



© Werner Steiner

Interview *aktuell*
Anne C. Klein über Emotionen und Energie

Die Matrix der *Liebe*

Im Westen werden Emotionen meist als von Geist und Körper getrennt erlebt. Die amerikanische Wissenschaftlerin und Meditationslehrerin Anne C. Klein zeigt im Gespräch mit Ayshen Delemen neue Wege zur Wahrnehmung der subtilen Energien unseres Wesens. Durch Schulung können wir Herz und Geist weiten und allumfassende Liebe und Weisheit entwickeln.

Empfinden

„Wir müssen einsehen, dass wir nicht bloß ein Körper sind, der von einem Geist bewohnt wird. Wir sind mehr als das.“

Buddhismus aktuell: *Als Individuen auf dem spirituellen Pfad der Befreiung sehen wir uns früher oder später mit der tragenden Rolle konfrontiert, die Emotionen in unserem Leben spielen. Notgedrungen sehen wir ein, dass wir auf eine sinnvolle Art mit ihnen umgehen müssen. Doch zu allererst: Wissen wir eigentlich, was Emotionen sind?*

Anne C. Klein: Wir können damit beginnen, dieses Thema in Bezug auf unser Leben zu reflektieren. Als nächstes dann von einem höheren Standpunkt aus, nämlich von unserer Beziehung zur Realität selbst. Und schließlich aus der Perspektive der größten und umfassendsten Emotion selbst, einer sehr konkreten und offensichtlichen Empfindung, die allerdings frei von der verblendenden Kraft der niederen Emotionen ist – der von Weisheit durchfluteten Liebe, die alle unsere Sinne erfüllt.

Emotionen beeinflussen uns körperlich, geistig und energetisch. Doch die meisten von uns im Westen begreifen sich als Wesen mit Körper und Geist, als ob dies unterschiedliche Bereiche wären. Wir erachten auch Vernunft und Emotion als verschieden, ja sogar als unvereinbar. Der Umgang mit Emotionen erweist sich hierbei als schwierig und verwirrend. Impulse rasen durch uns: Wir wollen laufen, essen, miteinander schlafen. Unter passenden Umständen können wir diese Bedürfnisse befriedigen. Wenn nicht, können wir versuchen, die Vernunftbremse zu ziehen: „Aber es regnet“, „Ich werde zu dick“, „Nicht der richtige Partner“ usw. Doch Vernunft allein kann starken Emotio-

nen nicht Herr werden; oder gar schmerzlichen Emotionen aus einer sich immer wiederholenden Geschichte ein Ende bereiten. Wir müssen einsehen, dass wir nicht bloß ein Körper sind, der von einem Geist bewohnt wird. Wir sind mehr als das.

Aus buddhistischer Perspektive, insbesondere der tibetischen, sind Geist und Körper, Vernunft und Gefühle allesamt von einem energetischen Empfindungsvermögen durchdrungen. „Energetisches Empfindungsvermögen“¹ ist ein Begriff, den ich verwende, um eine Brücke zwischen dem östlichen und dem westlichen Verständnis des Selbst zu schaffen und einen Pfad in unserer Erfahrungsweise aufzuzeigen, der für Praktizierende von Nutzen ist. Dieses energetische Empfindungsvermögen wird vom Geist durchdrungen und vom Körper empfunden. Es zu erfahren, kann helfen, das zu integrieren, was andernfalls als unvereinbarer Teil von uns selbst empfunden würde. Auf der persönlichen Ebene hilft uns dieses energetische Empfindungsvermögen, mit unseren Emotionen in Verbindung zu bleiben.

In dem Maße, wie wir das Phänomen „Emotion“ wahrzunehmen vermögen, können wir uns davon befreien: „Ich fühle mich von meinem Freund verlassen und betrogen.“ Für eine Weile stehe ich vielleicht unter Schock. Wir können nicht allen Schmerz ausschalten. Doch nach einiger Zeit können wir diesen Treuebruch näher betrachten. Was wir dann vorfinden, sind einfache Momente der Geisteserfahrung, Augenblicke der Energie und deren Bewegung

im Körper. „Schmerz“ ist eine Schicht, die wir darüber legen.

Genaueres Hinschauen ist unerlässlich, denn die geschäftigen Muster des täglichen Lebens entfernen uns von uns selbst und bringen uns dazu, unsere chaotischen Gefühle zugunsten der virtuellen Welt zu ignorieren. In diesem Zusammenhang können traditionelle Meditationsunterweisungen unterstützend wirken, wie sie z. B. im Sutra der „Grundlagen von Achtsamkeit“ gegeben sind. Oder Anweisungen zur Körperhaltung, die unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper richten: auf die Ausrichtung unserer Wirbelsäule vom Gesäß über das Herz- und Hals- bis zum Kronen-Chakra, damit unsere Kanäle gerade sind und die Energie ungehindert durch sie hindurchfließen kann. Auf solche Weise zur Ruhe gekommen, können wir unsere Sinne nach innen wenden und den Durchfluss wahrnehmen, zusammen mit den Gedanken und Bildern, die mitfließen. Das Fließen der Energien und das Wissen stehen in enger Beziehung. Wenn wir nervös sind, atmen wir schnell und flach. Sind wir entspannt, fließt der Atem sanft und tief. Unser Verstehen und unsere Emotionen beeinflussen sich gegenseitig und drücken sich aus durch den Fluss der Energie, der sie trägt. Das energetische Empfinden ist daher der zentrale Punkt unseres Organismus.

Die Energieströme können recht subtil sein. Sie werden beeinflusst von Emotionen und durch die Geschichten, die wir uns über sie erzählen. Ein verändertes Wort kann eine veränderte Ener-

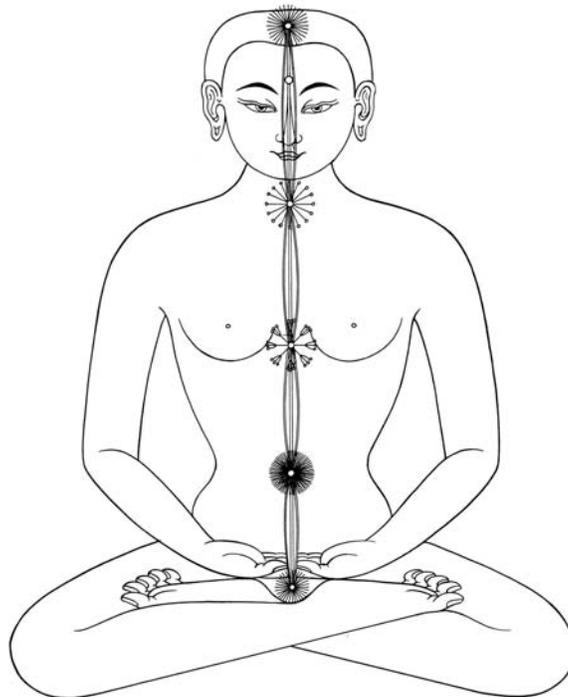
Liebe

„Das Fließen der Energien und das Wissen stehen in enger Beziehung.“

gie bedeuten. In ähnlicher Weise entstehen durch energetische Veränderungen neue Worte und neue Einsichten. Künstler nennen das Inspiration. Von Bedeutung ist auch, dass die Geist und Körper umspannenden Energieflüsse die Matrix für sie liefern. Unser „wissender“ Körper schließt alles ein, was wir sind, und verbindet uns mit allem, was wir wissen. Hierzu könnte noch viel gesagt werden.

Ganz offenbar ist das Wissen um das, was Sie energetisches Empfindungsvermögen nennen, nicht nur für uns persönlich von Nutzen, sondern zeigt uns auch neue Perspektiven in unserem Interagieren mit dem Leben und anderen Menschen.

Energetisches Empfindungsvermögen ist wichtig, um unsere persönlichen Erfahrungen zu verändern und anzupassen. Es öffnet uns auch für eine kontinuierliche und grenzenlose Verbindung, die wir mit jedem Menschen haben, und bewegt uns in Richtung Weisheit. Durch Übung und Reflexion verstehen wir, dass – egal in welcher Situation – Liebe die einzig weise Antwort ist, dass sie bereichernd ist und uns aus der Unbeständigkeit der üblichen Emotionen herausholt. Solche Liebe schließt natürlich nicht aus, dass wir pragmatisch mit der jeweiligen Situation umgehen. Wir sprechen hier von der inneren Resonanz der Liebe und den Energien, die damit einhergehen.



Den Begriff „Energie“, wie Sie ihn verwenden, sollten wir noch definieren.

Jigme Lingpa, der große tibetische Visionär und Poet des 18. Jahrhunderts hat die Energien (im Tibetischen „Winde“ genannt) ausdrücklich in eine Verbindung mit der Natur der Weisheit gestellt. Er hob hervor: „Rede ist Sprache, die Natur der Sprache ist Wind“, und kategorisierte gewöhnliche Rede, wie auch den gewöhnlichen Gedanken, als „karmische Winde“. Unser Geist steht in unmittelbarer Beziehung zu dem Wind, den er reitet. Karmische Winde führen Wörter und Gedanken mit sich, die das Selbst und die Welt, Geist und Körper, Emotion und Vernunft gabelförmig tei-

len. Diese Energien sind per Definition behaftet oder getrübt und deshalb unfähig, Weisheit zu fördern. Rede, die ein solches Windpferd reitet, kann die Ganzheit der Weisheit nicht umfassen. Weisheit ist frei von Energien dieser Art. Der Weisheitswind besetzt einen anderen Platz im Körper als durch karmische Zwänge getrübt Energie. Er steigt im Zentralkanal auf, zu dem die karmischen Winde keinen Zutritt haben. Die Tibeter betonen den Unterschied zwischen konzeptionellem Verstehen („kho ba“), eindeutig gefühlter Erfahrung („mnyam“) und unumstößlicher Bewusstwerdung („rtogs pa“). Das energetische Empfindungsvermögen verdeutlicht die Kraft und Bedeutung von

Erfahrung auf eine Art, der Körper oder Geist nicht mächtig sind.

Wie kann man mit dieser energetischen Empfindbarkeit in Kontakt treten und ihre Wahrnehmung kultivieren?

Unsere energetische Empfindbarkeit erwacht in der Meditation und ist der Kern ihrer Wirksamkeit. Wenn wir erkennen, dass sie maßgebend für unser So-Sein ist, wird es einfacher, „Emotionen“ als eine Mischung aus Energie und Wissen zu begreifen.

Wir dürfen Emotionen nicht ausschließlich auf Körper und Geist begrenzen, wie z. B. das rasende Herz oder das Durcheinander im Geist, son-

Mitgefühl

„Dieses weise Mitfühlen kann nur von dem Teil unseres Seins erkannt werden, der unbeschränkt, offen und allumfassend ist.“

dern müssen nach einem Bereich Ausschau halten, der nicht nur Körper oder Geist ist. Wir müssen das gesamte Feld unserer energetischen Empfindsamkeit in Betracht ziehen. Nicht nur, weil es der Bereich ist, in dem Körper und Geist sich vermischen, und weil es ganz offensichtlich alle scheinbar unvereinbaren Teile von uns integrieren kann. Sondern auch deshalb, weil die Art des damit verbundenen Wissens sehr ähnlich der mitfühlenden Weisheit ist, die wir als Praktizierende suchen, und weil es der Zugang zu heilender Liebe ist.

Insbesondere im tibetischen Buddhismus ist die Transformation der verblendeten Emotionen oder der emotionalen Verdunkelungen in ihre Weisheitsform ein zentrales Thema. Ist die energetische Empfindsamkeit hierzu ein Schlüssel?

Im Großen und Ganzen beschränken die Emotionen, die wir als problematisch erachten und die im Buddhismus als irreführend oder getrübt angesehen werden, unser Potenzial. Nervosität, Anhaftung, Ärger, Beleidigtsein, Neid – sie alle engen unsere Möglichkeiten ein. Unter ihrem Griff verlieren wir unsere Flexibilität und Kreativität, die Verbindung zu unserem tieferen Selbst.

Mit der energetischen Empfindsamkeit reden wir uns von diesen Emotionen nicht frei oder bestrafen uns, dass wir sie haben. Wir beobachten – wie es uns die traditionellen Lehren der Achtsamkeit raten. Welch reiches Feld gibt es da zu beobachten, wenn wir einmal erkannt haben, dass wir nicht nur alte Informationen durchkauen! Wir werfen



Die amerikanische Wissenschaftlerin und Meditationlehrerin Anne C. Klein

vielmehr einen frischen Blick auf ein neues Medium unserer Erfahrungsweise. Wir erforschen unsere Tiefen. Und wir stellen fest, dass beispielsweise Wut das energetische Empfindungsvermögen ihr konzeptuelles Kennzeichen und ihre Merkmale verliert und einfach als bloße heiße Schwingungswelle in die Backen steigt und den Bauch einschnürt. Das ist zugleich Erkennen und Befreien von Emotion.

Im Gegensatz zu gewöhnlichen Emotionen, die unseren Wahrnehmungsbereich begrenzen, wird er durch das energetische Empfindungsvermögen erweitert. Beispielsweise nehmen wir unseren eigenen Ärger wahr, haben jedoch zugleich das Potenzial, zu empfinden, was unser Gegenüber fühlt,

nämlich Angst oder Rage oder einfach Dumpfheit, die es davon abhält, uns gegenüber so zu reagieren, wie wir es gerne hätten.

Wie kann das energetische Empfindungsvermögen der Weisheit dienen?

Dieses Wissen verzahnt sich mit den buddhistischen Lehren über abhängiges Entstehen und die Nichtsolidität des Selbst und des Anderen. Bewusstheit über unsere energetische Empfindsamkeit bewahrt uns davor, unser Selbst als eigenständiges, in sich geschlossenes Wesen zu verhärten, das sich verbissen mit der Emotion des Augenblicks identifiziert. Wir erfahren uns – nicht theoretisch, sondern gefühlt – als Teil eines

Energie

„Tibeter, Inder und Chinesen, sie alle räumen Energie einen hohen Stellenwert ein. Im Westen haben wir hierzu nichts Vergleichbares.“



© Gabriella Nissen

größeren Netzwerks. Statt auf einem engen Selbstbild zu beharren, wachsen wir zu einem großräumigen Feld, in dem Emotionen aufsteigen und verebben, ohne uns jedoch zu definieren oder zu begrenzen. Diesem Fluss Raum zu geben, ohne sich mit ihm zu identifizieren oder die Emotionen auszuleben, ist ein Schritt zur Freiheit. Das ist übrigens auch der Raum, aus dem heraus in der Sadhana-Praxis die Identität mit Figuren wie der Tara möglich wird.²

Die Abgrenzung zwischen dem Selbst und anderen dürfte dadurch nicht ganz so scharf empfunden werden. Nähern wir uns hier etwa dem großen Thema der liebevollen Güte und des Mitgeföhls an?

Zu sehen, dass mein Ich und der andere ein gemeinsames Wirkungsfeld formen statt einen Gegensatz, ist ein wesentliches Thema der buddhistischen Lehren über Liebe und Mitgeföhls. In allen Kulturen, in denen der Buddhismus sich ausgebreitet hat, bevor er in den Westen kam, war das Verständnis von einem größeren energetischen Feld, von dem wir alle ein Teil sind, verankert. Tibeter, Inder und Chinesen, sie alle räumen Energie einen hohen Stellenwert ein. Im Westen haben wir hierzu nichts Vergleichbares. Wir brauchen es aber. Die moderne, eigenständige

und unabhängige Einheit der Individualität, wie sie im Westen erfunden worden ist, kann der beispiellosen Menge von Informationen, Entscheidungsfindungen und Verantwortung, mit der wir tagtäglich konfrontiert werden, nicht gerecht werden. Wir müssen so weit sein wie das Leben, nicht gefangen im Schattenriss unseres Körpers.

Shantideva ist bekannt für seine Aussage, dass das Selbst und der Andere relative Bezeichnungen sind wie „weit“ und „nah“. Wenn wir das erkannt haben, eröffnet sich uns die Weisheitsliebe – der Inbegriff der buddhistischen Praxis und allen spirituellen Reichtums. Diese Liebe ist die einzige Emotion, die im Einklang mit der Weisheit steht. Anders als andere Emotionen vermag sie unsere Fähigkeit zu erweitern, auf kreative Art verantwortlich zu sein. Es ist die Vereinigung von sensiblem Denken und wahren, unverfälschtem Empfinden.

Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt: „Unser Mitgeföhls ist nicht bloße Emotion ... Es beruht auch auf logischem Denken.“ Das ganze Spektrum der buddhistischen Philosophie und Meditationslehre – abhängiges Entstehen, Leerheitsprinzip, Vergänglichkeit, Leid sowie Buddhanatur – sie alle münden in Liebe und sind Schlussfolgerungen für die Liebe. Diese Weisheitsliebe ist die allumfassende, vollständige Vollkommenheit. In solcher Liebe sind Großmut, ganzheitliches Verhalten, Geduld, enthusiastische Bemühung, Achtsam-

keit und, wie schon erwähnt, Weisheit eingeschlossen.

Dieses weise Mitfühlen kann nur von dem Teil unseres Seins erkannt werden, der unbeschränkt, offen und allumfassend ist. Der Körper ist deutlich begrenzt. Der Intellekt ebenfalls. Das subtile Wissen unseres energetischen Empfindungsvermögens jedoch, das den Geist weit über die Verengungen der intellektuellen Grenzen trägt, ist es nicht. Theoretisch wie praktisch ist dies die Matrix der Liebe. Es ist das Feld für Weisheit. Lasst es uns nicht länger ignorieren.

ANMERKUNGEN:

- 1 Anne C. Klein prägte diesen Ausdruck in ihrem neuen Buch „The Knowing Body. Your Energetic Sensibility and the Myth of Isolation“.
- 2 Sadhana ist eine Meditationspraxis im Tibetischen Buddhismus, in der die Einswerdung bzw. Verschmelzung mit einem erleuchteten Prinzip in Form einer Meditationsgottheit erreicht wird. Tara gilt als die Manifestation erleuchteter Weisheit.

Professor Anne C. Klein (Rigzin Drolma) war Ordinarius für Religionswissenschaften an der Rice University und ist Gründungsdirektorin und Lehrerin im Dawn Mountain Tibetan Temple in Houston, Texas. Sie studierte buddhistische Philosophie und Praxis seit 1971 mit asiatischen Gelehrten und Meditationsmeistern und lehrt und leitet Retreats in den USA und anderen Ländern. Ihre Schriften untersuchen buddhistische und feministische Perspektiven und basieren auf mündlichen Überlieferungen sowie Übersetzungen tibetischer Texte, insbesondere des Mittleren Wegs und der Großen Vollendung. Anne C. Klein ist Autorin mehrerer Bücher.

Weitere Infos unter: www.dawnmountain.org