

Bhavana

Kultivierung des Geistes für eine bessere Gesellschaft



YESCHE UDO REGEL

Buddhismus kann zu unserer Gegenwartskultur, zu Pädagogik und Bildung, den wertvollen Beitrag leisten, ein Verständnis dafür zu verbreiten, dass und wie „heilsame Geisteszustände“, positive ethische Haltungen und innere Qualitäten wie Freundlichkeit, Mitgefühl, Verbundenheit, Dankbarkeit usw., kultiviert, eingeübt und geschult werden können.

Der Geist des Abendlandes war über die Jahrhunderte davon geprägt, dass die Religion, die Theologie, die Philosophie, die Rechtswissenschaft - und vielleicht außer den Denkern noch die Dichter - den Ton vorgeben, wenn es um Fragen menschlicher Werte, der Ethik, Moral und Tugend ging. Sich klug und richtig zu verhalten, schien eine Frage der differenzierten Bildung, des Glaubens, der Vernunft, vielleicht der Klugheit und moralischer Wertentscheidungen zu sein. Der Buddhismus würde an dieser Stelle vor allem auf meditative Geistes- und Herzensbildung setzen.

Meditation und Kontemplation sind alte Begriffe aus dem Wortschatz der abendländischen Klöster und der „Kontemplativen“ und wurden hier z.T. mit abwechselnden Bedeutungen belegt¹. Wenn Buddhisten diese Begriffe übernehmen verstehen sie darunter zumeist Praktiken und Formen geistiger

¹ Kontemplation (von lateinisch *contemplatio* „Richten des Blickes nach etwas“, „Anschauung“, „[geistige] Betrachtung“^[1]) ist in philosophischen und religiösen Texten die Bezeichnung für ein konzentriertes Betrachten. (Quelle WIKIPEDIA, siehe dort auch den guten Beitrag zum Begriff „Meditation“.)

Übung, die zu tieferer Ruhe, zu geistiger Sammlung, bewusstem Nachdenken (Analytische Meditation) oder zur Einsicht in höhere bzw. tiefere Wahrheiten und Wirklichkeiten beitragen.

Frage: Was bedeutet Bhavana?

Innere Entwicklung durch Kultivierung des Geistes

Der Begriff „Bhavana“² bedeutet „Kultivierung des Geistes“, auch als „Geistesschulung“ übersetzt. Bhavana kann als ein Wort verstanden werden, das allen Meditationsformen übergeordnet ist. Es meint ein Element spiritueller Praxis, bei dem es zwar einerseits um die zuvor genannten Aspekte der Meditation geht, zusätzlich aber um das Hervorbringen unseres menschlichen Potentials an innewohnenden Qualitäten. Die Tibeter übersetzten Bhavana mit sGom, was viele Lamas als „Kultivierung heilsamer Geisteszustände“ beschreiben.

Dieser Aspekt der Kultivierung oder Schulung wird möglicherweise in seiner Tragweite noch verkannt, und doch könnte er der befruchtende Beitrag des Buddhismus zu unserer Gegenwartskultur sein. Denn Bhavana bedeutet als Kultivierung die Entwicklung, Pflege und Verstärkung von heilsamen und hilfreichen geistigen Fähigkeiten, die in uns angelegt sind. Sie liegen, in der Sprache des Mahayana, in unserer Buddha-Natur verborgen. Sie schlummern in uns, sind in uns angelegt, und doch zugleich verdeckt und überlagert von vordergründigen Emotionen und gewohnheitsmäßigen Denk- und Verhaltensmustern.

Wie schult man den Geist?

Indem man Zustände geistiger Qualitäten meditativ erzeugt und sich darin eine Weile aufhält.

Die Methoden der Geistes-Schulung oder -Kultivierung sind nicht nur vom Denken allein abhängig, nicht nur von intellektuellen Überlegungen und moralischen Ansichten, sondern werden in ruhig auszuführenden Meditationssitzungen in einer verweilenden bewussten Körperhaltung, auf der Ebene der Sprache, mit Dharma-Unterweisungen, Meditationsanleitungen, Merksätzen, vielleicht mit Mantras (im Vajrayana), und somit im Geist entwickelt. Es werden dabei tiefere Ebenen der Intuition und Verarbeitung im Unter- oder Speicherbewusstsein angesprochen, so dass Körper, Sprache und Geist Reinigungsprozessen ausgesetzt werden, die dazu beitragen, dass der ganze Mensch sich verändern kann, im Charakter, im Verhalten und in der Ausdrucksfähigkeit.

Eine „meditative Schulung“ könnte somit Teil des allgemeinen pädagogischen Bildungswesens werden. Dafür gibt es be-

reits einige Ansätze, z.B. in Programmen der „Achtsamkeits-/Mindfulness-Bewegung“, in denen versucht wird, unterschiedliche Bereiche des gesellschaftlichen Lebens mit Programmen zur Kultivierung einer Qualität wacher Präsenz und freundlicher Achtsamkeit zu gestalten, und dies zu einem Teil menschlicher Bildung werden zu lassen; z.B. bei Achtsamkeits-Projekten an Schulen oder auch im Gesundheitswesen. Ein anderes Beispiel wäre die Anwendung von Mitgeföhls-Meditationen in der Sterbebegleitung, wie sie bereits in einigen Fortbildungen für Hospizhelfer und Pflegekräfte angeboten werden.

Man hat in den buddhistischen Traditionen früh erkannt, dass sich ein Mensch nicht allein durch die „Belehrung“, die Dharma-Unterweisung, verändern und entwickeln kann, sondern dass es eine Kultivierung im Sinne einer Durchdringung auf mehreren Ebenen braucht. So kann ein heilsameres ethisches Verhalten, das aufhört durch emotionales Verhalten zu verletzen und zu schaden, und stattdessen das Wohlergehen Anderer bewirkt, nicht nur durch hohe Ideale, Absichten oder Rechtsvorgaben bewirkt werden, sondern es würde besser aus einer tiefgreifenden Verwandlung und Veränderung eines Menschen heraus entstehen. Bhavana, die Kultivierung oder Schulung des Geistes, bedeutet somit immer auch das geduldige Verarbeiten der inneren Gegenkräfte zur Entfaltung der zu schulenden inneren Qualität.

Worin besteht eine innere Entwicklung?

In der Entfaltung einer geistigen Geschmeidigkeit, die es versteht, verschiedene Aspekte des Trainings miteinander zu verbinden.

Die „Klassiker“ der geistigen und menschlichen Eigenschaften, die zu schulen wären, finden wir unter anderem in den Vier Unermesslichen (Brahmavihara):

- ❁ Maitri bzw. Metta – die Herzenswärme
- ❁ Karuna – das Mitgeföhls
- ❁ Mudita – die Mitfreude
- ❁ Upeksha – die geduldige und unparteiliche geistige Ausgeglichenheit, oft „Gleichmut“ im positivsten Sinn genannt oder auch „Toleranz“.

Die buddhistischen Traditionen bieten vielfältige Methoden zur geistigen Schulung in diesen Qualitäten an, die alle gemeinsam haben, dass man sich Zeit für formelle Meditations-Sitzungen oder sogar längere Auszeiten nehmen muss, um in sich diese Qualitäten aufzuspüren und zu verstärken. Hierfür wird viel Geduld benötigt, denn es gilt sich immer wieder in diesen Qualitäten mental aufzuhalten, in längeren meditativen Zuständen.

Doch dies wird entsprechende Gegenkräfte zum Vorschein bringen, die uns von der Entfaltung der zu kultivierenden heil-

² Der Begriff Bhavana ist derzeit nur in der Englisch sprachigen WIKIPEDIA zu finden.



samen Eigenschaft abhalten. Sie tun dies, weil sie bisher zu unserem emotionalen Haushalt gehört haben. So werden wir z.B. im Versuch mehr Herzenswärme (Metta) zu entwickeln unserer hartnäckigen Selbstbezogenheit und daraus der Ablehnung anderer begegnen. Wir werden auf empathischen Schmerz (Mitleid) treffen, anstatt wirklich zutiefst empathisches Mitgefühl zu entfalten. Wir werden eher der Hoffnung auf eigenen Erfolg und daraus Neid und Eifersucht begegnen, wenn wir Mitfreude zu entfalten üben. Und allzu leicht verfällt man der Gleichgültigkeit oder sogar der Besserwisseri und Kritiksucht, will man Gleichmut und Toleranz an den Tag legen.

Es gäbe, sowohl aus buddhistischer wie aus allgemein menschlicher Sicht, noch viel mehr Eigenschaften, die zu verstärken und zu entfalten wären. Diese könnten sowohl dem Individuum, und das in jeder Alterslage, wie auch der ganzen Zivilisation auf unserem Planeten von großem Nutzen sein:

z.B. ein Sinn von Verbundenheit mit allen Menschen, ein sich vernetzt sehen mit der ganzen Tier- und Pflanzenwelt auf dem Planeten, zu Land und im Meer. Es bräuchte viel mehr Dankbarkeit in Bezug auf die vielen günstigen Umstände, die zum Entstehen und zur Erhaltung unseres eigenen Lebens beigetragen haben und es immer noch täglich tun, damit wir den Wert der Lebewesen und der Natur wirklich schätzen lernen und die Vielzahl der Dinge, auch die wir selbst produzieren, mit Ehrfurcht und gut behandeln können, z.B. als Maßnahme gegen die Wegwerf- Zivilisation. Und dabei sind wir psychologisch zudem auf Qualitäten wie Vertrauen und Furchtlosigkeit angewiesen, wenn wir nicht depressiv, ängstlich oder einsam bleiben möchten.

***Wie hilft die Kultivierung des Geistes uns?
Sie hilft in einem allmählichen inneren Reifungsprozess, wenn wieder und wieder geeignete Methoden angewendet werden.***

Der Buddhismus bietet seit alters her eine Vielfalt an Methoden der Geistesschulung zu diesen Qualitäten an. Vermutlich benötigen wir heutzutage ein Zusammenspiel aus Methodik, einer geschickten Didaktik dazu, einer psychologischen Begleitung im Verlauf der Kultivierung. Eine innere Entwicklung bedeutet ein Auf und Ab an Erfahrungen, über die es wichtig ist, sich mit anderen auszutauschen, in Gemeinschaften und mit jenen, die sich in diesen Übungen besser auskennen, weil sie diese länger schon anwenden und selbst als Schulung durchlaufen haben.

Aber auch die alten Landkarten eines stufenweisen Weges, den viele buddhistische Lehr-Texte, z.B. aus der tibetischen Lam Rim Literatur, anbieten, können sehr hilfreich sein. Was solche alten Lehr-Modelle unserem heutigen Denken voraus haben ist, dass man hier noch wusste, dass die Kultivierung von geistigen Qualitäten ein langfristiges und vielleicht lebenslanges Lernen bedeutet und nichts ist, was man in Schnellkursen oder Fortbildungen in wenigen Tagen oder einer kalkulierbaren Zeit vollenden kann.

Hilft dabei auch die zeitgenössische Idee der Anwendung von Techniken?

Nicht wirklich. Bhavana ist mehr als eine Technik.

Auch wenn hier von Schulungs-Methoden die Rede ist, so geht es nicht um Techniken in unserem modernen Sinn. Eine Technik kann man erlernen und hofft sie bald zu beherrschen, aber eine meditative Kultivierung kann nicht auf diese Weise geschehen. Die Stufen der Kultivierung (Bhavanakrama) sind innere Landkarten, aber solche „Landkarten sind keine Landschaften“. Das innere Erleben, unsere subjektive geistige Landschaft, wird von vielen inneren und äußeren Faktoren beeinflusst und kann nicht einfach wie mit einer mechanischen Technik, z.B. einer Computer-Animation, gestaltet werden.

Leider erwecken manche Vermittler von zeitgenössischen Achtsamkeits-Methoden den Eindruck, dass es sich bei diesen um eine erlernbare Technik handle, die im Leben bei Bedarf, wie auf Knopfdruck, zur Problemlösung angewendet kann. „Auf-Achtsamkeit-basierende Mikro-Interventionen“ wurden solche Spontan-Übungen schon einmal in einem entsprechenden Kontext genannt. Doch es darf bezweifelt werden, dass solche „Stop-and-Go-Techniken“ eine langfristige Kultivierung bewirken. Der moderne „Technik-Geist“ versucht hier offenbar, die meditative Praxis des Menschen unserer Zeit zu überneh-

men. Bhavana heißt nicht Technik, sondern allmähliche Gewöhnung an heilsame Geisteszustände, als ganzer Mensch und in der Tiefe des Geistes.

Man darf vermuten, dass dieses Missverständnis bereits in asiatischen Vorzeiten und dort in manchen Kulturen zum Problem wurde, aber vielleicht am anderen Ende der Skala, z.B. durch den auch von traditionellen Schulen vermittelten Quantitäts-Anspruch: „Viel Meditationspraxis, z.B. von morgens bis abends und ohne zu schlafen, bringt auch viel Nutzen usw.“. Da es um eine Kultivierung von inneren Qualitäten geht, werden nur die subjektive Eigenwahrnehmung und die Resultate des Handelns in der sozialen Interaktion Anzeichen für die Früchte der Schulung widerspiegeln können. Es kann auch ein „zu viel“ an Übung und Schulung geben, wenn sich das Innenleben eines Menschen daran erschöpft oder ausblutet.

Die alten Lehren von der stufenweisen und allmählichen Kultivierung der geistigen Qualitäten erwecken jedoch eher die Vorstellung von Langfristigkeit und des Zusammenkommens vieler zu kultivierender Eigenschaften. Dabei wird es um den geschickten Umgang mit Rückschlägen und Hindernissen gehen, wie im Bhavanakrama-Modell zur Geistesruhe-Meditation (Shamatha) des indischen buddhistischen Pandit Kamalashila zu sehen ist, der sich Ende des 8. Jahrhunderts in Tibet in der Debatte von Samye gegen Anschauungen eines chinesischen Lehrers durchsetzte, der den Ansatz des spontanen Erwachens, ohne die allmähliche Kultivierung innerer Qualitäten (und der Ansammlung von heilsamen Handlungen³) durchsetzte. Kamalashila beschreibt minutiös, wie das zur Ruhe bringen des Geistes Schwankungen und Rückschlägen ausgesetzt ist und sich nur allmählich die Früchte der Praxis vertiefen. Dies wird in dem berühmten Bild vom stufenweisen Weg der Geistesruhe-Kultivierung dargestellt, auf dem ein Mönch einen Elefanten und einen Affen, zwei Aspekte seines eigenen Geistes, zähmt.

Können meditative Methoden der Kultivierung des Geistes in der heutigen Zeit gesellschaftlich relevant sein?
Aber natürlich, und wie! Sie werden sogar dringend benötigt.

Trotz der Perspektive einer allmählichen und schrittweisen Kultivierung spricht aus meinem Verständnis nichts dagegen, unterschiedliche geistige Qualitäten abwechselnd und in regelmäßigen oder gelegentlichen Meditationssitzungen, Kursen, Retreats, oder eben auch in Fortbildungen und in beruflichen Kontexten anzubieten und zu schulen. Jede Übungssitzung ermöglicht es, einen Zustand zu erleben, in dem die zu kultivierende Qualität aufscheint und dies hinterlässt Spuren in der inneren Erfahrung. So sammeln sich allmählich geistige Impulse

und ein Gefühl für die heilsamen Geisteszustände an, seien es nun die Achtsamkeit oder die Geistesruhe, seien es Herzenswärme, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, sei es Dankbarkeit, ein Sinn von Verbundenheit, Vertrauen oder Furchtlosigkeit.

Buddhistische Gruppen, Zentren und ihre Lehrenden tun gut daran, Programme zur Kultivierung solcher heilsamen inneren Qualitäten zu entwickeln und diese großzügig anzubieten, auch über den Tellerrand bekennender Buddhisten hinaus und mit der Motivation, einen Beitrag für die bröckelnde geistige Kultur unserer kriselnden Gesellschaften zu leisten. Sie hat so etwas bitter nötig.



PARAMITA BONN + ONLINE

Online-Meditationskurse, z. B.

Morgen-Meditationen,
Achtsamkeitspraxis,
buddhistische Lehren

... zur geistigen Stärkung
in schwierigen Zeiten

mit **Yesche U. Regel**
und
Angelika Wild-Regel

Einstieg jederzeit.

Programm, Info und Anmeldung:

www.paramita-online.de
www.mbsrbonn.de
yesche-regel@t-online.de



3 Heilsame Handlungen heißen „punya“ auf Sanskrit und „sönam“ auf Tibetisch