

Abhaya, die Furchtlosigkeit

Von Vigyananand (Jacques Vigne)

Die Furchtlosigkeit ist eine grundlegende Qualität des Yoga. Sie muss bis zur Erleuchtung gepflegt werden. In diesem Sinne sagt der Weise Yājñavalkya in den Upanischaden zu seinem Schüler, Kaiser Janaka: "Janaka, du bist erleuchtet, denn du hast die Furchtlosigkeit erreicht!" Natürlich sind Angst und Furcht auch Zeichen des Realismus: Sie können ganz einfach ein Zeichen der Vorsicht sein. Aus der Sicht der heutigen Medizin kommt die Angst aus einem Übermaß an Stress, manchmal plötzlich, aber meistens chronisch. Es ist also nicht immer mit einem einzelnen Trauma verbunden, wie beim posttraumatischen Angstsyndrom, sondern es wird zu einer chronischen, allgegenwärtigen Form des Seins, und das ist das Problem. Aus einer traditionellen Perspektive könnte man fragen, warum wir über diese Qualität des Mutes negativ sprechen, *abhaya*, d.h. Abwesenheit von Angst. Es gibt einen einfachen Grund dafür, dass unsere wahre Natur der Frieden ist, und wenn wir keine strategischen und taktischen Fehler bei der Selbstverwaltung machen, werden wir in diesem grundlegenden Zustand bleiben, ohne alle Arten von unnötigen Ängsten künstlich zu fabrizieren. Der Hauptpunkt liegt in der Richtigkeit der Taten, Worte und Gedanken. Wenn wir an diesen Punkt kommen, haben wir von uns selbst nichts zu befürchten, und in einer Art natürlicher Ausdehnung haben wir von der Außenwelt viel weniger zu befürchten. Dies ist die tiefgreifende Lösung für die Angst, aber bevor dies erreicht werden kann, sind eine ganze Reihe von Teilverständnissen und praktischen Techniken hilfreich.

Ängste verstehen

Es ist nun 35 Jahre her, dass ich meine Ausbildung zum Psychiater abgeschlossen habe, und nachdem ich 5 Jahre in einer psychiatrischen Klinik für mein Studium und den Kooperationsdienst gearbeitet habe, bin ich nach Indien gegangen. Ich komme regelmäßig nach Frankreich zurück, und vor einem Jahr habe ich eine große Tournee beendet, die 3 Jahre dauerte. Ich fahre von Stadt zu Stadt und im Sommer in Frankreich von Ort zu Ort, meist auf dem Land, um Seminare abzuhalten, in der Regel an 5 Tagen bis zu einer Woche. Ich beantworte Tausende von Fragen von Tausenden von Menschen, und sicherlich stellt die Angst, die diffuse Angst, für die meisten Menschen ein sehr reales, zugrunde liegendes Leiden dar. Das Gute daran ist, dass es die Menschen dazu veranlasst, an sich selbst zu arbeiten. Wenn sie gesehen haben, dass die besten Beruhigungsmittel nur symptomatisch sind, verstehen sie, dass sie den Dingen auf den Grund gehen müssen. Als ich als Assistenzarzt in der Psychiatrie mit schwerstkranken Patienten arbeitete, versuchte ich trotz allem, auch für sie Körper orientierten Techniken einzuführen. Der beste Weg, ihre ansonsten gut abgesicherten Abwehrmechanismen zu durchdringen, bestand darin, natürliche Lösungen gegen Schlaflosigkeit und Angstzustände anzubieten. Niemand, auch nicht die schwerstkranken Patienten, wälzt sich gern die ganze Nacht ruhelos im Bett auf der Suche nach Schlaf, und niemand mag ein Leben führen, bei dem sich meist ein großer Knoten am Plexus oder an der Kehle bildet und der Kiefer die ganze Zeit verspannt ist. Aus diesem Grund sind Körper orientierten Psychopraktiken wichtig.

Die Angst führt zu allen möglichen abgeleiteten Störungen. Eine Studie der Universität Upasala beispielsweise, die ich in meinem Buch über Anorexia nervosa zitiere,¹ zeigt, dass eine Gruppe von etwa 270 Jugendlichen mit Essstörungen in ihrem Persönlichkeitsprofil nichts gemeinsam hatten, außer der Angst.

Wenn der Stress chronisch wird, verwandelt er sich in Not, also in Angstzustände. Wie wir wissen, regt Stress den Sympathikus an und hemmt den Parasympathikus. Daher öffnet sich bei der Behandlung von Angstzuständen einen großen Raum für Körper orientierte Praktiken, die zu einem gesteigerten Tonus des Parasympathikus führen. Hatha Yoga und Meditation stehen natürlich ganz oben auf der Liste der möglichen Praktiken.

Die Furchtlosigkeit, wenn sie wirklich empfunden wird, ist therapeutisch. Umgekehrt ist die übliche Tendenz des Geistes die Flucht. Bei der Aufzeichnung der Augenbewegungen (EMDR) z.B. wurde Folgendes festgestellt: Wenn Freiwilligen ein großes Bild mit einer unangenehmen sogar erschreckenden Darstellung in der unteren linken Ecke gezeigt wurde, fiel auf, dass sie zuerst einen kurzen Blick darauf warfen und dann, ohne es überhaupt zu merken, diesen Bereich des Bildes sorgfältig vermieden haben. Genauso ist es, wenn sich unsere Aufmerksamkeit dem Körper und der Psyche zuwendet. Deshalb ist es sehr wichtig, sich ihr zu stellen, wenn wir tiefgreifende Lösungen für das Leiden finden wollen. Wie der große Meister des Waldbuddhismus in Thailand, Ajahn Shah, in einer von ihm oft verwendeten Formel sagt: "Wenn wir vor dem Leiden fliehen, fliehen wir *in das* Leiden". Er nimmt als einfaches Beispiel den Dorn im Fuß. Wenn wir es vernachlässigen und nicht darüber nachdenken wollen, können wir es für die gesamte Dauer unseres Spaziergangs behalten und es wird uns weiterhin schmerzen. Die richtige Lösung besteht also darin, anzuhalten, genau zu schauen, wo er sich befindet, und einen Weg finden, ihn zu entfernen. Die Meditation besteht bereits darin: innehalten zu können, den gelebten Körper zu untersuchen, zu lokalisieren, wo die "Dornen" sind, und sich bemühen, sie herauszuziehen.

Es ist bekannt, dass Patanjali Yoga als *citta-vritti-nirodha* definiert. *Vrittis* sind jene Verdrehungen und Wendungen des Geistes, die selten aufhören. Das Wort hat den gleichen Ursprung wie "vrille" im Französischen. Man könnte sagen, dass die Meditation im Yoga darin besteht, den Geist daran zu hindern, sich in alle Richtungen zu zerstreuen, so dass er dabei nicht ins Trudeln gerät ... Einen sich automatisch wiederholenden Mechanismus stoppen zu können, ist bereits ein Zeichen von Furchtlosigkeit. Das gilt auch für das Durchhaltevermögen, und trotz schwieriger Höhen und Tiefen führt es uns in einen Harmonie-Zustand. In Sanskrit und Hindi nennen wir Beharrlichkeit *titiksha*, "*tik*" bedeutet was stabil ist, und *tik hê* bedeutet in Hindi "alles ist gut". Wenn wir durch mehrere positive oder negative innere Zustände hindurch ausharren, gelangen wir an den Ort tief in uns selbst, wo "alles gut ist". Man wird stabil wie ein Berg, man beginnt, den Namen *Abhayagiri*, Berg der Furchtlosigkeit, zu verdienen. So hieß ein Prinz von Ceylon, der in der damaligen Hauptstadt Anuradhapura das große buddhistische Kloster gründete, das nach ihm benannt wurde. Es war 8 Jahrhunderte lang von mehr als 5000 Mönchen bewohnt. Man kann sagen, dass das zentrale Ideal, das ihnen an diesem Ort angeboten wurde, die Furchtlosigkeit war.

¹ Vigne Jacques *La faim du vide* Editions du Relié, 2012

Einige Praktiken zur Stabilisierung der Furchtlosigkeit.

- Körperhaltung:

Wir können schon jetzt darauf hinweisen, dass Hatha Yoga als Ganzes eine Praxis der Furchtlosigkeit im Körper darstellt. Der Körper befürchtet in einer Haltung zu weit zu gehen, und wehrt sich, aber nach und nach wird er dazu gebracht über sich selbst hinauszuwachsen und seine Ängste zu überwinden. Allmählich breitet sich diese Entwicklung der Furchtlosigkeit auf die Psyche und auf unser geistiges Wesen aus. Auch der Lotussitz erlaubt es uns, uns zu verankern und so unsere Ängste abzubauen. Durch die Verschränkung der Beine fördert er ein Erwachen des Gehirns, das uns Vertrauen gibt, indem es unsere Fähigkeit steigert, auf unerwartete Ereignisse zu reagieren. Sie gibt uns auch die Sicherheit einer Umarmung, einer Verbindung, die als eine Art „innere Hochzeit“ interpretiert werden kann. Tatsächlich wird traditionell die linke Körperseite als weiblich und die rechte Seite als männlich betrachtet. Die Verflechtung der beiden kann an die Liebesbegegnung erinnern. Viele Menschen meiden diese Haltung, weil sie Angst vor den kleinen Schmerzen haben, die sie nach einer Weile verursacht. Hier müssen wir einen bemerkenswerten Unterschied zwischen zwei großen Schulen des Buddhismus, der des Südens, dem Theravada, und dem japanischen Zen, verstehen: In der letzteren Tradition müssen die Mönche ihren eigenen Lebensunterhalt verdienen, oft mit der Arbeit auf den Feldern, die sie physisch in signifikanter Weise involviert. Sie sitzen nur zu bestimmten Stunden des Tages in Meditation. Dabei können sie es sich leisten, den vollen Lotus zu machen. Andererseits leben die Theravada-Mönche ausschließlich von Spenden und ihrem Unterricht, und in einigen ihrer Schulen meditieren sie den größten Teil des Tages. In diesem Fall ist der Halblotus besser geeignet.

Ängstliche Personen neigen dazu, sich zusammenzurollen. Es ist gut, diese Neigung zum Ausdruck kommen zu lassen, indem man oft das Zusammengerollte Blatt und Vorwärtsbeugepositionen empfiehlt und sich dann allmählich auf Öffnungs-, Rückwärtsbeuge- und Verdrehungshaltungen zubewegt, die den Schüler aus dem psychokörperlichen Gefängnis, das er sich selbst geschaffen hat, herausbringen.

- Atmung:

Wir können hier insbesondere die Atmung mit abnehmender Amplitude entwickeln, die immer noch "kleine Atmung" genannt wird und die nach den Texten des Yoga zum *kévala khumbaka* führt, wo der Körper kaum noch atmet. Dies ist eine grundlegende Praxis der Furchtlosigkeit und ein gutes Gegenmittel gegen die Angst. Jemand, der wirklich ruhig ist, ist nicht luftbedürftig wie ein Alkoholiker es nach starken Getränken ist, im Gegenteil, er ist ein "klein Schnaufer" wie andere "klein Esser" sind. Die kleine Atmung besteht einfach darin, ein paar Kubikzentimeter Luft ein- und auszuatmen, normalerweise in einem ziemlich schnellen Tempo. Was dann physiologisch geschieht, ist recht einfach zu verstehen: In den Nasenlöchern und im Rachenraum kommt und geht Sauerstoff, während Kohlendioxid im Netzwerk der Bronchiolen und Lungenbläschen dasselbe tut, daher keinen effizienten Gasaustausch gibt. Als Folge davon nimmt der Sauerstoffgehalt im Blut ab, was automatisch zu einer Verlangsamung

des Herzens führt, und das Kohlendioxid im Gehirn steigt an, was physiologisch gesehen zu Schläfrigkeit führt. Diese Schläfrigkeit, wenn man einen geraden Rücken hat und entschlossen ist zu meditieren, wird als Einstieg in eine tiefe Meditation neu interpretiert. Dieser sehr reale Ruhezustand im Körper wird direkt durch die kleine Atmung (der auch in der taoistischen Meditation sehr häufig verwendet wird) induziert und ist zutiefst therapeutisch. Regelmäßig und bewusst praktiziert, hat diese kleine Atmung die Kraft, Stress und seine Auswirkungen sowie Angst zu entwurzeln.

Der Begriff *Kumbhaka* selbst, der im Sanskrit "Vase" bedeutet, ruft Stabilität hervor. Ich erinnere mich an Begegnungen mit mehreren hundert Menschen, die ich während der Kumbhamela sah: Am frühen Morgen hockte jeder Pilger vor einem mit Ganges-Wasser gefüllten Topf und übte *Kumbhaka*, das Anhalten der vollen Lungen und des vollen Bauchs, das den Rumpf in eine Art Vase verwandelt. Dies war eine der Hauptübungen während dieser Pilgerfahrt, deren Name selbst "das Füllen der Vase" bedeutet. Die Vase, gefüllt mit Wasser aus dem Ganges, ist das Symbol des mit dem Selbst gefüllten Körpers. Wenn der Körper sehr ruhig ist, wird das "Wasser" des Selbst nicht auslaufen und somit auch keine Angst, die uns durch eine Art „energetische Blutung“ erschöpfen könnte.

Ein wichtiger Tipp zum Üben dieser kleinen Atmung ist folgender: Durch den Luftmangel kommt es zu einer Gesamtspannung der Atemhilfsmuskeln im Nacken, und dadurch verspannen sich auch Kiefer und Gesicht. Eine grundlegende Anweisung ist daher, sie ständig zu entspannen. Die Wirksamkeit dieser Praxis besteht gerade darin, dass man die Verspannungen im Nacken aktiviert, so wie sie bei Angstzustände auftreten, wenn man nach Luft schnappt, um sie besser aufzulösen. Es ist eine lange Arbeit, ähnlich der von Herkules, der ständig die Köpfe der Hydra von Lerna hackte, die gleich wieder wuchsen... Außerdem wenn man eine Sitzung mit den Spannungen der kurz zuvor geführten Aktivitäten beginnt, ist es besser tiefer zu atmen um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Andererseits wenn man beginnt in einen tieferen Zustand zu gehen, ist es richtig die Atemamplitude zu verringern, um sich an die wirklichen Bedürfnisse des Körpers anzupassen, und das ist der Zeitpunkt, an dem sich die kleine Atmung ganz natürlich einsetzt. Es bedeutet nicht, dass eine Atemtechnik besser ist als die andere, aber wichtig ist, dass sie in jeder Phase der Praxis an die tatsächlichen Bedürfnisse des Körpers angepasst werden.

- *Konzentration auf das Hara:*

Die Angst führt tendenziell dazu, dass wir uns zusammenrollen und dadurch die großen Rechte der Bauchmuskulatur, die den Hara-Bereich stützen, drei oder vier Querfinger unterhalb des Nabels, strecken. Die Befreiung von Angst wird daher sehr stark mit der Fähigkeit verbunden sein, dieses Hara nach und nach zu entspannen. Eine grundlegende Methode besteht darin, Energie in den entsprechenden antagonistischen Muskeln einzuführen, d.h. in die Lendenmuskeln, die es ermöglichen, ein Hohlkreuz zu machen und den Rücken aufzurichten. Durch diesen physiologischen Automatismus werden die großen Rechte der Bauchmuskulatur sich entspannen, und eine wichtige Wurzel der Angst im Körper wird durchschnitten.

Die Hatha Yogis, die vor allem darauf achten, keine körperlichen Schäden zu riskieren, können bei verschiedenen Stellungen eine andere Haltung der Lendenwirbel empfehlen, aber in der Meditation gibt es in diesem Sinne wenig Risiken und man kann sich direkt auf die Verwandlung der Psyche konzentrieren. An diesem Punkt wird das Erwecken und Aufrechterhalten der Furchtlosigkeit ein kostbares Instrument sein, um sie weiterzuentwickeln. Diese Arbeit über völlige Furchtlosigkeit kann schnell zu *Satori* (Erwachen, *Samadhi*) führen, wenn wir dem folgen, was der große Zen-Meister Hakuin aus dem 18. Jahrhundert erklärt. Mit seiner Erfahrung sowohl als Praktizierender wie auch Lehrer wies er jedem *Koan*, jedem traditionellen Zen-Rätsel, eine bestimmte Anzahl von Tagen zu, um *Satori* zu erlangen. Am schnellsten und effektivsten war nach seiner Aussage der *Koan* unten, und wir werden versuchen, ihn so weit wie möglich zu entschlüsseln, weil er mit dem Erwachen des Hara und der Entwurzelung von Angst zusammenhängt:

Kikai (der Hara), tanden ("der Ozean aus Zinnober" zwei Querfinger unterhalb des Haras) Es ist die Leere von Tchao-Tchéou.

Beginnen wir damit, den *Koan von Tchao-Tchéou* zu erklären, den Hakuin hier erwähnt. Es ging um einen Meister des chinesischen T'chan, den ein Schüler gefragt hatte: "Hat selbst ein Hund die Natur Buddhas", worauf der Meister einfach mit "*Mou!*", das heißt "leer", geantwortet hatte. Die Buddhanatur ist mit der Leere verbunden und durchdringt alles, auch die Tiere, die traditionell als unrein gelten, wie z.B. Hunde. Symbolisch gesehen ist der Hund ein Tier, das hinter uns vorbeigeht und unsere Waden beißen kann, daher ist er mit der Befürchtung vor einer von hinten kommenden Gefahr und damit mit Angst verbunden. Wenn wir all diese körperlichen Spannungen in uns, die mit der Angst verbunden sind, als leer betrachten, d.h. völlig entspannt, wird diese Angst völlig verschwinden und wir werden *abhaya* erreichen, diesen Zustand vollkommener Furchtlosigkeit, der spontaner Ausdruck der Buddha-Natur oder des Selbst ist. Die Angst zieht den Hara-Bereich zusammen, daher das kompensatorische Bild des "Ozeans von Zinnober", das Ausdehnung und Verwandlung darstellt. Zinnober ist eine alchemistische Substanz. In diesem Ozean des Lichtes wird das Blei der Ängste und Befürchtungen in Gold verwandelt, so geschieht die meditative Alchemie. Seit der Geburt wurde die Nabelschnur durchtrennt, aber wir stellen sie jetzt auf subtile Weise wieder her. Sie verbindet uns mit dem Ozean des Lichtes. In einem ähnlichen Bild können wir sagen, dass der wache und entspannte Hara wie diese Sonne ist, die Ängste zerstreut, als wären sie Nebel im Tal am frühen Morgen.

- "*De-Fixierung*".

Fixierung und Angst sind zwei Seiten derselben Medaille: Wenn man an einem Gegenstand "festhält" und ihn unbedingt haben will, beginnt man automatisch zu befürchten, ihn zu verlieren. Eine Möglichkeit dieser "De-Fixierung", auf die der buddhistische Meister Ajahn Shah großen Wert legt, ist das "nicht sicher! ». Wir können zum Beispiel das übliche „Body scan“ durchführen und dann mit einem kleinen Lächeln jede Empfindung begrüßen, die auftaucht und versucht, unsere Aufmerksamkeit zu erregen, zu verführen, indem man das magische Wort "*nicht sicher!*" ausspricht. Wenn man sich einer Sache sicher ist, ist es wie das Festhalten eines Objektes, von dem man glaubt, dass man nicht darauf verzichten kann. Man wird immer Angst haben, dass jemand kommt und es mit Gewalt wegriißt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, bedeutet das, dass Sie das Objekt bereits vorher losgelassen haben, so dass Sie keine Angst

haben, ihn zu verlieren. Dieses "nicht sicher" ist daher ein grundlegendes Gegenmittel gegen alle Arten von Ängsten, es ist so befreiend wie das "Wer bin ich" von Ramana Maharshi. Seine Methode besteht darin, alle Antworten des Ichs, die auf diese Frage zurückgehen, zu beobachten und sich nicht auf sie zu fixieren, sondern sie als "unsicher" zu betrachten, um jedes Mal weiter gehen zu können. So wie es nur eine dauerhafte Sache gibt, ist es die Vergänglichkeit, so gibt es nur eine sichere Sache, nämlich dieses "nicht sicher". Nehmen wir also diese Praxis in unser tägliches Leben auf, leben wir freudig mit Humor und Liebe, tun wir was für andere und für uns selbst richtig ist, und der Fluss unserer Existenz wird wunderbar fließen.

- Lassen Sie ihre Angst wegtanzen.

Im indischen Tanz ist eine der Regeln, dass der Tänzer regelmäßig auf seine Handbewegungen achten muss. Da die Hände sich viel nach links oder nach rechts bewegen, macht er sehr oft schwingvollen Augenbewegungen. Dadurch ruft er in ihm eine Gleichgewichtsstörung hervor, die den Körper zwingt, alle Spannungen fast augenblicklich zu lösen, um eine neue Reihe von Kontraktionen zu finden, die es erlauben, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Auf diese Weise lassen auch die tiefen Spannungen, die mit den körperlichen Wurzeln des Ego und der Angst verbunden sind, uns alle auf einmal los. So kann der Tänzer zu einem gereinigten Kanal Gottes werden und seine Rolle als Verkörperung einer Form des Göttlichen besser spielen, weil das Ego insbesondere durch Augenbewegungen abgeschwächt wurde.

Dieser innere Mechanismus, den der indische Tanz intuitiv wahrnimmt, ist dank der inzwischen bekannten EMDR-Methode (*Eye Movements Desensitizing and Reconditioning*) wieder aufgetaucht. Eine ganze Literatur zeigt ihre starke Wirksamkeit, selbst nach starken Traumata, wie z.B. im Krieg dem Tod sehr nahe gekommen zu sein, usw. Als Erstes müssen wir uns vorstellen und fühlen, in welchem Teil des Körpers die Angst, an der wir arbeiten wollen, verwurzelt ist. Unsere Motivation wird auch dadurch angeregt, indem wir verstehen, dass sie nicht isoliert ist, sondern dass dahinter eine ganze Reihe anderer Ängste sich verbirgt, die von unserem Unbewussten analog zu der ersten erlebt werden. Wir können mit breit horizontalen Augenbewegungen beginnen und dann die Amplitude der Schwingung reduzieren. Wenn wir gleichzeitig eine Verringerung der Atemamplitude hinzufügen, kombinieren wir den Rausch-Effekt, den die Augenbewegung hervorruft, mit dem Rausch, der durch die Verringerung des Sauerstoffs und die Erhöhung des Kohlendioxids aufgrund der Kurzatmigkeit entsteht (wie wir es oben gesehen haben). Es geht nicht darum, die ganze Zeit mit einer breiten Schwingung der Augen zu arbeiten, sondern eine Folge von Bewegungsabläufen mit abnehmender Amplitude zu machen. So gehen wir vom Materiellen zum Subtilen über, und wir folgen der Lehre des Buddha, der seinen Jüngern anvertraute: "Ich bin gekommen, um euch das Subtile zu lehren".

- Dankbarkeit:

Indem wir sie praktizieren, berühren wir nach und nach einen tiefen Kern unseres Wesens: das Wehgeschrei des Babys, das sich nicht anders als durch Schreien ausdrücken kann, und die tiefe Angst, die es aufgrund seiner völligen Abhängigkeit von anderen empfindet. Wenn wir glücklich sind, haben wir keine Angst mehr davor, verlassen zu werden, und so entfernen wir uns von einer grundlegenden Ursache der Angst.

- Lösen Sie die Angst vor dem Fremden auf.

Bis etwa 9 Monate hat das Baby keine Angst vor Fremden, dann lernt es, zwischen Außenseitern und Familienmitgliedern zu unterscheiden. Die psycho-spirituelle Arbeit besteht darin, zum Ursprung zurückzukehren und so diese Angst vor dem Fremden zu überwinden. Im Grunde genommen sind alle Menschen aus demselben Mehl gemacht, sie alle versuchen, Glück zu finden und Leid zu vermeiden. Warum also Angst vor anderen haben? Wir können in diesem Sinne über eine Antwort von Mâ Anandamayî meditieren, als sie gefragt wurde, ob sie nicht müde sei, jeden Tag eine Menge neuer Leute zu sehen. Sie antwortete einfach: "Für mich gibt es keine Neuankömmlinge". In der Tat sah sie in jedem das gleiche Selbst wie in sich selbst. Auf die Frage, ob sie sich nicht scheut, oft wie sie es tat, an unbekannte Orte zu gehen, antwortete sie: "Das Universum ist meine Wohnung, haben Sie Angst, das Zimmer zu wechseln? »

- Wünsche reduzieren, um Ängste abzubauen.

Dies ist ein Vorschlag, der in einer Konsumgesellschaft nicht beliebt sein wird, in der man uns explizit oder implizit glauben machen will, dass man jedes Recht hat, wenn man zahlt. In Wirklichkeit aber geschieht so etwas überhaupt nicht. Die Angst stellt die andere Seite der Medaille in Bezug auf das Begehren dar, aus dem guten Grund, dass wir, selbst wenn wir das Objekt der Begierde erhalten, immer Angst haben werden, es zu verlieren. In geistlichen Kreisen hören wir diesbezüglich oft einen vereinfachenden Rat: "Sie sind nicht ausreichend verankert, also müssen Sie sexuelle Aktivität entwickeln, um sich weiter zu verankern". Hier spielen wir das Spiel „Alles oder nichts“: Wenn die sexuelle Aktivität unter guten Bedingungen der Stabilität und Treue ausgeübt wird, kann sie in der Tat helfen, sich zu verankern, sonst wird sie eher destabilisierend wirken. Und selbst wenn sie stabil ist, wer kann sagen, für wie lange? Wir müssen also diesen Ratschlag der Verankerung durch sexuelle Aktivität mit Vorsicht genießen, ich spreche hier aus der Sicht eines Psychiaters, der in den letzten 40 Jahren viele Geschichten von vielen Menschen gehört hat.... Wenn man unzulänglich verankert ist, dann wird man am Ende eher „erstarrt“ (und nicht verankert sein).

- Hören Sie auf zu atmen.

Um zu zeigen, wie die Entwicklung der Furchtlosigkeit mit der Praxis zusammenhängt, können wir zwei Antworten von Ajahn Shah, dem bereits erwähnten thailändischen Waldmeister, geben. Er war eher ziemlich trocken, und als ihm die ewige Frage gestellt wurde: "Wie kann ich meinen Geist beruhigen?" konnte er antworten: "Hör auf zu atmen!" Mit dem, was wir über den kurzen Atem erklärt haben, werden wir den tieferen Grund für diesen Rat besser verstehen. Eine weitere wiederkehrende Frage von Praktikern war: "Wie gehe ich mit meinen Schmerzen in der Meditationshaltung um?" Manchmal antwortete er: "Setze dich drauf!" Manche mögen diese Antwort für grausam und unverantwortlich halten, aber in Wirklichkeit spiegelt sie eine tiefe Weisheit wider: Wenn man sich mit seinem ganzen Gewicht hinsetzt, entspannt man sich, und so beginnt man, Spannung und Unbehagen abzubauen. Andererseits wenn wir sogar inmitten kleiner körperlicher Leiden ausharren, werden Endorphine freigesetzt. Sie haben eine starke schmerzstillende Wirkung, die den Schmerz schließlich wirksam verschwinden lassen wird.

- Verstehen Sie, dass die Furchtlosigkeit den Yamas zugrunde liegt.

Die Furchtlosigkeit ist sowohl Ursache als auch Folge der fünf *Yamas*, der fünf Einhaltungen. Wenn man sich sicher fühlt, wird man nicht dazu neigen, andere anzugreifen, und wird deshalb in *Ahimsa*, Gewaltlosigkeit, sein, ohne darüber nachdenken zu müssen. Wenn man keine Angst vor den Folgen hat, wenn man die Wahrheit sagt, wird man nicht zur Lüge neigen und *Satya*, die Wahrheit, praktizieren. Wenn man angesichts emotionaler Einsamkeit und ein wenig sexueller Frustration furchtlos ist, wird man leicht *Brahmacharya*, sexuelle Disziplin, praktizieren. Wenn man keine Angst vor Mangel hat, warum sollte man dann nehmen was nicht gegeben wird, warum sollte man stehlen? Deshalb werden wir natürlich wieder in den Besitz dieses Juwels, des *Asteya*, des Nichtstehlens, kommen. Und schließlich: Wenn wir keine Angst vor Entbehrung haben, warum sollten wir immer mehr anhäufen? So werden wir leicht zu einem *aparigraha*, die Unbestechlichkeit, dieses "nicht immer um sich greifen wollen"

- Einsam und furchtlos:

Einsamkeit ist eine hervorragende Übung um Furchtlosigkeit zu entwickeln. Wenn man weit weg von menschlichen Wohnorten ist, muss man viel mehr allein zurechtkommen. Das ist das Zeugnis von Tenzin Palmo, einer englischen Frau, die elfeinhalb Jahre in einer Höhle im Himalaya verbrachte. Sie weist darauf hin, dass einer der großen Vorteile dieser Situation darin bestand, ein starkes Gefühl der Autonomie zu entwickeln, d.h. keine Angst vor dem Alleinsein zu haben. Als ich meinen Meister Vijayânanda fragte, warum er acht Jahre in einer isolierten Einsiedelei in den Bergen verbracht hatte, war eine seiner Antworten oft: "Um die Furchtlosigkeit zu entwickeln". Er erklärte, dass es nicht nur eine Frage des Mutes angesichts äußerer Gefahren sei: möglicher Aggressoren, die ihn hätten ermorden können, um ihm das Wenige zu nehmen, das er hatte, wie es im Himalaya oft geschieht. Es ging vor allem darum, sich seinen inneren Ängsten zu stellen, wie zum Beispiel der Angst verrückt zu werden, weil er so lange allein mit sich selbst blieb. Diese Furchtlosigkeit wurde aufrechterhalten, wenn der Körper durch Krankheit geschwächt war.

Die Isolation, diese negative Einsamkeit, kann aus der Angst vor anderen entstehen. Lassen Sie uns den Fall des Buddha-Mönchs erwähnen, der in Übereifer verfallen war und niemanden mehr sehen wollte, nicht einmal die Brüder der Gemeinschaft. Sie dachten, dass er wahrscheinlich übertrieben hatte und brachten ihn zum Meister. Dieser erklärte ihm, dass er die wahre Einsamkeit nicht verstanden habe, die keine Angst vor anderen darstellt. Vielmehr besteht sie darin, sorgfältig den göltigen Abstand zu zwei Erlebnisse der Menschen zu halten, nämlich zu den Erinnerungen an die Vergangenheit und zu den Sorgen der Zukunft, d.h. Zuflucht im gegenwärtigen Augenblick zu finden.

Um die Themen zu vertiefen, von Jacques Vigne:

- *Soigner son âme*, bei Albin Michel
- *Guérir l'anxiété*, Le Relié
- *Pratique de la méditation laïque*, Le Relié