oder esoterische Taschenspielertricks lernen, wie man sich Namen oder Zahlen, Gesichter oder Vokabeln schneller merken kann. Aber in diesem Artikel wollen wir den traditionellen, etwas anstrengenden, aber umso sichereren und wirkungsvolleren Weg beschreiben.

3. Die Etappen der Entwicklung der Konzentration

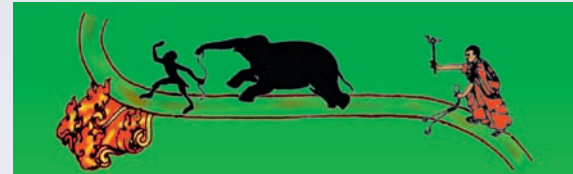
Zu Hilfe nehmen wir ein Bild aus der Tradition des tibetischen Buddhismus, welche als Übung der Samatha-Meditation¹ verwendet wird, das die Bewusstseinsentwicklung beziehungsweise die Entwicklung der Konzentration eines Schülers beschreibt. Solche Bilder finden wir an den Wänden vieler Klöster, es ist praktische und symbolische Unterweisung und damit viel wir-

¹ Samatha bedeutet geistige Sammlung bzw. Ruhe des Geistes; „sama“ bedeutet vollständige Gleichgültigkeit gegenüber den Leidenschaften und den Sinnen. Samatha entstammt der buddhistischen Tradition.

kungsvoller als niedergeschriebene Lehre. Das Bild, das wir hier verwenden, wurde einem tibetischen Original von Blo-bzang-Don-yed (1602–1678), dem 42. Abt des tibetischen Klosters Gda'-Idan, nachgearbeitet. Diese Vorlage ist die älteste uns bekannte Darstellung in dieser Tradition. Bilder jüngerer Datums haben viel mehr Verzierungen und eine solche Vielfalt an zusätzlichen Bildelementen, dass es schwierig ist, die wesentlichen Elemente herauszuholen.

Lassen wir uns also nicht von der Fülle und Vielfalt des Bildes verwirren, sondern beginnen wir ganz unten.

4. Der Beginn des Weges



Wir sehen einen Menschen, der einem Elefanten nachläuft. Der Elefant symbolisiert das Denken dieses Menschen. Dieses Tier ist sehr stark, zerstörerisch und verwüstend, wenn es ungezähmt ist, aber friedlich, sensibel, gehorsam und trotzdem stark, wenn es gezähmt ist. Ein großes Tier ist meist sehr träge, es dämmert in einem Zustand zwischen Schlafen und Wachen und es braucht lange, bis es sich in Bewegung gesetzt hat. Ist das allerdings geschafft, dann ist es der sprichwörtliche Elefant im Porzellanladen, der alles aus Unachtsamkeit zerstört.

Das Denken – der Elefant – wird geführt von einem kleinen, hüpfenden Affen, der keine zwei Sekunden ruhig sitzen kann. Der Affe stellt die Zerstreuung und die Oberflächlichkeit dar, der das Denken zur unaufhörlichen Aktivität antreibt und jegliche Konzentration verhindert.

Der Mensch hat zwei Werkzeuge in der Hand, aber er weiß sie noch nicht zu benutzen. Er läuft einstweilen nur dem Elefanten und dem Affen hinterher. Er hat also noch keine wirkliche Macht über sein Denken und kann die Unruhe seiner Gedanken nicht beeinflussen. Neben dem Affen und dem Elefanten brennt ein Feuer. Es zeigt an, dass hier bei den beiden „Tieren“ die Aktivität und die größte Energie liegen.

5. Die erste Kehre



Um eine Kehre zu schaffen, braucht der Mensch Tugenden. Im Buddhismus spricht man von den sechs Paramitas. Es sind Fähigkeiten der Seele, die, zur Perfektion gebracht, den Aufstieg des Bewusstseins ermöglichen:

- Dana (Nächstenliebe, Großzügigkeit und Liberalität zur Überwindung von Habgier und Egoismus)
- Sila (Disziplin, Tugend, Ethik, Ehrlichkeit)
- Kshanti (Geduld, Toleranz, Nachsicht)
- Virya (Energie, Anstrengung, Mut und Ausdauer, Willenskraft, um Unreines in Reines zu verwandeln)
- Dhyana (Konzentration, Meditation und Wachsamkeit, der ununterbrochene Gedankenstrom zum Objekt der Konzentration)
- Prajna (Weisheit, Unterscheidungskraft und gute Kenntnis des Dharma)

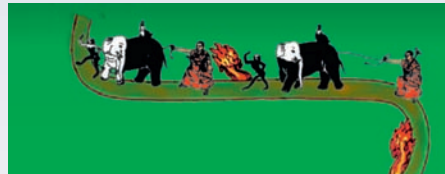
Für die erste Kehre bedarf es der Tugend der Nächstenliebe, Großzügigkeit und die Befreiung aus der Versklavung aus äußeren Umständen. Der Mensch muss sich also seiner Werkzeuge bewusst werden, die er in Händen trägt. In der rechten Hand hält er ein Szepter oder einen Haken als Symbol für die Wachsamkeit. Die Wachsamkeit ist wie ein Späher auf einem Berg, der das Herannahen eines Feindes rechtzeitig ankündigt.

In der linken Hand trägt er ein Lasso, ein Seil, mit dem er die Gedanken einfangen, mit ihnen in Verbindung treten und sie anknüpfen und damit festhalten kann. Es symbolisiert daher die Aufmerksamkeit.

Diese zwei Werkzeuge lassen sich am besten anhand einer weiteren tibetischen Konzentrationsübung verstehen: Wenn wir ein bis zum Rand gefülltes Gefäß mit Wasser in den Händen tragen und uns damit – ohne etwas zu verschütten – bewegen, so brauchen wir die Wachsamkeit nach außen (den Haken), um nicht über diverse Hindernisse zu stolpern, gleichzeitig müssen wir unsere ständige Aufmerksamkeit (das Seil) auf das Gefäß und das Wasser richten.

Allein die Entscheidung, den Zustand der Verwirrung zurücklassen zu wollen, das Bewusstmachen der Werkzeuge und damit auch die Überzeugung, dass Konzentration nicht ein Wunschtraum, sondern ein Ergebnis kontinuierlicher Arbeit an sich selbst bedeutet, bewirkt, dass das Feuer (die Energie und Aktivität) näher zum Menschen selbst rückt und dass der Kopf des Elefanten schon ein bisschen weiß und befriedet wird. Das Denken weiß also, dass es nunmehr gezähmt werden wird, dass es Schritt für Schritt aus seiner Betäubung und Unbewusstheit aufwacht. Auch der Kopf des Affen wird weiß, ein Zeichen dafür, dass die Ablenkung und Zerstreuung geringer wird.

6. Die zweite Kehre



Um die nächste Etappe einzuleiten, wird vom Schüler Disziplin, Tugend und Ehrlichkeit verlangt. Er muss beharrlich seine Bemühungen aufrechterhalten, denn nach der zweiten Kehre taucht auf einmal ein kleiner Hase auf dem Rücken des Elefanten auf. Er steht für eine subtile Gefahr, die jetzt erscheint. Es ist der Zustand der Zufriedenheit, das Bewusstsein, schon zwei Kehren gemeistert zu haben, im Glauben, (fast) schon am Ziel zu sein, das Ziel aus den Augen zu verlieren und in den Bemühungen nachzulassen.

Aber wir sehen auch, dass der Schüler es geschafft hat, das Seil am Schwanz des Elefanten anzubinden und es gibt einen ersten Blickkontakt zwischen dem Elefanten und dem Schüler, d.h. zwischen dem Denken und dem eigentlichen Ich des Menschen. Das Denken beginnt, das innere Sein wahrzunehmen. Auch der Affe blickt zurück und hat bereits den Elefanten losgelassen.

Alle drei Tiere nehmen zunehmend mehr weiße Farbe an und das Feuer befindet sich nun hinter dem Menschen. Es ist die Energie, die ihm von hinten her Kraft für seine notwendige Anstrengung verleiht. Außerdem sehen wir, dass das Feuer insgesamt immer kleiner wird. Die notwendige

Anstrengung wird mit Fortschreiten auf dem Pfad immer kleiner, der Anfang eines Weges ist immer am mühsamsten.

7. Die dritte Kehre



Jetzt braucht es vor allem Geduld, denn der Hase auf dem Rücken des Elefanten ist noch nicht verschwunden. Der Schüler begegnet noch immer der Versuchung, in seinen Anstrengungen und seiner Aufmerksamkeit nachzulassen. Aber er macht weiter. Er hat es geschafft, dem Elefanten voranzugehen, sein Seil hat er um den Rüssel oder um den Hals des Tieres gelegt, der Affe läuft jetzt hinter dem Elefanten her und berührt nur mehr lose seinen Schwanz. Am Ende dieses Abschnitts trägt der Schüler seinen Haken hoch erhoben, um von Weitem nahende Hindernisse rechtzeitig aus dem Weg räumen zu können.

8. Die vierte Kehre



Hier verabschiedet sich der Affe – die Zerstreuung, er wurde vollständig gereinigt und er springt auf den Baum, an dem sie gerade vorübergegangen waren. Er wird dort auf den nächsten Vorbeikommenden warten. Der Baum steht etwas abseits des Weges. Er ist daher das Symbol für alle Hindernisse, Abzweigungen, Ablenkungen und Wünsche, kurz für alles, was uns daran hindern könnte, vorwärtszugehen.

Es braucht hier weitere Energie, Anstrengung, Mut und Ausdauer, damit der Elefant fast ganz weiß wird. Der Mensch trägt keine Werkzeuge mehr in den Händen. Er braucht sie nicht mehr in ihrer physischen Ausprägung, er hat sie verinnerlicht und in sich aufgenommen. Sein Bewusstsein ist

Wachsamkeit und Aufmerksamkeit. Der Elefant geht freiwillig hinter dem Menschen her, bis er sich an der nächsten Kehre ruhig zu Füßen seines „Meisters“ legt. Der Mensch wurde zum Meister und der Elefant, das Denken, wurde zum Schüler des inneren Ichs und hört zu. Die Konzentration ist vollkommen, ohne Ablenkung und ganz natürlich.

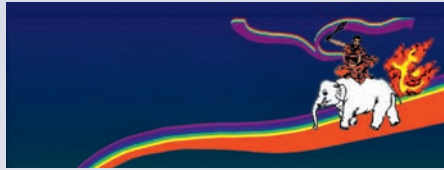
9. Die fünfte Kehre



Jetzt erst ist die volle Kraft des Geistes erreicht. Der Mensch erfährt ein mystisches Gefühl der Ekstase, eine Freude, wie er sie noch nie davor empfunden hat und wie es für uns unvorstellbar ist. Auf dem Bild trägt der Elefant das innere Sein, das sich im Lotussitz auf ihm niedergelassen hat. Das Denken ist völlig „zahn“ geworden und der Mensch, der durch die Luft fliegt, symbolisiert die Leichtigkeit und Unabhängigkeit von jeglichen materiellen Dingen und Aspekten. So geht er nicht mehr einen

Weg auf der Erde, sondern er wandert auf einem Regenbogen im Himmel.

10. Die sechste Kehre



Diese Kehre ist nicht bildlich dargestellt, wohl aber sieht man das Ergebnis dieser inneren Wende. Der Mensch hat sich um sich selbst gedreht, er selbst ist es, der zum Pfad geworden ist. Er hat die Verschmelzung von Subjekt und Objekt – also die wahre Konzentration – erreicht. Er hält nach dieser Kehrtwendung das Diamantszepter (Vajra) in der Hand, um das Gesetz und den Pfad zu schützen. Er beginnt nun den Weg von der anderen Seite aus und geht ihn in umgekehrter Richtung, um all jenen zu helfen, die noch auf dem Weg sind. Das große Feuer, das den Weg abschließt, symbolisiert das große Opfer, das durch die Umkehr gebracht wurde. Es ist aber ein Opfer der Liebe zur Menschheit und ein Verzicht auf die eigene Belohnung, auf den Samatha-Zustand, und vielleicht symbolisiert die gewaltige Flamme

auch, wie viel Anstrengung noch notwendig ist, um die endgültige Befreiung zu erlangen.

11. Der Weg

Vor uns ausgebreitet liegt also nun der Weg des Menschen zu Bewusstsein und Konzentration – und damit auch zu uns selbst. Die Bilder zeigen die wesentlichen Etappen, die Werkzeuge, die wir schon jetzt in Händen halten, welche Schwierigkeiten und Herausforderungen auf uns warten, aber auch wie wir diese meistern können, was uns dabei hilft und was uns vom Voranschreiten abhalten will. Die Traditionen und alten Lehren können uns den Weg zeigen, aber gehen müssen wir ihn selbst. Vor allem müssen wir uns in Bewegung setzen und beginnen: jetzt und heute.

Liebe Leser: gutes Vorankommen auf dem Pfad! □

Literatur:

- Der Artikel basiert im Wesentlichen auf dem Buch: Fernand Schwarz, *Concentration et Éveil Intérieur – selon le bouddhisme tibétain, La Cour Petral, Editions Nouvelle Acropole, 2007* ISBN 2-902605-46-3



Die fünf Sinne helfen auf dem Pfad. Auch hier geht es jeweils um ihre inneren Aspekte: Die Früchte (links unten) stehen für den Geschmacksinn, für das Schmecken der Lehre, sich von der Lehre ernähren; der Stoff (rechts unten) ist Symbol für den Tastsinn, die Lehre zu berühren, mit ihr in wirklichen Kontakt zu treten und der Lehre gemäß zu handeln; die Muschel (links Mitte) repräsentiert den Geruchssinn, auch den feinen Duft der Lehre wahrnehmen, was keinen direkten physischen Kontakt mehr braucht; die Zymbeln (rechts Mitte) zeigen den Gehörsinn, das innere Hören und damit auch das wirkliche Verstehen der Lehre; und schließlich steht der Spiegel (oben) für den Sehsinn – für echtes Sehen, Klarheit, Licht und Weisheit.