

Einleitung

Mit sich allein sein ist ein fließendes Konzept, das von den Tiefen eines Verlassenheitsgefühls bis zur mystischen Entrückung eines Heiligen reicht. In seinem Gedicht *La Fin de Satan* [Das Ende Satans] unterstrich der Schriftsteller Victor Hugo, dass »die Gesamtheit der Hölle in einem einzigen Wort enthalten ist: *Einsamkeit*«. Später räumte er ein: »Einsamkeit ist gut für große Geister, aber schlecht für kleine. Sie plagt den Verstand, den sie nicht erhellt.« Allerdings vermochte Hugo nicht so weit zu gehen wie sein älterer englischer Zeitgenosse, William Wordsworth, für den Einsamkeit eine »Wonne« war, die das Herz mit Freude erfüllte. Ich vermeide weitgehend die Extreme von Hölle und Glückseligkeit und werde hier den mittleren Weg des Mit-sich-Alleinseins untersuchen, den ich als Ort der Autonomie, des Staunens, der Kontemplation, der Vorstellungskraft, der Inspiration und der Fürsorge betrachte.

Ich behandle Mit-sich-Alleinsein als eine Form der Praxis, eine Lebensweise – wie sie gleichermaßen von Buddha und Montaigne verstanden wurde –, anstatt sie als einen individuellen psychischen Zustand zu analysieren. Isolation und Entfremdung betrachte ich als die dunklen, tragischen Seiten des Mit-sich-Alleinseins. Eingebettet in unser sterbliches Dasein

sind aber beide Teil dessen, was es bedeutet, allein zu sein, ob in einer Klosterzelle, einem Künstleratelier oder einer problembeladenen Ehe. Mit sich allein sein ist, wie die Liebe, zu komplex und eine zu grundlegende Dimension menschlichen Lebens, als dass sie je mit einer einzigen Definition erfasst werden könnte. Meine Absicht ist es nicht, Mit-sich-Alleinsein zu »erklären«. Ich möchte seinen Reichtum und seine Tiefe offenlegen, indem ich Geschichten von Menschen erzähle, die Mit-sich-Alleinsein gelebt haben und leben.

Dieses Buch ist eine facettenreiche, parataktische Erkundung dessen, was meine eigene Praxis des Mit-sich-Alleinseins in den vergangenen vierzig Jahren unterstützt hat. Ich habe Zeit an abgelegenen Orten verbracht, schätze die Kunst und betätige mich selbst künstlerisch, praktiziere Meditation und nehme an Retreats teil, habe Peyote und Ayahuasca zu mir genommen und übe mich darin, mir einen offenen, hinterfragenden Geist zu bewahren – all das hat dazu beigetragen, dass ich gut allein sein und mich dabei wohlfühlen kann.

2013 bin ich sechzig Jahre alt geworden. Ich habe eine einjährige Auszeit von meiner Arbeit als Meditations- und Philosophielehrer genommen und einen Großteil des Jahres mit Reisen, Studieren und dem Erstellen von Collagen verbracht. Im Januar fuhr ich mit dem Bus von Mumbai nach Bhopal, um die alten Felsentempel Indiens zu besuchen; im März nahm ich an einem Kolloquium über Säkularen Buddhismus im Barre Center for Buddhist Studies in Massachusetts teil; im Oktober führte mich eine Pilgerreise nach Südkorea zu Ehren des dreißigsten Todestages meines Zen-Lehrers Kusan

Sunim; und im November flog ich nach Mexiko, um mit Don Toño, einem Schamanen des Huichol-Stammes, an einem Medizinkreis teilzunehmen.

Im Rahmen des Kolloquiums in Barre präsentierte der Dharma-Lehrer und Gelehrte Gil Fronsdal seine Arbeit über eine frühe buddhistische Schrift auf Pali namens *Achter-Buch* (*Atthakavagga*). In ihrer Direktheit, Einfachheit und Nüchternheit halten die 209 Verse des *Achter-Buches* die prägnantesten Äußerungen des Buddha fest, als er in den Jahren vor der Gründung einer Gemeinschaft, »allein wie ein Nashorn umherwanderte«. Die Verse kommen weitgehend ohne buddhistische Terminologie aus und sie propagieren ein von Meinungen und Dogmatismus befreites Leben.

Das *Achter-Buch* hat mich tief beeindruckt. Fasziniert von der Möglichkeit, die vier achtstrophigen Gedichte ziemlich am Anfang des Textes könnten die frühesten Aufzeichnungen der Lehre des Buddha sein, beschloss ich, sie ins Englische zu übersetzen. Inspiriert von ihrem Rhythmus und ihren Metaphern habe ich sie eher als Poesie denn als heilige Schrift behandelt. Ich nannte meine Übersetzung die *Vier Achter*.

Die *Vier Achter* beginnt mit der Frage nach dem Mit-sich-Alleinsein an sich:

Die Kreatur, in ihrer Zelle verborgen –
ein Mensch, in dunklen Leidenschaften versunken,
ist weit, weit davon entfernt, mit sich allein in Frieden zu sein.
VIER ACHTER, 1:1

Ich habe den Pali-Begriff *guhā* mit »Zelle« übersetzt, obwohl man ihn ebenso als »Höhle« oder »Versteck« hätte übertragen können. *Guhā* ist auch mit dem Wort *guyha* verwandt, was »Geheimnis« bedeutet. Wir können uns im dunklen, stillen Innern einer Höhle verstecken und uns sicher fühlen. Ebenso können wir uns an jene intimen Orte in uns selbst zurückziehen, die einen vergleichbaren Schutz zu bieten scheinen, an denen wir unser geheimes Leben allein und ungestört führen können.

In einem Brief an ihre Freundin Monna Alessa dei Saracini schrieb die Gelehrte und Mystikerin Katharina von Siena im 14. Jahrhundert:

Errichte zwei Häuser für dich selbst, meine Tochter. Ein tatsächliches Zuhause in deiner Zelle, um nicht an vielen Orten umherlaufen zu müssen, es sei denn, dies sei notwendig oder aus Gehorsam gegenüber der Priorin oder um der Nächstenliebe willen; und ein anderes geistiges Zuhause, das du immer bei dir tragen solltest – die Zelle der wahren Selbsterkenntnis, in der du in dir selbst Einsicht in die Güte Gottes finden wirst.

Die »Kreatur, verborgen in ihrer Zelle« muss keine Nonne sein, die in einem Kloster meditiert. Es könnte jeder sein, der sich in einer geschäftigen, lauten Stadt isoliert und allein fühlt. Doch jeder dieser einsamen, von geheimen Ängsten heimgesuchten und paralysierten Menschen wäre für den Autor der *Vier Achter* »weit, weit entfernt davon, mit sich allein in Frieden zu sein«.

Mit sich allein sein bedeutet mehr als einfach nur allein sein. Wahres Mit-sich-Alleinsein ist eine Weise zu sein, die der Kultivierung bedarf. Man kann sie nicht nach Belieben ein- und ausschalten. Mit-sich-Alleinsein ist eine Kunst. Man benötigt Geistesschulung, um sie zu verfeinern und zu stabilisieren. Wenn man Mit-sich-Alleinsein praktiziert, gibt man sich der Pflege der Seele hin.

Für diejenigen, die Religion zugunsten eines säkularen Humanismus verworfen haben, kann der Begriff des Mit-sich-Alleinseins Genusssucht, Nabelschau oder Solipsismus implizieren. Manche mögen sich vom Mit-sich-Alleinsein als Weg angezogen fühlen, weil sie meinen, sich so der Verantwortung entziehen und Beziehungen vermeiden zu können. Aber für viele bietet Mit-sich-Alleinsein die Zeit und den Raum, um die nötige innere Ruhe und Autonomie zu entwickeln, sich wirkungsvoll und kreativ mit der Welt auseinanderzusetzen. Momente der stillen Kontemplation, sei es vor einem Kunstwerk oder während man den eigenen Atem beobachtet, ermöglichen es uns, zu überdenken, worum es uns im eigenen Leben geht, und darüber nachzusinnen, was für uns am wichtigsten ist. Mit-sich-Alleinsein ist kein Luxus für die wenigen, die Muße haben. Es ist eine Dimension des Menschseins, der wir nicht entrinnen können. Ob wir nun eifrige Gläubige oder eifrige Atheistinnen sind, im Mit-sich-Alleinsein begegnen wir den gleichen existenziellen Fragen und untersuchen sie.

Meine Berichte in diesem Buch über die Einnahme von Psychedelika bei schamanischen Zeremonien sollten nicht als pauschale Befürwortung ihrer Verwendung verstanden

werden. Ich beschreibe eine in meiner persönlichen und kulturellen Geschichte verwurzelte Reise. Sie mag für Leserinnen und Leser von Belang sein oder auch nicht. Die meisten Buddhistinnen und Buddhisten werden die Einnahme von Peyote und Ayahuasca wohl als Verletzung der Ethikregel bezüglich den Geist berauschender Mittel ansehen und somit als mit der Dharma-Praxis unvereinbar. Beim Schreiben von *Die Kunst, mit sich allein zu sein* ist es eines meiner Hauptanliegen gewesen, einen konstruktiveren Weg zu finden, über das umstrittene Thema Drogen in unserer gehörig unter Medikamenteneinfluss stehenden Gesellschaft zu sprechen. Wie die aktuelle Opioid-Epidemie in den Vereinigten Staaten verdeutlicht, mühen sich sowohl weltliche als auch religiöse Institutionen damit ab, Wege zu finden, um klug und mitfühlend auf diese Krise zu reagieren. Statt eine Reaktion auf die binäre Opposition zwischen Genuss (schlecht) und Abstinenz (gut) zu stützen, benötigen wir ein fundierteres und differenzierteres Verständnis, wie man Substanzen nutzt, die das menschliche Bewusstsein, Empfinden und Verhalten verändern. Indem ich die Anwendung von Psychedelika in die Praxis des Mit-sich-Alleinseins einbeziehe, möchte ich sie in einen breiteren kulturellen Diskurs integrieren, der Meditation, Therapie, Philosophie, Religion und Kunst umfasst.

Dieses Buch ist aus meinen Wanderungen, Erkundungen und Studien heraus erwachsen; seine Struktur wurde jedoch durch meine zwanzigjährige Praxis, Collagen aus gefundenen Materialien herzustellen, geformt. Wohin ich auch gehe, ich sammle weggeworfene Papier-, Stoff- und Plastikreste, die

ich auf Karton klebe, dann zerschneide und zu quadratischen Mosaiken anordne. Dieser Prozess verwandelt zufällig gefundene Müllfetzen in Kunstwerke, die nach vorher festgelegten, formalen Regeln strukturiert sind, und macht jede Collage zu einer Kombination aus Zufall und Ordnung. *Die Kunst, mit sich allein zu sein* wurde auf ähnliche Weise konzipiert und ausgearbeitet. Beim Schreiben habe ich sowohl die strenge metrische Struktur der *Vier Achter* als auch die chaotische Organisation von Montaignes *Essais* berücksichtigt, die beide die Form dieses Buches inspiriert haben.

Montaigne beobachtete, dass sich in der Malerei »manchmal das Werk aus der Hand des Malers losreißt, seine Vorstellungskraft und sein Verständnis überflügelt, ihn staunen lässt und tief bewegt«. Die Anmut und die Schönheit solcher Werke werden »nicht nur ohne die Absicht des Künstlers, sondern auch ohne sein Wissen« erreicht. In gleicher Weise »findet ein aufmerksamer Leser oftmals in den Schriften anderer noch weitere Schätze als diejenigen, die dort vom Autor platziert oder auch nur von ihm bemerkt wurden, und verleiht so diesen Texten einen reicheren Bedeutungsgehalt und Charakter«. Indem ich dieses Buch in Form einer Collage verfasste, habe ich versucht, meine schriftstellerische Einflussnahme zu dämpfen und so den Text zu befreien, damit er seine eigene Stimme findet.

Meine Collagen sind Übungsstücke in Komposition und Differenzierung. Während der Entfaltung dieses Prozesses hat mich die Frage in ihren Bann gezogen, *wie unterschiedliche Dinge zusammenpassen*. Eines meiner Leitprinzipien ist

das des Nichtangrenzens. Es bedeutet, dass in der endgültigen Komposition keine zwei Stücke, die ich aus demselben Material ausgeschnitten habe, nebeneinander liegen dürfen. So ist sichergestellt, dass jedes Stück der Collage sich maximal von den es umgebenden Stücken unterscheidet. Dies ermöglicht jedem einzelnen Stück, sich in seinem eigenen »Fürsichsein« deutlich von der Matrix abzuheben, deren integraler Bestandteil es zugleich ist. Das gleiche Prinzip habe ich beim Schreiben dieses Buches angewandt. Keines seiner 32 Kapitel ist einem anderen vorangestellt oder folgt auf eines, das dasselbe Thema behandelt. Und da die Reihenfolge der Kapitel teilweise durch das Zufallsprinzip festgelegt wurde, bedeutete dies, dass ich beim Schreiben eines bestimmten Kapitels keine Ahnung hatte, welches andere Kapitel ihm in der endgültigen Fassung vorausgehen oder nachfolgen würde. Jedes Kapitel musste ich daher als eigenständigen Beitrag schreiben. Indem ich auf jede logische oder erzählerische Kontinuität zwischen den aufeinanderfolgenden Kapiteln verzichtete, lasse ich zu, dass die grundverschiedenen Motive und Themenbereiche des Buches in überraschender und erhellender Weise aufeinanderprallen.

Dieses Projekt hat mich zu meinen Anfängen als Autor zurückgeführt. Mein erstes Buch, das 1983 erschien, trug den Titel *Alone with Others: An Existential Approach to Buddhism* [Mit anderen allein. Eine existentialistische Annäherung an den Buddhismus]. Wie ich es damals ausdrückte, war ich fasziniert von dem Paradoxon, »immer unausweichlich *allein* und gleichzeitig unausweichlich *zusammen mit anderen* zu sein«. Ich erkenne jetzt, dass eine vergleichbare ästhetische Span-

nung meine Collagenarbeit geprägt hat. Sich auf die westliche Phänomenologie und den Existenzialismus stützend, vermittelte *Mit anderen allein* ein buddhistisches Verständnis menschlicher Erfüllung (»Erwachen«) durch die Verknüpfung von Weisheit (*allein*) und Mitgefühl (*mit anderen*). Mein Interesse am Mit-sich-Alleinsein ist immer noch von dem gleichen Wunsch getrieben, dieses grundlegende Paradoxon menschlicher Existenz zu verstehen.

Während dieses Buch – manchmal explizit, manchmal implizit – die innere Geschichte meines eigenen Ringens mit dem Buddhismus erzählt und obwohl ich weiterhin auf Quellen und Motive aus jener Tradition zurückgreife, betrachte ich *Die Kunst, mit sich allein zu sein* nicht als ein buddhistisches Buch. Ich bin nicht daran interessiert, eine buddhistische Interpretation des Mit-sich-Alleinseins zu präsentieren. Ich möchte mit Ihnen teilen, was Praktizierende des Mit-sich-Alleinseins mit unterschiedlichen Hintergründen und aus unterschiedlichen Fachgebieten und Traditionen über ihre konkrete Praxis zu berichten haben.

Sechzig zu werden bedeutet für die Chinesen, fünf Zwölfjahreszyklen des Tierkreises abgeschlossen zu haben. Jedes weitere Lebensjahr wird als Bonus, als Geschenk, betrachtet. In Korea lockern sich die strengen Verhaltensregeln der konfuzianischen Gesellschaft mit sechzig. Oft begegnet man Seniorengruppen, die durch die Hügel streifen, Lieder singen, *Soju* trinken und sich zum Affen machen. Ich sehe die fünf Jahre, die ich benötigt habe, um dieses Buch zu schreiben, als ein Geschenk an. Ich hoffe, ich habe sie nicht vergeudet.

Meine Übersetzung der *Vier Achter* ist als Anhang beigelegt.
Alle ursprünglich auf Französisch, Pali und Tibetisch verfassten Materialien wurden von mir für dieses Buch neu (ins Englische) übersetzt.

Stephen Batchelor
Aquitaine, Frankreich
Juni 2019

22

Im Jahr 2016 nahm ich an zwei siebentägigen *Jhāna*-Retreats bei dem amerikanischen Meditationslehrer Leigh Brasington teil: Das erste fand im August in England statt, das zweite im Dezember in Portugal. Das Wort *Jhāna* bedeutet auf Pali einfach Meditation. Zur Unterscheidung von anderen Meditationsformen wird es oft mit »Vertiefung« übersetzt. Die *Jhānas* beschreiben einen Bogen von vier Phasen der Sammlung (*Samādhi*), beginnend mit einem konzentrierten Zustand der Wonne und des Wohlbefindens, begleitet durch Reflektion und Analyse und gipfelnd in einem Zustand der Stille und des Wohlbefindens, der durch Klarheit und Gleichmut charakterisiert ist. Sie werden als Wege vorgestellt, um den Geist zu stabilisieren und zu schärfen und so einen klareren Einblick in die Natur der Dinge zu erlangen.

Nachdem Gotama die traditionellen Formen der Meditation und Askese, die zu seiner Zeit in Indien üblich waren, verworfen hatte, erinnerte er sich an eine Erfahrung, die er als Kind gemacht hatte. Allein unter einem Baum sitzend, hatte er sich plötzlich in einem Zustand befunden, den er das »erste *Jhāna*« nennen sollte. Seine Erinnerung an diesen ekstatischen Zustand ließ ihn das Vertrauen in seine eigene unschuldige Intuition wiedererlangen, statt sich auf die Autorität von Meditationslehrern zu verlassen oder auf etablierte Askesepraktiken. »Ja«, sagte er zu sich selbst, »das ist der Weg.« Er erkannte, dass es nichts Falsches an solch einer Glückseligkeit gab, die ganz aus seinem Inneren heraus entstanden war. Also nahm er die Praxis der *Jhānas* wieder auf, bis er das Erwachen erreichte.

In Anbetracht der zentralen Bedeutung dieser Episode in der Lebensgeschichte des Buddha ist es merkwürdig, wie wenige buddhistische Lehrende ihre Schülerinnen und Schüler zum Praktizieren der *Jhānas* ermutigen. Einige raten ihnen sogar, die *Jhānas* wegen der Gefahr, gegenüber den mit ihnen verbundenen angenehmen Gefühlen Anhaftung zu entwickeln, zu meiden. Andere stellen sie als derart fortgeschrittene und subtile Geisteszustände dar, dass sie, abgesehen für Experten, praktisch für alle unerreichbar seien. In meiner eigenen Ausbildung wurde mir nicht ein einziges Mal empfohlen, die *Jhānas* zu praktizieren. Diese althergebrachte Zurückhaltung schreckte die in Deutschland geborene Nonne Ayya Khema (1923–1997) nicht ab. Sie entdeckte sie für sich wieder und lehrte sie dann auch ihren Schülerinnen und Schülern, zu de-

nen auch der selbsternannte »Ex-Hippie-Computerprogrammierer« Leigh Brasington zählte.

Leighs Anleitungen, um in die *Jhānas* einzutreten, sind einfach. Man beginnt damit, sich auf den Atem zu konzentrieren, genau wie bei der Achtsamkeitspraxis. Dann wendet man seine Aufmerksamkeit den Empfindungen auf der Oberlippe zu, die durch das Vorbeiströmen des Ein- und Ausatemens hervorgerufen werden. Mit der Zeit verschmelzen diese Empfindungen zu etwas, das sich wie ein stabiler fester Punkt anfühlt. Sobald man seine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt für mehrere Minuten aufrechterhalten kann, lächelt man sich sanft zu und verlagert sein Hauptaugenmerk auf das angenehme, das Lächeln begleitende Gefühl. Wenn man bei diesem angenehmen Gefühl auf eine entspannte und unbefangene Art und Weise verweilt, dann, so drückt es Leigh aus, »wird das *Jhāna* dich finden«.

Kaum dass ich begann, Leighs Anleitungen am ersten Tag des Retreats zu folgen, trat ich in einen ruhigen, stabilen meditativen Zustand ein. In der ersten Nacht lag ich in vollkommener, meinen Körper durchdringender Zufriedenheit wach da. Im Laufe des nächsten Tages führte mich die Praxis zu tiefer, ruhiger Kontemplation der tragischen und vergänglichen Natur meines Lebens, die ernüchternd und zugleich ergreifend war. Ich verspürte wenig Ablenkung beim Sitzen, aber auch keine Verzückung. Die angenehmen, sogar glückseligen Gefühle, die meinen Körper/Geist durchdrangen, waren ausgeprägter, wenn ich nach der Sitzmeditation draußen spazieren ging, einen Tee trank oder mich hinlegte, als während der Sitzperioden.

Sāmadhi-Praxis, so erkannte ich, ist wie ein sanftes Bremsen und Anhalten, was eine ganz neue, auf stiller fokussierter, körperlicher Freude basierende Perspektive auf das Leben eröffnet.

Am vierten Tag hielt Leigh um 11 Uhr morgens einen Vortrag über die Tonalität von Gefühlen. Ich saß auf einem Stuhl und hörte höflich zu. Dann bemerkte ich, wie Empfindungen mitten in meiner Brust aufwallten und sich als ekstatischer Energiefluss auszudehnen begannen. Ich wurde vollständig darin eingewoben, manchmal in Wellen, so dass ich mich immer wieder vorneigen und mich hin- und herwiegen musste. Es dämmerte mir, dass dies wohl Verzückung sein musste.

Für gewöhnliche Konzentration muss ich meine Aufmerksamkeit auf das Objekt gerichtet halten, aber nun war es die Verzückung mitten in meiner Brust, die aber gleichzeitig auch meinen ganzen Körper erfüllte, die meine Aufmerksamkeit aufrechterhielt. Ich brauchte gar nichts zu tun. Gleichzeitig war ich mir all der anderen Dinge, die um mich herum geschahen, vollständig bewusst. Dies setzte sich ununterbrochen fort bis zum Gong um halb eins und dauerte auch während des Mittagessens an. Danach ging ich in mein Zimmer, um mich hinzulegen. Auf dem Rücken liegend, nahm ich einige tiefe Atemzüge, wie Leigh geraten hatte, und entspannte mich, was dazu führte, dass die Verzückung nachließ und mich in einer erfüllenden heiteren Zufriedenheit zurückließ, die auch den gesamten Körper durchzog.

Ich ging nach draußen, um im Weiler West Ogwell spazieren zu gehen, still und glücklich all dessen gewahr, was

mir begegnete. Als ich an einem kleinen Landhaus vorbeikam, bemerkte ich einen Hund im Hof und ging näher heran, um ihn durch die Gitterstäbe des Tors zu streicheln. Als ich seinen traurigen Blick erhaschte, überwältigte mich aus der Mitte meiner Brust eine Welle der Verzückerung, durchmischt von Mitgefühl und Liebe, die mich nach Luft schnappen und mich fast mein Gleichgewicht verlieren ließ. Ich stolperte über einen Baumstamm, auf den ich mich dann setzte, um mich zu sammeln. Die Verzückerung war nicht so anhaltend wie am Morgen, sondern setzte sich als eine körperliche Gegenwärtigkeit fort, die mir erhalten blieb, während ich langsam weiterging. Aber sobald ich wieder in die Halle zurückkehrte und in Meditation saß, verschwand sie.

Wenn dies ein *Jhāna* ist, dann handelt es sich dabei nicht (wie ich bis dahin angenommen hatte) einfach um eine Intensivierung der Konzentration, wie man sie während der Vipassanā- oder Zen-Meditation entwickelt. Es hat eine gänzlich andere Qualität. Es verschiebt vollkommen die eigene Körper-Geist-Perspektive. Es ist ein Geschenk. Und es ist nicht nur eine Vorstufe zu weiterführender späterer Einsicht, sondern ermöglicht eine andere Sicht – und eine Festigung – des Verständnisses, das man bereits entwickelt hat.

In jener Nacht schlief ich schlecht und am nächsten Tag kämpfte ich mit der Erwartung nach erneuter Verzückerung, und die verhinderte, wie ich vermute, dass es dazu kam. Ich kann nicht leugnen, dass ich diese außergewöhnliche und ekstatische Erfahrung des Vortags in einer Weise genossen habe, die mich danach gieren ließ, sie wieder zu erleben. Um sie he-

raufzubeschwören, begann ich entschlossener zu lächeln, bis sich das Lächeln, vor meinem geistigen Auge, in die höhnische Grimasse eines Schädels verwandelte. Meine schlechte Laune machte es sehr schwer, irgendein Gefühl der Freude zu erzeugen – alles, was ich tat, erschien mir oberflächlich und gekünstelt.

Das zweite *Jhāna*-Retreat im Winter in Portugal war nicht so dramatisch und ereignisreich wie das erste. Es festigte meine Praxis der Sammlung, sorgte dafür, dass meine Meditation geerdeter, mehr im Körper verankert und ruhiger wurde. Ich gewöhnte mich mehr und mehr in einer Unablenkbarkeit ein, die mir erhalten blieb, was auch immer um mich herum geschah. Zeitweise wurde die Meditation sehr ruhig und ich hatte das Gefühl, als wechselte ich sozusagen den Gang, und ein »pulsierender Raum« reiner, klarer Konzentration übernahm das Steuer. Gelegentlich zog ein diffuses weißes Licht durch mein Gewahrsein. Einmal war ich überzeugt davon, knapp zwei Meter über dem Boden zu schweben. Wiederum waren die Auswirkungen der Meditation oftmals außerhalb der formalen Sitzmeditation deutlicher wahrnehmbar. Wenn ich langsam durch die das Retreat-Zentrum umgebenden Obsthaine wanderte, ruhte ich in einer weiträumigen Geistesklarheit, die greifbarer war als irgendeiner der Gedanken und Gefühle, die darin auftauchten.

In der klassischen Definition wird das erste *Jhāna* beschrieben als »aus der Abgeschiedenheit entstanden«. Den Geist zu schulen, in anhaltender Sammlung zu verweilen, erfordert ganz klar, sich von den Ablenkungen und Zwän-

gen des täglichen Lebens zurückzuziehen. Aber dies ist nicht genug. Die Abgeschiedenheit, aus der das erste *Jhāna* entsteht, ist in erster Linie ein Geisteszustand. Dieses innere Mit-sich-Alleinsein ist durch die Freude, die Leichtigkeit und die Freiheit gekennzeichnet, die daraus erwachsen, nicht mehr länger die Marionette der eigenen Begierden, Abneigungen, niedriger und hoher Energiepegel, der eigenen Zweifel und Ängste zu sein. Die *Jhānas* sind daher eine natürliche Folge der Selbstbefreiung aus den Gewohnheitsmustern und Stimmungsschwankungen, die uns immer wieder heimsuchen.

In einem seiner Vorträge zitierte Leigh den buddhistischen Philosophen Nāgārjuna, der gesagt hat:

Es gibt kein Gehen ohne Gehenden
und keinen Gehenden ohne Gehen.

Ebenso kann es keine Meditation ohne Meditierenden geben, kein *Jhāna* ohne einen *Jhāna*-Praktizierenden und keinen *Jhāna*-Praktizierenden ohne ein *Jhāna*. Und da jede *Jhāna*-Praktizierende eine andersgeartete Person ist, kann das *Jhāna*, das ich erlebte habe, ganz anders sein als das *Jhāna*, was du erlebst.

Ein *Jhāna* hat keine unabhängige Existenz außerhalb der Person, die es praktiziert. Es wird jeweils etwas anderes bedeuten, abhängig von der Erfahrung, Sichtweise, Glaubensvorstellung und so weiter des oder der Meditierenden. Die wechselseitig voneinander abhängige Beziehung zwischen *Jhāna* und Meditierendem wird etwas hervorbringen, das in seiner

Einzigartigkeit unvorhersehbar ist. Die Texte können uns daher nur eine grobe Anleitung, eine Faustregel bieten, »wie« das Erleben von *Jhāna* sein wird.

Verzückung und Wohlbefinden durchdringen den Körper unabhängig von äußeren Sinneseindrücken. Sie können bei jeder Person in Intensität und Ausprägung variieren. Die weiterhin unterschiedlichen Auffassungen darüber, was ein *Jhāna* ist, könnten einfach die unterschiedlichen Wege und Ebenen widerspiegeln, auf denen es bei unterschiedlichen Meditierenden seinen Nachhall findet. *Jhāna*-Praxis hat es mir ermöglicht, die optimale affektive und somatische Schwingungsebene für meine kontemplative Praxis zu erkennen und mich darauf einzustimmen.

Genauso wenig sind sich aber auch die Gelehrten darüber einig, was *Jhānas* überhaupt sind. Gegen Ende des Retreats in Portugal las ich die Doktorarbeit der israelischen Wissenschaftlerin Keren Arbel über die vier *Jhānas*. Sie sagt: »Man erreicht die *Jhānas* nicht, indem man den Geist auf etwas fixiert oder sich in ein Meditationsobjekt vertieft, sondern indem man die Verankerung unheilsamer Geisteszustände löst und loslässt ... Die vier *Jhānas* sollten nicht als ein enges Feld des Gewahrseins wahrgenommen werden, das auf einen einzelnen Punkt gerichtet ist, sondern als ein ungerichtetes, weites Feld des Gewahrseins.« Für Keren sind die *Jhānas* keine transeartigen Vertiefungen, sondern Verwirklichung und Verkörperung der Einsicht an sich.