

Erschienen in: SMMR Tagungsband
2012, Meditation und Yoga, Bd. 4;
Klotz Vlg.

Achtsamkeit-Kontemplation-Meditation

Meditation zwischen Buddhismus und Advaita Vedanta

Theo Fehr

Vor zwei Jahren (Fehr, 2010) teilten wir Ergebnisse von zweieinhalb Jahren Feldforschung einer Kombination aus Transzendentaler Meditation (TM) und Psychotherapie mit dem FPI Freiburger Persönlichkeitsinventar mit. TM erwies sich dort als effektive Unterstützung der Psychotherapie.

Der *gleichzeitige* Beginn von Meditation und Psychotherapie hatte jedoch außer einer deutlichen Verringerung von psychosomatischen Beschwerden - das TM-typische Ergebnis in bisher allen unseren FPI-Studien der letzten 40 Jahre - anders als üblich keine weiteren Veränderungen gezeigt. Der um einige Monate zeitversetzte Beginn von Meditation und Psychotherapie hat sich bis heute als die effektivste Kombination von TM und Psychotherapie erwiesen.

Wir wollen hier der Frage nachgehen, warum das so ist. Dazu müssen wir etwas ausholen.

Achtsamkeit, Buddhismus, Friedfertigkeit und die Angst der etablierten Wissenschaft um den guten Ruf

In U. Ott's Buch (2010) steht Achtsamkeitsmeditation in ihren verschiedenen Facetten im Vordergrund. Ott beschrieb die Rolle von Körperpositionen

sowie Achtsamkeits-Zugänge über Aktivitäten, Atmung, Fühlen und Denken. Wahrnehmung von Körpersignalen spielt eine große Rolle, ganz ähnlich wie in verschiedenen westlichen Körper(psycho)therapien: Den Körper durchwandern, Körperwahrnehmung verbessern usw. Viele der von Ott geschilderten Meditationsübungen finden sich fast identisch in Übungen der Gestaltpsychologie und Gestalttherapie, in der Bioenergetik, der biodynamischen Psychotherapie (z. B. Stevens 2002, Lowen 1977, 1985; Boyesen 1987).

Die Hirnscans von Mönchen des Dalai Lama, die 10.000 Stunden Meditationserfahrung hinter sich hatten, zeigten bei der Meditation der "Liebevollen Güte und des Mitgeföhls" Veränderungen in den Bereichen des Gehirns, die für die Verarbeitung von Emotionen zuständig sind. Ott (2010) beschreibt eine entsprechende mehrstufige Übung zu "Wohlwollen und Mitgeföhls", weist dabei selbst auf gewisse Risiken der Idealisierung - die Utopie der "perfekten Welt" - hin, die mit solchen Übungen verbunden sein können. "Positives Denken macht krank" titelt der Psychologe G. Scheich sein Buch über das benachbarte Thema des "positiven Denkens" und spielt dabei auf unerwünschte Verdrängungsmechanismen an, die bei solchen Übungen beachtet werden sollten. In der medialen Zitierung der Mönchsstudie wird meist übersehen, dass es sich bei den tibetischen Mönchen um eine spezielle Gruppe von Menschen handelt, wissenschaftlich gesprochen eine "Selektion". Es sind daher weitere Variable zu beachten, wenn man die Resultate als nützliche Anregung zur Verbesserung der Friedfertigkeit der Menschen weiterdenken möchte. Die MRT-Ergebnisse können daher nicht getrennt werden von mit dem "Mönchsein" zwangsläufig verbundenen Merkmalen, die sich aus der traditionellen Einbettung ergeben: Rückzug aus dem weltlichen Alltag, Enthaltbarkeit, Genügsamkeit, Restriktion in Bezug auf persönliche Bedürfnisse, vegetarische Ernährung, Verzicht auf "Genussgifte", Strukturierung von Tages- und Lebenslauf, jahrelange Ausbildung in spiritueller Gemeinschaft, Rituale, Verehrungsübungen, Disziplin, um nur einige zu nennen.

Die bisherige wissenschaftliche Behandlung des Themas blendet solche Kovariablen oft unzulässig aus und neigt zur Generalisierung der einzigen beobachteten Variablen - des Hirnscans im MRT - als seien die Ergebnisse ein vorwiegender Effekt der Meditationsroutine. Bei einer halben Stunde Meditation morgens und abends - die anderen Faktoren einmal vernachlässigend - käme der Normalmeditierende auf 27 Jahre Meditationspraxis, bis er 10.000 Stunden Meditation erreicht hätte und wäre doch für die restliche Zeit überwiegend einer nur bedingt damit konformen Umgebung und Lebensweise ausgesetzt. Es darf bezweifelt werden, ob alleine durch Kopieren der Mitge-

fühlsmeditation ohne die anderen Variablen entsprechende Effekte replizieren lassen.

Bereits in der Fachliteratur der Transzendentalen Meditation findet sich seit Jahrzehnten ein Vielfaches an valide belegten friedfertigkeitrelevanten Meditationseffekten im Bereich der Persönlichkeitspsychologie und der Soziologie (Alexander, 1992; Assimakis, P. D., Davies., J. 2005; Dillbeck, M. C., 1995; Hatchard, G. 1996; Mason, L. I. 2007; Travis 2009). Die betreffenden Studien wagt wegen mangelnder Differenzierung zwischen der fragwürdig-sektiererischen TM-Organisation und der Transzendentalen Meditation selber vor allem in Deutschland aus Angst vor Reputationsverlust kaum ein Wissenschaftler zu berücksichtigen - obgleich ihre Veröffentlichung nach wissenschaftlichem Standard peer-reviewed erfolgte.

Achtsamkeit ist grundsätzlich objektgerichtet, sei es auf externe oder interne Wahrnehmung, sei es sensorische Wahrnehmung innerhalb des eigenen Körpers oder die Wahrnehmung von Gedanken oder Gefühlen. Typische grundlegende Aphorismen zur Achtsamkeitsübung sind:

"Eine Mystik, die nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg" (Willigis Jäger)

„Achtsamkeit zielt darauf ab, die gesamte Aufmerksamkeit auf das zu richten, was gerade in diesem Augenblick an Erfahrungen gegeben ist.“ (U. Ott, a. a. O.)

Die sich hier ausdrückende Momentbezogenheit ("momentariness") ist ein zentrales Wesensmerkmal der buddhistischen Philosophie. Nagarjuna lieferte die Begründung für die Lehre des "Mittleren Weges" - Madhyamaka.

Buddha kam zwar vom indischen Yoga her, aber:

"Im Unterschied zu Patanjali hat er sich jedoch von einigen Überzeugungen des Yoga-Systems entfernt, so z. B. von dem Glauben an ein wahres Selbst. Er betrachtete die Vorstellung eines Selbst als Hauptursache für Leid und Unwissenheit. Die Theorie von einem allumfassenden Schöpfer-Gott lehnte er ebenfalls ab, da sie weder nachweisbar, noch logisch nachvollziehbar sei. Auch in dem Weg, den Gautama lehrte, gab es einige Unterschiede zum klassischen Yoga. Nach seiner Erleuchtung wurde er ein Befürworter des „mittleren Weges“, der frei von Extremen sein sollte." (Piron, 2003)

"Der Dualismus von Nirvana, der letztendlichen, zeitlosen Seligkeit, in der es keine Vergänglichkeit und phänomenale Existenz mehr

gibt, und Samsara, der Erscheinungswelt, wird im Mahayana-Buddhismus aufgehoben, indem erklärt wird, dass sowohl Samsara wie Nirvana dem Wesen nach leer sind und der Bodhisattva weder im Samsara, noch im Nirvana verweilt bzw. anhaftet. Diese monistische, all-durchdringende Leerheit (sunyata) bildet die Grundlage der mahayanischen Religiosität. Sie bezeichnet sowohl das Absolute, Udenkbare und Nichtentstandene als Hintergrund aller phänomenalen und vergänglichen Existenz, wie auch die wahre Natur aller konditionierten Erscheinungen, Formen und Personen." (Piron, a. a. O.)

"Samsara, das Reich der weltlichen Elemente, ist für ihn genauso leer geworden wie Nirvana, das Reich der Befreiung und Seligkeit, da in seiner Wahrnehmung alle Dinge, Personen, Ereignisse und Realitäten leer von Eigennatur sind. „Eigennatur“ wird einfach als ein irriges Konzept betrachtet, das Quelle aller Unwissenheit ist. Nichts erfährt der Weise als getrennt von dem Wahrnehmenden, und sich selbst als der Wahrnehmende erfährt er als leer, d. h. frei von einer eigenen, gesonderten Existenz." (Piron, a. a. O.)

Der Dalai Lama führt aus (Dalai Lama, 2005):

Es ist bekannt, dass der Grundsatz vom Nicht-Selbst oder anatman von allen buddhistischen Schulrichtungen vertreten wird. Er verneint die Existenz eines unabhängigen und ewig bestehenden Selbst, einer unvergänglichen Seele. ... Nagarjuna sagt in seinem philosophischen Hauptwerk über den Mittleren Weg, dass Unwissenheit oder ein falsches Verständnis vom Wesen der Realität zur Ursache unseres Leidens wird. ... In Nagarjunas eigenen Schriften finden sich zahlreiche Vernunftgründe, mit deren Hilfe unsere falschen Vorstellungen von einem Selbst ausgeräumt werden. Er sagt hier Folgendes: Wäre das Selbst, die Person, identisch mit dem Körper, so müsste es den gleichen Gesetzen wie dieser unterliegen, das heißt momentan und vorübergehend sein und sich jeden Tag ändern. Es müsste zusammen mit dem Körper enden. Wäre das Selbst andererseits völlig unabhängig, so könnte man nicht von einer Person, die körperlich krank ist, sagen: «Diese Person ist krank.» Deshalb kann es, abgesehen von den mannigfaltigen Beziehungen zwischen verschiedenen Faktoren, die unser Dasein bewirken, kein unabhängiges Selbst geben. ... Weil die Erscheinungsformen in Abhängigkeit entstehen, weil sie als ein Resultat von untereinander abhängigen Beziehungen zwischen Ursachen und Bedingungen auftreten, sind sie leer, leer von

einer unabhängigen und inhärenten Existenz. Diese Sichtweise anzuerkennen ist Madhyamaka, der Mittlere Weg. ... Der Lehrsatz vom abhängigen Entstehen macht also die beiden Extreme einer absolutistischen oder nihilistischen Sichtweise zunichte. Er befreit uns von der extremen absolutistischen Sichtweise, weil der Gedanke der Abhängigkeit auf eine Existenzweise hinweist, die nicht unabhängig und ewig bestehend ist. Vom Extrem des Nihilismus befreit er, weil «Entstehen» darauf hinweist, dass die Dinge da sind, also existieren. ... Man kann also nur dann zum vollen Verständnis der Leerheit gelangen, wenn man die Feinheiten dieses Grundsatzes vom abhängigen Entstehen versteht, wenn man zu dem Schluss kommt, dass sich auf der Suche nach dem Kern der Erscheinungsformen nichts finden lässt. Nagarjuna stellt fest, dass, sofern das Prinzip der Leerheit nicht gültig sein sollte und die Erscheinungsformen eine unabhängige Eigenexistenz aufweisen würden, diese dann unvergänglich sein müssten. Dann wäre kein Platz für das Prinzip des abhängigen Entstehens und der Interdependenz. Wenn das der Fall wäre, würde das Gesetz von Ursache und Wirkung nicht funktionieren, und ohne dieses würden die Vier Edlen Wahrheiten hinfällig. Dies käme einer Verneinung der gesamten Lehre des Buddha gleich, und Nagarjuna hält seinen Kritikern, den Realisten, in der Tat entgegen, dass der von ihnen vertretene Standpunkt Buddhas Lehre in Frage stellen würde. Nach Nagarjuna kann eine philosophische Denkrichtung, welche den Grundsatz von der Leerheit nicht anerkennt, nichts zusammenhängend erklären, während im umgekehrten Fall mit Hilfe der Doktrin des abhängigen Entstehens, d. h. der Leerheit, die Realität in kohärenter Weise erklärt werden kann. ...

Die momentariness - "Momenthaftigkeit" - wurde - besonders bei den Sautrantikas - vorgestellt als ein seriell aufeinander folgendes "Stakkato" von Faktoren der Existenz, jeder nächstfolgende strikt getrennt vom vorhergehenden in der Ereigniskette, jedoch so rasch aufeinander folgend, dass es scheint, als gebe es einen permanenten Beobachter (die "Seele") in einer Welt solider, überdauernder Objekte. Nagarjuna drückt es wie folgt aus:

-Weder aus sich, noch aus anderem, noch aus beiden, noch ohne Grund sind jemals irgendwo irgendwelche Dinge entstanden.

-Denn das eigene Wesen der Dinge ist in den Ursachen usw. nicht vorhanden. Wenn aber kein eigenes Wesen vorhanden ist, dann ist auch kein fremdes Wesen vorhanden.

-Es gibt vier Ursachen, den Grund, den Anhaltspunkt, die unmittelbar vorhergehende und die bestimmende Ursache. Eine fünfte Ursache gibt es nicht.

-Die Wirkung hat keine Ursache. Die Wirkung ist aber auch nicht ohne Ursache. Ebenso sind die Ursachen nicht ohne Wirkung, sie haben aber auch keine Wirkung.

-Wovon das Entstehen eines (Dinges) abhängt, das gilt als seine Ursachen. Solange es aber nicht entsteht, wieso sollten sie solange nicht Nichtursachen sein?

-Weder bei einem nichtseienden noch bei einem seienden Gegenstand ist die Ursache am Platz. Denn wessen Ursache ist sie, wenn er nicht ist? Wenn er aber ist, wozu dient dann die Ursache?

-Wenn weder eine seiende, noch eine nichtseiende, noch eine seiende und nichtseiende Gegebenheit entsteht, wieso ist dann ein hervorbringender Grund möglich?

-Von der seienden Gegebenheit wird gelehrt, dass sie ohne Anhaltspunkt ist. Wenn sie aber ohne Anhaltspunkt ist, woher sollte dann ein Anhaltspunkt kommen?

-Solange die Gegebenheiten nicht entstanden sind, kommt die Vernichtung nicht zustande. Daher ist die unmittelbar vorhergehende Ursache nicht möglich. Ist dagegen die Vernichtung eingetreten, was soll dann Ursache sein?

-Da es bei wesenlosen Dingen kein Sein gibt, ist es unzulässig, zu sagen: Wenn dieses ist, wird jenes.

(Nagarjuna, Madhyamakakarika, 1. Kapitel. Frauwallner, 2010)

Die Lehre des "Mittleren Weges" - Madhyamakakarika - ist eine der zentralen philosophischen Grundlagen des Buddhismus. Es ist die Mitte zwischen der Ablehnung eines "reinen absoluten Seins" einerseits und des Nihilismus andererseits.

Advaita Vedanta

Advaita Vedanta lehrt eher das Gegenteil. Hier geht es nach dem Begründer der Lehre, Adi Shankara, darum, zwischen unveränderlichem und ewigem absoluten (Bewusst)Sein und veränderlichem relativem Sein zu unterscheiden. Es geht um die Erkenntnis „aham brahmasmi“ – Ich bin Brahman, um die Erkenntnis der Nicht-Unterschiedenheit von individueller Seele - Atman

- und allumfassendem Seinsgrund - brahman. Die Advaita Tradition interpretiert die Veden so, dass der Mensch seiner wahren Natur nach identisch mit dem einen absoluten Geist ist, der alles aufrecht erhält und der unendlich, ewig, erhaben über alle Unterschiede und Veränderlichkeit, jenseits aller Begrenztheit und des Leidens und der Natur nach perfekter Frieden ist. Es ist Unwissenheit (avidyā), die diese Wahrheit verdunkelt und den Menschen auf die Ebene eines handelnden, leidenden Individuums reduziert und vor ihm eine Welt der Vielfalt und Illusion, Veränderung, Begrenztheit und Leiden ausmalt. Nichtwissen besteht lediglich in dem Unvermögen, das Selbst in seiner wahren Natur wahrzunehmen, mit der Folge der Überlagerung durch ein Nicht-Selbst, die wiederum zu dem Unvermögen führt, das Selbst von dem überlagernden Nicht-Selbst zu unterscheiden. Die Seele und das Absolute sind nicht verschieden. Selbst-existierend als Sein ist das Absolute selbstleuchtend als Bewusstsein.

„Dies Universum der Vielfalt ist wahrhaftig eine Illusion. Die Wirklichkeit ist das undifferenzierte Absolute und Ich bin Das. Der Beweis dafür sind die Upanishaden, die großen Lehrer, die die Wahrheit der upanishadischen Lehre verwirklicht haben und die eigene persönliche Erfahrung.“ (Gaudapadam Karika bhasya II, 32)

2000 Jahre Rivalität zwischen Buddhismus und Advaita Vedanta

Shankara kritisierte verschiedene Linien des Buddhismus und verspottete sie, um seine eigenen Schüler bei der Stange zu halten:

"Kurz gesagt, von jedem Gesichtspunkt aus, unter dem man die buddhistische Lehre untersucht, um irgendeine Rechtfertigung dafür zu finden, bricht sie zusammen so, wie eine Wasserquelle sich im Sand verliert; und wir finden nicht die geringste Logik hier. Von daher ist auch jegliches Verhalten basierend auf den buddhistischen Schriften nicht gerechtfertigt. Mehr noch, Buddha offenbarte die Zusammenhanglosigkeit seiner Darstellung, als er drei einander widersprechende Doktrinen lehrte, in denen er die Wirklichkeit des äußeren Objektes, des Bewusstseins und der Leere betonte. Vielleicht war es auch so, dass er von Hass gegen alle Geschöpfe verzehrt wurde und sie widersprüchliche Doktrinen lehrte, in der Hoffnung, dass diese sie verwirrten. In jedem Fall darf es keinen Respekt für diese buddhistische Lehre bei denjenigen geben, die auf ihr wahres spirituelles Wohl bedacht sind." (Brahma Sutra Bhasya II, ii.32)

"Die Vertreter dieser Doktrin, alles unterliege in jedem Moment der Zerstörung, behaupten, dass, wenn jede neue momenthafte Erscheinung ins Sein tritt, die vorherige zerstört wird. Aber keiner, der diese Doktrin vertritt, kann eine kausale Beziehung zwischen einem Moment und dem nächsten etablieren. Denn dem vorhergehenden Moment ist es nicht möglich, als Grund für den späteren zu dienen, wenn er entweder bereits zerstört wurde oder dabei ist, zerstört zu werden, da er dann bereits vom Nicht-Sein verschlungen wurde. - Der Buddhist wird vielleicht antworten, der Grund für den späteren Moment bestehe im abgeschlossenen Zustand des ersten Momentes und sei (als soeben noch momenthaft anzusehen) existent. Dies stimmt jedoch mit seinem Denksystem nicht überein; wenn er nämlich annimmt, dass irgendetwas Existentes aktiv wurde (um dessen Nachfolger zu produzieren), so würde das dessen Beziehung mit einem späteren Moment implizieren. Es würde ihm auch nicht helfen, wenn er sagte, dass die "Existenz" selber die Aktivität sei. Es kann nämlich kein Effekt ins Sein treten, der nicht in irgendeiner Weise mit der Natur seiner Ursache behaftet ist. Und wenn er dies zugibt, dann wird das Wesen der Ursache bis in die Zeit der Wirkung hinein andauern und dies wird die Zurückweisung der Doktrin universeller Momenthaftigkeit bedeuten. Und wenn er behauptet, dass Verursachung stattfinden kann, ohne dass die Wirkung mit dem Wesen der Ursache behaftet ist, fällt er der Doktrin zum Opfer, dass alles mögliche die Ursache von alles möglichem sein kann."

"Und außerdem, da der Nihilist (generell Buddhist) glaubt, dass alles momenthaft ist, muss er auch annehmen, dass er selbst momenthaft ist. Aber der Wahrnehmende kann nicht momenthaft sein. Und dies ist so, wie das Sutra sagt, 'Wegen der Erinnerung an vergangene Erfahrungen'." (Brahma Sutra Bhasya II.ii.18-27)

Dementsprechend scheinen bei oberflächlicher Sicht die philosophischen Denksysteme von Buddhismus und Advaita Vedanta und die Ausgangspunkte ihrer Meditationsformen ziemlich entgegengesetzt zu sein. Der Vergleich der Techniken scheint dies zu bestätigen:

Buddhismus Advaita Vedanta	
"Momentariness"	"Eternalism"
Achtsamkeit	Transzendieren
Buddhistische Momenthaftigkeit reduziert <i>Identität</i> zu einem illusionären Konstrukt	Shankara sieht <i>Veränderungen</i> als illusionäre Erscheinungen eines unveränderlichen Grundes
Für den Buddhisten bedeutet "zu sein" = "sich verändern"	Für Shankara ist "Veränderung" Zeichen des "Unwirklich-Seins"

	BUDDHISTISCH	NONDUAL
Bezug	objektreferent	selbst-referent
Technik	Achtsamkeit "Achtsamkeit zielt darauf ab, die gesamte Aufmerksamkeit auf das zu richten, was gerade in diesem Augenblick an Erfahrungen gegeben ist" (U. Ott)	Automatic Self-Transcending Rückzug von den Sinnen nach innen in Richtung subtilerer Ebenen geistiger Aktivität (Maharishi)
Aufgehen der Aufmerksamkeit im:	<i>Moment</i> Willigis Jäger: "Eine Mystik, die nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg"	<i>Überschreiten, "Transzendieren" der subtilsten Ebene des Denkens und Erreichen des unmanifesten Seinszustandes</i>
Objekt	Hier und Jetzt, Alltag, Nicht-Selbst	Transzendentes Selbst jenseits Zeit und Raum
Aktivität	Aktivität	Desaktivierung

Tabellen 1 und 2: Einbettung von Achtsamkeit und Nondualer Meditation in ihren jeweiligen Denktraditionen

Die Beschreibung einer typischen Versenkungsmeditation - TM Transzendente Meditation:

"Wenn sich der Geist während der Meditation vom Feld der sensorischen Wahrnehmung zurückzieht, wird seine Verbindung zur äußeren Welt unterbrochen. Er wird nach innen gerichtet, weg vom Feld der "Objekte der Sinne", weg vom Bereich der "Handlungen". Mit dem Vorankommen des Geistes nach innen zieht er sich weiter vom Feld der groben Wahrnehmung zurück. Er fährt fort durch zunehmend subtilere Bereiche des Denkens, bis er schließlich selbst den subtilsten Zustand des Gedankens transzendiert und den transzendentalen Zustand des Seins erreicht. Hier ist keinerlei 'Verhaftung an die Objekte der Sinne oder an Handlungen'. Der Zustand des Seins ist einer reinen Bewusstseins, vollständig außerhalb des Feldes der Relativität; es gibt keine Welt der Sinne oder Objekte, keine Spur sensorischer Aktivität, keine Spur mentaler Aktivität. Da gibt es keine Trinität von Denker, Denkprozess und Gedanke; Handelnden, Prozess des Handelns und Handlung; Erfahrender, Prozess des Erfahrens und Objekt der Erfahrung. Der Zustand transzendentaler Einheit des Lebens, oder reinen Bewusstseins, der Zustand des Yoga, ist vollkommen frei von jeglicher Spur der Dualität. In diesem Zustand transzendentalen Bewusstseins sagt man von einem Menschen 'Er ist zum Yoga aufgestiegen (hat den Zustand des Yoga erreicht)'. - Hier steht das Selbst durch sich selbst, Selbst-strahlend, Selbst-genügsam, in der Fülle des Seins. (Maharishi Mahesh Yogi on the Bhagavad Gita: Kap. 6, V. 4; 1967)

"During TM practice, the subject - object relationship that defines customary experiences is transcended." (Travis & Shear, 2010)

Gemeinsamkeit nondualer buddhistischer und vedischer Meditationsformen

Es gibt nonduale Meditationen auch in der buddhistischen Tradition. Sie sind selbstreferentielle nonduale Techniken vom Typ des "automatischen Selbst-Transzendierens" ähnlich der Transzendentalen Meditation: Dzogchen und Mahamudra:

"Obgleich Dhyana meistens mit Meditation übersetzt wird, ist damit doch eher jene Tiefe gemeint, die jegliche Meditationsmethode überwindet und über die Nyoshuh Khen Rinpoche schrieb: „Tiefgründig und still, frei von Vielschichtigkeit, nichtzusammengesetzte lichte Klarheit, jenseits von Geist und konzeptuellen Vorstellungen;

dies ist die Tiefe des Geistes der Siegreichen. Hierin gibt es nichts zu beseitigen und nichts hinzuzufügen. Es ist einfach das Makellose, das natürlich sich selbst schaut“ ... In der Mahamudra- und Dzogchen-Meditation wird die traditionelle Trennung von Samatha und Vipassana überwunden. ... Sinn und Inhalt dieser Praxis ist die unmittelbare Erkenntnis der wahren Natur des Geistes als klar, rein und leer und schließlich das Eintauchen und Verweilen in diesem ursprünglichen Gewahrsein. ... Freude, Glück oder Glückseligkeit bilden also neben Klarheit und Nicht-Denken ein wesentliches Kennzeichen von Dhyana." ... "Die folgenden Verse stammen aus einem Text von Tilopa. Er beinhaltet die Essenz tibetischer Meditation:

Die Leere braucht keine Stütze, Mahamudra ruht im Nichts.

...

Wenn du mit wachen Augen nach nichts suchst
und dann den Geist durch sich selbst wahrnimmst,
löst du alle Unterscheidungen auf und erreichst Buddhaschaft.

...

Sobald der Geist des Selbst gesehen wird,
hört das Unterscheiden auf."

"Die Ausdrucksweise 'Lichter von Mutter und Kind' bezieht sich auf die beiden Zustände des 'klaren Lichts': Das 'Kind-Licht' ist ein anderes Wort für die immanente Buddha-Natur, die wahre Natur des Geistes, die hinter den Schleiern der Gedanken und Emotionen verborgen liegt. Das Mutter-Licht bezeichnet die höchste, absolute Realität, Dharmadatu genannt. Zuerst wird das klare Licht der Buddha-Natur erfahren und realisiert. Dieser Zustand hält nicht ewig an, denn der Verstand unterscheidet noch immer zwischen einem Subjekt und einem Objekt. Erst in der Erfahrung und Realisierung des Mutter-Lichts der Dharmadatu verschwindet das Subjekt völlig und das innere Licht des Kindes vereinigt sich mit dem großen Licht der Mutter. Dieser Zustand der Ununterschiedenheit oder Nichtdualität hält während der ganzen Meditation an, die so lange dauert, wie der Meditierende dies wünscht oder vorher festgelegt hat. Eine andere Ausdrucksweise für denselben Vorgang der letzten und höchsten Vereinigung verwendet Hopkins: 'Das Gefühl von einem Objekt -

Leerheit - und dem Subjekt - Weisheitsbewusstsein - verschwindet allmählich und es kommt zu einer Verschmelzung von Subjekt und Objekt, die so ist, als ob frisches Wasser sich in frisches Wasser ergießt'. " (Piron, a. a. O)

Die Madhyamaka-Lehre des mittleren Weges sagt, die Welt und ihre Erscheinungen sind nicht, da sie immer nur aus verursachenden und selbst wesenlosen Bedingungen oder Voraussetzungen hervorgehen und folglich kein eigenständiges Sein in sich tragen. Die Dinge sind ohne Eigennatur (ohne inhärente Existenz); sie sind letztlich leer (sūnya). Somit gibt es weder Sein noch Nichtsein, die Dinge haben keine Substanz im Sinne eines ihnen innewohnenden Absoluten, sondern allen Phänomenen liegt Leerheit zugrunde. Der nondualistische Vedanta des Shankara sagt demgegenüber: Der relativen sich ständig ändernden phänomenalen Welt liegt ein unveränderliches absolutes Sein – Brahman - zugrunde. Ewiges unveränderliches Sein (Brahman) ist die einzige Wahrheit, die veränderliche Welt ist eine Illusion und es gibt letztlich keinen Unterschied zwischen Brahman und dem Individuellen Selbst (Atman).

Einordnung verschiedener Erfahrungs- und Meditationswege im Mehrebenenmodell der Meditationstiefe

Achtsamkeit ist ebenso westliche Psychotherapie objektgerichtet und hat darüber hinaus Gemeinsamkeiten z. B. mit Gestalttherapie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie:

- nicht bewertendes Wahrnehmen, Emotionsregulation, Selbstakzeptanz, Body Scan, Gedanken beobachten und etikettieren, Körpersignale beobachten. Umlernen von emotionalen Reaktionen, Erlernen neuer Verhaltensweisen, emotionale Bewertung von Situationen, Fokussierung der Aufmerksamkeit

Auch im Hirnscanner ist zu sehen, dass Psychotherapie und Achtsamkeit Wirkungsschwerpunkte in denselben Hirnregionen zeigen (Tabelle siehe nächste Seite).

Der von Ott seinen Meditationsbeschreibungen zugrunde gelegte Meditationstiefefragebogen von Piron (Piron, 2003) bietet eine Matrix für die schwerpunktmäßige Zuordnung der unterschiedlichen Erfahrungsebenen von Psychotherapie und der grundlegenden Meditationstypen. Zunächst lassen sich unter dem Aspekt der Transpersonalen Psychologie / Psychotherapie personale und transpersonale Ebenen voneinander unterscheiden (s. Abb. auf der übernächsten Seite).

Hirnregion	Funktion	Psychotherapie (Beispiele)
Rechter vorderer Inselcortex	Wahrnehmung körperlicher Empfindungen	Körpersignale erfassen (VT, TP, Körperpsychotherapie, GT)
Orbitofrontaler Cortex	Neulernen der Reaktionen auf unangenehme Reize; Abbau automatischer affektiver Reaktionen	VT: z. B. Exposition und Konfrontation bei Panik und Phobie
Rechter Hippocampus	Emotionale Bewertung von Situationen; Erregungsregulation;	TP, VT; Stressimpfungstraining
Linke untere Hirnwindung im Temporalappen	Gefühle der Präsenz, Freude und Verbundenheit	Euthyme VT; Biodanza; Körperpsychotherapie
Rechter Thalamus	Fokussierung der Aufmerksamkeit	TP; Schmerztherapie; kognitive Umstrukturierung etc.
Linkes Putamen	Kontinuität der Aufmerksamkeit, Bewegungssteuerung	Körperpsychotherapie; Selbstkontroll- und Selbststeuerungstraining (VT)
Kerngebiete im Hirnstamm	Regulation von Atmung und Herz- Kreislauf	Entspannung, Stressbewältigung, Selbstmanagement (VT)

Tabelle 3: Achtsamkeitsmeditation und Psychotherapie: Veränderungen in Hirnregionen durch Meditation und Psychotherapie, z. T. entnommen aus Ott (a. a. O.). Kürzel: VT - Verhaltenstherapie; TP - Tiefenpsychologische Psychotherapie; GT - Gestalttherapie

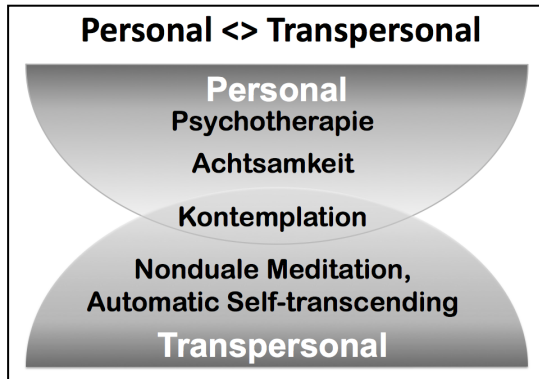


Abb. 1 *(Trans-)Personale Bezüge der Erfahrungs-/Meditationstiefe*

Mit dem Meditationstiefefragebogen von H. Piron (siehe nächste Seite) trägt wissenschaftlich fundierte empirische Methodik dazu bei, den uralten Wettstreit zwischen zwei philosophischen Denksystemen auf der Ebene der Erfahrung beizulegen. Immerhin ist Shankara's Advaita Vedanta das fast völlige Verschwinden des Buddhismus aus Indien vor 2000 Jahren zuzuschreiben. Die in beiden Systemen angestrebte nonduale Erfahrung als höchste Erfahrungsmöglichkeit (s. o.) ist per definitionem die Auflösung dieses dem diskursiven Denken zugehörigen dualen Gegensatzes. Die empirische Erfahrungstiefe als Ausgangsbasis für ein Näherkommen der philosophischen Systeme stellt sich damit als brauchbarer Lösungsansatz dar.

Travis und Shear (a. a. O.) schlagen eine Einteilung der Meditationsformen aus unterschiedlichen Traditionen in drei grundlegende Typen vor:

- **Focused Attention**
- **Open Monitoring**
- **Automatic Self-Transcending**

Die Entsprechungen können etwa wie in der folgenden Tabelle dargestellt werden. Focused Attention entspricht der Meditationstiefe 3 des MTF, Open Monitoring der Tiefe 4 und Automatic Self-Transcending der Stufe 5. Außer buddhistischen Achtsamkeitsübungen sind der Erfahrungstiefe 3 auch psy-

chotherapeutische Übungen zuzuordnen, beispielsweise die mannigfachen Übungen der Gestaltpsychologie/Gestaltpsychotherapie, der KVT Kognitiven Verhaltenstherapie, des Katathymen Bilderlebens und anderer. Von den Yoga-Arten gehört das Karma-Yoga mit seinem Bezug des Handelns in der Welt des Hier und Jetzt ebenfalls hierher.

Dem Open Monitoring ist die (z. B. christliche) Kontemplation, das Herzensgebet sowie vom Yoga das bhakti-Yoga und andere Wege der Hingabe des Herzens zuzuordnen. Hier begegnet das Individuum der Transpersonalen Ebene in Form der zu verehrenden und zu liebenden Gottheit.

MTF Meditationstiefefragebogen (Piron, 2003)	
Tiefe 1	Hindernisse: Widerstände, Schwierigkeiten
Tiefe 2	Entspannung: Körperlich, emotional und mental
Tiefe 3	Personales Selbst: (Dharana), Konzentration, Gewahrsein, Achtsamkeit ohne Anhaften; zunehmendes Kontroll-Erleben (Disidentifikation); Erfahrung einer inneren Mitte, einer starken Energie im Inneren, eines Energiefeldes, körperlicher Leichtigkeit, Gleichmut und innerem Frieden; intuitive Einsichten und Erkenntnisse können auftreten
Tiefe 4	Transpersonale Qualitäten: Meditation als Methode und Zeitgefühl werden überwunden, transpersonale Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Demut, Gnade, Dankbarkeit, bedingungslose Selbstakzeptanz, formlose Energie und grenzenlose Freude werden erfahren
Tiefe 5	Transpersonales Selbst, Non-Dualität: kognitive Vorgänge sowie Wahrnehmungen von Emotionen und Empfindungen kommen vollständig zur Ruhe; die Einheit mit allem, Leerheit und Unendlichkeit des Bewusstseins werden erfahren; die Dichotomie von Subjekt und Objekt wird überwunden bzw. beide hören auf, als eigenständige Entitäten zu existieren

Tabelle 4: *Meditationstiefen nach dem MTF Meditationstiefefragebogen (Piron, a. a. O.)*

Die psychoanalytische Technik der freien Assoziation ist sicher ebenfalls unter "Open Monitoring" einzuordnen. Man würde sie aber nicht als Kontemplation bezeichnen, da es hier üblicherweise um Offenheit für Impulse aus dem personalen Bereich des Unbewussten im Rahmen einer therapeutischen (oder selbsterfahrungsorientierten) Intervention geht. Die psychologische Technik bleibt erklärtermaßen innerhalb des Bereiches der personalen Erfahrung.

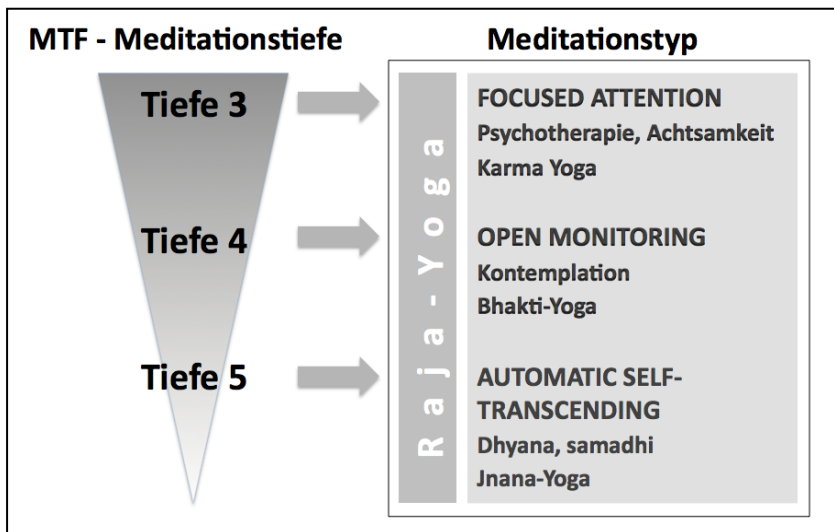


Abb. 2: Entsprechungen von Meditationstiefe, Erfahrungszugang / Meditationstyp und Yoga-Form.

Kontemplation hingegen bedeutet explizite Öffnung für die Transpersonale Ebene. Hier spielen Aspekte wie das Setting - Einbettung gemäß persönlicher spiritueller oder religiöser Sozialisation und Tradition, Ort, Motivation, Thema - eine Rolle. Es ist ein Unterschied, ob ich "Open Monitoring" im Rahmen eines Seminars an der Uni, eines buddhistischen Retreats oder einer christlichen Kontemplation von Worten der Bergpredigt erfahre.

Automatic Self-Transcending schließlich entspricht als nonduale Meditation den Yoga-Gliedern Dhyana und Samadhi und des Jnana-Yoga (Yoga der Erkenntnis) und in der buddhistischen Tradition z. B. dem Dzogchen und dem Mahamudra.

In Informationsvorträgen zur Transzendentalen Meditation haben wir bereits seit den sechziger Jahren zwischen konzentrativen, kontemplativen und nondualen, transzendierenden Meditationsformen differenziert (siehe Fehr, 2003).

Verschiedene Meditationstypen haben unterschiedliche Wirkungsbereiche. J. Eberth (2011) untersuchte in ihrer Diplomarbeit verschiedene Meditationsformen und gelangte in ihrer Metaanalyse zu einer schwerpunktmäßig kontrastierenden Darstellung der Effekte von Achtsamkeits- versus Transzendentaler Meditation. Achtsamkeit und nonduale Meditation unterscheiden sich in einigen Bereichen deutlich in ihren Wirkungen, in anderen weisen sie übereinstimmende Effekte auf.

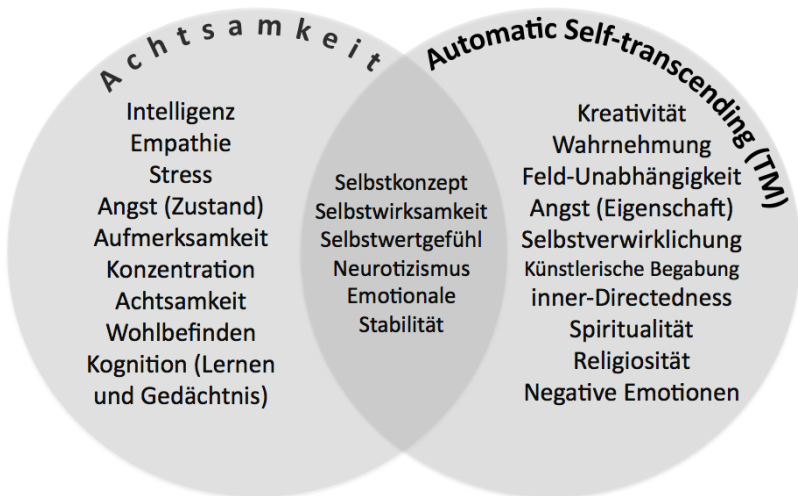


Abb. 3: *Differentielle und gemeinsame Effekte von Achtsamkeit versus nondualer Meditation (TM Transzendentaler Meditation) nach Eberth*

Erfahrungs-/ Meditationstiefe	Typ der Aufmerksamkeit	Methode / Meditationstyp	Yoga-Bezug	
Tiefe 1	Diverse Ansätze in Psychologie und Psychotherapie	z. B. PMR, Autogenes Training, relaxation response, body scan...	Raja-Yoga	
Tiefe 2				
Tiefe 3	Focused Attention	Achtsamkeit		Karma-Yoga
Tiefe 4	Open monitoring	Kontemplation		Bhakti-Yoga
Tiefe 5	Automatic self-transcending	Nonduale Meditation z. B. Dzogchen Mahamudra TM		Jnana-Yoga Dhyana Samadhi

Tabelle 5: *Entsprechungen von Meditationstiefe, Aufmerksamkeits-/ Meditationstyp und Yoga-Form*

Unter Einbezug der MTF Tiefen 1 und 2 wird die folgende Tabelle der Entsprechungen differenzierter, aber auch unübersichtlicher. In den Tiefen 1 und 2 spielen psychologische / psychotherapeutische Techniken eine Rolle, z. B. kathartische Techniken, Körperpsychotherapie, im Westen übliche Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung P(M)R, das Autogene Training, die Relaxation Response von Benson (1975) und die "mindfulness based stress reduction technique" von Kabat-Zinn (1990). Wobei die letzten drei Ergebnisse von Imitaten, Vermischungen / Kombinationen unter Rückgriff auf Methoden östlicher Traditionen darstellen.

Die erneute Hinwendung der Wissenschaftler zu den östlichen Meditations-techniken und solchen aus dem abendländisch-religiösen Raum zeigt, dass die westlichen Konstrukte verglichen mit dem mehrtausendjährigen Alter der in den östlichen Traditionen eingebetteten Techniken nicht allzu lange tragen und immer neue Forschungswellen immer größere Bereitschaft zeigen, sich traditionellen Meditationsformen spiritueller Traditionen zunehmend zu öffnen und größere Nähe zum Original herzustellen.

Manche Wissenschaftler werden dabei von Berührungsängsten mit den transpersonalen Qualitäten der MTF-Tiefe 4 wie "Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, bedingungslose Selbstakzeptanz, formlose Energie und grenzenlose Freude" geplagt. Dass ethnozentrisches Denken

zur Zeit noch mit vorurteilsloser und sachbezogener Forschungseinstellung ringt, lässt sich aus zwei Zitaten westlicher Exponenten der Meditationsforschung herauslesen, von denen der eine das Numinose - und darum primär geht es ja in der tiefen Meditation - lieber aus der Forschung wegfiltern möchte:

"Im Eröffnungsvortrag »Vom Numinosen zur Faktizität – die Wissenschaft und ihr Untersuchungsgegenstand Meditation und Bewusstsein« entwickelte Prof. Dr. Dieter Vaitl, Direktor des Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen, Meditation habe mit Esoterik nichts zu tun und müsse aus der Esoterik-Ecke befreit werden, oder – wie ein Moderator sich ausdrückte – die Räucherstäbchen müssten ausgetreten werden." (Denger, J. 2011)

Dagegen wurde andererseits die Frage aufgeworfen:

"Eine offene Frage war, warum sich einzelne Vortragende dezidiert von den esoterischen Wurzeln der Meditation distanzieren. Dem nahe liegenden Motiv, nicht in eine »Eso-Ecke« gedrängt und dadurch in der scientific community erst ernst genommen zu werden, steht entgegen, dass das Verschweigen oder gar Verleugnen der jahrtausendealten Wurzeln doch ein ganz unwissenschaftliches Vorgehen wäre. ... Thomas Metzinger jedenfalls endete damit, dass die Frage »Kann es überhaupt eine säkulare Spiritualität geben?« offen bleibe. (Denger, a. a. O.)

Auch auf die weitere Entwicklung der Meditationsforschung darf man gespannt sein.

Abschließendes Fazit zur eingangs gestellten Frage:

Um auf unsere einleitende Frage zurück zu kommen, glauben wir, dass der gleichzeitige Beginn von Methoden der Meditationstiefe 3, die Achtsamkeit objektgerichtet im alltäglichen Hier und Jetzt zentrieren, dem Prozess des Transzendierens - Dhyana, Samadhi - in der nondualen Meditation - z. B. Dzogchen, Mahamudra, Transzendente Meditation - der Tiefe 5 konträr ist, dem die Auflösung des Trias von "Objekt - Wahrnehmungsvorgang - Subjekt" zu eigen ist und der die Achtsamkeit im Hier und Jetzt auflöst, um in den Zustand der Ununterschiedenheit / Ununterscheidbarkeit einzugehen. Simultanes Training beider - aufwühlende therapeutische Arbeit und Transzendieren aller mentalen Aktivität (kognitiv und emotional) im zur-Ruhe-Kommen des Geistes und Körpers - scheint sich wechselseitig eher zu hem-

men und zu stören. Um den Nutzen beider zu haben, ist zeitversetztes Erlernen einer solchen Kombination zu empfehlen.

Literaturverzeichnis

- Alexander, C. N. (1992). Peaceful Body, Peaceful Mind, Peaceful World. *Modern Science and Vedic Science*. vol. 5, 1992, 150-164
- Assimakis, P. D., Dillbeck, M. C. (1996). Time Series Analysis of Improved Quality of Life in Canada: Social Change, Collective Consciousness, and the TM-Sidhi Program. *Psychological Reports*, 10995, 76, 1171-1193
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. NY: HarperTorch
- Boyesen, G. (1987). *Über den Körper die Seele heilen*. München: Kösel
- Davies J. L., Alexander C. N. (2005) Alleviating political violence through reducing collective tension: impact assessment analysis of the Lebanon war. *Journal of Social Behavior and Personality* 2005, 17(1) 285-338
- Denger, J. (2011). Meditation und Wissenschaft. Bericht vom interdisziplinären Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung am 26.-27. November 2010 in Berlin: »Neue Perspektiven für unser Wissen von uns selbst«. In: *die Drei, Zeitschrift für Anthroposophie in Wissenschaft, Kunst und sozialem Leben*, 81. Jahrgang, I/2011
- Eberth, J. (2011). *Die Wirkung von Meditation - Eine Metaanalyse*. Diplomarbeit, Chemnitz: Technische Universität Chemnitz, Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften, Institut für Psychologie, Professur für Forschungsmethodik und Evaluation
- Fehr, T. (1996). Therapeutisch relevante Effekte durch Transzendente Meditation? *Psychother. Psychosom. med. Psychol.* 46, 178-188
- Fehr, T. (2002). Die modifizierende Wirkung sozialer Erwünschtheit in der psychologischen Selbstbeschreibung Praktizierender spiritueller Techniken am Beispiel der Transzendentalen Meditation. *Report Psychologie*, 27(1), 22-31
- Fehr, T. (2003). Yoga—Meditation—Samadhi: Therapie aus der Sicht des advaita-vedanta, der philosophie des Nondualismus, und die psychosozialen Wirkungen ihrer Anwendung. In K. Engel, R. Wahsner, & H. Walach (Eds.), *Schriften zur Meditation und Meditationsfor-*

schung. Frankfurt, Germany: Peter Lang Verlag Europäischer Wissenschaften.

- Fehr: Effects of Meditation and Psychotherapy on psychosomatic symptoms, depression, and subjective stress - antagonistic or complementary approaches? AMMR. www.smmr.de
- Fehr, T. (2010). Transzendente Meditation in der Psychotherapie: komplementär oder antagonistisch ? In H. Piron, R. van Quekelberghe (Hrsgb.), *Meditation und Yoga - Achtsamkeit, Heilung, Selbsterkenntnis*, Eschborn: Klotz
- Frauwallner, E. (2010). *Die Philosophie des Buddhismus*. Berlin: Akademie Vlg.
- Hatchard, G. D., Deans, A. J., Cavanaugh, K. L., Orme-Johnson, D. W. (1996). The Maharishi Effect: A Model for Social Improvement. Time Series Analysis of a Phase Transition to Reduced Crime in Merseyside Metropolitan Area. *Psychology, Crime & Law*, Vol 2. 1996, 165-174
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. NY: Bantam Dell
- Leggett, T. (1992). *Shankara on the Yoga Sutras. A Full Translation of the Newly Discovered Text*. Delhi, Motilal Banarsidass
- Lowen, A. (1977). *Bioenergetik*. Zürich: Buchclub Ex Libris
- Lowen, A. und L. (1985). *Bioenergetik für jeden. Das vollständige Übungshandbuch*. München: Peter-Kirchheim-Verlag
- Maharishi Mahesh Yogi (1967). *Bhagavad Gita, a New Translation and Commentary*. Rishikesh: International SRM Publications
- Mason L. I., Patterson R. P., Radin D. I. (2007) Exploratory Study: the Random Number Generator and Group Meditation. *Journal of Scientific Exploration* 2007 21(2), 295-317
- Orme-Johnson, D. (1973) Autonomic stability and transcendental meditation. *Psychosomatic Medicine*, 35, 341-349
- Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker*. München: O. W. Barth
- Piron, H. (2003). "Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit", Oldenburg: BIS VI., Universität Oldenburg.
- Stevens, J. O. (16. Auflage: 2002). *Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalttherapie*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Travis, F. & Brown, S. (2009). My Brain Made Me Do It: Brain Maturation and Levels of Self-Development. In A. H. Pfaffenberger, P. W. Marko and T. Greening (Eds.) *The Postconventional Personality:*

Perspectives on Higher Development. New York, Sage Publishing, 23-38

Travis, F. & Shear, J. (2010). Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. *Consciousness and Cognition*, 19, 1110–1118.

Dipl.-Psych. Theo Fehr

Psychologischer Psychotherapeut

IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation

SMMR Society for Meditation and Meditation Research

Bislicher Str. 3, D-46499 Hamminkeln,

Tel. 02852-508 99 60

www.i-p-p-m.de / www.tm-independent.de

kontakt@i-p-p-m.de