

Meditation  
Ein Weg des Erwachens  
Ajahn Sucitto

Meditation  
Ein Weg des Erwachens

Ajahn Sucitto

Amaravati Publications

Amaravati Buddhist Monastery  
St. Margarets Lane  
Great Gaddesden  
Hemel Hempstead  
Hertfordshire HP1 3BZ  
UK  
www.amaravati.org  
(0044) (0)1442 842455

Dieses Buch wurde zur freien Verteilung gedruckt, und steht auch zum freien Download auf [www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org) zur Verfügung.

ISBN: 978-1-870205-98-6  
© 2016 Amaravati Buddhist Monastery und Ajahn Sucitto  
Für die Erlaubnis, das Buch nachzudrucken oder für generelle Anfragen, kontaktieren Sie bitte:  
[abmpublications@amaravati.org](mailto:abmpublications@amaravati.org)

Cover und Buchdesign: Nicholas Halliday  
Übersetzung: Bhikkhu Moneyyo  
Schrift: Gentium Basic  
Dieses Werk wurde unter der Creative Common Lizenz Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International veröffentlicht.  
Genaueres über Rechte und Einschränkungen der Lizenz, können Sie auf <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> und auf Seite 388 dieses Buchs lesen.  
Erste Ausgabe 2017, 2000 Exemplare, gedruckt in Malaysia.

Wir möchten uns für die Unterstützung aller Menschen bedanken, die bei der Vorbereitung dieses Buchs mitgewirkt haben, insbesondere bei der Katañña-Gruppe in Malaysia, Singapur und Australien und der Sukhi Hotu Sdn Bhd Gruppe für deren Produktion.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Teil Eins: Die Grundlage etablieren</b>	<b>20</b>
Sich auf Frieden einstimmen	21
Theorie: Im Körper sein	26
Sitzmeditation	32
Meditation im Stehen	46
Gehmeditation	54
Meditation im Liegen	64
Atemachtsamkeit: Der Körper	68
Prozess: Denken, Emotion und Nicht-Denken	82
Prozess: Die Hemmungen	96
Theorie: Meditation und der Pfad zum Erwachen	115
Theorie: Die erhabenen Verweilungen	132
Güte und Mitgefühl	141
<b>Teil Zwei: Den Geist entfalten</b>	<b>150</b>
Theorie: Das weite Herz	151
Empathie: Einen Herzens-Bezug zum Leben herstellen	154
Theorie: Den Geist entwickeln	164

Theorie: Die Elemente	182
Den Körper befreien: Die Elemente	189
Prozess: Mit Geisteszuständen und Emotionen arbeiten	197
Prozess: Tiefgehende Aufmerksamkeit und Ergründen	207
Den Geist klären: Geschicktes Ergründen	212
Muditā: Freude teilen	220
Durch Geisteszustände hindurch atmen	230
Theorie: Kamma, Selbst und Befreiung	244

## **Teil Drei: Befreites Gewahrsein 264**

Theorie: Selbst-Akzeptanz und Gleichmut	265
Das Gewahrsein sanft und weit werden lassen	270
Den Körper befreien	282
Theorie: Befreiung	293
Die Daseinsgruppen betrachten	310
Theorie: Eine stufenweise Befreiung	319
Befreiung durch den Atem	328
Theorie: Personen ohne Selbst	339
Prozess: Das Blatt wenden, die Flut durchkreuzen	348
Irrwege	365
Schlussbemerkungen	369
Glossar wichtiger Pāli-Begriffe	372

Weitere Information im Internet	383
Über den Autor	385

## **Danksagung**

Verehrung dem Buddha, dem vollkommen Erwachten!

Meine Verehrung all meinen spirituellen Lehrern,  
insbesondere dem ehrw. Ajahn Chah und dem ehrw.  
Ajahn Sumedho für ihre Unterweisungen und für ihr  
unschätzbare Vorbild.

Meine Dankbarkeit an Franklyn und Maura Sills vom  
Karuna Institut für ihre Anleitungen zum Verständnis  
somatischer Intelligenz.

Weiters möchte ich mich bei Brigid Bruce, Pamela Kirby,  
Bernhard Kletzander und Ute Weber für ihr  
unbezahlbares Lektorieren bedanken.

# Einleitung

## Warum meditieren?

Wenn Sie dieses Handbuch lesen, sind Sie vielleicht neugierig zu erfahren, warum Menschen meditieren. Warum sitzen sie lange Zeit still und aufrecht? Woran denken sie? Ist es eine Art Religion? Wenn ja, woran glauben sie? Nun, es mag sein, dass einige Meditierende auf bestimmte Weise denken, und manche mögen einen tiefen Glauben an einen Gott oder eine Wahrheit haben. Aber es ist auch möglich, ohne all das zu meditieren. Einfach gesagt läuft es darauf hinaus, Frieden des Geistes zu finden – und zwar im Geist selbst. Dass der Geist der richtige Platz für diese Suche ist, wird klar, wenn man bedenkt, dass die Menschheit trotz vieler technologischer, medizinischer und sozialer Entwicklungen schwer unter Druck ist und in tiefen Schwierigkeiten steckt.

Was also sind die Wurzeln von Gewalt, Egoismus und Misstrauen? Warum erleben wir Entfremdung und Depression, wenn wir auf der anderen Seite so viel haben? Wie entstehen Freude und Mitgefühl? Dies sind einige der grundlegenden Fragen, auf die die Meditation Ihnen helfen kann, eigene Antworten zu finden.

Was folgt, sind Anleitungen zur Meditation nach den Lehren des Buddha, die er vor etwa 2500 Jahren gab. Die zeitlose Qualität dieser Lehren ist so beschaffen, dass sie uns dabei unterstützen, Zustände von Unzufriedenheit und Leiden zu untersuchen, sie zu verstehen, und ihre Ursachen zu entfernen. Das zu erreichen wird "Erleuchtung" oder "Erwachen" genannt. Dennoch können Meditierende sogar mit den anfänglichen Schritten auf dem Pfad zum Erwachen viel



von den Dingen in ihrem Geist ausräumen, die Angst, Depression und Leiden verursachen, und die ihr Glück und Verstehen einschränken.

Die Antwort auf die Frage "Warum meditieren?" ist also so offensichtlich wie "Warum glücklich sein?" Sie basiert auf einem natürlichen Interesse am eigenen Wohlergehen. Die meisten von uns versuchen zu bestimmten Zeiten, einen Überblick über ihr Leben oder ihre geistigen/emotionalen Zustände zu bekommen, um eine klarere Richtung vorwärts oder einen stabilen Platz in sich selbst zu finden. Meditationsübungen helfen uns, genau dies zu tun, und zwar durch das Entwickeln einer stetigen nach innen gerichteten Aufmerksamkeit, auch bekannt als **"Achtsamkeit und Klarbewusstheit"** (*sati-sampajañña*). Dabei ist "Achtsamkeit" eine stetige Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Erfahrung, während "Klarbewusstheit" das Verstehen ist, das sich einstellen kann, wenn die Aufmerksamkeit stetig ist. Klarbewusstheit stimmt sich vollständig auf den spezifischen aber sich verändernden Charakter von Empfindungen, Gefühlen, Stimmungen oder Gedanken ein. Zusammen bieten Achtsamkeit und Klarbewusstheit einen Weg, von Moment zu Moment einen direkten Blick auf die eigenen inneren Vorgänge aufrechtzuhalten. Das ist buddhistische Meditation. Sie zeigt einen Weg, uns selbst direkt und tiefgehend zu erkennen.

## **Worüber meditieren?**

Worauf sich buddhistische Meditation meistens fokussiert, sind die Sinne und Empfindungen unseres Körpers und das Verhalten und Gewahrsein unseres Geistes – wo wir Leiden oder Glück erleben. Körper und Geist: die grundlegende Basis von dem, was wir als

„uns selbst“ empfinden. Doch obwohl wir ein Verständnis davon haben, was Körper und Geist tun können, haben wir meistens nur ein oberflächliches Verständnis ihrer wahren Natur, und davon, wie man ihr Wohlergehen fördern kann. Durch Mangel an Gewährsein schädigen Menschen beispielsweise ihren Körper durch falsche Sitz- oder Arbeitspositionen. Der Geist wiederum wird durch Formen, Töne, Berührungen und Stimmungen aufgewühlt – besonders durch seine Emotionen und Gedanken.

Im buddhistischen Verständnis des Wortes ist „Geist“ nicht bloß ein Denkorgan, sein zentraler Aspekt ist viel mehr das Gewährsein, eine Sensibilität, die auf Gedanken und Emotionen reagiert. Daher „lernt“ dieses geistige Gewährsein psychologische Verhaltensweisen wie Großzügigkeit und Vertrauen oder Aversion und Starrsinnigkeit. Als Resultat davon werden psychologische Tendenzen und geistige Gewohnheiten etabliert, die unser Leben zum Guten oder Schlechten gestalten. Um den Geist zu befrieden, ist es deshalb notwendig, sowohl die Natur des geistigen Gewährseins – diesen Geist oder das „Herz“ (*citta*), als auch die Verhaltensweisen, die es angenommen hat, zu verstehen. Gewährsein empfängt Eindrücke von angenehmen und unangenehmen Gefühlen und ist geneigt, diese als „freundlich“, „unsicher“ usw. zu erleben. Hier beginnt geistiges Verhalten; es setzt sich damit fort, Reaktionen und Erwiderungen zu erzeugen, sich zuzuwenden oder zurückzuziehen, zu zweifeln, sich Sorgen zu machen usw. Dann bemerken wir all diese Verhaltensweisen, und dies löst weitere Reaktionen aus.

Wenn wir einen Überblick über die Aktivität des Geistes erhalten, werden bestimmte Wahrheiten offensichtlich. Wenn wir auf schädigende oder gierige Weise denken, dann sind wir niemals zufrieden. Wenn wir in Depression gefangen oder selbstherrlich sind, wird

daraus Leiden für uns und andere entstehen. Andererseits werden Einstellungen und Erwägungen im Einklang mit Ehrlichkeit, Gelassenheit oder Wohlwollen positive Effekte bewirken. Indem wir die Funktionsweise dieses Prinzips von Ursache und Wirkung (genannt *“Kamma”*) beobachten, erschließen wir das Potenzial für Freude und Mitgefühl, ebenso wie für Klarheit und Ausgeglichenheit. Meditation als Fähigkeit des Beobachtens gibt uns einen Überblick über die Ursachen, die unser Geist erzeugt, und deren Resultate. Als heilende Antwort darauf ermöglicht sie es uns, das aufzugeben, was uns schadet, und in Kontakt damit zu treten und das zum Entstehen zu bringen, was gut und bereichernd ist. Um sein Leben gut zu leben, gibt es nichts Wesentlicheres zu lernen.

Betrachten wir dies nun genauer: Es gibt drei Bereiche unseres geistigen Verhaltens, die zu Leiden und Disharmonie führen. Erstens gibt es Absichten, die zur Schädigung unser selbst oder anderer führen, weil sie verwirrt oder kurzsichtig sind. Gründliche Reflexion kann uns einsehen helfen, dass Handlungen, deren Absichten gewaltsam, hinterlistig oder vergiftet sind, für die empfindsame Natur des Geistes einen Schaden darstellen. Aus diesen Tendenzen heraus zu handeln, führt uns dazu, Klarheit und den Respekt für uns selbst zu verlieren, und es schwächt unsere Rücksicht und unseren Respekt für andere. Dennoch folgen Menschen diesen Neigungen, weil sie nicht über den potenziellen Schaden der Folgen reflektieren; oder weil sie nicht in Verbindung mit hilfreicheren Werten sind. Meditation gibt uns eine gute Absicht: klar und aufmerksam für das zu sein, was wir tun, und wie wir davon von Moment zu Moment betroffen sind.

Zweitens ist da noch die Frage, wie wir auf die Dinge reagieren, mit denen wir in Kontakt kommen. Das tägliche Leben bietet viele Gelegenheiten, mit Formen

und Tönen in Kontakt zu sein, die einen angespannt, abgelenkt und unausgeglichen zurücklassen. Wenn wir unsere innere Balance verlieren, müssen wir uns auf äußeren Rückhalt und Reize stützen, um uns in Gang zu halten. Dies macht uns offen für alle möglichen sinnlosen oder schädlichen Einflüsse, die von der Welt um uns ausgehen: Gewalt, Angst, hemmungslose Aufregung und Gier sind Themen, die meist präsent sind, ob man nun wünscht, dabei mitzumachen oder nicht. Buddhistische Meditation hilft uns zu wählen, welche Art von Kontakt angemessen ist. Als Übung können wir uns auf die Empfindungen unseres Körpers oder unsere Stimmungen oder Geisteszustände fokussieren, um uns in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Dadurch beginnen wir zu verstehen, wie wir beeinflusst werden, wie wir reagieren, und wir tun dies auf eine Weise, die Klarheit und Ruhe unterstützt.

Der dritte Faktor von Unausgeglichenheit und Leiden sind die angewandten Mittel. Es kann sein, dass wir ein falsches Verständnis haben, wie etwas zu tun ist, ungenügende Fähigkeiten oder mangelnde Aufmerksamkeit. Wenn das der Fall ist, werden selbst Versuche, hilfreich zu sein, fehlschlagen oder zu Missverständnissen führen. Man ist sich womöglich der Besonderheiten einer Situation nicht vollständig gewahr- der richtigen Zeit, des richtigen Ortes und des Charakters der beteiligten Person. Gute Absichten können die Ziele, die mit ihnen erreicht werden wollten, verfehlen oder völlig missverstanden werden, wenn jemand sich nicht über die besten Mittel klar ist, wie sie zu realisieren sind.

Meditation umfasst eine ganze Bandbreite hilfreicher Mittel, um fehlgeleitete, nicht hilfreiche Absichten und Reaktionen auszuräumen. Was all diese hilfreichen Mittel gemeinsam haben, ist, dass sie uns darin

schulen, auf unseren Körper und Geist mit Klarheit, Sorgfalt und Respekt zu achten. Handlungen, die auf Klarheit, Sorgfalt und Respekt basieren, sind der zuverlässigste Weg, mit anderen Lebewesen umzugehen, und das Training darin muss bei uns selbst beginnen. Mit Meditation tun wir genau dies – auf eine vollständige und tiefgehende Weise.

## **Drei grundlegende Einstellungen für die Meditation**

Wie auch immer jemand meditiert, er oder sie sollte dabei immer drei grundlegende Einstellungen aufbringen: Wohlwollen, Empathie und die Haltung des Loslassens. Die ersten zwei Einstellungen beruhigen Übelwollen und Härte, dadurch beruhigen und erhellen sie die Stimmung des Geistes. Loslassen bedeutet, freier und weiter zu werden. Es bedeutet die Quantität dessen, was wir über die Sinne aufnehmen, zu verringern, um die Qualität, mit der wir es empfangen und darauf reagieren, zu verbessern. Beim Loslassen geht es um Leichtigkeit und Klarheit – und als Folge dieser Qualitäten brauchen wir nicht mehr unzählige Dinge, um unser Herz zu erfreuen.

Ob Leiden durch Ärger, schmerzlichen Verlust, Anspannung oder ein Gefühl von Unzulänglichkeit verursacht wird, der Schlüssel, um all das auszuräumen ist das Loslassen. In der Meditation bedeutet "Loslassen", der Anspannung, dem Widerstand oder der Geistesunruhe Aufmerksamkeit zu schenken und diese zu entspannen. Sonst fügen wir bloß weitere Gedanken und Eindrücke zu unserem Leiden und unserer Irritation hinzu bei dem Versuch, sie abzulehnen oder zu verbergen. Aber indem wir noch mehr Dinge zur bereits vorhandenen Mischung hinzufügen, finden wir keinen

Ausweg aus unserem geistigen Dilemma. Verdrängen oder Willenskraft hilft auch nicht weiter. "Loslassen" bedeutet also, einen schwierigen oder leidhaften Zustand auf aufmerksame und emphatische Weise zu halten und zu betrachten. Die Qualität der Aufmerksamkeit ersetzt den Widerstand oder die Forderung, die der Geist gestellt hat; und es entsteht ein Gefühl der Befreiung und Erleichterung.

Der erste Schritt bei jedem Loslassen ist ein Zurücktreten – Ein **Nicht-Involviert-Sein** (*viveka*). Dies bewirkt Loslassen, indem sich der Geist von dem Thema, das ihn aufwühlt, ablöst. Es geht dabei nicht um ein Vermeiden oder Unterdrücken des Themas, sondern darum, es auf eine klare und weite Art zu sehen. Beim Nicht-Involviert-Sein geht es darum, in den gegenwärtigen Moment zurückzukommen und damit in Frieden zu sein, wie die Dinge sind; es geht darum, sich von Gedanken wie "Es sollte..." und "Es sollte nicht..." von der Vergangenheit und der Zukunft loszulösen sowie von den dazugehörigen Bildern, und mit den Dingen in Kontakt zu kommen, so wie sie in der Gegenwart entstehen. Aber dafür muss etwas getan werden. Das Loslassen muss von stetiger ausgerichteter Achtsamkeit und Klarbewusstheit unterstützt werden. Sie stellen einem die Mittel zur Verfügung, mit denen wir dem Aufmerksamkeit schenken können, was gerade passiert, ohne zu versuchen, daran herumzubessern. Wir lernen Wohl und Wehe als geistige Ereignisse zu erleben, anstatt in Reaktionen von Irritation, Ergreifen oder Ähnliches zu verfallen. Auf diese Weise prüfen wir die Rückkopplung zwischen Verhalten und Gewahrsein, so dass der Geist inmitten sich verändernder Gefühle einen ruhigen und stabilen Platz finden kann. Das ist das Resultat des Loslassens.

Beim Loslassen geht es auch darum, den Dingen Zeit zur Veränderung und zum Beruhigen zu geben und geduldig mit sich selbst zu sein. Es geht nicht darum, sich mit anderen zu vergleichen, sondern sich von Selbstbildern zu lösen. Loslassen macht uns flexibler und weitherziger. Es ist verwurzelt im Verstehen, dass Dinge sich verändern; und dass sie sich zum besseren Verändern können, wenn wir aufmerksam und achtsam sind und Ablenkungen und Negativität bei Seite lassen.

Da wir an der Basis unseres Verhaltens arbeiten, steht die Meditation auch in Verbindung dazu, wie wir uns anderen Wesen gegenüber verhalten. Einen gewärtigen Bezug zum eigenen Körper und Geist zu haben, verlangt, dass die Aufmerksamkeit empathisch ist, und man trainiert diese Fähigkeit. Ist man sich gewahr, wie die eigenen Wünsche und Sorgen entstehen, wird man wahrscheinlich auch Mitgefühl und Rücksicht anderen gegenüber haben. Selbst wenn wir dann Zeugen von Akten der Gewalt oder von Ereignissen sind, die üblicherweise Furcht oder Verzweiflung erzeugen, haben wir die richtige Ausrichtung und die richtigen geschickten Mittel, um solche Dinge mit einem Geist zu kontemplieren, der nicht von Panik überwältigt wird oder mit Niedergeschlagenheit reagiert.

## **Warum nicht?**

Ich empfehle, dass Meditierende den Rat gleichgesinnter FreundInnen oder vertrauenswürdiger LehrerInnen einholen. Obwohl der Überblick in diesem Buch helfen wird, das Gesamtbild präsent zu halten, ist doch ein/e LehrerIn wichtig, um den/die Praktizierende mit Details des sich entwickelnden Meditationsprozesses und mit genaueren und spezifischeren Empfehlungen zu versorgen. So kann

der/die LehrerIn einem helfen, auf die laufenden Anforderungen und Entwicklungen in der Meditation zu reagieren. Im folgenden Handbuch habe ich jedoch versucht, als Lehrer zu handeln, der auf übliche Schwierigkeiten eingehen und weitere Empfehlungen für das Entwickeln von Meditation geben kann, wenn diese eintreten.

Es mag für einzelne Menschen Gründe geben, aus denen introspektive und konzentrierte Meditation für sie nicht geeignet ist oder mit Vorsicht angegangen werden muss. Eine solcher Grund für Vorsicht ist gegeben, wenn die Chemie des Gehirns aus dem Gleichgewicht geraten ist und überwältigende emotionale oder psychologische Zustände erzeugt. Wenn jemand Medikamente benutzt, um die geistige Balance aufrecht zu halten, sollte er/sie die Medikation ohne Anweisung des/der Arztes/Ärztin, oder des/der TherapeutIn nicht absetzen. Auch wenn es für jemand nicht möglich ist, Meditation in langen Retreats zu praktizieren, kann die Praxis der Achtsamkeit und Reflexion die Basis für ein ethisches und stimmiges Leben sein.

Andererseits sind körperliche Behinderungen kein unüberwindliches Hindernis, und viele chronisch Kranke ziehen enormen Nutzen aus dem Entwickeln der Grundlagen der Achtsamkeit und erleben eine Linderung ihrer Schmerzen.

Also ... die erste Frage, die man sich über das Entwickeln von Achtsamkeit und Klarbewusstheit stellen sollte ist: Warum nicht? Wenn Sie meinen, dass es einen Versuch wert ist, dann können wir anfangen.



## **Über die Verwendung dieses Handbuches**

Was nun folgt, ist eine Reihe von Texten, die meisten sind einfach Hilfsmittel und schrittweise Anleitungen. Sie sind in einer Weise in drei Teile gegliedert, die annähernd ansteigend ist (natürlich hängt es von Ihnen ab, wie Sie genau vorgehen möchten). Die drei Teile des Buches umfassen die Bereiche des Körpers, das geistige Verhalten (mit anderen Worten: Geisteszustände, Emotionen und Impulse) und das Gewahrsein. Im Allgemeinen wäre anzuraten, die Übungen in dieser Reihenfolge zu praktizieren, wobei es nicht immer notwendig ist, in jedem Detail kompetent zu sein, bevor man mit den nächsten Übungen beginnt. Es ist zu erwarten, dass verschiedene LeserInnen unterschiedliche Instruktionen benötigen; und da ich versucht habe, Passendes für eine möglichst große Bandbreite von Menschen zusammenzustellen, ist es wahrscheinlich, dass in einigen dieser Anweisungen mehr Details stecken, als eine einzelne Person braucht. Es könnte gut sein, dass den Praktiken des Wohlwollens (Ende von Teil Eins) und der Selbstakzeptanz (Anfang von Teil Drei) zu Beginn vorrangig Aufmerksamkeit gegeben werden sollte, aber ich würde immer Achtsamkeit auf den Körper als Grundlage empfehlen, da sie dem Geist als verlässlicher Anker dienen kann, und zwar unabhängig von Stimmung oder Einstellung.

Da ich Sie nicht kenne, füge ich noch die Bemerkung hinzu: "Es kommt darauf an." Welchen Nutzen Sie aus diesen Instruktionen ziehen, hängt davon ab, wie Ihr Geist arbeitet, und was Ihre Stärken und Bedürfnisse sind. Während Sie damit experimentieren, was angeboten wird, werden Sie das selbst herausfinden. Jeder Abschnitt gibt einfach Anleitungen und Orientierungshilfen für einige der häufig auftretenden Schwierigkeiten, die Sie vielleicht erleben werden, wenn

Sie die Instruktionen befolgen. Ich präsentiere ein Thema, wie etwa „Achtsamkeit beim Gehen“ und einige Techniken dazu. Die Techniken sind variabel, aber das jeweilige Thema ist die Basis.

Nach der einleitenden Präsentation gibt es zwei Alternativen: Erstens, falls die Übung für Sie wirklich nicht funktioniert (bitte seien Sie geduldig und nicht zu hastig), mag es etwas Ähnliches geben, das für Sie zum gegebenen Zeitpunkt besser passt. Die andere Möglichkeit (die Ihnen vielleicht nach einigen Wochen oder Jahren zugänglich sein mag) ist, die Übung weiter zu entwickeln. An diesem Punkt muss ich sagen, dass Sie nur dann wirklich profitieren werden, wenn Sie stetig, wiederholt und in überschaubarer Weise mit einer Übung arbeiten. Beginnen Sie mit zehn oder fünfzehn Minuten täglich und arbeiten Sie daran, die Übungszeit auf eine halbe Stunde auszuweiten. So werden Sie Interesse daran entwickeln, eine regelmäßige tägliche Praxis zu etablieren, und sie darauf aufbauend auf eine längere Zeitspanne ausdehnen.

Ab und zu gibt es in diesem Handbuch Artikel, die Aspekte der Theorie des Gesamthemas darlegen, Landkarten wenn Sie so wollen, die diese praktischen Instruktionen mit dem größeren System der Lehre des Buddha verbinden. Diese sind mit "Theorie" betitelt. Die richtigen Werkzeuge und der Bezug zur Lehre sollten Ihnen Zuversicht für die Richtung der Praxis geben. Weiters gibt es Abschnitte, die den Prozess der Praxis genauer betrachten, sie sind mit „Prozess“ betitelt. Ein solcher Abschnitt verweist entweder auf häufige Schwierigkeiten, die zu überwinden sind, oder auf noch lohnendere Aspekte der Landschaft des Geistes, die man erreichen und in denen man Weisheit und Zuversicht finden kann. Sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte der Landschaft führen zu der

derselben beruhigenden Einsicht: Nichts davon betrifft nur Sie, andere sind denselben Weg gegangen; Lassen Sie in Frieden ziehen, was auch immer auftaucht.

Ajahn Sucitto  
Cittaviveka 2011

**P.S.:** Für diejenigen von Ihnen, die an den Lehrreden des Buddha interessiert sind, habe ich passende Zitate am Beginn einiger Abschnitte hinzugefügt.

Es sind Auszüge aus:

A - Aṅguttara Nikāya (Lehrreden der Angereichten Sammlung); D - Dīgha Nikāya (Lehrreden der Längeren Sammlung); Dhṃ - Dhammapada; M - Majjhima Nikāya (Lehrreden der Mittleren Sammlung); S - Saṃyutta Nikāya (Lehrreden der Gruppierten Sammlung); Snp - Sutta-Nipāta

Die Nummern verweisen in der Dīgha und Majjhima Nikāya auf die Sutta-Nummer (z.B. M 10 - 10. Lehrrede in der Majjhima Nikāya - Satipaṭṭhāna Sutta/Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit), in der Aṅguttara und Saṃyutta Nikāya auf den jeweiligen Abschnitt (Nipāta/Saṃyutta) und Nummer der Lehrrede (z.B. S 46:2 - 2. Lehrrede in der 46. Saṃyutta (Bojjhaṅgasamṃyutta/Lehrreden über die Faktoren des Erwachens) und im Dhammapada und dem Sutta-Nipāta auf die Vers-Nummer.

Hinweise auf Publikationen von Übersetzungen der Lehrreden des Buddha, die als Buch erschienen sind oder im Internet veröffentlicht wurden, finden Sie am Ende des Buches.

# Teil Eins

## Die Grundlage etablieren

*Aus [Meditations]Praxis wird Weisheit geboren  
ohne [Meditations]Praxis schwindet Weisheit*

DHAMMAPADA 282

## **Sich auf Frieden einstimmen**

Meditation kann ein sehr tiefes Ergründen des Geistes sein. Sie kann auf intensiven Retreats praktiziert werden, in denen subtile Merkmale der Funktionsweise des Geistes sowie Schichten des Geistes, zu denen man normalerweise keinen Zugang hat, ans Licht kommen können. Aber Meditation können wir auch in der Mittagspause, oder nach der Arbeit zu Hause als hilfreiches Mittel praktizieren, um die Balance wieder zu erlangen, und um in unserem täglichen Leben zentriert zu bleiben. Was nun folgt, ist eine Einführung, mit der Sie damit beginnen können.

Setzen Sie sich still an einen ruhigen Platz, an dem Sie nicht abgelenkt werden. Machen Sie es sich bequem. Entspannen Sie Ihre Augen, aber lassen Sie sie offen oder halb geöffnet, mit entspanntem Blick. Seien Sie sich der Empfindungen Ihrer Augäpfel in den Augenhöhlen gewahr (fokussieren Sie sich nicht auf etwas Bestimmtes). Achten Sie auf die Tendenz der Augen, sich unruhig hin und her zu bewegen und beruhigen Sie sie. Es kann eine hilfreiche Alternative sein, Ihren Blick in entspannter Weise auf einem geeigneten Objekt ruhen zu lassen – als ob Sie z.B. in eine größere Entfernung blicken würden.

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit dann zu den Empfindungen Ihrer Hände und danach zu Ihrem Kiefer und Ihrer Zunge. Probieren Sie, ob auch diese einmal eine Pause von ihrer üblichen Angespanntheit machen können. Lassen Sie Ihre Zunge auf dem Boden Ihres Mundes ruhen. Bewegen Sie die entspannte Aufmerksamkeit von den Augenwinkeln rund um den Kopf, als ob Sie ein Kopftuch abwickeln würden. Spüren Sie die Kopfhaut.

Erlauben Sie Ihren Augen, sich sanft zu schließen. Während Sie rundum Ihren Kopf und Ihr Gesicht entspannen, bringen Sie diese Qualität der Aufmerksamkeit allmählich langsam hinunter zu Ihrem Hals. Lockern Sie sich auch dort, als ob Sie jeder Ausatmung erlauben würden, ein unhörbares Summen ertönen zu lassen.

Seien Sie sich des Stroms von Gedanken und Emotionen gewahr, die durch Ihren Geist ziehen, während Sie mit den oben genannten Orten des Körpers in Verbindung bleiben. Hören Sie ihnen zu, als ob Sie fließendem Wasser oder dem Meer zuhören würden. Wenn Sie bemerken, dass Sie auf sie reagieren, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zur nächsten Ausatmung und fahren damit fort, die Augen, den Hals und die Hände zu entspannen.

Falls Sie diese Übung erweitern möchten, bringen Sie die Aufmerksamkeit entlang Ihres Körpers hinunter zu Ihren Fußsohlen. Entwickeln Sie auf diese Weise ein Gespür für die Ruhe im ganzen Körper.

Während Sie das Gewahrsein der gesamten Präsenz Ihres Körpers beibehalten, üben Sie sich darin, von allen entstehenden Gedanken oder Emotionen zurückzutreten, oder sie loszulassen. Fügen Sie Ihnen nichts hinzu; lassen Sie sie vorüberziehen. Wann immer Sie dies tun, bemerken Sie das Gefühl von Weite, so kurz es auch sein mag, das hinter den Gedanken und Gefühlen zu sein scheint. Stimmen Sie sich auf diesen Frieden ein.

Spüren Sie die friedliche Qualität dieser Weite und lassen Sie sie auf sich wirken. Atmen Sie einige Male lang und langsam aus, spüren Sie wie Ihr Atem in den Raum um Sie herum ausströmt; lassen Sie die Einatmung von selbst beginnen. Spüren Sie, wie die

Einatmung aus dem Raum, der Sie umgibt, eingesogen wird. Stimmen Sie sich auf den Rhythmus dieses Prozesses ein. Sie können diesen Bezug zum Prozess des Atmens unterstützen, indem Sie fragen: „Wie ist mein Atem jetzt gerade?“

Es ist auch wertvoll, während der Meditation langsam und umsichtig in einer Weise zu reflektieren, die das Herz beruhigt oder erfreut. Vergegenwärtigen Sie sich Gelegenheiten, bei denen Sie die Handlungen anderer Menschen auf positive Weise berührt haben, im Sinne von Wohlwollen, Geduld oder Verständnis. Berühren Sie das Herz mehrmals mit solchen konkreten Ereignissen, und verweilen Sie in dem Gefühl, das sie erzeugen.

Verweilen Sie eine oder zwei Minuten mit der Betrachtung, die Sie am meisten anspricht, mit einem Gefühl von Neugier: „Wie wirkt das auf mich?“. Spüren Sie eine Auswirkung auf ihr Herz? Es könnte eine erhebende, beruhigende oder stabilisierende Qualität sein. Es könnte sogar sein, dass Sie eine Veränderung Ihrer Körperspannung bemerken. Gönnen Sie sich alle Zeit der Welt, seien Sie ohne besonderen Zweck hier, spüren Sie nur, wie Sie hier sind. Verweilen Sie im Gewahrsein des Gefühls von Vitalität, Stille, Wohl und Weite, und erweitern Sie es.

Wenn es Zeit wird, die Meditation abzuschließen, bleiben Sie auf die Ruhe eingestimmt. Spüren Sie zunächst, wie sich Ihr Körper anfühlt. Beachten Sie, welche Neigungen und Einstellungen Ihnen natürlich und wichtig erscheinen, wenn Sie in innerer Ruhe verweilen. Dann verbinden Sie diese mit Ihrer Alltagssituation indem Sie fragen: „Was ist jetzt wichtig für mich?“ „Was ist von größter Bedeutung?“ Geben Sie sich dann Zeit, die Wichtigkeit Ihrer Tätigkeiten in Übereinstimmung damit festzulegen.

## **Schwierigkeiten**

Wenn sich die ablenkenden Gedanken nicht beruhigen, oder wenn Sie sich von dem, was um Sie herum passiert, gestört fühlen, kann es nützlich sein, einen geeigneteren Platz für die Meditation zu suchen, dessen Atmosphäre Ihnen mehr Unterstützung gibt. Dies könnte irgendwo in der Natur sein, eine ruhige Ecke Ihres Zimmers oder ein Ort, an dem Sie sich mit gleichgesinnten Freunden treffen. Ihre Augen offen zu lassen, wird dabei helfen, Ihren Geist davon abzuhalten, sich in Gedanken zu verlieren.

Es kann auch empfehlenswert sein, sich vor einer etwa 15 bis 20 minütigen Meditationsperiode mit einem Bad oder sanften Körperübungen zu entspannen und zu erfrischen.

Meditation und Frieden mit sich selbst sind erfüllender, wenn wir sie in unsere Lebensweise integrieren. Wenn wir die Wirkung verletzender Rede erkennen, lernen wir vorsichtiger zu sein. Keinen Alkohol oder Drogen zu sich zu nehmen und die Zeit zu begrenzen, die wir damit verbringen, hektisch zu arbeiten und zu leben, führt dazu, dass die Energien von Körper und Geist ausgeglichener werden. Da alles, was wir tun, Wirkungen hat, wird der Geist auch heller und stabiler, wenn wir FreundInnen haben, die Wärme und Freude in unser Herz bringen, wenn wir unsere Lebensweise nicht bereuen müssen und uns damit zufrieden fühlen.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Sie könnten Körperübungen wie Hatha Yoga oder Qi Gong hilfreich finden.



## Weitere Übungen

Benutzen Sie Ihre Stimme, um mehr Gespür dafür zu bekommen, wie Sie sich auf die Meditation einstimmen können. Beginnen Sie damit, mit offenem Kehlkopf auszuatmen und einen Ton, der zwischen einem Summen und einem Seufzen liegt, zu erzeugen. Hören Sie auf den Ton und die Stimmung, die er in Ihnen weckt. Stimmen Sie sich darauf ein, verstärken Sie ihn, und passen Sie ihn an, sodass Sie mit jedem Ausatmen einen Ton erzeugen, der klingt, als ob er aus einem Emotionen weckenden Platz in Ihnen kommen würde. Versuchen Sie nicht, ihn schön oder opernhaft zu machen; das Ziel ist, auf die Stimmung zu hören, und nicht, etwas Besonderes aus dem Klang zu machen.

Während Sie das tun, lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Minuten lang an den folgenden Orten ruhen: dem unteren Bauchraum, dem Zentrum des Brustkorbs, dem Hals, der Stirn und dem Punkt zwischen den Augen. Senken Sie langsam die Intensität und Lautstärke des Tons und „hören“ Sie auf diese Orte Ihres Körpers.

## Theorie: Im Körper sein

*Wer auch immer, Mönche, das Weltmeer mit dem Geist umfasst, für den sind darin auch alle kleinen Flüsse inbegriffen, die in den Ozean münden. Ebenso, Mönche, wer auch immer auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entwickelt und entfaltet, für den sind darin alle heilsamen Eigenschaften inbegriffen, die zu [höchstem] Wissen führen.*

- A 1:19

Wir können im Sitzen, Stehen, Gehen und sogar im Liegen meditieren. Der Kern der Meditation ist Achtsamkeit, Ansichten und Bemühungen, die sie unterstützen, sowie die Entwicklung von Fähigkeiten und das Vertiefen, das durch sie möglich wird. Achtsamkeit ist eine Form der Ausrichtung des Geistes, wobei die Aufmerksamkeit kontinuierlich auf ein Objekt (wie den Atem) oder ein Thema (wie Wohlwollen) gerichtet ist. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, ein bestimmtes Objekt oder Thema im Geist gegenwärtig zu halten. Bei der Praxis der Meditation wird Achtsamkeit üblicherweise auf der Basis von vier Grundlagen oder Bereichen trainiert und entwickelt: dem **Körper**, den **Gefühlen** (körperlich oder geistig, angenehm, neutral oder unangenehm), den **Geisteszuständen** (wie Ärger oder Freude) und den **geistigen Prozessen** (wie etwa Mustern von Übelwollen oder – auf der andern Seite des Spektrums – von Achtsamkeit). Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie dauernd Ihre Aufmerksamkeit von einer Grundlage zur anderen wechseln müssen: Sie können achtsam gegenüber allen vier Grundlagen sein, während Sie gleichzeitig auf die körperliche Erfahrung ausgerichtet bleiben, insbesondere, wenn Ihre Achtsamkeit auf den Atem gerichtet ist.

Das liegt daran, dass das Bewusstsein ganzheitlich ist – richtet man sich auf den Körper aus, werden auch die damit verbundenen Gefühle und Geisteszustände deutlich. Es ist nur die Frage, von welcher Perspektive aus man seine Erfahrung betrachtet. Ist unser Betrachten mit Achtsamkeit verbunden, bemerken wir Stimmungen, Motivationen und Energien, die normalerweise vielleicht unserer Aufmerksamkeit entgangen wären. Das ist wertvoll, weil in der zugrundeliegenden Schicht des Geistes sowohl viel von unserer Stärke und inneren Schönheit, als auch von unseren negativen Tendenzen liegt.

Es braucht Übung und geduldige Anstrengung, um die Oberfläche der geistigen Aktivitäten zu durchdringen. Für den Anfang bedeutet dies, sich dazu zu entschliessen, während einer Meditationsperiode andere Themen beiseite zu lassen. Es bedeutet auch, sich nicht in Gefühle und Geisteszustände verstricken zu lassen, während man meditiert. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit wird man sich an verschiedenste Dinge erinnern, die man zu erledigen hatte, oder man driftet in Spekulationen oder Fantasien über die Vergangenheit oder Zukunft ab. Sie sind fesselnd – aber, zumindest in Bezug auf die Meditation, eine Ablenkung. In der Meditation versuchen wir, hinter diese oberflächliche, hektische Aktivität zu gelangen, um den Geist zu stabilisieren und unser Verstehen zu vertiefen.

Doch auch wenn wir dies wissen, kann der Geist dennoch von einem Moment zum anderen abschweifen und uns entschlüpfen. Das bedeutet, dass wir unseren Geist auf etwas Sinnvolles richten und Tatkraft einsetzen müssen, um dranzubleiben, sodass wir ein Objekt oder Thema präsent halten, das klare, empathische und stabilisierende Geisteszustände fördert. Eine der grundlegenden Möglichkeiten, um den

Geist in den gegenwärtigen Moment zu bringen, ist, sich darauf auszurichten, wie sich der Körper gerade anfühlt. Dieses Spüren des Körpers – das Gewahrsein der Empfindungen und Energien, die sich im Körper manifestieren – können wir ganz unmittelbar kontemplieren. Es macht uns geerdet und ausgeglichen. Es gibt uns ein Gefühl dafür, was gerade präsent ist. Obwohl das vielleicht offensichtlich erscheinen mag, sind wir doch einen Großteil unserer Zeit nicht in dem verwurzelt, was sich gerade zeigt. Stattdessen befinden wir uns „dort draußen“ in einer Welt, die sich ständig verändernden Umständen und unseren Reaktionen darauf, ohne einen stabilen Ruhepol in uns zu haben.

Es ist für uns eine gute Grundlage in allen Situationen, wenn wir Achtsamkeit auf den Körper als stabilen Ruhepol entwickeln. Sie ist zuverlässig und offensichtlich. Dieses Körpergefühl schafft uns nicht nur einen sicheren Zufluchtsort, es ist auch der Ursprung von Fakten, die unser Leben bestimmen – Freuden und Leiden, Empfindbarkeit und Verletzlichkeit sowie die Rhythmen der Natur, die uns hungrig oder müde machen. Sie wirken sich auf das Herz aus, und der Geist entwickelt seine grundlegenden Strategien in Verbindung mit diesen Rhythmen. So kommen wir zur Quelle vieler unserer Verhaltensweisen und Instinkte, wenn wir achtsam auf den Körper sind.

Des Weiteren betonen die Anleitungen, die der Buddha über Achtsamkeit gibt, dass wir „in Bezug auf den Körper den Körper betrachtend“ verweilen sollen – das bedeutet, ihn bloß als Körper zu sehen und nicht mit unseren Einstellungen oder Ängsten, die wir in Bezug auf ihn haben. (Diese Anleitung wird für die anderen drei Grundlagen der Achtsamkeit wiederholt, denen wir uns ebenfalls bald widmen werden). Das wirkt sich auf die Arbeitsweise unseres Geistes aus, indem seine

Kommentare, Fantasien und Tendenzen zur Ausuferung abgeschnitten werden.

Eine Wirkung von Achtsamkeit ist Ruhe. Der Körper trägt viel von dem Stress und von der Anspannung des täglichen Lebens und kann davon entlastet werden. Fühlt sich der Körper entspannt und klar an, kommen Geist und Herz leicht zur Ruhe; ist er abgestumpft, schlaff oder angespannt, ist es schwierig, die Energie aufzubringen, um zu meditieren. Wenn sich der Körper umgekehrt in einen ausgewogenen Zustand befindet, und wir unsere Meditation darauf ausrichten, werden wir uns positiv und bereichert fühlen, und die Energie im gesamten Systems des Körpers erneuert sich. Wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gesammelt, dann wird sie davon abgehalten, sich auf die Unabwägbarkeiten der Zukunft und Vergangenheit einzustimmen, Verpflichtungen und Neigungen herumzuwälzen oder in Sorgen über sich und andere verstrickt zu sein. Diese Zurückhaltung erlaubt es der Aufmerksamkeit, in friedlicher Balance in der Gegenwart zur Ruhe zu kommen.

Eine große Rolle bei diesem Prozess spielt die gute Haltung, da sie dem Geist etwas gibt, worauf er sich beziehen und von dem ausgehend er seine Fähigkeiten entwickeln kann. Das bringt den Körper auch in eine Ausgangslage, in der seine Energien auf eine klarere und ruhigere Weise zirkulieren können. Dabei geht es nicht um eine Haltung, die von außen gut aussieht, sondern darum, Blockaden und Spannungen zu lösen. Die ausgeglichene Wachheit einer guten Haltung entsteht aber nicht nur aus körperlicher Anstrengung. Es kommt darauf an, den Körper mit einer stetigen und einfühlsamen Einstellung zu beruhigen. Die Geduld und Fürsorge, mit der wir eine gute Haltung entwickeln, sind schon für sich genommen eine Art, den Geist zu entwickeln: Statt uns zu zwingen, gerade aufgerichtet

zu sitzen, lernen wir, unsere Aufmerksamkeit sanft zu entwickeln, auszurichten und zu entspannen, um uns auf eine ausgeglichene Wachheit einzustimmen.

Eine Ausrichtung von Moment zu Moment ist dafür nötig. Diese wird dadurch bewirkt, dass man etwas **vergegenwärtigt** oder das Meditationsthema geistig erfasst (*vitakka*). Das schließt üblicherweise einen Grad von Gedanken oder zumindest Reflexion ein. Das Sich-Vergegenwärtigen wird unterschützt durch **Erwägen** (*vicāra*), ein reflexives Einfühlen, Nachspüren oder Einschätzen des Vergegenwärtigten. *Vitakka* richtet den Geist auf etwas aus, und *vicāra* erfasst es, und bekommt ein Gespür dafür, worauf der Geist ausgerichtet wurde. Die erste Qualität ist vergleichbar damit, einen Apfel aufzuheben; die zweite, ihn von allen Seiten zu betrachten und wertzuschätzen. Wenn sie beide vorhanden sind, entsteht eine Qualität der Bewusstheit, die klar, stabil und empfänglich ist: Achtsamkeit und Klarbewusstheit.

Die richtige Art von Bemühung, um etwas gegenwärtig zu halten, ist die kontinuierliche, ruhige Aufmerksamkeit, die ausgerichtet wird und immer wieder zum gewählten Objekt zurückkehrt. Mit diesem Verständnis, lernen wir ein ausgeglichenes Maß zwischen starker Willensanstrengung, die kurzfristig von Nutzen sein mag, aber längerfristig nicht aufrechtzuerhalten ist, und einer sanfteren und anregenderen Beharrlichkeit zu finden, die zuweilen stärker angefacht werden muss, um sich mit hartnäckigen geistigen Gewohnheiten zu befassen. Dadurch fördern wir viele nützliche geistige Prozesse, wie die Faktoren des Ergründens, der Bemühung und des inneren Glücks. Vieles von der Arbeit des Erwachens kann zusammenfassend als das Entwickeln dieser vierten Grundlage der Achtsamkeit bezeichnet werden. Mit ihr schaffen wir eine kluge, wache und

vorteilhafte Weise, uns auf den Körper, die Gefühle und Geisteszustände zu beziehen.

Wie bereits zuvor erwähnt, unterstützt die Achtsamkeit auf den Körper einen klaren Geist und umgekehrt; die Praxis hat eine ausgeglichene Grundstimmung. Diese Grundstimmung gilt für das Kultivieren aller Qualitäten im Buddhismus – zu der sowohl ethische Standards und Mitgefühl als auch Stille und Weisheit gehören. Sie alle haben das Heilsame und das innere Wohl als Grundlage und entwickeln es in bestimmten Bereichen. Dieses Kultivieren zeigt uns, dass unser größtes Potenzial in Übereinstimmung mit Neigungen wie Güte, Geduld und klarer Aufmerksamkeit entsteht. Wenn wir wissen, wie wir Zugang zu diesem Potenzial in unseren Herzen gewinnen, dann können wir auf eine Weise handeln, sprechen und meditieren, die größere Klarheit und Wohlbefinden in unser Leben bringt. Wir können in uns selbst die Essenz des Erwachens des Buddha realisieren.

## **Sitzmeditation**

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden oder auf einen Sessel mit gerader Lehne oder ohne Lehne, sodass die Haltung stabil und die Wirbelsäule aufrecht ist. Ob Sie auf einem Sessel oder mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzen, ist weniger wichtig, als die aufrechte Position der Wirbelsäule. Wenn die Wirbelsäule belastet ist, weil die Schultern dagegen lehnen, wenn der Kopf nach vorne gebeugt ist oder wenn der untere Teil des Rückens stark gerundet ist, dann ist es für die Wirbelsäule unmöglich, den Körper voll zu stützen. In einer aufrechten Haltung zu sitzen und den ganzen Körper zu spüren, bringt Energie in den Geist. Eine gute Sitzposition ist deshalb eine wichtige Basis für die Meditation.

## **Die Körperposition ausrichten**

Wenn Sie einen Sessel benutzen, achten Sie darauf, dass die Sohlen beider Füße flach auf dem Boden aufliegen; lassen Sie die Oberschenkel auf der Sitzfläche des Sessels ruhen und vermeiden Sie es, sich zurückzulehnen. Öffnen Sie die Beine ein wenig, damit die Basis des Körpers stabil auf der Sitzfläche ruhen kann. Wenn Sie auf dem Boden sitzen, setzen Sie sich so hin, dass ein Fuß auf dem Oberschenkel des anderen Beins liegt, und der andere Fuß unter dem gegenüberliegenden Oberschenkel („Halber Lotussitz“); oder legen Sie beide Füße auf den jeweils anderen Oberschenkel („Lotussitz“). Wenn Sie nicht so beweglich sind, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Sie können auch in einer anderen Position mit überkreuzten Beinen sitzen oder auch im Fersensitz, wobei Sie Ihre Oberschenkel nach vorne strecken, während Ihre Unterschenkel unter Ihren Oberschenkeln nach hinten



gefaltet sind. Wichtig ist es, das Gefühl zu haben, dass man stabil und aufrecht sitzt und diese Position eine Zeitlang beibehalten kann. In jedem Fall sollten Sie so sitzen, dass der untere Teil des Rückens leicht konkav und der untere Bauch senkrecht ist. Dies sollte Ihr Becken auf zwei knöchernen Strukturen ausbalancieren, die „Sitzbeinhöcker“ genannt werden. Die finden Sie dort, wo der Oberschenkel zum Gesäß übergeht. Wenn Sie in einer der Lotus-Positionen sitzen, brauchen Sie wahrscheinlich ein festes Kissen oder einen Polster unter Ihrem Steißbein, um die Balance der Sitzbeinhöcker zu unterstützen. Am besten sitzen Sie auf dem vorderen Rand des Kissens, um eine Neigung des Beckens nach hinten zu verhindern. Solcherart wird das Gewicht des Körpers durch die breite Basis des unteren Beckens und der Oberschenkel nach unten verlagert.

Ziehen Sie die unteren Spitzen der Schulterblätter etwas nach hinten, um der Tendenz, die Schultern hochzuziehen, entgegenzuwirken; der Brustkorb wird sich öffnen, und die Schultern können sich entspannen. Anfangs kann es so scheinen, als würden Sie einen Punkt zwischen den unteren Spitzen der Schulterblätter nach innen in Richtung Brustkorb ziehen; später wird es sich mehr wie eine Neigung dieses Teils der Wirbelsäule dem Herz zu begegnen anfühlen; und schließlich wird es einfach natürlich sein. In dieser Position ist der Atem tief, gleichmäßig und deutlich spürbar. Diese Haltung des Brustkorbs und der Schultern wird zur Ausrichtung des Halses mit dem Rest der Wirbelsäule führen. Der Nacken ist eine Fortsetzung der Wirbelsäule; Er gehört zum Rücken und nicht zum Kopf. Wirken Sie der Tendenz des Kopfes entgegen, den Nacken zu belasten und ihn nach vorne zu ziehen, indem Sie zuerst das Kiefer entspannen und dann den Kopf zurückziehen, sodass Schädel und Hals mit dem Rest der Wirbelsäule in einer geraden Linie ausgerichtet sind. Das Kinn wird sich in

Richtung Hals zurückziehen. All das befreit den Körper von gewohnheitsmäßigen Blockaden durch schlechte Körperhaltung. Atmen Sie langsam und tief, und konzentrieren Sie sich auf die Auswirkungen im Brustkorb und Bauchraum; sie sollten sich bewegen, wenn Sie atmen: Der Bauch hebt und senkt sich; der Brustkorb hebt sich und dehnt sich leicht seitwärts aus. Wenn das nicht geschieht, dann ist die Körperposition noch irgendwo blockiert.

Lassen Sie Ihre Handflächen ein wenig über den Knien oder auf der Mitte der Oberschenkel ruhen. Fühlen Sie, ob es Spannungen in Armen und Händen gibt, und lassen Sie diese von den Schultern über die Arme und Beine in den Boden abfließen. Lassen Sie das Gewicht des Körpers gleichmäßig durch das Becken nach unten sinken. Achten Sie darauf, dass Sie die Arme nicht nach innen ziehen, damit sich der Brustkorb nicht verengt. Die Hände können so gehalten werden, dass der Handrücken der einen Hand in der Handfläche der anderen Hand liegt, oder sie können in der vorher beschriebenen Position belassen werden, wenn Sie wollen.

## **Der Körper-Scan**

Wenn Ihre Körperhaltung etabliert ist, ist es gut, mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper zu wandern. Auf diese Weise können wir sowohl auf unsere Haltung achten (sie kann leicht aus der Balance geraten), als auch unser Gewahrsein im Allgemeinen vertiefen. Sie können dies tun, indem Sie sich auf das allgemeine Gefühl Ihres Körpers ausrichten, und sich dann auf die Stellen einstimmen, die sich eng anfühlen, oder derer Sie sich nicht gewahr sind. Später, wenn Sie mehr Sicherheit in Ihrer Körperhaltung haben, können Sie

methodischere „Punkt-für-Punkt“ Scans von Ihrem Kopf nach unten langsam über den gesamten Körper machen. Dieser methodischere Scan kann bis zu einer Stunde oder länger dauern!

Weitere Vorteile des „Körper-Scans“ sind, dass der Geist darin trainiert wird, aufmerksam zu sein, dass die Achtsamkeit durch das Präsent-Halten von Details der Körpererfahrung gestärkt wird und dass eine Einstellung von wohlwollender, nicht fordernder Aufmerksamkeit auf den Körper gefördert wird. Die Werkzeuge für Achtsamkeit und Wohlwollen sind geistige „Akte“ des Vergegenwärtigens und des Erwägens.

Vergegenwärtigen bedeutet zum Beispiel, sich zu fragen: „Woher weiß ich, dass ich jetzt eine linke und eine rechte Hand habe?“ oder „Wo ist mein Hals?“. Erwägen bedeutet zum Beispiel, sich zu fragen: „Wie fühlt es sich an?“, „Was passiert dort gerade?“ oder „Was für eine Einstellung zeigt sich zu diesem Bereich des Körpers?“ Dieses „Einchecken“ kann Geisteshaltungen wie Zwanghaftigkeit oder Gleichgültigkeit aufdecken und sie durch Achtsamkeit und Fürsorglichkeit ersetzen.

Richten Sie zuerst Ihre Aufmerksamkeit auf die allgemeine „Stimmung“ der Körperhaltung: Wir können den Krafteinsatz übertreiben und die Sensibilität unterschätzen. Hier ist ein häufiger Fehler, die Lendenwirbelsäule nach innen zu ziehen (und das Steißbein nach außen zu drücken), was zwar ein Gefühl von Kräftigkeit erzeugt, aber die unteren Rückenmuskeln überanstrengt. Oder man versucht, sich selbst mit den Schultern aufrecht zu halten und überanstrengt den oberen Rücken. Beide Haltungen werden Verspannung erzeugen. Achten Sie auf eine durchgehend aufrechte Körperhaltung, statt einen Teil des Rückens zu benutzen, um das ganze Gewicht zu tragen. Achten Sie besonders darauf, dass das Becken

auf den „Sitzbeinhöckern“ ausbalanciert ist, das Kreuzbein aufrecht, die Wirbelsäule zwischen den Schultern konkav und der Kopf auf dem aufrechten Nacken in Balance ist. Erlauben Sie sich, sich ein wenig zu bewegen, zu drehen und sich in der Haltung einzurichten, um den Körper seine Balance finden und fühlen zu lassen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit sowohl auf einzelne Stellen im Körper, als auch auf die Auswirkungen auf Körper und Geist. Nehmen Sie sich Zeit, um sich niederzulassen.

Kopf und Nacken können sehr angespannt sein. Wenn wir uns in unserem Körper niederlassen, ist daher unser anfängliches Ziel, diese aufzulösen. Verspannung blockiert die Empfindsamkeit und führt automatisch zu Starrheit und Dumpfheit des Geistes. Lockern Sie den Kopf auf dem Nacken, indem Sie den Kiefer entspannen und sich vorstellen, dass der Kopf aufwärts schweben kann. Stellen Sie sich vor, dass viel Raum zwischen dem Kinn und dem Brustkorb ist, sodass das Kinn, obwohl es leicht nach unten geneigt ist, nicht die Kehle bedeckt. Entspannen Sie die Zunge auf dem Boden der Mundhöhle (sogar ein unbewusstes Aufwärtsdrücken mit dem hinteren Teil der Zunge wird zu Anspannung in Ihrem Hinterkopf führen). Entspannen Sie dann die Muskeln um die Augen, und lassen Sie die Augen mit einem sanften Blick offen – als ob Sie zum Beispiel über den Ozean oder den Himmel blicken würden. All das sollte Ihre Stirne und Schläfen entspannen. Richten Sie als nächstes Ihre Aufmerksamkeit auf diese Stellen, und wenn sie sich angespannt anfühlen, „massieren“ Sie sie, indem Sie wiederholt entspannte Aufmerksamkeit von der Mitte des jeweiligen Bereiches zur Peripherie bringen. Sie können den Scan über den ganzen Kopf oder nach unten in den Körper erweitern und ausdehnen.

Spannung um die Augen fördert und bedingt Geistesunruhe, selbst wenn die Augen geschlossen sind. Beginnen Sie also damit, die Augen offen zu halten (in ruhiger Umgebung), um wache Aufmerksamkeit zu unterstützen und den unruhigen oder angespannten Blick zu entspannen. Dies wird Ihnen dabei helfen, eine Balance zwischen zu viel Entspannung (und Wegdriften) und zu viel Anstrengung (und Intensität) zu vermeiden.

Den Fokus weiter und sanfter werden zu lassen, wird die Aktivität des Geistes beruhigen; ihn eng und scharf werden zu lassen, wird die Unterscheidungsfähigkeit erhöhen. Das Ideal ist eine Balance, jedoch wird ein Geist, der von den Auswirkungen eines Lebensstils mit vielen Belastungen geprägt ist, wahrscheinlich von einer sanfteren und weiteren Aufmerksamkeit profitieren. Entspannen Sie sich ein wenig; geben Sie sich mehr Raum!

Die „Scan“ Technik kann am ganzen Körper angewendet werden, um Taubheit und einer geringen Aufnahmefähigkeit entgegenzuwirken. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu einer Stelle im Körper, die sich in der Nähe des Ortes befindet, an dem Sie gefühllos sind, wo die Empfindungen noch klar wahrnehmbar sind. Tasten Sie sich von dort ausgehend in die Taubheit vor, und beobachten Sie alle Empfindungen, Energien oder Stimmungen, die möglicherweise dabei entstehen. Versuchen Sie nicht, ein bestimmtes Gefühl auszulösen – erlauben Sie stattdessen dem Gewahrsein, subtilere Eindrücke festzustellen. Zentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die rhythmische Empfindung des Ein- und Ausatmens, während Sie sich auf die Balance der Körperhaltung einlassen.

Praktizieren Sie auf diese Art eine halbe Stunde lang, und wenn es Zeit ist, die Meditation abzuschließen, tun

Sie das sorgfältig. Bringen Sie zuerst Ihre Aufmerksamkeit zur aufgerichteten Wirbelsäule und spüren Sie die ununterbrochene Linie vom Gesäß bis zum Scheitel. Erweitern Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper; lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf der Haut, die Ihren Körper begrenzt, ruhen, und erkennen Sie an, dass die Eindrücke dort jetzt weniger beengt und aufdringlich sind. Lernen Sie, das Gefühl von mehr Raum um sich wertzuschätzen, und öffnen Sie sich ihm, indem Sie auf die Geräusche in Ihrem Umfeld lauschen, ohne sich mit Ihnen zu beschäftigen oder über sie nachzudenken.

Nach einigen Minuten können Sie schließlich Ihre Augenlider öffnen und einige Minuten damit verbringen, dem Licht und den Formen zu erlauben, in Ihr Gewahrsein zu treten, ohne dass Sie sich mit ihnen beschäftigen.

## **Schwierigkeiten**

### Physischer Schmerz

Die ersten offensichtlichen Schwierigkeiten, die auftreten können, sind unangenehme körperliche Gefühle und Schmerzen. Bringen Sie Achtsamkeit und Klarbewusstheit zum schmerzenden Körperteil, und achten Sie auf Ihre Reaktionen. Spüren Sie dort eine Verspannung oder eine Unausgewogenheit, die ausgeglichen werden kann? Kann ein anderer Körperteil neu ausgerichtet werden, um das zu lindern? Manchmal geht es darum, einen anderen Teil des Körpers in Balance zu bringen: Zum Beispiel kann es den Druck auf den unteren Rücken reduzieren, wenn man den Brustkorb lockert oder die Schultern entspannt. Weiten Sie Ihren Körper, um der Tendenz entgegenzuwirken,

sich zusammenzuziehen. Versuchen Sie, sich geringfügig und langsam zu bewegen um herauszufinden, wie das unangenehme Gefühl gelindert werden kann. Nutzen Sie die Wirbelsäule als Referenz: Strecken und drehen Sie sie leicht, während Sie den Rest des Körpers entspannt halten. Der Körper kann dann möglicherweise zu einer neuen Balance finden.

Schmerzen im Bereich der Knie sind höchstwahrscheinlich eine Übertragung der Unbeweglichkeit in den Hüften und Oberschenkeln. Das langfristige Gegenmittel dagegen sind Dehnungsübungen im Bereich der Hüftgelenke. Als kurzfristige Erleichterung können Sie die Position wechseln oder ein Kissen unter das Knie legen. Wenn die Schmerzen nicht zu intensiv sind, kann es auch sein, dass sich die Muskeln und Sehnen in den Hüften und Oberschenkeln nach einiger Zeit von selbst dehnen. Die Grenze Ihrer Schmerztoleranz ist, dass der Schmerz weder zu Verspannung im Körper noch zu einer rigiden Haltung im Geist führen sollte. Vermeiden Sie es, Schmerzen in den Knien „auszusitzen“: Das Kniegelenk ist eine vergleichsweise schwache Struktur und Meditierende können Ihre Knie schädigen, wenn Sie „durch den Schmerz sitzen“. Der Geist mag diese Art von Behandlung aushalten, die Knie aber nicht. Die Bänder werden geschädigt und heilen nur schwer.

Möglicherweise hilft es Ihnen, unterstützende Körperübungen zu machen. Dies schließt solche Übungen ein, die den Körper dehnen und Ihre Haltung stärken. Viele Menschen halten bestimmte Hatha Yoga Übungen für eine Bereicherung der Meditationspraxis.

Mit unangenehmen Gefühlen, die den Körper nicht schädigen, kann auch auf kontemplative Weise gearbeitet werden, indem Sie die Übung des „Massierens“ wie oben beschrieben anwenden. Wenn

ein für Sie erträgliches unangenehmes Gefühl auftaucht, betrachten Sie Ihre geistigen Einstellungen und emotionalen Reaktionen auf den Schmerz, und „bearbeiten“ Sie diese. Wir können beispielsweise eine aggressive, ungeduldige Haltung annehmen oder voll Selbstmitleid stöhnen. Können wir diese Einstellung erkennen und ihre Energien auflösen? Wir können jedoch die unangenehmen Gefühle auch mit heroischer Bravour herausfordern oder mit dem moralischen Imperativ, nicht nachzugeben. Wir können aber auch tiefer gehen als diese klischeehaften Einstellungen und in einem ruhigeren und empfänglicheren Gewahrsein dieses unvermeidlichen Aspekts von Sinneserfahrung verweilen. Schließlich können wir uns auf das Gewahrsein selbst ausrichten, und der Schmerz wird dann entweder ganz aus unserer Aufmerksamkeit verschwinden oder in den Hintergrund treten.

Es geht nicht darum, den Schmerz loszuwerden, sondern darum, ein Gewahrsein zu erwecken, das sich nicht durch Aversion verengt. Die Anleitung ist, „das Gefühl im Gefühl zu fühlen“ – das heißt, sich des Phänomens selbst gewahr zu sein, ohne etwas hinzuzufügen oder zu verdecken. Schmerz ist etwas, das uns früher oder später begegnen wird. Wir sind gut beraten, vom ihm zu lernen, wie wir tiefer gehen können als unsere gewohnten Reaktionen und Verhaltensweisen.

## Aufgeregtheit, Obsession und Trägheit

Eine weitere Schwierigkeit, die gewöhnlich auftaucht, ist die Unfähigkeit des Geistes, im Körper zur Ruhe zu kommen, selbst wenn keine besonders unangenehmen Gefühle vorhanden sind. Häufige Erfahrungen sind rastloses Denken über eine breite Palette von Themen, obsessive Beschäftigung mit Verlangen oder Irritation



sowie Trägheit. Manchmal schwankt der Geist zwischen allen dreien. Einer der Hauptgründe dafür kann ein gestörtes energetisches Gleichgewicht sein: Der Wechsel von Arbeit oder Beschäftigung zum stillen Sitzen löst Blockaden im Geist aus. Das Meditationsthema kann für den Geist in seinem jetzigen Zustand zu subtil sein, um es aufgreifen zu können.

- Öffnen Sie die Augen und bringen Sie Aufmerksamkeit zu den Empfindungen rund um Ihre Augäpfel.
- Bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit rund um den Kopf, so als ob Sie ein Kopftuch lösen würden. Tun Sie dies bestimmt, sanft und mehrmals.
- Drücken Sie Ihr Steißbein gegen den Sessel oder Boden und strecken Sie die Wirbelsäule ab der Taille leicht aufwärts. Richten Sie gründliche Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung, wenn Sie sich die volle Streckung erreicht haben, entspannen und lockern Sie sich wieder.
- Strecken und entspannen Sie sich für einige Minuten.
- Ballen Sie in ähnlicher Weise Ihre Hände und Fußsohlen zusammen und öffnen Sie sie wieder.
- Regulieren Sie einige Minuten lang Ihren Atem. Atmen Sie langsam aus, und wenn keine Atemluft mehr in Ihrem Körper ist, halten Sie den Atem für ungefähr 15-20 Sekunden an (oder für die Zeit, die es braucht, bis sich ein erkennbarer aber erträglicher Druck in Ihrem Bauch aufbaut). Atmen Sie dann langsam und stetig durch die Nase ein. Machen Sie einige normale Atemzüge, und wiederholen Sie diese Übung ungefähr zehn Mal.
- Stehen Sie einige Minuten lang ruhig.

Anleitungen darüber, wie man mit störenden Gedanken umgeht, finden Sie in diesem Teil des Buchs unter **„Prozess: Denken, Emotion und Nicht-Denken“**.

Weitere Anleitungen über den Umgang mit Hemmungen wie Übelwollen, sinnlichem Verlangen, Trägheit, Unruhe und Zweifel finden Sie unter **„Prozess: Die Hemmungen“**.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Falls Ihnen das zu viel Information auf einmal sein sollte ... Beginnen Sie einfach damit, etwa 15 Minuten an einem ruhigen Ort zu sitzen, lassen Sie die Stille auf sich wirken, und lassen Sie Ihre Gedanken und Stimmungen vorbeiziehen. Gewöhnen Sie sich daran, auf eine freundliche und natürliche Art mit sich selbst gegenwärtig zu sein. Nutzen Sie diesen Meditationsbeginn als Start. Es wird Zeiten geben, da Sie Ihre Praxis weiter entwickeln möchten und mehr auf Details Ihrer Körperhaltung achten; und es ist auch so, dass die Körperhaltung die Tendenz hat, sich über eine Periode von Monaten und Jahren von selbst weiterzuentwickeln, wenn Sie ein freundliches Interesse daran entwickeln, mit sich selbst gegenwärtig zu sein.

## Weitere Übungen

### Atmen

Diese Praxis führt auf natürliche Weise zur Achtsamkeit auf den Atem, die später ausführlicher besprochen wird.

### Abstimmen der Energie

Durch die korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule und das Gewahrsein auf den ganzen Körper können Sie verschiedene Blockaden im Kopf, in den Schultern und im Unterleib auflösen. Dies geschieht durch das Einstimmen auf die Energieströme im Körper. Der Körper ist energetisch – das heißt, Sie können verschiedene Arten von Druck, Strömungen und Wärme spüren, die sich im Körper bewegen, wenn Sie still sitzen. Versuchen Sie, Ihren Fokus zu erweitern, um all diese Strömungen einzubeziehen. Lassen Sie diese sich selbst ausgleichen, während Sie eine Haltung der Offenheit einnehmen. Wenn Sie eine Weile auf diese Weise meditieren, werden Sie vielleicht beginnen, ein subtiles Fließen in der Ausrichtung Ihrer Körperstruktur zu spüren, einen Strom subtiler Energie, der vom Steißbein bis zum Scheitel fließt. Während Ihre Körperstruktur ihre Balance findet, versuchen Sie, sich auf diese Punkte am jeweiligen Ende der Wirbelsäule einzustimmen. Diese Energie wird der Körperhaltung rückmelden, welche Änderungen notwendig sind. Statt dass Sie selbst den Körper aufrecht halten müssen, wird die richtig ausgerichtete Struktur des Körpers und die Balance seiner Energie die Körperposition aufrechthalten und unterstützen.

Es gibt auch einen Strom, der dabei hilft, Spannung und Hyperaktivität im Kopf abzuleiten. Er bewegt sich von

den Schläfen, der Stirn und den Augen nach unten durch den Nacken und den Hals und das Zentrum des Brustkorbs und geht schließlich am Nabel vorbei bis zu einem Punkt eine Handbreit über der Schamgegend (der Bereich des unteren Bauchraums, in dem die Aktivität jener Muskeln ausklingt, die mit der vollen Ausatmung in Verbindung stehen), und verzweigt sich von hier im Beckenboden. Anfangs kann es leichter sein, die entspannten Arme als Zugang zu diesem Energiefluss zu nutzen, indem Sie Ihr Gewahrsein vom Kopf zu den Armen und Handflächen bewegen.

Das allgemeine Gefühl von Energie im Körper ist durchsetzt von einer Vielfalt von Strömungen und Empfindungen (die zuerst relativ chaotisch sind), aber statt sich gegen Empfindungen zu wehren oder nach einer bestimmten zu suchen, beziehen Sie sich immer wieder auf die Empfindung entlang dieser Kanäle. Lassen Sie zu, dass die Energie sich bewegt und zur Ruhe kommt. Sie können das Zur-Ruhe-Kommen unterstützen, indem Sie sich auf die Energie einstimmen, die das Atmen begleitet. Das wird die gefühlte Körperempfindung heller und gesammelter machen, und dementsprechend werden sich auch der Geist und seine Aufmerksamkeit setzen.

Wenden Sie Ihr Unterscheidungsvermögen an, um Ihre Körpererfahrung und deren Unbeständigkeit zu untersuchen. Erkennen Sie dies an und versuchen Sie, verschiedene Erfahrungsebenen zu unterscheiden: die Sinneseindrücke, die Gefühle (angenehm, neutral und unangenehm) und die Wahrnehmungen (die Interpretationen der Sinneseindrücke), die den Eindruck eines „inneren Körpers“ ergeben.

Um sich ganz in Ruhe zu fühlen, braucht es ein Gewahrsein sowohl dieses inneren Zentrums als auch des Raums um den Körper herum, in dem wir uns

niederlassen. Wenn Sie also einen ersten Gesamteindruck des Körpers haben, versuchen Sie das Zentrum als verschieden von den peripheren und oberflächlichen Aspekten zu erkennen. Das Zentrum kann ein Ort großer Stille sein, es bemerkt aber auch die Spannung, Taubheit oder Lebendigkeit des gesamten Systems Körper. Wenn Sie hier Entspannung und Erhellung hereinbringen, wird das eine große Auswirkung auf Ihr allgemeines Wohlbefinden haben.

Aber auch die Peripherie ist wichtig, denn dort zeigen sich die Auswirkungen, die es hat, wenn wir uns von der Außenwelt abschirmen. Wenn der Körper sich angespannt anfühlt, ist es wahrscheinlich, dass die Aufmerksamkeit in intensive oder dumpfe Geisteszustände hineingezogen wird. Üben Sie sich also darin, Ihr Gewahrsein langsam nach innen und außen zu bewegen, vom Zentrum zur Peripherie, vom Unterleib und der Mitte des Brustkorbs nach außen in den Raum hinein, der Sie unmittelbar umgibt. Sie können auch die Handflächen und die Fußsohlen als Zugang zur Energie des Atmens nutzen. Sich auf den Rhythmus des Atmens im ganzen Körper einzustimmen, reguliert die Energie und macht die Wirkung des Atmens erfüllender. Das hat einen allgemein ausgleichenden und regenerierenden Effekt.

## **Meditation im Stehen**

Mit dieser Praxis arbeiten wir daran, einen Bereich von Bewusstheit und Energie zu etablieren, der von den Fußsohlen aufwärts durch die Beine und die Wirbelsäule bis hinauf zum Scheitel reicht. Eine schlechte Körperhaltung, wie z.B. anlehnen oder in sich zusammenzusacken, unterbrechen diese Energie, sodass sich der Körper nicht wie eine Einheit anfühlt. Bei einer schlechten Körperhaltung lehnt sich der Oberkörper nach vorne, der Kopf befindet sich daher in einem ganz anderen Bereich als der restliche Körper – und fühlt sich deshalb die meiste Zeit vom Torso getrennt an. Ein durchschnittlicher Mensch verbringt viel Zeit im Kopf, der von starken Sinneseindrücken und hochtourig laufenden Gedanken-Prozessen bombardiert wird. Deshalb kann sich die Anspannung und Belastung, unter der der Kopf steht, normal anfühlen. Und da eben dieser Teil des Körpers und die mit ihm assoziierten Funktionen zentral sind, werden sie zu einem Teil dessen, was wir sind.

Das Ziel der Stehmeditation ist, all das zu ändern, und sich wieder neu zu verbinden. Alle Teile des Körpers sollen so miteinander in Verbindung stehen, dass wir ein Gefühl von Ganzheit und Ausgeglichenheit bekommen. Die Fähigkeit, die durch diese Praxis entwickelt wird, besteht darin, aufrecht und ausgeglichen aber nicht starr zu stehen. Der Effekt ist, fast schwerelos aber gleichzeitig geerdet zu sein. In diesem Zustand fühlt man sich trotz geöffneter Augen weniger von Sinneseindrücken beeinflusst, der Geist ist ruhiger und man fühlt sich präsenter.

Stehen Sie so, dass Ihre Füße etwa schulterbreit auf dem Boden, und die Beine in einer Linie mit den Hüften sind. Stellen Sie Ihre Füße parallel gerade nach vorne.

Drücken Sie Ihre Knie nicht durch, lassen Sie sie leicht gebeugt, und stehen sie federnd. Achten Sie auf Ihre Fußsohlen. Stehen Sie so, dass Ihre Fußsohlen so viel Kontakt wie möglich mit dem Boden haben. Ihre Füße und Zehen sollten sich anfühlen, als würden sie sich im Boden verwurzeln, wie bei einer Pflanze oder einem Baum, der aus der Erde herauswächst, statt bloß auf ihr abgestellt zu sein. Lassen Sie diese Vorstellung in Ihrem Geist entstehen und den Körper folgen: Stehen, als ob Ihre Füße sich verwurzeln würden.

Wenn Ihre Knie nicht durchgedrückt sind, wird das Gewicht Ihres Körpers von Ihren Füßen getragen. Jedes Durchdrücken der Knie führt dazu, dass diese einen Teil des Gewichts tragen, und dadurch wird der Fluss von Energie zwischen den Füßen und dem Oberkörper abgeschnitten. Erinnern Sie sich also daran, die Knie entspannt zu lassen – dann werden Sie Ihre Fußsohlen deutlich spüren und das Gewicht wird gleichmäßig verteilt sein.

Andere Bereiche, in denen es eine Tendenz zu Blockaden gibt, sind die Hüften, das Gesäß und das Kreuzbein, weil wir die Gewohnheit haben, uns anzulehnen. Wenn wir uns beispielsweise an einen Tisch oder eine Wand lehnen, ruht der Oberkörper auf Hüften, Gesäß oder Ellbogen, die auf der Oberfläche abgestützt sind, auf die wir uns lehnen. Der Körper unterhalb der Taille hängt nur da, vielleicht teilweise auf ein Bein gestützt. Das Kreuzbein und der Lendenbereich sind aus ihrer normalen Stellung gedreht, sie müssen jedoch trotzdem das Gewicht des Oberkörpers tragen. Deshalb müssen sie blockieren, um eine feste Basis zu bilden. Wenn diese Art zu stehen zur Gewohnheit wird, wird die Blockade chronisch, und wir verlieren die Fähigkeit, normal auf unseren beiden Füßen zu stehen.

Versuchen Sie, während der Stehmeditation den gesamten Bereich um die Hüften, das Becken, das Steißbein und das Kreuzbein herum zu entspannen. Um das zu erreichen, müssen Sie die Wirbelsäule sinken lassen. Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule wäre verlängert, sodass Sie einen Schwanz hätten, der zwischen den Beinen eingezogen wäre. In dieser Position ist das Steißbein eingezogen, statt leicht nach außen gekrümmt zu sein, und es blockiert nicht das Kreuzbein von unten. Das Kreuzbein kann nach unten sinken, und das Gelenk zwischen dem letzten Lendenwirbel und dem Kreuzbein öffnet sich. In dieser Position ist das Gesäß entspannt, und das Gewicht kann durch die Beine nach unten abgegeben werden.

Es kann sein, dass dann eine Verschiebung des Körpergewichts nach vorne zum Unterleib stattfindet. Sie werden sich dort etwas kräftiger fühlen. Entspannen Sie den Unterleib, sodass er nicht verkrampft ist. Es sollte aber dennoch ein Gefühl von Stabilität vorhanden sein – Stabilität aber keine Enge. Sich im Bereich des Damms zu entspannen, hilft ebenfalls, Spannungen im unteren Unterleib zu verringern. Die Knochen des Beckengürtels bilden dann eine Halterung für die Weichteile, und jede Anspannung im Bereich des Unterleibs kann gelöst werden.

Lockern Sie auch die Schultern. Es kann hilfreich sein, die Schultern herumschwenken und die Arme zu schwingen, und zwar durch vorsichtiges Drehen des Bauchbereichs, nicht vom Kopf und den Schultern aus. Drehen Sie sich ein wenig von einer Seite zur anderen, bis sich die Schultern locker anfühlen. Dabei sollte keine Anstrengung vom Oberkörper ausgehen. Die Entspannung des Brustkorbs und der Schultern lässt die Arme lose und leicht in einem kleinen Abstand vom Körper hängen. Lassen Sie – ohne sich zu bewegen –



den Rücken nach unten sinken, als ob sie einen Mantel von Ihren Schultern gleiten lassen würden.

Halten Sie den Nacken aufrecht und den Kopf frei ausbalanciert wie bei der Sitzmeditation. Entspannen Sie den Kiefer, und lassen Sie die Zunge im Mund ruhen. Stehen Sie mit offenen Augen, als ob Sie in die Ferne blicken würden. Lassen Sie Ihren Blick sanft fokussiert. Seien Sie sich der aufrechten Haltung gewahr, getragen vom Boden und offen zum Raum über Ihnen. Nichts belastet Ihren Rücken, und nach vorne ist der Körper offen und frei. Der Raum, der Sie umgibt, hält Sie.

Während Sie den Körper in seiner Ganzheit spüren, stimmen Sie sich auf den Atem in der Bauchgegend ein; sein gleichmäßiger Rhythmus wirkt der Tendenz entgegen, sich zu verspannen.

Diese Haltung fühlt sich am Anfang unnatürlich an. Die Oberschenkel müssen sich daran gewöhnen, das Körpergewicht zu tragen, und werden die Tendenz haben, die Knie zu blockieren und das Gewicht zum Becken zu leiten, indem das Gesäß angespannt wird. Dieser Tendenz kann entgegengewirkt werden, indem Sie diese Bereiche entspannen und die Knie über der Mitte der Füße ausrichten. Das weitet den Bogen der Beine und leitet das Gewicht durch die kräftigeren Außenseiten der Oberschenkel nach unten. Achtung, auch die Schultern könnten sich verspannen, um eine Teil des Körpergewichts zu tragen; selbst Nacken und Kiefer wollen dazu beitragen. Das Körpergewicht auf den Beinen zu tragen, mag sich zunächst unbequem anfühlen, aber die Ganzheit der Körperwahrnehmung und das Lösen von subtilen Verspannungen sind es wert, sich umzustellen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit weiter auf den Atem. Mit der Zeit werden die Beine stärker.

Kehren Sie zu den Fußsohlen zurück, den Bereichen mit unterschiedlichen Empfindungen, und spüren Sie dort den Druck. An welchen Stellen ist er stark? Wo können Sie den stärksten Druck spüren? Vorne, seitlich oder hinten? Neigen Sie dazu, das Gewicht des Körpers mehr auf die Zehen oder die Fersen zu verlagern? Bewegen Sie sich ein wenig hin und her, sodass Sie fühlen können, wie sich die Druckzonen an Ihren Füßen verändern. Sie sind wahrscheinlich an einer Seite des Fußes stärker. Versuchen Sie, während Sie die Veränderung der Druckzonen beobachten, so zu stehen, dass der Bereich mit dem stärksten Druck jeweils in der Mitte des Fußes direkt unter seiner Wölbung liegt. Richten Sie sich auf die Empfindungen in der Wölbung aus. Sie werden dort Energie spüren können. Wenn möglich, stellen Sie fest, wo genau diese Punkte sind, und machen Sie sich damit vertraut. Im Verlauf Ihrer Praxis werden diese zwei Punkte ein wichtiger Fokus werden: Wenn der Körper ausgerichtet und ausbalanciert direkt über diesen beiden Punkten steht, wird sich die Körperhaltung mühelos und belebend anfühlen.

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam von diesen Punkten aufwärts, durch die Unter- und Oberschenkeln in den mittleren Hüft- und Bauchbereich. Atmen Sie gleichmäßig in den Unterbauch; möglicherweise können Sie ein Kribbeln im Oberkörper spüren. Weiten Sie Ihr Gewahrsein des Atems aus, um all dies mit einzubeziehen. Bringen Sie diese subtile Energie nach oben in den Oberkörper, wenn Sie den Atem einströmen lassen. Wenn Sie ausatmen, entspannen Sie sich vom Oberkörper abwärts zum Bauch und durch die Beine bis zum Boden.

Wahlweise können Sie auch in den Raum ausatmen, der Sie umgibt, und lassen Sie dabei Ihren Körper sich in diese Weite öffnen.

Atmen Sie ein, während Sie Ihr Gewahrsein von den Füßen, durch die Beine und den Bauch nach oben bringen. Atmen Sie in die entgegengesetzte Richtung aus. So ergibt sich ein rhythmischer Fluss des Atems und der Ausrichtung des Gewahrseins, die denselben Bahnen im Körper folgen. Wenn beide auf diese Weise verknüpft werden, können Sie vielleicht spüren, wie Ihre Energien sich verbinden. Dies ist der subtile Atem, den ich auch als „Atemenergie“ bezeichnen werde.

Wenn Sie das nicht spüren, fahren Sie mit dem Stehen fort, und achten Sie darauf, dass sich keine Blockaden im Körper bilden. Stehen Sie zu Beginn etwa zehn Minuten lang und steigern Sie die Zeit entsprechend Ihren Fähigkeiten. Unruhe und Anspannung werden die Tendenz haben, in Wellen zu kommen und entsprechende Emotionen auszulösen. Nutzen Sie den Atem, um Ihre Praxis zu unterstützen. Jedes Mal, wenn Sie durch eine Welle von Unruhe atmen, wird der Körper mehr zur Einheit gebracht und mit Energie durchdrungen werden, und das Gewahrsein wird eine tiefere Qualität gewinnen. Lassen Sie zu, dass sich der Widerstand durch Achtsamkeit auf den Körper löst. Lassen Sie den Körper durch Aufmerksamkeit auf den Raum, der ihn umgibt, freier werden. Schließlich werden Sie mit der Stärke und Flexibilität eines Baumes stehen können.

## **Schwierigkeiten**

Bei der Meditation im Stehen wird Trägheit kein Problem darstellen, und es ist unwahrscheinlich, dass der Geist stark wandert – das sind einige Vorteile dieser Art von Meditation. Stattdessen tritt die Hemmung der Unruhe, und die damit verbundene Anspannung verstärkt auf,

die es schwierig machen, weiter in der Stehposition zu bleiben. Die oben erklärte Übung ist jedoch eine körperzentrierte Methode, um diese Hemmung aufzulösen. Bestimmen Sie also eine Zeitspanne, und bleiben Sie dabei. Falls notwendig, beugen Sie die Knie von Zeit zu Zeit leicht.

Falls Sie sich sehr angespannt fühlen, wechseln Sie zur Sitzmeditation, oder beginnen Sie zu gehen.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Versuchen Sie, Ihre Knie langsam zu beugen, sodass Sie sich innerhalb von ca. zehn Sekunden um ein paar Zentimeter nach oben und unten bewegen. Das Stehen mit federnden Knien hilft zu verhindern, dass sich die Muskeln verspannen. Sie können auch versuchen, langsam aus den Hüften heraus von einer Seite zur anderen zu kreisen, sodass der Bauch vor Ihnen einen Bogen beschreibt. Diese Bewegung verursacht eine Drehung der Schulterblätter hinter Ihnen. Wenn Sie sich so bewegen, und dabei gleichzeitig mit dem Raum über, hinter, vor und unter Ihnen in Verbindung bleiben, entspannt Sie das, und lässt Ihre Aufmerksamkeit ohne Verlust von Sammlung ruhen. Auf diese Weise kann sich eine stabile und gleichzeitig ruhige Ausgeglichenheit entwickeln.

## **Weitere Übungen**

Wenn Sie zum Ende der Meditationsperiode kommen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Mitte des Körpers, dem unteren Bauchbereich. Dort spüren Sie, wie die Atembewegung beginnt und endet. Das ist der Sammelpunkt der Energie. Zentrieren Sie sich dort.

Spüren Sie den Raum, der Sie umgibt, von diesem Zentrum aus. Fühlen Sie, wie es wäre, wenn statt des Kopfes dieser Bereich den gesamten Körper leiten würde.

Lassen Sie die Absicht entstehen, sich niederzusetzen. Folgen Sie ihr noch nicht. Bringen Sie sie nur zu Bewusstsein, lassen Sie den Gedanken wieder ziehen, und beobachten Sie, ob Ihre Energie sich verändert hat. Sind Sie in diesem Zentrum geblieben? Oder Sind Sie nach oben zu den Schultern gewandert?

Lassen Sie den Gedanken wieder entstehen, und beobachten Sie, was mit dem Muster Ihrer Energie passiert.

Lassen Sie erneut die Absicht zum Niedersetzen entstehen. Dieses Mal jedoch lassen Sie das Zentrum Ihrer Energie in Ihrem Bauch ruhen. Tun Sie das nicht, indem Sie sich irgendwie anspannen, sondern indem Sie das Gewährsein im Bauchraum zentriert halten und jedes Nach-Oben-Ziehen oder Kontrahieren in Oberkörper, Schultern und Kopf entspannen.

Wenn Sie sich bereit fühlen, versuchen Sie, mit entspanntem Körper dabeizubleiben, und begeben Sie sich dann in die Sitzposition.

## **Gehmeditation**

Gehmeditation hilft, die Energie im Körpers aufzufrischen, und unterstützt das Gewahrsein dabei, weit und flexibel zu sein. Ein dauerhaftes Ergebnis ist, dass man weiß, wie man still und gesammelt sein kann, wenn man sich an Orten mit vielen Leuten bewegt.

Obwohl viele Menschen keinen Zugang zu einem abgeschiedenen, ebenen Gehweg haben, der für die Gehmeditation empfohlen wird, lohnt es sich dennoch, so gut es geht in einem Zimmer zu praktizieren, z.B. indem man darin in einem großen Kreis herumgeht. Eine gute Alternative ist ein ruhiger Ort in einem Wald, einem Park oder an einem Strand. Wenn Sie jedoch die folgenden Anweisungen gründlich befolgen, können Sie Aspekte der geistigen Einstellung und der Konzentration auch dann entwickeln, wenn Sie einen ruhigen Spaziergang machen, oder sogar, wenn Sie auf einer geschäftigen Straße gehen. Warum nicht die Haltung des Gehens nutzen, um die Fähigkeit der Bewusstheit zu entwickeln, wenn Gehen ohnehin eine der häufigsten Dinge ist, die der Körper tut?

Die Fähigkeit, die es bei dieser Praxis zu entwickeln gilt, ist es, zentriert zu bleiben, während sich der Körper bewegt, und sich dabei seiner unmittelbaren Umgebung gewahr zu sein. Das empfohlene Setting ist eine gerade, etwa 20 bis 30 Schritt lange Strecke an einem abgeschiedenen Ort, die man achtsam auf und ab geht. Wenn Sie das Ende Ihres Weges erreichen, stehen Sie für einige Momente still, drehen Sie sich um, und gehen Sie zurück. Gehen Sie mit der Geschwindigkeit, die förderlich erscheint: ruhig, gesammelt, entspannt oder kraftvoll. Wenn Ihr Geist sich niederlässt, werden Sie ein genaueres Gespür dafür bekommen, welche Geschwindigkeit geeignet ist.

Beginnen Sie damit, Ihre Aufmerksamkeit zu sammeln, während Sie an einem Ende Ihrer gewählten Strecke stehen. Bringen Sie sich in den gegenwärtigen Moment, während Sie für etwa eine halbe Minute stehen. Stehen Sie auf eine Weise, in der Sie sehr deutlich die gesamte Breite Ihrer Sohlen auf dem Boden spüren können, sodass Sie sich an diesem Ort sozusagen fest verwurzelt fühlen. Stehen Sie, atmen Sie ein und aus, und zentrieren Sie Ihr Gewahrsein im Bauch, während sich dieser mit dem Atem auf und ab bewegt. Lassen Sie die Absicht entstehen, sich zu bewegen, und bemerken Sie, wo sich die Aufmerksamkeit im Körper hinbewegt, sowie alle anderen Einstellungen und Geisteszustände, die damit verbunden sind. Ihr Zentrum der Aufmerksamkeit mag sich nach oben in den Kopf und die Schultern bewegen; bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Bauch zurück und entspannen Sie den Oberkörper. Tun Sie das einige Male. Ihr Geisteszustand kann ein Eifer zum Losgehen sein oder auch das Gegenteil; dadurch kann die nächste halbe Stunde für uns bereits vorprogrammiert sein, bevor sie noch wirklich begonnen hat. Wenn wir uns in diesem Geisteszustand verstricken, wird das zu ablenkenden Gedanken führen. Lassen Sie sie los. Bleiben Sie präsent, indem Sie achtsam auf den Körper sind; in anderen Worten, halten Sie das Gewahrsein Ihrer Sinneseindrücke und Empfindungen aufrecht, die Ihnen zeigen, dass Sie einen Körper haben.

Lassen Sie den Körper Ihre Haltung steuern, während Sie sich bewegen. Stimmen Sie sich darauf ein, was achtsames Gehen beinhaltet, nämlich: Das Gewicht verlagert sich auf eine Seite, bis es über einem, z.B. dem linken, Fuß balanciert ist. Dies ermöglicht es dem rechten Bein, sich frei zu bewegen, während sich das Becken um einige Grad nach links dreht. Der Schritt vorwärts wird durch diese Drehung der Hüfte und durch die Gewichtsverlagerung auf das linke Bein

angetrieben. Die Länge des Schrittes ist durch die Stärke der Drehung und den Druck nach unten festgelegt. Die Schrittlänge, die wir während der Gehmeditation verwenden, platziert das Spielbein um eine halbe bis eine ganze Fußlänge vor das Standbein. Die Empfindungen im Fuß, der sich nach vorne bewegt, machen die Bewegung deutlich, während der Fuß von der Ferse zu den Zehen abgerollt und dadurch entlastet wird. Lassen Sie den Fuß entspannt und den Knöchel leicht und beweglich. Das Spielbein locker und entspannt zu lassen, hilft dabei, dass der Gehrhythmus nicht steif oder verkrampft wird. Gehen Sie natürlich.

Während des Gehens wird außerdem der Oberkörper – der Brustkorb und die Schultern – bei jedem Schwung eines Beins leicht zurückschwingen. Bewegt sich das linke Bein nach vorne, wird sich die linke Schulter zum Ausgleich ein wenig nach hinten bewegen. Diese Drehung zwischen den Hüften und dem Oberkörper massiert den Bauch sanft, und unterstützt damit das Entspannen und Zentrieren. Die Ausrichtung auf die Hüft- und Bauchregion hilft der Aufmerksamkeit dabei, zentriert zu bleiben. Wenn Sie das Gewahrsein von dieser Dynamik und diesem Rhythmus des Gehens aufrecht erhalten, wird dies eine angenehme Grundlage für Achtsamkeit, bewirkt durch den Druck und die Entspannung, die durch die Bewegung der Beine und die Drehung des Torsos entstehen. Ein ruhiger Rhythmus setzt ein, der auf den Geist attraktiv wirkt.

Sie können während des Gehens die Arme hinter dem Rücken verschränken, sodass sie sich gedehnt und entspannt anfühlen. Die Handrücken ruhen auf dem Gesäß, und die Finger der einen Hand in der anderen. Diese Haltung wird Ihre Schultern offen halten und Sie daran erinnern, jede Anspannung, jedes Festhalten durch die Arme nach unten abfließen zu lassen. Wenn sich Ihre Schultern verspannt anfühlen, können Sie Ihre



Arme auch frei an den Seiten Ihres Körpers hängen lassen, sodass ihre sanfte Bewegung die Schultern lockert.

Gehen Sie mit gemäßigten und gesammelten Schritten. Halten Sie Ihre Absichten einfach: Gehen Sie auf und ab, und bleiben Sie in Kontakt mit den Körperempfindungen, oder kehren Sie zu Ihnen zurück. Der Geist wird möglicherweise die Tendenz haben, sich entweder in Gedanken oder sich in Dingen, die Sie sehen, zu verlieren. Kehren Sie in jedem Fall zu den Körperempfindungen zurück, während Sie auf und ab gehen. Der Geist wird sich normalerweise immer wieder mit Kommentaren über verschiedenste Themen einmischen. Steigen Sie daraus aus, indem Sie die Betrachtung aufrecht halten: „Woher weiß ich, dass ich gerade gehe?“ Sie brauchen nicht zu antworten – dies ist einfach ein Weg, um den Geist dazu zu bringen, zum Körper und zur Gegenwart zurückzukehren. Sie können diesen Prozess noch mehr unterstützen, indem Sie sich fragen, wie sich Ihr Brustkorb oder Ihre Schultern anfühlen, und indem Sie sich darauf einstimmen, wie diese durch die Bewegung des Gehens beeinflusst werden. Das wird sich ganz anders anfühlen, als wenn sie von den Auswirkungen des Denkens beeinflusst werden.

Die Augen spiegeln und beeinflussen den Geisteszustand, und daher ist es wichtig, den Blick fokussiert, aber entspannt eine Armlänge vor sich auf einem Punkt ruhen zu lassen. Falls Sie ein deutlicheres Objekt brauchen, können Sie sich auf den Pfad ca. drei Meter vor Ihnen ausrichten, lassen Sie dabei aber den Blick trotzdem entspannt, als ob Sie über das Meer in die Ferne blicken würden. Achten Sie darauf, wie sich die Augen anfühlen, wenn ein bestimmtes Objekt Ihre Aufmerksamkeit erregt, eine Kette von Gedanken den Geist gefangen nimmt, oder eine Einstellung intensiv

wird. Aufmerksamkeit und Energie zerstreuen sich nach außen, wenn die Augen ständig hierhin und dorthin schauen. Andererseits kann ein sehr fixiertes Starren einen zu verspannten Zustand und eine reduzierte Sensibilität bewirken. Stimmen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die gefühlte Erfahrung Ihrer Augen ein, die zwar aufnahmebereit sein können, dabei aber trotzdem ruhen. Spüren Sie die Empfindungen der Muskeln um die Augen, und entspannen Sie sich dort. Dann wird Ihr Blick sanft und Ihre Aufmerksamkeit gut abgestimmt sein. Wenn dies der Fall ist, kann sich Ihr Geist entspannen ohne abzudriften, und sich auf das Sehen als Teilbereich der körperlichen Sinneseindrücke beziehen.

Beobachten Sie die sich wiederholenden Muster von Empfindungen beim Gehen: die Empfindungen an Füßen, Hüften und Rücken, und entspannen Sie sich in diesen Rhythmus. Auf diese Weise können die gleichmäßigen Bewegungen des Gehens als Anker dienen, zu dem Sie aus dem zwanghaften Denken zurückkehren können. Erinnern Sie sich daran, dass Sie jederzeit stehen bleiben und sich im Stehen sammeln können, wenn Sie den Kontakt zu den Empfindungen und der Leichtigkeit der Übung verlieren. Wenn Sie aufgeregt oder abgelenkt werden, halten Sie an, stehen Sie still, und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Dann beginnen Sie von Neuem.

Achtsames Gehen verlangsamt den Rhythmus des Geistes: Letztendlich wird die Aufmerksamkeit in den Körperempfindungen zur Ruhe kommen, und der Geist wird stiller werden. Wenn Sie anfangen, sich wohl zu fühlen, entspannen Sie den ganzen Körper, indem Sie Ihr Gewahrsein für alle Körperempfindungen öffnen, die Sie wahrnehmen. Lassen Sie die Energie des Gehens über sie und durch sie hindurch fließen. Wenn jeder Teil des Körpers die Bewegung des Gehens „kennt“ und

damit in Verbindung steht, ist ein stetiger Rhythmus voll etabliert. Kommt Ihr Geist darin zur Ruhe, wird er nicht mehr denken oder sich nach außen zerstreuen. Wenn Sie sich dann darauf einstimmen, wie sich der Körper beim Gehen angenehm und glücklich anfühlt, werden Sie eine erfrischende Energie spüren, die diese Praxis ermüdungsfrei macht. Dies ist ein unmittelbarer Vorteil der Gehmeditation.

Wenn Sie schließlich die stille Zentriertheit dieser Energie spüren – nicht die Art von Energie, die etwas tun oder erreichen will – können Sie den Geist in tiefere Stille bringen, indem Sie sich darin zentrieren. Diese Stille in der Bewegung ist eine Resource für Ruhe im Allgemeinen und auch ein wertvoller Bezugsrahmen, um den vielfältigen und aufregenden Eindrücken aus der eigenen unmittelbaren Umgebung entgegenzuwirken.

## **Schwierigkeiten**

Eine der Schwierigkeiten, die wahrscheinlich auftaucht, ist Aufregung. Sie tritt auf, wenn das Planen und Herumwandern des Geistes eingedämmt wird. Die resultierende Aufgeregtheit wird sich im Körper als rastlose Unfähigkeit manifestieren, zur Ruhe zu kommen, oder als Geisteszustand der Langeweile, die den Zweck und den Wert der Gehmeditation in Frage stellt. Eine weitere Schwierigkeit ist die Tendenz, auf Automatik zu schalten. Man kann an einem Ende des Pfades stehen, seine Augen auf den Weg vor sich richten und ohne viel Gewährsein der Sinneseindrücke, die sich in der Gegenwart zeigen, zum anderen Ende des Pfades stapfen. So wird die Übung mechanisch und die Meditation verbissen.

Unterbrechen Sie in beiden Fällen das Gehen und bleiben Sie einen Moment lang still stehen, während Sie atmen und sich erneut auf den gesamten Körper einstimmen, bevor Sie wieder zu gehen beginnen.

Weitere Punkte, auf die Sie achten sollten, sind: Erinnern Sie sich daran, nicht die Schultern hochzuziehen und den Kopf nach vorne zu neigen. Diese Abweichungen vom natürlichen Gleichgewicht des Körpers werden zu Verspannungen im Nacken und in den Schultern führen, und damit auch geistige Anspannung verursachen.

Manchmal kann es vorkommen, dass Gedanken und Stimmungen Sie so stark beschäftigen, dass Sie nicht sehr lange bei den Empfindungen des Körpers bleiben können. In diesem Fall lesen Sie bitte das Kapitel: **Prozess: Denken, Emotion und Nicht-Denken**. Im nächsten Hauptteil des Buchs werden wir auch andere Methoden kennen lernen, um mit dem Geist zu arbeiten.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft... Oder als gelegentliche Alternative...**

Entwickeln Sie ein „ziellooses Wandern“: Machen Sie einen Spaziergang in einer ruhigen Umgebung, bleiben Sie im gegenwärtigen Moment, und seien Sie empfänglich für jeden Sinneseindruck, während er geschieht – den Wind in Ihrem Gesicht, die Wärme der Sonne, den Anblick eines Baumes, den Gesang eines Vogels etc. Lassen Sie die Eindrücke kommen und gehen.

Erlauben Sie auch den inneren Stimmen und Bewegungen des Gemüts, sich zu entfalten und zu

vergehen, als wären sie ein Teil der Landschaft. Geben Sie dabei bestimmte Ziele oder besonders interessante, schöne Dinge, die es zu sehen gibt, auf. Verlangsamen Sie stattdessen Ihren Gang, und seien Sie empfänglich für das, was jeder Moment an Sinneseindrücken oder inneren Prozessen bringt. Halten Sie nichts davon fest. Lassen Sie den nächsten Moment von selbst geschehen. Beginnen Sie mit dem Moment, an dem Sie sich entscheiden zu gehen, spüren Sie, welche Teile des Körpers durch den Gedanken in Gang kommen, und entspannen Sie dann den Gedanken. Tun Sie dies einige Male, und folgen Sie erst dann dem Impuls loszugehen. Beobachten Sie, wie sich der Körper jetzt anfühlt, für sich genommen und in Beziehung zu dem Raum, der Sie unmittelbar umgibt. Geben Sie sich die Gelegenheit, einfach zu gehen und der Richtung zu folgen, die sich richtig anfühlt. Bemerkten Sie die körperlichen und emotionalen Effekte, folgen Sie der Richtung mit einigen langsamen Schritten, und bleiben Sie in Kontakt mit jeder Art von Interesse oder Besorgnis, die bedingt durch Ihre Sinne auftauchen.

Vielleicht ist es Ihnen zu warm oder zu kalt, und deshalb bewegen Sie sich dorthin, wo es sich angenehmer anfühlt; vielleicht erregt ein kleines Detail in Ihrer Umgebung Ihre Aufmerksamkeit. Es könnte ein Bild, eine Tasse auf einem Tisch oder die Maserung des Holzes an einer Tür sein. Bemerkten Sie diese Dinge, entspannen Sie die Dringlichkeit, die dahintersteht, und nähern Sie sich dem Objekt, das Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht, Schritt für Schritt und auf reflektive Weise. Wenn Sie eine Weile ruhig stehen möchten, dann tun Sie das. Vermeiden Sie es, von Impulsen gefangen zu werden, oder sie abzublocken. Vermeiden Sie schriftliches Material, TV, Radio sowie Kontakt zu anderen Personen. Erinnern Sie sich daran, sich auf alle Sinne einzustimmen, jedoch auch mit Ihrem Körper

verbunden zu bleiben, während Sie sich bewegen oder stehen.

## Weitere Übungen

Entwickeln Sie ein Gewahrsein für den Raum, durch den sich Ihr Körper bewegt. Achtsamkeit auf den Körper sollte es ihm erlauben, natürlich zu sein – und das schließt ein Gewahrsein des Raums ein, der ihn unmittelbar umgibt. Eine ruhige Bewusstheit des Körpers wird durch Balance und Sensibilität für den Inhalt des Raums unmittelbar um Sie herum aufrecht erhalten. Wir verlieren sie, wenn zu viele verwirrende oder bedrohliche Erfahrungen in unserer Umgebung geschehen. Dann haben wir die Tendenz, uns gegenüber der Außenwelt abzuschotten, und uns sozusagen nur noch in unseren Köpfen aufzuhalten. Diese Erfahrung, von den Empfindungen des eigenen Körpers getrennt zu sein, macht ihn schwerfällig, unausgewogen und unruhig. Um uns ausgeglichen zu fühlen, brauchen wir ein Gefühl von ruhiger Weite um uns.

Gewahrsein des Raumes bezieht sich weder auf ein bestimmtes Ding, noch ist es ausschließlich visuell. Vom Tastsinn wird es als ein offenes Gewahrsein erfahren, das wir vielleicht mit dem Gefühl, zu Hause zu sein, assoziieren. Die Gehmeditation kann Ihnen dabei helfen, sich überall zu Hause zu fühlen. Gehen Sie einfach in Richtung des Raumes, der vor Ihnen liegt, und nicht zu irgendeinem bestimmten Objekt. Wenn Sie sich bewegen, bewegt sich der Raum mit Ihnen. Er ist immer da und umgibt Sie. Schließlich gelangen Sie an das Ende Ihres Pfades. Bemerkend Sie das, stehen Sie still, drehen Sie sich um, und gehen Sie zurück (Mehr darüber finden Sie im Abschnitt **Sich durch den Raum**

**bewegen** im dritten Teil des Buches **Den Körper befreien**).

Während Sie sich bewegen, können Sie auch die Details des Gehens verfeinern und sich auf eine Einzelheit konzentrieren. Die Empfindungen an den Fußsohlen können leicht ein feinerer Fokus für das Gehen werden. Davor müssen Sie jedoch zuerst die richtige Art, Empfindungen zu empfangen, eine ausgeglichene Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, beim Körper zu bleiben, entwickeln. Wenn Sie dann mehr Details untersuchen wollen, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu den rhythmischen Veränderungen des Drucks an den Fußsohlen. Sie können Ihre Schritte auch mit dem Atem verbinden, zum Beispiel so: Machen Sie während der Einatmung drei Schritte und während der Ausatmung die nächsten drei Schritte. Oder verlangsamten Sie den Rhythmus noch weiter: Heben Sie den Fuß, während Sie einatmen, und senken Sie ihn wieder zu Boden, während Sie ausatmen. Mit dieser Geschwindigkeit ist sogar die Länge eines mittelgroßen Zimmers ausreichend für die Gehmeditation.

## **Meditation im Liegen**

Es ist hilfreich zu wissen, wie man Achtsamkeit im Liegen kultiviert, sodass man auf eine ruhige und zentrierte Weise einschlafen oder die Praxis auch dann aufrechterhalten kann, wenn es wegen einer Beeinträchtigung des Körpers nicht möglich ist, für längere Zeit aufrecht zu sitzen. Die Sammlung auf den Körper in den folgenden Positionen wirkt gegen Schläfrigkeit und Verlust der Fokussierung auf den Körper und hilft beim Entspannen.

Es gibt mehrere mögliche Liegepositionen. Bei der „Löwenposition“ liegt man auf der rechten Seite auf einer festen Unterlage. Der Körper ist gerade ausgestreckt, der linke Arm ruht links am Körper, die offene linke Hand ruht etwas unter dem linken Hüftgelenk. Der rechte Arm ist so gebeugt, dass die Handfläche die rechte Wange und den Kiefer stützt. Die Fingerspitzen berühren die Schläfe, und der Daumen die Schädelbasis hinter dem Ohr. Das Ohr liegt zwischen den Fingern und dem Daumen. Der Kopf wird durch ein Kissen gestützt, das nicht dicker sein sollte als der Abstand zwischen Kopf und Boden, wenn der Nacken gerade und nicht gedreht ist.

Wenn wir uns niederlegen, neigen wir dazu, uns in der Embryonalstellung einzurollen, was die Energie herunterfährt, um uns auf das Schlafen vorzubereiten. Um der Schläfrigkeit und dem Verlust der Fokussierung auf den Körper entgegenzuwirken, sollte die Ausrichtung des Körpers gerade sein, und die Arm-, Hand- und Nackenposition genau beibehalten werden. Legen Sie die innere Seite des einen Fußes direkt auf die innere Seite des anderen Fußes, sodass sich die Gelenke der großen Zehen treffen. Lassen Sie ein Knie auf dem anderen ruhen. Wenn Sie den Körper auf diese



Weise ausrichten, etabliert sich eine klare Linie des Gewährseins, und eine wachsame Energie kann aufrechterhalten werden. Die Energiepunkte an den Unterseiten der Füße und an den Handflächen können als spezifische Referenzpunkte dienen. Eine Hand ist dabei ideal platziert, um Unterstützung und Wärme an den Kopf weiterzugeben.

Andererseits ist es auch möglich, besonders bei Spannungen und Schmerzen im Rücken, Entspannung mit Wachsamkeit zu kombinieren, indem Sie auf dem Rücken liegend Ihre Fußsohlen flach auf dem Boden aufliegen lassen, sodass Ihre Beine einen Bogen bilden. Versuchen Sie bewusst, Ihr Körpergewicht an den Boden abzugeben. Stimmen Sie sich auf den unterschiedlichen Druck in verschiedenen Zonen des Körpers ein, und versuchen Sie, die Muskeln von den Knochen zu unterscheiden, sowie die Stellen, an denen die Muskeln angespannt sind, von den entspannten Stellen.

Liegen beide Schulterblätter ganz auf dem Boden auf? Verschränken Sie vorsichtig die Arme vor Ihrer Brust, greifen Sie mit den Fingerspitzen hinter Ihre Schulterblätter, und rollen Sie langsam von einer Seite zur anderen. Lassen Sie durch die Bewegung die Schultern sich öffnen und entspannen, indem Sie die Finger leicht anziehen, wenn sich die Schultern vom Boden heben. Entspannen Sie das Gesäß, indem Sie die leicht gebeugten Beine von einer Seite zur anderen schwingen lassen. Idealerweise ruhen das Kreuzbein und die Lendenwirbel auf dem Boden. Diese Bewegungen werden dabei helfen, den Rücken zu entspannen.

Ziehen Sie Ihr Kinn zum Hals, sodass der Nacken sich streckt und auf dem Boden ruht; danach entspannen Sie das Kinn, ohne die Ausrichtung des Nacken zu

verändern: das wird helfen, die Nackenmuskulatur zu entspannen.

Richten Sie achtsames Gewahrsein auf die Linie vom Scheitel abwärts zum Kreuzbein. Spüren Sie das Steißbein, und verbinden Sie dieses Gefühl mit den Empfindungen und Energien in Ihren Fußsohlen, besonders in der Fußwölbung. Während Sie diese Linie als Referenz etablieren, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auch auf die Linie zwischen Ihren Schultern. Dies ermöglicht Ihnen, die Fläche des oberen Rückens zu beobachten.

Legen Sie die Hände mit aufeinanderliegenden Handflächen nach unten auf den Bauch, sodass sich die Fingerspitzen etwas unterhalb des Nabels berühren, und die Daumen sich an einem Punkt treffen, der etwas darüber liegt. Der Kreis, den Finger und Daumen bilden, kann auch um das Brustbein gelegt werden. Die Energie der Hände und die Sensitivität der Finger verbinden sich dann direkt mit der offenen Vorderseite des Körpers – eine Berührung, die beruhigend wirkt und enge Verbundenheit erzeugt. Die Beruhigung wird es leicht machen, den Atem zu spüren, während er rhythmisch den Bauch oder Brustkorb weitet, und dann wieder entspannt. Lassen Sie die Handflächen mit jeder Ausatmung zur Wirbelsäule hin sinken, und spüren Sie, wie sie sich mit jeder langsamen Einatmung anheben.

Sie können der Tendenz, schläfrig zu werden, entgegen wirken, indem Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in einer Schleife vom Oberkörper ausgehend das eine Bein abwärts und dann das andere Bein aufwärts zum Oberkörper zurück scannen.

## **Schwierigkeiten**

Eine offensichtliche Schwierigkeit ist die Gefahr einzuschlafen; sich in Gedanken zu verlieren eine andere. Ihnen kann entgegengewirkt werden, indem man nacheinander gezielt an einen bestimmten Teil des Körpers denkt – beispielsweise beginnend mit einem Fuß – und alle Aufmerksamkeit dorthin ausrichtet. Lösen Sie nach ein oder zwei Minuten Ihre Aufmerksamkeit wieder von diesem Körperteil, entspannen Sie ihn vollständig, und bewegen Sie sich nach oben zum nächsten Teil des Körpers.

Da diese Praxis es der Energie erlaubt, zur Ruhe zu kommen, kann sie auch dabei helfen, Schlaflosigkeit aufzulösen. Wenn man wach bleibt, ist man dies auf eine ruhige und entspannte Weise, und wenn der Körper seine Balance findet und Schlaf braucht, wird man einschlafen.

## **Atemachtsamkeit: Der Körper**

Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung ist die detaillierteste Meditationsanleitung, die der Buddha gab. Sie führt schrittweise ansteigend über verschiedene Stufen, und er bestätigt, dass diese Praxis zum vollkommenen Erwachen führt. In der Lehrrede, in der diese Anleitungen aufgezeichnet sind (M 118), werden die Instruktionen in vier Gruppen ("Tetraden") dargelegt. Diese Tetraden sind fortschreitende Anleitungen zur Achtsamkeit auf den Atem und erklären, wie diese die körperlichen und mentale (emotionalen und psychologischen) Energien sowie das geistige Gewahrsein beeinflusst und ausgleichend auf diese wirkt. Die vierte Tetrade verfolgt eine andere Herangehensweise, wie wir in Teil Drei sehen werden.

Aber zurück zum Anfang... Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten möchten, sollten wir uns besser im Klaren sein, was Atmen als Erfahrung bedeutet. Woher wissen wir eigentlich, dass wir Atmen? Das Ein- und Ausatmen kann durch die Bewegung der Muskeln und anderer Körpergewebe im Bauchbereich, sowie durch ein Weiten und Heben des Brustkorbs gefühlt werden. Der Atem kann auch durch die Empfindungen der ein- und ausströmenden Luft an der Nase oder im Hals gespürt werden. Andererseits können wir auch – unabhängig davon, ob wir unser Augenmerk darauf richten oder nicht – durch das Vorhandensein oder den Mangel an uns zur Verfügung stehender Energie etwas über das Atmen erfahren. Wenn wir uns auf die Erfahrung von Energie ausrichten, dann wird offensichtlich, dass sich Ein- und Ausatmung voneinander unterscheiden: Das Einatmen erhellt und hebt die Körperenergie; die Ausatmung macht weich und verteilt die Körperenergie. Der Körper spürt den Unterschied.

Wie der Körper sich selbst spürt, wird mit dem Begriff „somatischer“ Eindruck umschrieben. Was den somatischen Eindruck ausmacht, ist die Anwesenheit und die Veränderungen des „inneren Körpers“ der Körperenergie. Diese Energie wird „körperliche Aktivität“ (*kāya-sankhāra*) genannt. Sie wird auch als „körperliche Gestaltung“ bezeichnet, da sie die subtile, dynamische Form des inneren Körpers ist. Der Buddha bezog sich in seiner Lehre auf diese somatische Energie als einen Schlüssel zur Praxis der Atemachtsamkeit. Ihre Wichtigkeit liegt in der Tatsache, dass diese Energie sich sowohl auf den Körper als auch auf den Geist auswirkt. Das heißt, wenn wir uns angespannt fühlen, gibt es einen emotional/psychologischen und einen körperlich/somatischen Aspekt davon. Ob wir uns glücklich oder erleichtert, depressiv oder schläfrig fühlen – alle diese Zustände haben sowohl mentale als auch somatische Auswirkungen.

Meditierende können diese Beziehung zu ihrem Vorteil nutzen. Der Zugang zu einem somatischen Effekt ermöglicht es, den Geist zu beobachten und zu stabilisieren, indem man den somatischen Effekt spürt und stabilisiert. Dies ist besonders bei Atemachtsamkeit der Fall, da die Energie, die das Atmen begleitet, das Zentrum und der moderierende Faktor der somatischen Energie ist. Genauso wie der Atem bei schwierigen Geisteszuständen stockend, schal oder unregelmäßig werden kann, wird eine gleichmäßige, ruhige Atemenergie diese Geisteszustände stabilisieren oder sogar auflösen. Durch dieses Ausgleichen der somatischen Energie führt Achtsamkeit auf den Atem zu Zuständen von Wohl und Sammlung.

Ausserdem bemerkt die Achtsamkeit den somatischen Effekt auf direkte statt auf konzeptuelle Weise. Das ist so direkt und natürlich, wie zu wissen, ob Sie aufrecht stehen oder sich vorbeugen. Kennt man den Atem auf

diese Weise, kann sich die Aktivität des Denkens beruhigen oder ganz aufhören – und trotzdem ist noch ein klares Erkennen vorhanden. Dieses achtsame Erkennen funktioniert nicht auf dieselbe Weise wie die üblichen Prozesse unseres Denkens. Es ist nicht aufgeregt, hat keine Ziele, Meinungen oder Urteile. Manche Menschen nennen es den „stillen Beobachter“. Aber trotzdem gibt es uns Feedback: Wir können bemerken, wenn es unter einer Welle von Trägheit, Aufregung oder Reaktivität verschwindet, und wir können den somatischen Effekt spüren. Wenn dieses Erkennen präsent ist, entspannen sich die Energien des Körpers und werden klarer. Andererseits schafft zerstreutes oder abgelenktes Denken Spannung und Aufregung im Körper.

Die Anleitungen der ersten Tetrade lauten: Man sollte achtsam auf die Ein- und Ausatmung sein. Wenn man lang ein- und ausatmet, sollte man erkennen „Ich atme lang ein/aus“; wenn man kurz ein- und ausatmet, sollte man erkennen „Ich atme kurz ein/aus“; Man sollte sich üben, den ganzen Körper empfindend ein- und auszuatmen; und man sollte sich üben, beim Ein- und Ausatmen die körperlichen Aktivitäten zu stillen.

In den Anleitungen des Buddha wird immer wieder darauf hingewiesen, den rhythmischen Prozess des Ein- und Ausatmens zu erkennen, aber es gibt keine Aufzeichnungen darüber, dass er jemals genau vorgeschrieben hätte, wohin im Körper man dabei seine Aufmerksamkeit richten sollte (oder selbst, dass man sich auf den Atem fokussieren sollte). Die Anleitung lautet, achtsam auf die Ein- und Ausatmung zu sein. Und da er den sich wiederholenden Prozess als wichtiger ansah als eine bestimmte Stelle im Körper, muss sich unser Fokus auf den erkennbaren Rhythmus des Atems richten, den er durchläuft. Während wir uns mit dieser Praxis vertraut machen, ist als erster Schritt

die Fähigkeit zu entwickeln, mit dem natürlichen Rhythmus des Atems präsent zu sein, ohne ihn zu verändern, und so innere Ruhe und Stabilität zu entwickeln. Wenn wir dann zu dem so entstehenden, angenehmen somatischen Effekt Zugang haben und darin verweilen können, wird der Geist erhellt und frei von den Hemmungen. Wenn sich schließlich durch Vergegenwärtigen und Erwägen der Geist beim Atem niederlässt, entstehen zwei helle Geisteszustände (Verzückung und Wohl), die eine stabile, angenehme Grundlage für das Gewahrsein bilden. Durch ein weiteres Zur-Ruhe-Kommen werden sie zu einer Ebene der Geistessammlung führen, die erste „**Vertiefung**“ (*jhāna*) genannt wird. (Mehr dazu in Teil zwei).

Nehmen Sie sich Zeit, eine Sitzposition einzunehmen, in der sie angenehm eine halbe Stunde oder länger sitzen und sich niederlassen können. Sitzen Sie mit der Vorstellung, dass sich Ihre Wirbelsäule im Steißbein nach unten verlängert und im Boden verwurzelt. Entspannen Sie Ihre Schultern, und bringen Sie Energie durch Ihren Rücken nach unten, indem Sie wiederholt und gleichmäßig Ihre Aufmerksamkeit die Wirbelsäule abwärts durch das Becken bis zum Boden hinunter bewegen. Machen Sie die Vorderseite Ihres Körpers leicht und offen, während Sie dies tun. Lassen Sie jede Einatmung Ihren Bauch und Brustkorb anheben, aber überdehnen Sie Ihren Brustkorb nicht, und vermeiden Sie es, den Atem in einen bestimmten Rhythmus zu zwingen. Lassen Sie behutsam Ihre Wirbelsäule etwas länger werden, so als ob Sie mit dem Kopf nach unten hängen würden, damit die Taille und der Nacken sich verlängern. Ziehen Sie die Wirbelsäule zwischen den unteren Kanten der Schulterblätter ein, als ob sie mit dem Brustbein verbunden wäre.

Woher wissen Sie, dass Sie atmen? Spüren Sie die Fülle des Atems, wenn der Oberkörper nicht eingengt ist:

Wie sich das Zwerchfell gleichmäßig bewegt, wie sich der Brustkorb mit der Atmung hebt und senkt und den belebenden Effekt. Er wird durch die Energie der ungehinderten Atmung bewirkt. Verweilen Sie damit auf eine wertschätzende Weise.

Richten Sie sich auf den stetigen Fluss der Ein- und Ausatmungen aus, und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit durch den Körper wandern, um sich damit vertraut zu machen, wie der Körper vom Atem beeinflusst wird. Vielleicht finden Sie es hilfreich, die Ein- und Ausatmung sechs Atemzüge lang bewusst etwas zu verlängern, sodass die Empfindungen beim Ende der Atmung etwas deutlicher und die Pause zwischen den Atemzügen klarer erkennbar ist. Tun Sie dies schrittweise und entspannt. Entspannen Sie sich in den Pausen zwischen den Atemzügen. Genießen Sie die Fülle einer Einatmung, die nicht erzwungen ist, und die entspannende Wirkung einer langsamen, ruhigen Ausatmung. Machen Sie es zu Ihrer Praxis, den Körper mit frischer Luft zu versorgen. Nehmen Sie sich Zeit, sich von jedem Gefühl der Schaltheit frei zu machen. Lassen Sie Ihre Ausatmung durch den Bauch hinunter sinken, wie einen tiefen Seufzer. Geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sich durch die Einatmung dem Raum zu öffnen, der Sie umgibt. Dies ist „lang Atmen“.

Erlauben Sie dem Atem, seinen eigenen Rhythmus und seine eigene Ausdehnung zu finden, er kann zu Beginn ziemlich unregelmäßig sein. Beobachten Sie, wie der Atem Geist und Herz beeinflusst, und wie auftauchende Stimmungen und verschiedene geistige Energien den Atem beeinflussen. Lassen Sie die Reaktionen abkühlen und dabei die Dinge sich klären, betrachten Sie die Ideen und Gefühle wie vom Wind weggeblasen Blätter. Folgen Sie Ihnen nicht, lassen Sie sie ziehen. Machen Sie es zu Ihrer Praxis, sich Raum zu geben, und zum rhythmischen Fluss des Atems zurückzukehren.



Entwickeln Sie eine Neigung zum Zur-Ruhe-Kommen. Sie können dies unterstützen, indem Sie auf den Atem warten. Das heißt, Sie warten am Ende jedes Ausatmens, bis die nächste Einatmung von selbst beginnt. Dies sollte einige Sekunden dauern. Warten Sie auf ähnliche Weise am Ende jeder Einatmung.

Wenn der Körper beginnt, ohne Pause ein- oder auszuatmen, ist das System noch nicht entspannt und zur Ruhe gekommen. Dann könnte Ihnen eine entspanntere und vertrauensvollere Einstellung helfen. Hilfreich könnte auch sein, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit durch den Körper bewegen, die Stabilität der Sitzhaltung überprüfen, und sich mit der Offenheit des Raumes, der Sie umgibt, vertraut machen. Achten Sie darauf, den Brustkorb ganz zu entspannen, sodass die Bauchmuskeln die Atembewegung steuern. Es könnte sein, dass Sie absichtlich mehr aus dem Bauch heraus atmen müssen, bis sich Ihr Körper daran gewöhnt hat.

Wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abgedriftet oder zu etwas anderem gesprungen ist, akzeptieren Sie dies. Reagieren Sie nicht, sondern geben Sie dem Geist einen Moment Zeit, das Gefühl des Abgedriftet-Seins oder Herumkreisens ganz zu spüren, und beobachten Sie das Gefühl, sich dessen gewahr zu sein. Wenn Sie dann bemerken, dass die Klarheit zurückgekehrt ist, fragen Sie sich: „Wo kann ich jetzt gerade meinen Atem spüren?“ Auf diese Weise können Sie sich den Atem wieder vergegenwärtigen. Warten Sie auf die nächste Ausatmung, und atmen Sie mit ihr die unruhige oder einengende Energie dieser Hemmung aus. Wenn Sie sich träge fühlen oder wenig Energie haben, warten Sie auf die Einatmung, und folgen Sie ihr mit Ihrer Aufmerksamkeit, um die Trägheit aufzugeben.

Warten Sie dann auf die nächste Einatmung, um wieder mit ihr präsent zu sein.

Der Geist wird von Zeit zu Zeit aufgeregt sein, machen Sie es zu einem Teil Ihrer Praxis, dem abschweifenden oder geschäftigen Geist verständnisvoll zu begegnen. Statt den Geist unter Kontrolle zwingen zu wollen, seinen Neigungen einfach zu folgen oder über seine verschiedenen Stimmungen zu spekulieren, bleiben Sie dabei, geduldig zu Ihrem Atem zurückzukehren: „Wo kann ich jetzt gerade den Atem spüren?“ Warten Sie auf die nächste Atmung, seien Sie mit ihr präsent, und kommen Sie mit der Ausatmung zur Ruhe. Lassen Sie den Atem den Geist beruhigen.

Wenn sich ein regelmäßiger Rhythmus des Atems einspielt, kommt Ihre Aufmerksamkeit vielleicht an einer bestimmten Stelle zur Ruhe – beispielsweise in der Nase, dem Hals, dem Brustkorb oder in der Gegend des Zwerchfells. Statt den Geist dazu zu zwingen, an einem bestimmten Punkt zu verweilen, lassen Sie ihn dort zur Ruhe kommen, wo er sich am angenehmsten anfühlt; oder erlauben Sie ihm, in einem allgemeinen Gewahrsein des Oberkörpers zur Ruhe zu kommen. Der Atem wird ruhiger, aber nicht, weil er eingeschränkt ist. Der Grund ist vielmehr, dass der Atem dann ruhiger wird, wenn der Körper ausreichend mit Luft versorgt wird und entspannt ist.

Achten Sie darauf, was regelmäßig bei jedem Atemzug geschieht, wenn Sie immer mehr zur Ruhe kommen. Stärken Sie den Faktor des Erwägens mit der (stillen) Frage: „Wie ist der Atem jetzt gerade?“ Bemerkten Sie zuerst die rhythmischen Empfindungen in Ihrem Körper – am offensichtlichsten sind das Heben und Senken des Bauches und die Bewegung des Zwerchfells. Zweitens können Sie sich auch der Empfindungen gewahr sein, die durch die Bewegung der Luft in der Nase und im

Hals entstehen. Drittens können Sie die regelmäßigen Veränderungen der Körperenergie durch die Veränderung der allgemeinen Körperspannung bemerken – mit der Einatmung ist sie belebender und bestimmter, dann entspannt und verringert sie sich mit jeder Ausatmung. Lassen Sie den Geist den Rhythmus all dieser Empfindungen spüren; stimmen Sie sich darauf ein, den Körper von alleine atmen zu lassen.

Wenn Sie bemerken, dass Sie in diesem Rhythmus zur Ruhe kommen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Zusammenspiel und die Interaktion aller Aspekte des Atemprozesses. Seien Sie sich der allgemeinen Effekte auf Ihren Geist gewahr – zum Beispiel ob Sie sich klar oder schläfrig, präsent oder abwesend, entspannt oder nervös fühlen. Beobachten und spüren Sie die Auswirkungen im ganzen Körper, und spüren Sie, wie er sich anfühlt. Wahrscheinlich wird Ihr Körpergefühl physische Empfindungen und auch kribbelnde oder fließende Empfindungen von somatischer Energie umfassen. Vielleicht können Sie sogar leichte Bewegungen an Stellen des Körpers erkennen, die zunächst nicht von der Atmung betroffen zu sein scheinen, wie etwa die Handflächen, die Augenmuskeln und die Schläfen.

Beobachten Sie, während Sie sich darauf einstimmen, den Brustkorb zu entspannen und sich im Bereich des Bauchraums zu zentrieren, wie viel Atemluft Ihr Körper benötigt. Manchmal haben wir es uns durch unsere Angespanntheit zur Gewohnheit gemacht, zu viel zu atmen. Versuchen Sie, beim Einatmen etwas sanfter und langsamer zu sein. Tun Sie das ohne Zwang, sondern als Vorschlag: „Warum entspanne ich mich nicht ein bisschen mehr? Wie viel brauche ich jetzt gerade wirklich?“. Stellen Sie sich vor, der Atem wäre wie eine feine Seidensträhne, die den Körper durchdringt, ihn entspannt und immer stiller werden

lässt. Falls sich die Veränderungen Ihres Atems, die Sie erleben, so anfühlen, als würden Sie sich in eine bestimmte Richtung entwickeln, lassen Sie dieses Gefühl gehen, und seien Sie nur von Moment zu Moment beim Atem.

Wenn sich der Atem beruhigt und zentrierter wird, fühlt sich seine Energie belebend und stabil an. (Dies kann mehrere Meditationsperioden dauern, seien Sie daher geduldig, und lassen Sie Ihren Organismus in seiner eigenen Geschwindigkeit lernen). Die physischen Aspekte des Atems – die Empfindungen der Atemluft und die Bewegung des Zwerchfells – werden langsam verschwinden, und eine belebende, helle somatische Energie wird übrigbleiben. Lassen Sie diese Atemenergie Ihren ganzen Körper durchströmen und durchdringen. Stellen Sie sich vor, wie der ganze Bereich dieses „inneren Körpers“ mit seinen feinsten Nerven von der Stille des Atems durchflutet wird. Fokussieren Sie sich auf die Kombination von Helligkeit des Geistes und subtiler Körperempfindungen, und lassen Sie möglicherweise entstehende Unsicherheit oder Verwirrung los. Genießen Sie es.

Beobachten Sie, wie sich die Erfahrung des Körpers verändert hat. Wie ist sie jetzt?

Wenn es Zeit wird, die Meditation zu beenden, tun Sie das langsam und gesammelt. Stimmen Sie sich zunächst auf die physischen Aspekte des Atems – den Strom der Atemluft und die subtilen Bewegungen des Körpers – ein. Nehmen Sie sich etwas Zeit, das Skelett und die Muskeln, die es umgeben, zu spüren. Nehmen Sie mit dem Boden Verbindung auf, indem Sie die Aufmerksamkeit auf die aufrechte Wirbelsäule ausrichten. Beobachten Sie, wie sich die Erfahrung des Körpers verändert hat.

Öffnen Sie sich nach etwa einer Minute dem Raum, in dem Sie sitzen, indem Sie auf die Geräusche und die Stille hören. Öffnen Sie langsam die Augen, wenn Sie sich bereit fühlen, und lassen Sie das Licht und die Formen in Ihr Gewahrsein treten. Auch jetzt sollten Sie noch nicht abrupt zu Ihrer normalen Art zu sehen zurückwechseln – lassen Sie stattdessen die Formen an Ihr Gewahrsein herantreten, bis Sie sich bereit fühlen, ihnen wieder zu begegnen und sich mit ihnen zu beschäftigen.

## **Schwierigkeiten**

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, bei Ihren Körperempfindungen zu bleiben, können Sie Ihre Gedanken einsetzen, um sich auf den Körper auszurichten. Benennen Sie jede Ausatmung, wenn sie zu Ende ist, im Geist mit einer Zahl fortlaufend von eins bis zehn und dann umgekehrt zurück bis eins. Wenn Sie vergessen, bei welcher Zahl Sie waren, kehren Sie zu eins zurück und zählen weiter, wie oben beschrieben. Eine andere Möglichkeit ist es, den Atem geistig mit dem Wort „Buddho“ zu benennen. „Bud“ bei jeder Einatmung und „dho“ bei jeder Ausatmung. Diese Methode funktioniert möglicherweise besser, wenn Ihre Augen leicht geöffnet sind.

Sie können auch versuchen, sich vorzustellen, wie die Empfindungen des Atems aussehen würden. Dies kann dabei helfen, den Geist besser auf den Atem einzustimmen, und ihn empfänglicher machen.

Bei jeder längeren Meditationsperiode können Schwierigkeiten mit unangenehmen Gefühlen und Schmerzen auftreten. Als Faustregel gilt: Bei den Gefühlen, die erträglich und auszuhalten sind, können

Sie, wie zuvor beschrieben, so vorgehen, dass Sie sie mit Ihrem Gewahrsein „massieren“ und durchdringen. Die Anwendung dieser Art von Atemachtsamkeit gibt Ihnen die Möglichkeit, die somatische Energie zu entspannen, sodass sie sich nicht rings um das unangenehme Gefühl zusammenzieht und verengt. Es ist diese somatische Kontraktion, die emotionales und psychisches Leiden auslöst, so als ob sich der Körper von dem unangenehmen Gefühl entfernen wollte. Findet diese Kontraktion nicht statt, ist zwar ein unangenehmes Gefühl vorhanden, aber keinerlei Leiden.

Wenn sich Ihre Praxis über Monate und Jahre weiter entwickelt, wird ein Großteil der unangenehmen Empfindungen durch die Verzückung und das Wohl, die den Körper durchdringen, aufgelöst werden.

Manche unangenehmen Gefühle können auch durch zu verbissene Anstrengung ausgelöst werden. Anspannung entsteht, wenn wir – und sei es bloß unbewusst – die Idee haben, durch die Meditation an ein bestimmtes Ziel zu kommen, oder einen bestimmten Zustand zu erreichen. Der Geist wird auch angespannt, wenn wir uns mit der Einstellung „Konzentration auf den Atem“ auf den Atem ausrichten. Dies mag vielleicht seltsam klingen, denn sicherlich sollen wir uns auf den Atem ausrichten. Aber die Herangehensweise des Buddha ist eine, bei der man den Atem spüren und kennen lernt. Wenn wir dies tun und damit in Frieden sind, kommt der Geist zur Ruhe. Wenn er dann wirklich ruhig und glücklich wird (was Zeit braucht), sammelt er sich in diesem Wohl. Das ist mit dem Pāli-Wort *samādhī* – Sammlung – gemeint, das auch oft mit „Konzentration“ übersetzt wird. Es ist mehr ein Ergebnis oder ein Zustand als eine Aktivität.

Der Schwerpunkt muss daher darin liegen, die Energie richtig zu regulieren, indem Sie sich auf den ganzen Atem einstimmen, insbesondere auch auf die Pausen. In diesen können nämlich die dissonanten Energien eindringen. Fahren Sie damit fort, den Geist immer wieder mit dem Atem zu verbinden, indem Sie sich den Atem vergegenwärtigen und ihn untersuchen. Erinnern Sie sich daran, dass ein Aspekt von Einigung des Geistes die Einstellung ist, einfach mit dem Atem zu sein, ihn zu erforschen und auf eine reflexive Weise zu spüren.

Unregelmäßigkeiten der Energie können behoben werden, indem die Atemenergie abgestimmt wird. Dies gilt besonders in solchen Fällen, in denen die Energie beim Ausatmen zu stark abfällt (und geringere Aufmerksamkeit verursacht), oder in denen sie bei der Einatmung zu kraftvoll ansteigt (und zu starke Intensität bewirkt). Sie können die Pausen zwischen den Atemzügen, wie oben beschrieben, verlängern. Dazu gibt es auch noch eine subtilere Möglichkeit: Wenn Sie sich die Energie, die den Atemprozess begleitet, vergegenwärtigen, werden Sie bemerken, dass sie normalerweise mit der Ausatmung sinkt und mit der Einatmung ansteigt. Diese Unausgeglichenheit kann behoben werden, indem dieses Energiemuster umgekehrt wird. Sie können dies tun, indem Sie die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf eine bestimmte Weise entwickeln. Wenn Sie ausatmen, entwickeln Sie die Wahrnehmung, dass Sie laut sprechen, chanten oder singen. Dies lässt Energie nach oben durch den Brustkorb fließen. Stellen Sie sich bei der Einatmung vor, dass Sie die Atemluft trinken, sodass Sie nach unten bis in die Magengrube fließt. Stellen Sie sich vor, dass sie durch den Körper bis zum Steißbein hinunter fließt, und der Körper sich durch die frische Luft, die er aufnimmt, weitet. Als zusätzliche Übung können Sie dies auch im Stehen praktizieren.

## Falls Ihnen diese Form nicht hilft...

Entwickeln Sie Achtsamkeit auf die vier Körperhaltungen (sitzen, stehen, gehen und liegen) als Übung zur Entfaltung des Geistes. Der Vorgang des Atmens läuft zwar ständig ab, aber vielleicht sind Ihrem Geisteszustand zum gegenwärtigen Zeitpunkt andere Dinge leichter zugänglich. Beachten Sie auch die Anleitungen in den Kapiteln **Theorie: Die Erhabenen Verweilungen** und **Prozess: Tiefgehende Aufmerksamkeit und Ergründen**, um den Fokus Ihrer Praxis zu verändern.

## Weitere Übungen

In dieser Übung werden möglicherweise Veränderungen in Ihrer inneren Landschaft sichtbar. Es kann ein stärkerer Grad von Stille und Sammlung entstehen, die mit einem Zurücktreten von physischen Sinneseindrücken und einem Zur-Ruhe-Kommen der somatischen Energie des Körpers verbunden sind. Dies lässt innere Helligkeit und Glück entstehen, die **„Verzückung“** (*pīti*) und **„Wohl“** (*sukha*) genannt werden. Zusammen mit dieser inneren Erhellung wird der Geist immer mehr spüren, dass er an dem Prozess des Atmens teilhat, und ihn nicht bloß beobachtet. Er fühlt sich geborgen oder getragen von der Atemenergie, und es entsteht ein erhabenes Gefühl. Die Aktivitäten des Geistes, besonders das Denken, beruhigen sich. Es kann aber trotzdem ein Gefühl von Instabilität entstehen. Es ist, wie das Gefühl des Erhoben-seins, eine emotionale Reaktion; das Erhoben-sein ist freudvoll, die Instabilität ist eine Mischung aus Erregung und Aufgeregtheit. Sie kann die Aufmerksamkeit unruhiger machen und dazu führen,



dass sie vom Atem weg – und in Bilder und Stimmungen, die man damit assoziiert, hineindriften.

Bemerken und bewahren Sie den Eindruck, den Sie von der Form der Energie haben: ein subtiler Körper innerhalb des Körpers aus Fleisch und Knochen. Das Muster Ihrer Atemenergie zeichnet eine Karte von feinen Energieströmen. Betrachten Sie das Bild Ihrer Atemenergie, als ob Sie sich ein Bild des Skeletts oder des Nervensystems ansehen würden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf und nicht auf Emotion oder Stimmung. Weiten Sie Ihr Bewusstsein, und stellen Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit weniger scharf ein, wenn sich Ihr Zustand zu erregt anfühlt; öffnen Sie sich dem Raum, der Sie umgibt. Beachten Sie eher die ruhigen Phasen als die Phasen der Erregung, wenn die Energie in Wellen auftritt.

Es mögen subtile Eindrücke wie Licht oder Wärme im Geist entstehen. Wenn Sie diese Eindrücke auf ausgeglichene Weise empfangen (anstatt sie zu ergreifen oder auf sie hinzustarren), unterstützt dies das Zur-Ruhe-Kommen der Energie. Schließlich wird der Geist mehr Wohl statt Verzückung erfahren.

In den folgenden Übungen werden wir genauer betrachten, wie Achtsamkeit auf den Atem ausgleichend auf geistige und emotionale Energie wirken kann.

## **Prozess: Denken, Emotion und Nicht-Denken**

*Durch das Aufgeben dieser [unheilsamen Gedanken] wird sein Herz gefestigt, kommt zur Ruhe, wird eins und sammelt sich. Dieser ... wird ein Mönch genannt, der ein Meister der Gedankengänge ist. Welchen Gedanken er denken will, den wird er denken, und welchen Gedanken er nicht denken will, den wird er nicht denken. ... Er hat dem Leiden ein Ende gemacht.*  
- M 20

Wir leiden oft durch unsere Gedanken, heutzutage im Westen mehr als durch physische Probleme. In der Meditation beginnen wir zu erkennen, dass jeder physische Schmerz durch die Einstellung, die wir zu ihm haben, noch viel schlimmer werden kann. Ähnliches gilt auch für Schmerzen, die geistig sind, oder die durch die Art unseres Wahrnehmens entstehen. Denken hat bedeutenden Anteil daran, wie wir mit physischem Schmerz umgehen; es ist mit emotionalen Energien geladen, die dazu führen, sich gefangen oder verzweifelt zu fühlen, oder das Gefühl zu haben: "Das sollte nicht passieren". Andererseits gibt es angenehme Empfindungen oder Geisteszustände, die von "Mehr davon, so sollte es sein" begleitet werden und neutrale, die mit "Sollte jetzt nicht etwas passieren?" kommentiert werden. Diese Stimmungen, die unseren Umgang mit der Erfahrung zeigen, werden wiederum durch den Prozess des Denkens gerechtfertigt und weiter angeheizt. "Ich fühlte mich ganz in Ordnung, bis ich an das lausige Geschäft dachte, das ich abgeschlossen habe, oder daran, was andere bekommen, oder wie es war, oder wie die Dinge sein sollten ..."

Selbst Denken, das guten Stimmungen förderlich ist, hat den Nachteil, dass es zu Rastlosigkeit und geringerer Rezeptivität führt. Wenn der Geist zu stark stimuliert wird, schaukelt sich zu viel Energie auf, und die Wertschätzung für das Hier und Jetzt wird reduziert. Wenn wir zu viel denken, entfernen wir uns von dem, was wir gerade erleben. Mit einem Kopf voller guten Ideen handeln wir manchmal ungeschickt, ungeduldig und unsensibel und sind so beschäftigt, dass wir uns nicht der Gegenwart oder der Person neben uns widmen. Auf einer noch grundlegenden Ebene geht durch überstimuliertes Denken unsere Verbundenheit zu unserer Erfahrung des Körpers verloren. Dies kann zu den verschiedensten unnötigen Unfällen führen, von denen unser Leben heimgesucht wird.

Trotzdem ist Denken ein wichtiger Teil unseres Lebens und unserer inneren Entwicklung. Daher lehrte der Buddha zwei Ebenen der Geistesentfaltung: Die erste dient dazu, unheilsames, sinnloses Denken durch heilsames Denken zu ersetzen und nützt die Fähigkeit des Geistes zu untersuchen, um die Auswirkungen von Gedanken zu verstehen. Darauf aufbauend lernt man, alles Denken beiseite zu lassen, um den Geist zu sammeln und zu stillen. Im ersten Fall lernen wir, mehr im Moment zu leben, den Moment mit einem einfachen Gedanken anzuerkennen und durch sensibles Evaluieren zu stärken. Ein Beispiel: Atmen Sie mit dem Gedanken "Bud-" ein und dem Gedanken "-dho" aus. Ergründen Sie dann: Wie fühlt sich das an? Welche Effekte hat es? Der weitere Kontext ist, dass unsere Art zu denken unsere Art zu sprechen beeinflusst (und umgekehrt), dadurch lernen wir zu kontemplieren: "Wie beeinflussen die Dinge, die ich sage, andere Dinge? Welche Einstellungen zeigen sich dadurch in mir?" Bei all dem ist die Anleitung des Buddha, einfach zu beobachten und aufzugeben, was unheilsam ist, und aufzugreifen und zu erhalten, was heilsam ist. Die

folgenden Übungen beschäftigen sich mit genau dieser Bestrebung.

Die zweite Ebene der Entwicklung des Geistes beschäftigt sich damit, die Aktivität des Vergegenwärtigens eines Themas oder Objektes zu stillen. Die folgenden Übungen zeigen Möglichkeiten auf, die Energien von Gedanken einzufangen und sie in der stillen Wachheit von Geistessammlung bis zum Grad der Vertiefung zu vereinigen. In Bezug auf diese Entwicklung ist es wichtig zu bemerken, dass selbst heilsames Denken die feinfühligeren Rezeptivität des Geistes blockiert, sowie den Zugang zu Bereichen, die man "das Unbewusste" nennen könnte. Denken zehrt von der Energie, die mit dem Körper geteilt wird. In der Lehre des Buddha stehen Geist, Körper und Emotionen miteinander in Verbindung, und indem wir sie vereinigen, treten wir in Sammlung ein.

Die Verbindung zwischen Denken und Emotionen ist vielleicht offensichtlicher; selbst Akademiker werden leidenschaftlich, wenn Sie über Ihre Lieblingstheorien sprechen und buddhistische Meditierende können echt begeistert über ihre Einsichten sein. Wenn die Emotion heilsam und mit Gewahrsein verbunden ist, fein; Probleme entstehen, wenn die Emotion geleugnet wird, selbst bei heilsamen oder neutralen Gedanken. Wir leugnen, dass eine bestimmte Idee nur eine Meinung ist, oder dass wir eine Vorliebe für eine bestimmte Ansicht haben. Bei den stärkeren Emotionen nehmen wir die körperlichen Effekte deutlich wahr: Das Zusammenziehen und Heiß-Werden in Verbindung mit Ärger, das flaue Gefühl im Magen bei Sorgen und Anspannung, den lähmenden und betäubenden Effekt von Schock und die belebende Auswirkung von Liebe und Freude. Präzise Aufmerksamkeit kann die körperlichen und emotionalen Effekte, von denen jeder Gedanke begleitet wird, unterscheiden. Wenn wir sie

erkennen und ausgleichen können, haben wir die Fähigkeit, entweder auf heilsame Weise zu denken, oder diese Gedanken zu beenden.

So beginnen wir, mit der verbalen Aktivität/der Gedankenenergie (*vaci-sankhāra*) umgehen zu lernen, die ein machtvoller Faktor in unserem Leben ist. Deren geistige Aktivität/emotionale Energie (*citta-sankhāra*) zu untersuchen, hilft uns, deren scheinbare "objektive Rationalität" zu durchschauen, und zu den unausgesprochenen Einstellungen und Vorurteilen vorzudringen, die Leiden verursachen. Wenn wir unsere Gedanken meistern, können sie für präzise Klarheit und Unterscheidungskraft statt für Verallgemeinerungen aus zweiter Hand genutzt werden.

Daher ist eines der Ziele der folgenden Meditationsübungen, in Kontakt mit der Emotion zu kommen, die einem Gedanken zugrunde liegt, und diese Emotion zu enthüllen, zu beruhigen oder auszugleichen. Emotionen haben die Tendenz, uns mit einer Nebelwand von Rationalität oder durch ihre Kraft zu überzeugen. Selbst wenn wir uns bemühen, eine bestimmte Stimmung, die nicht hilfreich ist, zu beruhigen, können wir unsere Stimmungen nicht unbedingt durch Argumentationen oder unsere gute Absicht verändern; und in diesem festgefahrenen Zustand fügen wir der Mischung noch mehr Emotionen und Konzepte, z.B. depressive Stimmung oder Schuldgefühle hinzu. Im Gegensatz dazu entwickeln wir durch die Meditation die Fähigkeit, zu den körperlichen Auswirkungen einer Emotion Verbindung aufzunehmen, statt ihr noch weitere Emotionen und Gedanken hinzuzufügen. Wir lernen, "in Bezug auf den Geist den Geist betrachtend" zu verweilen, statt ihm zu glauben, ihn abzulehnen oder von ihm bedrückt zu werden. Ein ruhiger und offener Zustand des Körpers ist dafür eine große Unterstützung. Während die Eindrücke, die wir

von unseren Emotionen bekommen, einer ärgerlichen oder selbstgerechten Gedankenkette noch mehr Überzeugungskraft und Vitalität geben können, ist es unmöglich, solche Gedanken mit einer ruhigen und entspannten Körperenergie aufrecht zu halten. Dies ist der große Vorteil, wenn man Emotionen bewältigt, indem man sich auf ihren somatischen Aspekt bezieht: Der Körper wird nicht von Rechtfertigungen überzeugt und hat keine Meinungen über unsere emotionale Balance. Er erkennt nur "das bringt Schwierigkeiten, lass es besser los" oder "das gibt mir emotionalen Auftrieb, es ist gut, dem zu folgen". Dies bringt Entwicklung in Bezug auf **Ruhe** (*samatha*) und **Einsicht** (*vipassanā*).

Natürlich sind viele unserer Emotionen positiv, und wir brauchen bloß eine Balance in ihnen zu finden, sodass wir sie auf nachhaltige Weise leben können. Wir glauben vielleicht, dass wir nicht fähig sind, mit unseren positiven Emotionen oder Stimmungen richtig umzugehen oder sie auszudrücken; oder wir überwältigen oder dominieren andere mit einer positiven aber unsensiblen Energie. Es ist aber auch leicht, weitreichende oder ethische Probleme zu übersehen, wenn wir uns über Spitzensport, Leistung oder die Society aufregen. Oder wir entwickeln eine unkritische Vernarrtheit in eine Person, statt einer abgerundeteren Wertschätzung. Können wir hingegen die emotionalen Effekte von Gedanken betrachten – wie Inspiration und Freude uns beeinflussen – gibt es die Möglichkeit, sie zu unterstützen und zu festigen. Dies führt zur Fähigkeit, einen positiven Effekt bis zu dem Grad zu stabilisieren, dass Denken aufhören kann. Das nächste Set von Anleitungen über Achtsamkeit auf den Atem handelt ausführlicher davon. Tiefe Sammlung und Wohl können durch die Stillung aller Gedanken und durch das Verweilen in erhebenden Zuständen erlebt werden. Und damit bekommen wir die Bestätigung,

dass Glück eine Kraft in uns ist, und nicht etwas, das durch Ereignisse oder Menschen um uns ausgelöst werden muss. Wir brauchen dann keine "guten Zeiten" mehr (und müssen sie auch nicht vermissen). Versierte Meditierende können ihre Fähigkeit für Wertschätzung und Freude nutzen, um andere zu unterstützen und ihr Leben zu bereichern, oder im Hier und Jetzt angenehm zu verweilen.

Das Entwickeln von Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen macht einen Großteil aller Arten buddhistischer Meditation – ja des Lebens im Allgemeinen – aus. Wir können immer davon profitieren, wenn wir die Energien von Gedanken überprüfen und untersuchen. Nun folgt eine Reihe von Übungen oder Tipps, die dabei helfen. Sie sind nicht eine zusammenhängende Übung, sondern ein Angebot von unterschiedlichen Möglichkeiten, mit Gedanken umzugehen, die auftauchen können, während Sie sich einem Meditationsthema widmen.

Die anfängliche Herangehensweise ist es, einfach den Strom der Gedanken abzuschneiden, indem Sie ihn bemerken und zum Meditationsthema zurückkehren. Beschließen Sie, das Thema der ablenkenden Gedanken beiseite zu lassen, und betrachten Sie den Wert dieses Beschlusses. Kontemplieren Sie den Zustand, in dem sich der Geist befindet, wenn er in einem Gedanken gefangen ist, und sei er noch so unterhaltsam. Ist er wirklich von Nutzen? Wird so die Gelegenheit zur Meditation gut genutzt?

Wenn Sie öfter auf diese Weise zu Ihrem Meditationsthema zurückgekehrt sind und merken, dass der Geist nicht zur Ruhe kommt, können Sie den Strom der Gedanken und die Themen, die auftauchen kontemplieren... gibt es eines, das besonders hervorsticht? Manche mögen zweitrangig sein, wie etwa

das Denken über das Denken; oder kompensierend, wie Gedanken, die einen vom Hauptthema des Denkens ablenken, oder Gedanken, die durch die Energie der Unruhe entstehen. Fragen Sie sich, was das Anliegen der Gedanken ist.

Sie können die Gedanken unter folgenden Gesichtspunkten betrachten:

- Inwiefern beeinflusst das Thema der Gedanken mein Leben?
- Welche Bereiche von Wichtigkeit werden davon berührt?
- Wie wäre es, wenn dieser Gedanke jetzt nicht hier wäre?
- Kann ich mich wirklich dazu entschließen, dieser Gedankenkette zu folgen?
- Wenn nicht, warum sollte ich sie dann weiter aufrecht erhalten?
- Wenn dies der Fall ist, was hindert mich daran, nach ihr zu handeln?
- Gibt es bestimmte Handlungen oder Schritte, die ich unternehmen möchte, wenn ich all dies in Betracht ziehe?

Beschließen Sie, diese Erkenntnisse angemessen und Schritt für Schritt umzusetzen.

Falls dies nicht zur Beruhigung und Einigung Ihrer Aufmerksamkeit führt, hören Sie auf den Gedankenstrom, und laden Sie ihn ein, sich zu



wiederholen, achten Sie auf mehr Details. Beobachten Sie Veränderungen im Rhythmus, den Tonfall der "inneren Stimme" und wie bestimmte Bilder oder Phrasen durch ihre Intensität besonders herausstechen. Beobachten Sie auch Pausen und Phasen des Absinkens oder Ansteigens der Intensität. Fassen Sie den Entschluss, das Thema selbst für eine Weile beiseite zu lassen, und fragen Sie nach der vorherrschenden Emotion der Gedanken. Falls es mehrere Emotionen sind, fragen Sie, welche am dominantesten ist. Lassen Sie sich Zeit. Wiederholen Sie dies, bis Sie sich sicher fühlen. Bemerken Sie, wie die geistigen Faktoren der Wahrnehmung und des Gefühls den Körper beeinflussen: Ob Sie zum Beispiel Ihr Körpergefühl verlieren, sich eingeeignet, heiß oder unsicher fühlen. Bemerken Sie, wie es sich anfühlt, festgefahren zu sein, wie diese Stimmung ungelöste Gedankenprozesse begleitet, und vor allem, ob es sich bei der konkreten Emotion um eine handelt, die nach außen drängt, oder ob sie Sie nach unten zieht. Befassen Sie sich mit dem allgemeinen Gefühl, festgefahren zu sein, das den Anschein zu erwecken versucht: „Das bin ich“, ohne den Bezug zur konkreten Stimmung zu verlieren.

Fragen Sie sich, was das Gefühl des "Festgefahren-Seins" braucht: Raum, Sicherheit, Empathie, Befreiung ... wie würde sich das stattdessen anfühlen? Statt zu versuchen, die Stimmung loszuwerden, bringen Sie ein Empfinden von interessierter Empathie auf. Durch welche Aspekte der Praxis kann sie erweckt werden? Ist Wohlwollen oder Loslassen notwendig? Können Sie sich an eine Person erinnern, die Sie respektieren, und die diese Qualitäten verkörpert? Bringen Sie diese Eindrücke zu dem Gefühl des "Festgefahren-Seins". Kontemplieren Sie das Thema im Geist, sowie die Stimmungen, Eindrücke und Energien, die dabei auftauchen. Verstärken Sie dies, indem Sie auch über die Wahrnehmung des "Festgefahren-Seins"

reflektieren, die die ablenkenden Gedanken entstehen lassen, ganz egal, wie gerechtfertigt oder interessant das Thema erscheint. Beobachten Sie, was den Wechsel zur Neigung loszulassen begleitet, und nehmen Sie es in Ihre Betrachtungen auf.

Wie erscheint das ursprüngliche Thema jetzt, wenn sich eine Lösung des Festgefahren-Seins zeigt? Können Sie sich erlauben, es von selbst zur Ruhe kommen zu lassen? Falls es ungelöst ist, ist genug Raum da, um damit leben zu können? Was würde diesen Raum zulassen? Beobachten Sie, welche Veränderung Ihres Gewahrseins den Raum entstehen lässt, und wie er sich anfühlt. Oder wenn etwas den Wechsel verhindert – ein Bedürfnis, Groll, oder eine bestimmte Einstellung – ist Raum da, um damit präsent zu sein? Und was schafft diese Weite? Prüfen Sie das Thema von diesem Raum aus, ohne es abzuwerten. Gibt Ihnen dies neue Einsichten in die Einstellungen, die dem Denkprozess zugrunde liegen und ihn aufrecht erhalten?

Indem wir auf das Gefühl des Festgefahren-Seins mit interessierter Empathie statt mit einer fixen Einstellung reagieren, können wir vielleicht plötzlich eine neue Herangehensweise zu dem Thema finden, oder zu der Stimmung, die damit verbunden ist. Es ging vielleicht mehr darum, ihm angemessenen Raum zu geben, statt es krampfhaft festzuhalten.

Falls der Strom der Gedanken sich wie zuvor fortsetzt, oder der vorherige Prozess zu keinem Ergebnis kam, versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr allgemeines Körpergefühl zu lenken und es zu entspannen, indem Sie gleichmäßig ein- und ausatmen. Beschäftigen Sie sich dann nicht damit, die Gedanken zu verändern, sondern damit, das Gewahrsein zu stabilisieren, sodass es die Auswirkungen der Gedanken klarer empfangen kann. Richten Sie sich auf die Bereiche des Körpers aus,

die unruhig, angespannt oder zusammengezogen erscheinen, entspannen Sie diese, und öffnen Sie sich den Gedanken und den damit verbundenen Wahrnehmungen und Gefühlen. Empfangen Sie die Energie der Gedanken mit Ihrem Körpergewahrsein, und lassen Sie beide zusammenkommen, während Sie sitzen, stehen oder gehen.

Stimmen Sie sich auf den Rhythmus und die Energie der Gedanken ein, und fragen Sie sich, ob es möglich ist, dass diese ein bisschen langsamer werden, damit Sie der Energie ganzheitlicher begegnen können.

Verlangsamen Sie die Gedanken auf

“Schrittgeschwindigkeit“, bis immer wieder Raum zwischen ihnen erkennbar ist (Sie können dies mit “ziellosem Wandern“ aus dem Kapitel **Gehmeditation** kombinieren). Welche Methode Sie auch anwenden, betrachten Sie das Entstehen jedes Gedanken und begleiten Sie seine Bildung und Ausformung. Begleiten Sie ihn, wie ein kleines Kind, das gehen lernt. Wenn der Gedanke zu verblassen beginnt, helfen Sie ihm, zur Ruhe zu kommen, wie wenn Sie einer älteren Person in einen Stuhl helfen. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, wenn der Gedanke zur Ruhe gekommen ist. Seien bereit, dem nächsten Gedanken auf die Füße zu helfen.

Wir nutzen auf diese Weise die Kraft des Gewahrseins, das sich über das Denkbewusstsein ausdehnt, damit seine Aktivität allmählich beruhigt wird. Beim “ziellosen Wandern“ bringen wir ebenso unser Gewahrsein zu allen Sinnesbereichen, während wir die Aktivität des Geistes verlangsamen, um das Entstehen von Aufmerksamkeit und Intentionen erkennen und beruhigen zu können. Den Rhythmus des Gedankenstroms auf diese Weise zu unterbrechen, ist eine Möglichkeit, die Wellen der Emotionen in Grenzen zu halten, ohne weitere widerstreitende emotionale Aufwühlung oder Gedankenketten zu erzeugen.

Eine Möglichkeit, mit Gedanken, die man sehr wichtig findet, und denen man immer wieder nachhängt, umzugehen, ist es, Forschergeist zu entwickeln. Unterbrechen Sie den Strom der Gedanken mit der Frage: "Wer denkt?" Der Strom wird kurzfristig unterbrochen und setzt sich dann weiter fort, vielleicht mit einer Reaktion auf Ihre Frage. Stellen Sie die Frage immer wieder zum Hauptthema der Gedanken oder zu Reaktionen auf die Frage selbst. Unterbrechen Sie den Rhythmus des Stroms der Gedanken, bis Sie die Frage bereits am Beginn eines Gedanken anwenden können. Kontemplieren Sie den Bereich, aus dem der Gedanke entsteht. Wie sind dort die Energie und die Wahrnehmung? Wer oder was ist das?

Der letzte Ausweg – den man in Fällen verwenden kann, wenn man kurz davor ist zu handeln – ist, den Gedankenprozess durch eine körperliche Handlung zurückzuhalten, wie etwa die Zunge gegen den Gaumen zu drücken, den Atem anzuhalten oder die Faust zu ballen. Wir greifen vielleicht auf solche Maßnahmen zurück, wenn wir uns „auf die Zunge beißen“ um einen unangebrachten Kommentar oder ein Kichern zurückzuhalten.

## **Schwierigkeiten**

Die größte Schwierigkeit ist es, vom Denken so begeistert zu sein, dass der Wunsch, bestimmte Gedanken mögen aufhören, nicht genug Achtsamkeit, Energie und Fertigkeiten mobilisieren kann, um ihn Wirklichkeit werden zu lassen. Einen Gedanken zurückzuhalten, oder absichtlich an das Gegenteil zu denken (einen Gedanken des Übelwollen mit einem Gedanken der liebenden Güte zu ersetzen, oder einen

Gedanken des sexuellen Verlangens mit Gedanken über die unattraktiven Aspekte des Körpers) ist eine gradlinige Strategie, aber der Geist kann bald das Interesse und den Enthusiasmus verlieren, um sie durchzuführen. Der entscheidende Punkt ist dabei, ob die spirituellen Fähigkeiten stark genug sind, um sich von den faszinierenden Aspekten eines obsessiven Gedankens zu lösen. Das Herz reagiert auf starke Reize und verlangt nach ihnen, und die intensive Wirkung der Hemmungen, speziell des sinnlichen Verlangens, hat eine magnetische Anziehungskraft, die für die verfügbaren, begrenzten Fähigkeiten der Willenskraft, Achtsamkeit und des Vertrauens vielleicht zu stark ist. Sorgen erscheinen uns fälschlicherweise als dringende und verantwortungsvolle Reaktionen. Auf gleiche Weise kann einem die Praxis des Wohlwollens als ein Schönreden oder „unter den Teppich kehren“ erscheinen, wenn der Geist von Rachsucht besessen ist.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Versuchen Sie, Ihre Gedanken aufzuschreiben, unter der Bedingung, dass Sie sie dann nicht in schriftlicher Form aufbewahren. Bleiben Sie in Verbindung mit den Stimmungen, die im Geist auftauchen, während der Strom der Gedanken sich entfaltet und Sie ihn ohne auszuwählen oder zu bearbeiten niederschreiben. Wenn Sie schließlich damit aufhören, reflektieren Sie, warum. Lesen Sie mit offenem Interesse, was Sie geschrieben haben, so als ob es von jemand anderem geschrieben worden wäre. Was für eine Person würde so schreiben? Wie fühlt sich diese Person? Können Sie Wohlwollen, Mitgefühl oder Interesse für das Wohlergehen dieser Person spüren? Reflektieren Sie auf diese Weise über den Strom der Gedanken. Wenn Sie damit fertig sind, verbrennen Sie das Papier respektvoll.

Vielleicht finden Sie es auch hilfreich, über die Dinge, die Sie beschäftigen, mit einem/r guten ZuhörerIn zu sprechen.

## **Weitere Übungen**

Betrachten Sie bei all den Übungen den Raum, der durch das Enden eines Gedanken entsteht. Wie ist Ihre Wahrnehmung von diesem Raum – weit, hell, kühl, warm, aufmerksam, still? Wie ist die Stimmung des Raums – ruhig, freundlich, überwältigend, beunruhigend? Lassen Sie den Eindruck der Weite oder Stille die Grundlage für Achtsamkeit auf jede Stimmung sein, die entsteht. Diese Grundlage präsent zu halten, wird es jeder Stimmung und jedem Gedanken ermöglichen, zu Ende zu gehen. Wem gehört die Stimmung? Wem gehört die Stille?

Mit dem Strom der Gedanken und der Abwesenheit von Gedanken als Referenzpunkte und mit der Fähigkeit, von der Ausuferung bestimmter Themen im Gewahrsein zurückzutreten, kommen wir in Verbindung mit unterbewussten und ungeklärten Emotionen. Diese zeigen sich als vertraute Muster, die uns das Gefühl geben, „Das bin ich“. Dieser emotional vertraute Bereich, der als „Mein Selbst“ empfunden wird, ist der Brennpunkt des Prozesses der Befreiung des Herzens – dies bedeutet, das scheinbare Selbst sich nicht in irgendwelchen Ansichten oder Einstellungen verwickeln zu lassen. Erlauben Sie ihm zu sein, was es ist, und sich nach Gutdünken zu verändern.

Halten Sie ein kontinuierliches Gewahrsein dieses Eindrucks, dieses Gefühls, wer Sie sind, aufrecht ohne zu versuchen, es auf irgendeine Weise zu verändern oder es zu verstehen. Lernen Sie, eine einführende und stetige Präsenz aufrecht zu halten und stimmen Sie sich

auf auftretende Veränderungen, Wechsel von Gefühlen oder Energien ein. Erlauben Sie einfach der Beziehung zwischen Ihrer Wachsamkeit und dem Eindruck von Ihrem Selbst zu reifen. Und hüten Sie sich besonders vor jedweder Analyse!

## Prozess: Die Hemmungen

*Wenn er in sich diese fünf Hemmungen als aufgehoben erkennt, entsteht innere Freude, für den innerlich Freudigen entsteht Verzückung, dem Verzückten wird der Körper gestillt, mit gestilltem Körper erfährt er Wohl, das Herz des Wohl Erfahrenden eint sich.*

- D 2

Hemmungen (*nīvarana*) sind Geisteszustände, die Sammlung, Klarheit und Vertiefung verhindern. Sie werden in fünf Kategorien eingeteilt: **Sinnliches Verlangen** (*kāmacchanda*), dem auch **Habgier** (*abhijjā*) zugeordnet werden kann; **Übelwollen** (*vyāpāda*); **Trägheit** und **Mattheit** (*thīna-middha*); **Unruhe** und **Reue** (*uddhacca-kukkucca*); und **Unsicherheit** oder **Zweifel** (*vicikiccha*).

Hemmungen können als Themen auftauchen – d.h. Gedanken oder Bilder, die der Geist aufgreift, und zu denen Verlangen oder Aversion entsteht – oder auch als Energien. Es mag zu viel Erregung vorhanden sein (zu viel Energie, nicht genug Zentriertheit); oder eine schale Stimmung, wie im Fall von „Trägheit und Mattheit“. Diese Energien können sich in einem Gefühl von Fixierung zeigen, wie etwa bei einer Besessenheit, wegen der sich der Geist auf Übelwollen oder Verlangen gerichtet hat. Manchmal können die Hemmungen auch als Mischformen auftreten, wie etwa Langeweile, eine Mischung aus schwachem Übelwollen, Verlangen nach Sinneskontakt und Mangel an Initiative, die für diesen trüben Geisteszustand der Lethargie charakteristisch sind.

In gemischter oder schwacher Form können die Hemmungen weniger offensichtlich sein und sich hinter Einstellungen und Ansichten verbergen. Hinter einer



Haltung wie „Ich bin dafür heute nicht in der richtigen Stimmung“ kann sich Übelwollen oder Trägheit verbergen. Eine Ansicht wie „Achtsamkeit zu entwickeln ist nicht das Richtige für mich“ kann ebenfalls eine Mischung von Hemmungen darstellen. In der Welt wimmelt es von Ansichten und Einstellungen, die Töten und andere Verhaltensweisen rechtfertigen, die zu Konflikt und Leiden führen. Diese Ansichten konnten sich durch die Geschichte der Menschheit halten. Darum ist eines der Grundprinzipien der Lehre des Buddha, den Geist zu untersuchen, und zwar sowohl die Ursachen als auch die Folgen von Handlungen sowie den Geisteszustand im gegenwärtigen Moment. Dies ist ein Prozess der Reflexion und der **„tiefgehenden Aufmerksamkeit“** (*yoniso manasikāra*). Außerdem werden wir in der Meditation dazu ermutigt, die Gestimmtheit jedes Geisteszustandes zu untersuchen: Ist er wohltuend, haben Sie das Gefühl, dass Sie in ihm zur Ruhe kommen können? Ist es eine Art von Zustand, von dem Sie möchten, dass er weiter anhält? Oder fühlt er sich verhärtet und unklar an?

Dies ist eine gute Methode, Hemmungen zu identifizieren: Sie sind mit einem Gefühl des Eingeengt-Seins verbunden. Sie behindern Klarheit, Agilität und Ruhe des Geistes. Sie erzeugen ein Gefühl von Druck oder Belastung auf das Gewahrsein und machen es fixiert oder trübe. Wenn Sie untersuchen, was sich hinter dem glaubwürdigen Argument oder der faszinierenden Attraktivität eines Geisteszustandes befindet, können Sie ein Gefühl für die Energie des Zustandes bekommen. Heilsame Zustände wie Mitgefühl oder Geduld mögen Ihnen vielleicht nichts versprechen, und nicht aufregend erscheinen. Aber unter der Oberfläche fühlen sie sich stark, klar und hell an. Selbstgerechtigkeit hingegen kann sehr überzeugend wirken, fühlt sich aber fixiert und hart an und blockiert den Geist. Sexuelles Verlangen kann

attraktiv und herrlich erscheinen, aber unter der Oberfläche der Versprechungen und Fantasien fühlt es sich hungrig und getrieben an. Solche Zustände auf ihre Ursachen und Auswirkungen sowie ihren gefühlten Eindruck im gegenwärtigen Moment zu untersuchen, kann zu großen Einsichten führen. Indem wir die Grundlagen der Eigenschaften untersuchen, die uns antreiben, abstoßen oder dazu führen, dass wir abschalten, sehen wir, wie viel davon bloß Gewohnheiten und Annahmen sind. Wenn wir uns von ihnen befreien, wird dadurch eine neue Welt von Möglichkeiten zugänglich.

Hemmungen werden niemals aufgelöst, indem man sie ausagiert. Daher ist eines der Ziele von Meditation, sich von ihnen zu befreien, selbst wenn sie nur noch latente Tendenzen sind, die früher oder später wieder auftauchen werden. Um uns von ihnen zu befreien, müssen wir ihnen begegnen – wenn Sie also eine der Hemmungen bemerken, ist das keine Katastrophe, sondern Sie sind auf dem richtigen Weg. Dennoch wird der Geist immer noch ihrer Zwiespältigkeit, ihren Leiden und Vorurteilen unterworfen sein, so lange Sie nicht gelernt haben, ihnen zu begegnen, und sie zu überwinden. Dies zu verstehen, macht den Meditierenden interessiert und die Meditation wichtig; ein Gefühl von Unermüdlichkeit und Eifer (*ātāpī*) wird geweckt. Diese Eigenschaft ist eine notwendige Begleiterscheinung buddhistischer Meditation. Es bedeutet, interessiert, wach und „am Ball“ zu sein. Durch die Erfahrung, wie sich das Gewahrsein des Geistes anfühlt, wenn es frei von Hemmungen ist (der Buddha vergleicht es damit, aus einem Gefängnis zu entkommen oder von einer schrecklichen Krankheit geheilt zu werden), werden Unermüdlichkeit und Eifer außerdem zu einer Quelle von Zielstrebigkeit und Weisheit.

Wenn diese Hemmungen auftauchen und wir sie überwinden, lehren sie uns das Nicht-Anhaften. Genauso wie glücklichere Geisteszustände sind sie Ereignisse und nicht unser persönlicher Besitz.

Der folgende Abschnitt zeigt Ihnen einige Herangehensweisen, wie Sie den Hemmungen begegnen und sie auflösen können.

## **Ansätze zur Änderung der Aufmerksamkeit und Einstellung**

Der erste Schritt, einem Hemmnis zu begegnen, ist, Ihre Aufmerksamkeit zu überprüfen: Richte ich meine Aufmerksamkeit auf ein Thema, das nützlich ist? Sich mit Konfliktquellen im eigenen Leben auseinanderzusetzen ist nützlich, aber nur insofern, als es den Geist nicht in Übelwollen gegen sich oder andere zieht. Ebenso gibt es Zeiten, in denen es angebracht ist, Dinge zu planen, aber wenn dadurch der Geist von Unruhe überwältigt wird, ist stärkere Achtsamkeit notwendig. Wenn es „heiße“ Themen gibt, die für uns stark emotional geladen sind, müssen wir eine Grundlage von weisem Reflektieren schaffen. Man bedenkt z.B. im Fall von Konflikten: „Konflikte sind ein normaler Teil von menschlicher Erfahrung, nicht nur ein persönliches Scheitern von mir oder anderen. Wenn sie passieren, muss ich darauf achten, was am wichtigsten für unser Wohlergehen ist, annehmen, dass Leute Dinge anders sehen und versuchen, unsere Ansichten zu verstehen, ohne Verletzungen oder Schaden zu schaffen.“ Oder man reflektiert: „Unsicherheit über die Zukunft ist ein natürlicher Zustand, weil uns die Zukunft unbekannt ist. Statt zu versuchen, sie vorherzusagen oder mir über sie Sorgen zu machen, könnte es weiser sein, den Geist in der Gegenwart zu stabilisieren und zu

erheben. Dann werde ich in der besten Verfassung sein, was auch immer geschehen wird.“

So zu reflektieren, wird „tiefgehende Aufmerksamkeit“ genannt, weil man, ohne das Thema zu ignorieren, die Ursachen und Folgen der Dynamik tiefer erforscht, in der das Thema eingebettet ist. Das können Macht, Erfolg oder verlorenes Selbstwertgefühl sein. Vielleicht kritisieren wir uns dafür, dass wir nicht unseren Idealen entsprechen. Oder wir haben nur wenig Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Diese Probleme müssen Anerkennung bekommen, sodass wir nicht dem Thema noch eine Schicht von Sorgen hinzufügen. Bei all dem widmet sich die tiefgehende Aufmerksamkeit einem Problem nach dem anderen und ergründet, welches zuerst angegangen werden sollte. Vielleicht wollen wir uns Konflikten einfach nicht stellen! Ähnlich liegt die Sache bei Verlangen und Ambitionen: Nehmen Sie sich Zeit und fragen Sie sich, was wirklich wichtig für Sie ist. Könnte das auch im gegenwärtigen Moment gefunden werden, indem Sie eine freundlichere Einstellung zu sich selbst entwickeln? Geschicktes Untersuchen, unterstützt durch Achtsamkeit und die Grundeinstellungen des Wohlwollens, der Empathie und des Loslassens, kann so sowohl zu Lösungen bei Konflikten mit anderen Menschen, als auch in uns selbst führen. (Weitere Anleitungen zu diesem Thema finden Sie in **Prozess: Tiefgehende Aufmerksamkeit und Ergründen**)

Manchmal ist der wandernde Geist unruhig und muss entschleunigt werden. Wenn Sie bemerken, dass der Geist wandert, halten Sie inne und fragen Sie sich: „Wo ist jetzt gerade der Atem/der Körper/mein Meditationsobjekt?“ Stimmen Sie dann Ihr Gewahrsein wieder auf Ihr Meditationsthema ein. Seien Sie dabei vorsichtig, dass Sie keine Verurteilungen, Ungeduld

oder Aufregung hinzufügen – sie sind nur weitere Nahrung für die Hemmungen.

Generell funktioniert die Meditation am besten mit der Grundeinstellung, die eigenen Ideen darüber aufzugeben, wie die Dinge sein sollten, und sich darauf auszurichten, wie sie gerade erscheinen. Sich mit Aufmerksamkeit, die auf Wohlwollen, Empathie und Loslassen gegründet ist, darauf auszurichten, was gerade entsteht, hilft, den Geist in eine bessere Lage zu bringen, und das kann dem Geist dabei helfen, die Hemmungen zu beruhigen. Wenn wir wirkliche Wertschätzung für Wohlwollen und Loslassen entwickelt haben, bietet dies den Hemmungen wesentlich weniger Raum, um sich auszubreiten. Betrachten Sie den Geist als einen Schatz, der behütet, wertgeschätzt und vervollkommen werden sollte: Mit dieser Einstellung werden Sie mit der verlässlichsten Quelle von Glück leben.

## **Ansätze zum Umgang mit Themen**

Manchmal interessiert sich der Geist nicht wirklich für das Meditationsthema und zerstreut sich deshalb in alle Richtungen. Der Buddha sagt, dass auf dieselbe Weise, in der der Koch eines Königs beobachtet, welche Gerichte der Meister am besten mag, und ihm dann diese serviert, unterschiedliche Themen oder Techniken eines bestimmten Meditationsthemas besser für unterschiedliche Personen passen [S 47:8]. Das Geschick besteht darin herauszufinden, was für Ihre Praxis als leicht zugängliche Basis für Achtsamkeit geeignet ist.

Es könnte z.B. sein, dass Ihnen das Meditieren leichter fällt, wenn Sie sich auf die Wirbelsäule ausrichten,

während Sie sitzen, oder auf den Rhythmus des Atems oder auf den ganzen Körper; oder vielleicht finden Sie heraus, dass es hilfreich ist, sich wohlwollend auf Ihren Körper auszurichten; oder es hilft Ihnen ein detailliertes Visualisieren der Teile des Körpers, wenn Sie von sexuellem Verlangen überwältigt werden usw.

Eine andere Alternative ist es, überhaupt kein Thema zu haben! Halten Sie die allgemeinen Einstellungen des Wohlwollens, der Freiheit von Zwang und des Loslassens aufrecht, und lassen Sie den Geist wandern. Erlauben Sie dem Gewahrsein des Geistes, dort hinzugehen, wo er möchte; Wo auch immer er zur Ruhe kommt oder verweilt, seien Sie damit auf eine entspannte Weise präsent, und lassen Sie es vorbeigehen. Bleiben Sie einfach dabei, die Tendenz des Geistes zu lösen und zu lockern, einen Gedanken oder einen Sinneseindruck festzuhalten und mehr daraus zu machen.

Wenn einen jedoch eine Hemmung fest im Griff hat, ist es nicht immer leicht, ruhig zu bleiben und loszulassen. Dann können Sie sich dem Thema auf eine Weise widmen, die ihm direkt entgegen wirkt. Dies wird „*patikkūla*“ – „die Verbindung unterbrechen“ genannt.

- **Sinnliches Verlangen**

Wenn der Geist von sexuellem Verlangen oder von der Faszination mit dem eigenen Körper oder dem Körper einer anderen Person besessen ist, wird als Gegenmittel empfohlen, sich die unattraktiven Aspekte des Körpers zu vergegenwärtigen und darüber zu reflektieren. Erstens liegt es in der Natur von Körpern, dass sie altern und verfallen und nur wirklich attraktiv aussehen, wenn Sie schön vorbereitet, gekleidet, gepflegt und gestylt werden. Man kann über Runzeln und unterschiedliche „Schönheitsfehler“, von denen die Haut beeinträchtigt

wird, das Schlaff-Werden des Körpers reflektieren, oder darüber, wie er aussieht, wenn er krank ist.

Weiters kann man sich vergegenwärtigen, was sich unter der Haut befindet: Flüssigkeiten, Membrane und Organe, die kein sexuelles Interesse erwecken, und sogar Ekel erzeugen können. Auf diese Weise mit der Wahrnehmung des Körpers zu spielen, hilft uns zu sehen, dass es dem Verlangen und der Faszination nicht wirklich um den Körper geht. Tatsächlich handelt es sich mehr um eine Energie und eine Ansicht im Geist, die sich auf den Körper projiziert und ihn als etwas erscheinen lässt, was er in Wirklichkeit nie sein kann.

Bei Gegenständen der Begehrlichkeit wie Kleidung, Autos, Möbeln, Geräte usw. hilft als Gegenmittel die Reflexion, wie diese Dinge in fünf oder zehn Jahren aussehen werden, oder wie sie zerfallen, kaputt gehen oder aus der Mode kommen.

- **Übelwollen**

Übelwollen nimmt verschiedene Formen an, aber die Energie, die es begleitet, ist immer eine der Kontraktion. Es mag ein Gefühl des Zurückweichens mit Abscheu oder Aversion sein; oder das Gegenteil – ein Überkochen vor Aggression; oder es kann ein unempfänglicher Geisteszustand sein, bei dem Empathie und Wohlwollen fehlen.

Zugegeben, es ist sinnvoll, sich nicht in gefährlichen Situationen zu befinden oder mit Leuten zusammen zu sein, denen man nicht trauen kann, aber es ist auch möglich, sich mit einem positiven Gefühl der Klarheit und Einsicht daraus zurückzuziehen, und nicht mit einer negativen Einstellung. Immer wenn man nicht willens ist, mit einer Erfahrung gegenwärtig zu sein, und wenn dies auf einem Reflex beruht, dann handelt es sich um Übelwollen.

Es ist überraschend, aber statistisch belegt, dass der Großteil des Übelwollens, den wir erfahren, gegen uns selbst gerichtet ist – oder genauer gesagt, gegen bestimmte Wahrnehmungen und Eindrücke, die wir über uns und von unserem Verhalten haben. Daher die fortgesetzte Betonung der Entwicklung der Grundhaltung des Wohlwollens und der Empathie zu sich selbst und zu anderen. Meditierende schließen oft die liebende Güte/Freiheit von Aversion (*mettā*) als Meditationsthema in ihre Praxis ein. Mehr dazu später. Aber kurz gesagt, geht es bei der Praxis der liebenden Güte darum, anklagende, zynische, engherzige oder fordernde Einstellungen aufzuheben, indem man den Strom der Gedanken auf etwas lenkt, das Zufriedenheit, Respekt, Dankbarkeit oder Wohlwollen entstehen lässt. Das könnte bedeuten, eine gute Tat oder zumindest eine ernsthafte Bemühung dazu anzuerkennen. Es könnte bedeuten, sich an ein Ereignis zu erinnern, bei dem Sie sich geliebt oder wertgeschätzt fühlten oder bei dem Ihnen jemand dankbar war. Nehmen Sie mit diesem Eindruck und der damit verbundenen Stimmung Kontakt auf, halten Sie diese achtsam im Geist präsent, und erlauben Sie dem Geist, das Gefühl, von Aversion und Enge frei zu sein und Wohlwollen zu empfinden, ganz in sich aufzunehmen. Das bedeutet nicht, alles durch eine rosa Brille zu sehen, sondern es bedeutet, die schädlichen Auswirkungen von Übelwollen anzuerkennen, den Strom der Gedanken des Übelwollens zum Stillstand zu bringen und den Geist einem Eindruck zuzuwenden, der dazu führt, dass er sich in den gesünderen Zustand des Wohlwollens weiten und sanfter werden kann.

Eine andere Möglichkeit, den Geist von Schuldzuweisungen und Groll wegzulenken, ist Mitgefühl (*karunā*) für andere Menschen, wenn diese in einem verblendeten oder verletzenden Verhalten gefangen sind. Eine Person lässt sich nicht bloß auf eine



einzelne Verhaltensweise reduzieren! Wir handeln nach Programmen, die wir erlernt haben, oder zu denen wir konditioniert wurden. Obwohl wir anderen Schaden zufügen können, ist unheilbares Verhalten eine Plage, die unser eigenes Herz infiziert und belastet.

Die Praxis der Mitfreude (*muditā*) für das Glück, den Erfolg oder die Begabungen anderer bekämpft Neid und Gleichgültigkeit. Und schließlich gibt es auch noch Gleichmut (*upekkhā*). Er ist die Fähigkeit, mit jeder Emotion oder jedem persönlichem Merkmal weit offen und präsent zu sein, egal ob es aufwärts oder abwärts geht, oder ob man sich festgefahren, fixiert oder unsicher fühlt. Gleichmut wird leichter verfügbar, wenn wir besser verstehen, dass geistige Verhaltensweisen veränderlich sind und nicht etwa fehlerhafte Identitäten. Dann wird man durch die Handlungen anderer nicht frustriert, ungeduldig oder enttäuscht. Für ausführlichere Anleitungen zu diesen Themen können Sie die Abschnitte **Güte und Mitgefühl** und **Theorie: Die erhabenen Verweilungen** in diesem Teil des Buches, sowie **Theorie: Selbst-Akzeptanz und Gleichmut** im dritten Teil des Buches lesen.

Aversion kann sich auch gegen Dinge richten und nicht nur gegen Menschen und andere Lebewesen – wie etwa gegen den Geschmack von unbekanntem Essen oder gegen den Fleck auf dem Teppich. Die Empfehlung ist hier, solche Dinge als das zu behandeln, was sie sind, und nicht entsprechend unserer eigenen Vorlieben. Auch Dinge wie Exkrememente, die normalerweise in uns Abscheu erzeugen, sollten einfach als Materie aus Elementen gesehen werden. Es ist gesund, sich zu vergegenwärtigen, dass sich ein Bissen geschmackvollen und garnierten Essens innerhalb von Sekunden von einer Quelle des Vergnügens zu einer Quelle des Ekels verwandelt, während er gegessen

wird! Was ist seine wahre Natur? Eigentlich sind dies bloß Elemente und sich verändernde Sinneseindrücke.

- **Trägheit und Mattheit**

Sie manifestieren sich als Unfähigkeit, sich klar auszurichten, Mangel an Energie oder stabiler Aufmerksamkeit. Der Geist ist träumerisch, und es widerstrebt ihm, irgendeine Art von Anstrengung zu unternehmen, weil dies sich unangenehm anfühlt. Der Zustand von Trägheit und Mattheit ist allerdings auch nicht angenehm, und es ist ein Sehnen vorhanden, nicht bewusst zu sein oder einzuschlafen. Das Problem ist hier, dass der Geist nicht bei einem Meditationsthema bleiben kann. Das Gegenmittel ist, einfache Themen zu wählen, die keinen subtilen Fokus benötigen. Öffnen Sie Ihre Augen, um die Effekte des dumpf dahintreibenden Zustands zu reduzieren. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bereiche um die Augen und Schläfen, und fragen Sie sich: „Was spüre ich dort?“. Halten Sie die Aufmerksamkeit aufrecht. Kontrollieren Sie Ihre Haltung, und scannen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit die Wirbelsäule vom Becken aufwärts. Bringen Sie Energie auf, um Druck nach unten, durch das Steißbein und die leichte Innenkrümmung des unteren Rückens, zu unterstützen. Strecken Sie auch den oberen Rücken und den Nacken, falls Sie nach vorne gebeugt sind oder einen Buckel machen. Bleiben Sie dabei, sich auf den Körper auszurichten, und nehmen Sie eine klare Verbindung mit seinen einzelnen Bereichen auf. Hüten Sie sich davor, bloß den Namen des Körperteils herzusagen, auf den Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, ohne sich die Eindrücke und Gefühle, die Sie dort spüren können, tatsächlich zu vergegenwärtigen. Wenn Ihnen vorkommt, dass Sie dort nichts spüren, beobachten Sie das – wie fühlt es sich an? Woher wissen Sie, dass Sie einen Körper haben? Woher wissen Sie, dass Sie hier sind?

- **Unruhe**

Unruhe hat die Qualität jeglichen Freiraum des denkenden Geistes in Anspruch zu nehmen, und manifestiert sich dort als Rastlosigkeit. Rastlosigkeit hat eine angespannte Qualität, und kann durch die Unfähigkeit, eine Lösung zu finden, charakterisiert werden, gekoppelt mit einem Zwang, das Thema, um das es geht, weiter im Brennpunkt der Aufmerksamkeit zu halten. Was die Themen betrifft, ist es gut, den Geist von den Sorgen um Details durch die Betrachtung der eigenen Sterblichkeit wegzubringen, und auch dadurch, dass man sich am gegenwärtigen Moment erfreut und lernt, ihn wertzuschätzen. Ein rastloser Geist tendiert dazu, Dinge zu hinterfragen. Diese Hemmung kann durch Erforschen transformiert werden, ergründen Sie also den Zustand, um die körperliche und emotionale Gestimmtheit zu erkennen, die damit einhergeht. Dies wird die Aufmerksamkeit von der Besessenheit mit einem nicht lösbaeren Thema abziehen und dort hinlenken, wo man zur Ruhe kommen kann: zu den Knochen als einfache Erdung, während wir achtsam sitzen, stehen, gehen oder liegen.

- **Zweifel, Unsicherheit**

Diese Hemmung nimmt überhand, wenn wir Sicherheit vom denkenden Geist erwarten. Daher ist hier die allgemeine Strategie, die Art und Weise zu ändern, mit der unser Geist arbeitet und Unterscheidungen trifft. Dazu sollte seine Neigung in Richtung **direktes Erkennen** (*abhiññā*) gehen, und nicht in Richtung abstrakter Gedanken.

Ein Thema, durch das Zweifel entstehen können, ist zum Beispiel der eigene Selbstwert. Dieser kann jedoch nicht erfahren werden, indem man sich eine Meinung über sich bildet, sondern indem man direkt bestimmte Qualitäten, seien sie heilsam oder unheilsam, im

gegenwärtigen Moment anerkennt. Was wir direkt erkennen können, ist, dass Liebe oder Hass, Traurigkeit oder Freude eine verändernde Mischung von Eigenschaften bilden, und dass sie kein unveränderliches persönliches Eigentum sind. Alles, was wirklich mit uns in Ruhe bleibt, ist das Gewahrsein dieses veränderlichen Flusses. Daran gibt es keine Zweifel.

Wenn Sie also die Qualitäten des Geistes auf ausgeglichene Weise betrachten, dann schafft dies bereits eine Neigung zum Heilsamen und ein Gefühl für die Aufwühlung, die durch unheilsame Qualitäten entsteht. Dadurch bekommen Sie auch ein Gespür für Ihre Intuition für ethisches Verhalten, etwas, das Ihre Persönlichkeit vielleicht nicht so ohne weiteres bemerkt. Solange wir unsere grundlegende Güte nicht erkennen, ist der Geist unsicher und sucht Bestätigung durch Meinungen.

Ein weiteres Thema, das ein Nährboden für Unsicherheit sein kann, ist Unsicherheit über die Zukunft – sei es die eigene oder die von anderen. Aber die Zukunft ist ungewiss, weil sie noch nicht eingetreten ist. Ebenso kann man nicht gleichzeitig die Person sein, die man jetzt gerade ist, und die Person, die man sein sollte oder sein könnte. Wir können uns nur gewärtig sein, wie es jetzt gerade ist. Es kann sein, dass man gerade inspiriert oder entmutigt ist, es kommt immer darauf an, diese Qualitäten direkt zu spüren. Während wir dies tun, neigen diese Zustände dazu, sich im Fall von Inspiration in Freude oder im Fall von Entmutigung in Gleichmut umzuwandeln.

Zweifel oder Unsicherheit sind in verschiedener Hinsicht kritische Hemmungen. Sie können das Endresultat anderer Hemmungen sein, die eine Kluft in unserer Selbstsicherheit, oder unserer Fähigkeit, Zugang zum

Dhamma zu haben, bilden. Sie können sich bis zu einer Depression auswachsen. Wenn mit ihnen jedoch geschickt umgegangen wird, können sie uns die flüchtige Natur der Dinge zeigen, die wir aufgreifen, und uns ein Gewahrsein enthüllen, das nichts mehr aufgreift. In diesem Beispiel wird die Hemmung, die Aufgeregtheit und Trübsinn schürt, in eines der drei Merkmale der Befreiung – Unbeständigkeit – umgewandelt. Die Charakteristik der Unbeständigkeit (*anicca*) verweist auch auf die Unsicherheit der Sinneswelt und den Bereich unserer Konzepte und Weltanschauungen, an die wir uns gebunden fühlen. Weise Betrachtung dieses Merkmals hilft uns dabei, unsere Jagd nach Sicherheit aufzugeben und uns stattdessen auf achtsames Gewahrsein in der Gegenwart und die Veränderlichkeit aller Rahmenbedingungen zu verlassen. Dieses achtsame Erkennen steht auf festem Grund, und Sie können sich darauf verlassen. Die Unsicherheit der Dinge kann somit Vertrauen fördern: Wir können damit präsent bleiben, was veränderlich ist.

## **Ansätze zum Umgang mit den Energien von Hemmungen**

Es braucht einiges an Geschick und Praxis, auf die Energie einer Hemmung einzugehen, da diese Energie nicht etwas ist, mit dem wir normalerweise vertraut sind. Energie bedeutet in diesem Fall nicht eine aktive Anstrengung, sondern eine nicht willentlich kontrollierte „somatische Ladung“, ähnlich einer elektrischen Spannung, die Geisteszustände begleitet. Sie kann (recht einfach bei starken Emotionen wie Zorn oder Angst) um die Augen und den Mund gespürt werden, aber auch im Solarplexus, im Bereich des Brustkorbs oder auf den Handflächen. Diese somatische Energie ist

der körperliche Aspekt der Herzenergie bzw. der emotionalen Energie. Wird die eine betroffen, so gilt das auch für die andere; und diese Energien können entweder das Gewahrsein in hinderliche Zustände binden, oder das tiefe Zur-Ruhe-Kommen von rechter Sammlung unterstützen. Darum besteht das Geschick hier darin, sich dem körperlichen Aspekt auf einfache, achtsame Weise zu widmen, indem Sie Ruhe und weites Gewahrsein im ganzen Körper ausbreiten, während Sie die Energie der Hemmungen betrachten – so als ob Sie die Falten eines Leintuchs glattstreichen würden. Dieses „Glätten“ des Gewahrseins wird die Energie beruhigen und ausgleichen, und der Geist kann aus der Gefangenschaft der Hemmungen ausbrechen.

Da Hemmungen zu Beginn vielleicht nicht immer offensichtlich sind, ist es gut, den allgemeinen Zustand der somatischen Energie zu prüfen. Nehmen Sie zuerst Kontakt mit dem allgemeinen Eindruck und den Empfindungen im Körper auf, und weiten Sie Ihr Gewahrsein mit einer Grundeinstellung des Wohlwollens, der Empathie und des Loslassens auf den gesamten Körper aus. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule aufgerichtet ist. Die Praxis besteht dann einfach darin, die Aufmerksamkeit zu der erkennbaren Beengtheit oder Turbulenz der Energie der verschiedenen Körperbereiche zu bringen, und diese Aufmerksamkeit zu stabilisieren, um für ihre veränderliche Qualität empfänglich zu sein. Erforschen Sie, und staunen Sie: Wie ist das? Darum geht es beim Untersuchen. Es bringt eine Art von Resonanz mit einer Erfahrung, die Ihnen die Möglichkeit gibt, sie zu evaluieren, ohne sie zu verurteilen.

Sie können Ihre Aufmerksamkeit Schritt für Schritt durch den Körper bewegen, dann den gesamten Körper im Gewahrsein halten und ihn auf Spannungen oder Taubheit überprüfen. „Massieren“ Sie den Körper mit

Ihrem Gewährsein. Achtsamkeit auf den Atem ist besonders nützlich, weil dessen Energiefluss die Tendenz hat, bei unausgeglichener Körperenergie blockiert oder ungleichmäßig zu werden. Der Atem ist auch die beste Möglichkeit, frische Energie im Körper zu verteilen. Atmen Sie durch die Beengtheit oder Aufgewühltheit, ohne zu versuchen, sie zu lösen oder sie zu verändern. Lassen Sie diese Einstellungen beiseite, und widmen Sie sich dem Zustand mit Wohlwollen, Empathie und der Einstellung des Loslassens.

Bei Trägheit und Unruhe ist es recht offensichtlich, dass man auf die Energie in Körper und Geist eingehen muss. Wenn also Unruhe da ist – ein angespannter Zustand, in dem man sich endlos beschäftigt fühlt – wie zeigt er sich in den Empfindungen und der Energie des Körpers? Was passiert im Brustkorb, im Hinterkopf, den Beinen und den Händen? Auf diese Weise wandelt sich Unruhe in die Energie des Ergründens, die für Einsicht und Weisheit benötigt wird. Beim dumpfen Zustand der Trägheit, in dem wenig Energie vorhanden ist, hilft es nicht, dagegen anzukämpfen oder zu versuchen, mehr Energie aufzubringen, sondern man muss den Fokus und die Gangart der Meditation so verändern, dass sie in diesem Zustand hilfreicher sind. Dagegen anzukämpfen und sich zu wehren, verbraucht nur die ohnedies knappe Energie, und man wird frustriert und gereizt. Es führt zu mehr Ausgeglichenheit, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit zu den Empfindungen um die Augen, am Nacken und an den Schläfen bringen – ohne zu versuchen, sich wacher zu fühlen. Hier kann sich die Trägheit zur Stille des Gleichmuts wandeln. Dies sind Möglichkeiten, wie wir die Energie von den Hemmnissen zurück zum Bereich der Körperachtsamkeit bringen können.

Gedanken, die auf sinnlichem Verlangen gründen und es stimulieren, geben eine nur geringfügige Befriedigung, die unersättliche und ruhelose Natur dieser Fantasien ist jedoch frustrierend. Die Energie der Suche im Außen macht uns verwirrt, wir verlieren den Bezug zu uns selbst. Es kann helfen, uns einzugestehen, wovon diese Energie angetrieben wird: vielleicht von Verlust, Langeweile, Einsamkeit... Versuchen Sie, das Gewahrsein stabil bei diesem Gefühl des Mangels zu halten. Arbeiten Sie damit, den gesamten Körper mit der Energie des Atems zu durchdringen. Sinnliches Verlangen ist ein frustrierter Wunsch, etwas Angenehmes zu erleben. Es kann sich in Geborgenheit und Glück wandeln, wenn mit ihm richtig umgegangen wird.

Übelwollen hindert unsere Aufmerksamkeit daran, den Ort und Moment zu bemerken, wenn es beginnt. Seine offensichtlich aggressive Energie will unser Gewahrsein davor bewahren, Schmerz zu fühlen. Kämpfen Sie also nicht gegen Übelwollen! Er muss verstanden werden. Untersuchen Sie die Stimmung der Energie, und entspannen Sie ihre Aufgewühltheit, während Sie durch sie durchatmen. Lassen Sie Ihr Gewahrsein offen sein, und achten Sie auf die Pausen. Seien Sie damit zufrieden, nur das zu tun. Finden Sie den richtigen Abstand, der keinen Druck erzeugt. Bemerkten Sie das konkrete und spezifische Epizentrum des Übelwollens, begnügen Sie sich nicht mit bloßen ungenauen Verallgemeinerungen. Sammeln Sie ein stetiges und empathisches Gewahrsein in sicherer Distanz um das Epizentrum. Wenn sich die Energie des Übelwollens nicht auf verschiedenste Themen im Außen richtet, wird sie sich in eine Quelle von Unterscheidungsfähigkeit und präzisiertem Erkennen wandeln.

Zweifel und Unsicherheit sind manchmal eine chronische Gewohnheit, nicht in der Gegenwart zur



Ruhe zu kommen. Dem Körper präzise Aufmerksamkeit zu geben, umgeht die Flut der Meinungen. Freunden Sie sich damit an, und laden Sie den Geist ein, in der Ungewissheit zu warten, um die Scheinsicherheit von Konzepten durch die Empfänglichkeit zu ersetzen, welche die Stabilität des Körpers als Grundlage nutzt.

Die Aufmerksamkeit auf die Energien zu richten, die den Hemmungen Nahrung geben, ist ein sehr gründlicher Prozess, der schließlich ihre Umwandlung ermöglicht. Achten Sie auf die Energie, die Sie tatsächlich direkt erleben und nicht auf Ihre Meinung davon, was Sie verursacht. Dies bedeutet „hinsichtlich der geistigen Prozesse die geistigen Prozessen betrachtend zu verweilen.“ Also „rasend, erregt, hitzig“ statt „Zorn“ oder „erstarrt, zusammengezogen“ statt „Angst“ oder „Kontrolle“. Diese Praxis zielt darauf ab, die blockierte Energie der Hemmungen auszugleichen (statt mit der Einstellung vorzugehen, dass die Hemmungen aus dem Geist entfernt werden sollten). Darum ist es wichtig, dass die Energie des Gewahrseins, mit dem Sie die Hemmung angehen, offen, ruhig und empathisch ist. Jegliche verurteilende Einstellungen, wie gerechtfertigt oder rational sie auch erscheinen mögen, werden ihre Energie zum gegenwärtigen Geisteszustand hinzufügen. Und diese Energie ist weniger hilfreich und heilend als die direkte, nicht verurteilende Energie des offenen, stabilen Gewahrseins. Das gibt uns die Möglichkeit, uns auf unsere eigenen Blockaden, dunklen Seiten und Bereiche unserer Persönlichkeit zu beziehen, zu denen wir unsere Verbindung verloren haben, und wir können die Kraft des Gewahrseins kennenlernen. Dies sind ganze Bereiche des Geistes, die beiseitegeschoben werden können. Aber in der Meditation sind sie der Hauptfokus für unsere weitere Entwicklung. Genau dann, wenn wir die Hemmungen erleben, können wir die Kraft des Gewahrseins erkennen, um zu heilen und zur Ganzheit

zurückzuführen. Dann werden die Energien, die uns behindert haben, zu einer Ressource der Ausgeglichenheit.

## Theorie: Meditation und der Pfad zum Erwachen

*Ebenso...sah ich einen uralten Pfad, einen uralten Weg, dem die vollkommen Erwachten früherer Zeiten gefolgt waren. Und was ist dieser uralte Pfad, dieser uralte Weg? Es ist dieser edle achtfache Pfad, nämlich: rechte Ansicht, rechte Gemütseinstellung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. ...Diesen bin ich gegangen. Ihm folgend habe ich Altern und Tod vollständig erkannt, habe den Ursprung von Altern und Tod vollständig erkannt, habe das Erlöschen von Altern und Tod vollständig erkannt, habe die Vorgehensweise, die zum Erlöschen von Altern und Tod führt, vollständig erkannt.*

- S 12:65

### Was ist Erwachen?

Das kurzfristige Ziel von Meditation ist es, den Geist/das Herz zu mehr Ruhe und Stabilität zu führen, und ihm dadurch eine Basis zu geben, um Einsicht in die Themen, die unser Leben bestimmen, zu gewinnen. Solch fundamentale Themen des Lebens wie Glück und Schmerz, Verlangen und Ablehnung, Identität und Beziehungen - sie alle bieten Nahrung für Einsicht, wenn wir das Geschick haben, sie zu kontemplieren und mit ihnen weise umzugehen. Der langfristige Prozess ist im **achtfachem Pfad** des Buddha zusammengefasst, der die Gesamtperspektive, die Ziele, die ethische Entwicklung und die Meditation umfasst. Er ist sowohl ein umfassender Weg zur Überwindung von Konflikten und Schmerz für jeden einzelnen, als auch ein Weg, der die Früchte unserer inneren Entwicklung in die Welt, in der wir leben, einbringt. Diesen Weg vollständig zu

verstehen und in das eigene Leben zu integrieren, wird Erwachen genannt.

Jeder Pfad braucht eine gewisse Ausrichtung oder ein Ziel – ein Wegbewegen von etwas und ein Hinbewegen zu etwas. Der Buddha lehrte ein Ende des Pfades – es wird **Nibbāna**, manchmal auch „das Todlose“ genannt. An diesem Punkt angelangt hört der Begriff des Pfades auf, sinnvoll zu sein, da Nibbāna das Ende allen Kommens und Gehens ist. Diese Erfahrung ist unmöglich mit Worten zu definieren. Man kann nur feststellen, dass der Pfad die Befreiung nicht kreierte, sondern sie in ihrem vollständigen Potenzial enthüllt. Statt ausführlich über Nibbāna zu sprechen, konzentrierte sich der Buddha auf die sogenannten **vier edlen Wahrheiten** – dem Verstehen, das zur Befreiung führt. Diese Wahrheiten sind: Dass es in unseren Leben Leiden und Unzulänglichkeit (*dukkha*) gibt, die von leichter Unzufriedenheit bis zu Qualen reichen; dass Leiden und Unzulänglichkeit einen Ursprung haben; dass durch das Aufgeben des Ursprungs Leiden und Unzulänglichkeit aufhören; und dass es einen Pfad gibt, der zu diesem Aufhören führt. Auch diese Formulierung passt gut zum Verständnis von einem Pfad mit einer Ausrichtung und einem klaren Ziel.

Die vier edlen Wahrheiten sind etwas, mit dem wir arbeiten müssen; sie sind jedoch nicht immer offensichtlich. Oft geben wir nicht den Ursprung von Leiden und Unzulänglichkeit auf, sondern wechseln bloß das Thema, das diese verursacht. Genau so, wie wir uns bei einem Jucken kratzen, oder in einem Stuhl herumzappeln, statt unsere Tendenz, irritiert zu werden, aufzugeben, richten wir üblicherweise den Geist von einer Quelle der Anspannung weg und hin zu einer Quelle von Vergnügen. Manchmal reagieren wir mit Wut, wenn wir verletzt oder frustriert werden, und beschuldigen jemand oder werden deprimiert. Diese

Reaktivität ist nicht immer etwas, worüber wir bestimmen können: Wenn man einen Menschen verliert, den man mag, ist es wahrscheinlich, dass man sich eine ganze Weile schlecht fühlt. Wir alle reagieren auf diese Weise, aber dies führt uns nicht zur Wurzel des Problems – der Reaktivität des Herzens. Das Entwickeln dieses Pfades mit seinen acht Aspekten ist das Heilmittel, das der Buddha anbietet, um das Herz von diesen leidverursachenden Strategien und der zugrundeliegenden Unwissenheit, aus der sie hervorgehen, zu befreien. Durch diese Unwissenheit verlangen wir nach Dingen, die wir nicht behalten können, kämpfen wir damit, wie die Dinge sind, und ignorieren die Möglichkeit zur vollen Verwirklichung unserer Potenziale.

Der Prozess des Erwachens bringt es mit sich, die Möglichkeit zur Befreiung präsent zu halten und Fortschritte auf dem Pfad im äußeren Handeln und in der Meditation zu machen. Es bedeutet auch, die Quelle von Leiden in unserem eigenen geistigen Wirken zu erkennen und sie aufzulösen. Manche Reaktionen des Herzens/Geistes sind durch sogenannte Geistestrübungen (*kilesa*) beeinträchtigt, die so genannt werden, weil sie die Helligkeit trüben, zu der der Geist fähig ist. Geistestrübungen finden als spezifische Ereignisse statt: Neid über den Erfolg eines anderen Menschen; Verlangen nach einem bestimmten Essen; Ärger über eine Verzögerung etc. Dann leiden wir, statt Empathie, Zufriedenheit oder Geduld zu erfahren. Durch Reflexion und Übung können wir uns aber eine neue Richtung geben, sodass wir sehen, dass es uns nicht schadet, wenn andere Menschen glücklich sind – warum sollten wir uns dann nicht mit ihnen mitfreuen? Das bedeutet, sich auf Empathie einzustimmen: Es geht mir gut, wenn ich Wohlwollen und Mitgefühl für andere Wesen habe. Andererseits können wir, anstatt irritiert und ärgerlich darüber zu

sein, was das Leben uns antut, uns nach innen wenden, Wohlwollen für uns entwickeln und mit den Umständen fertig werden. Wenn wir schon in Schwierigkeiten stecken, warum es sich dann noch schlimmer machen, indem man sich innerlich selbst zerfleischt? Schließlich können wir auch lernen, unsere Bedürftigkeit loszulassen, die uns damit beschäftigt hält, verlockenden materiellen Dingen nachzulaufen. Durch die Schulung des Geistes lernen Sie ihren eigenen Wert kennen und auch, dass Sie all diese Dinge nicht brauchen. Dies entfernt viel Stress aus Ihrem Leben.

Wenn wir uns auf diese Art entwickeln, beginnen wir, den klareren, ruhigeren und wacheren Geist wertzuschätzen, der dadurch freigelegt wird. Indem wir unser Verhalten und unsere Einstellungen neu ausrichten, lernen wir, unsere eigene Balance und unser Potenzial zum Glücklichen sein kennen. Auf diese Weise funktioniert der Pfad: Leiden zu verstehen und den Weg in die Freiheit zu gehen; Schwierigkeiten spornen einen an, die Entwicklung voranzutreiben. Diese Fähigkeit, die Verwirrtheit und Aufgeregtheit in unserem Leben zu verringern, gibt uns die Zuversicht und das Geschick, um die Meditation zu entwickeln.

Die Meditation zeigt uns auch Beeinträchtigungen, die sich im Herzen festgesetzt haben. Sie werden **Hemmungen** genannt, weil sie uns daran hindern, uns an reinem Gewahrsein erfreuen zu können. Wir haben über Sie bereits im vorigen Abschnitt gesprochen: Habgier und Sinnesverlangen; Übelwollen; Trägheit und Mattheit; Geistesunruhe; Sorgen und Zweifel. Bei der letztgenannten Hemmung handelt es sich nicht um Zweifel bezüglich äußerer Fakten (Wie heißt eigentlich die Hauptstadt von Mauretanien?) sondern Zweifel bezüglich der eigenen Existenz und des eigenen Wertes. Er steigert sich bis zum Verlust des Selbstvertrauens, zu Verzweiflung und Depression. Das

erste Ziel der Meditation ist es, den Geist von den Auswirkungen dieser Hemmungen zu befreien, und sei es auch nur zeitweise. Darüber hinaus wird der Geist noch tieferes Wohl erleben, und das macht es sehr lohnenswert, die Hemmungen aus dem Weg zu räumen. Die Hemmungen werden in dem Maße schwächer, in dem die spirituellen Fähigkeiten, die sie aufheben, stärker werden, und dieser Effekt macht das eigene Gewahrsein stabiler, wacher, tiefgehend und friedlicher.

Bis diese heilsamen Faktoren im Geist präsent sind, würden die meisten von uns nicht erkennen, dass es noch subtilere und tiefer verwurzelte Beeinflussungen im Geist gibt. Sie sind so tief verwurzelt, dass wir sie für selbstverständlich halten, aber sie sind auch die Struktur, die unser Leiden aufrechthält. Nehmen Sie zum Beispiel die Auffassung, dass wir auf eine bestimmte Weise sein sollten, oder etwas haben sollten, das wir jetzt nicht sind oder haben. Die Umstände ändern sich, manchmal erleben wir bessere und manchmal schlechtere Tage, aber durch diese Auffassung setzt sich die grundlegende Vorgabe fort, dass wir irgendwo ankommen sollten, etwas bekommen oder erfahren sollten, das dauerhaft ist und uns gehört. Das Tempo mag sich verlangsamen, aber der Drang, der uns antreibt, geht weiter. Solche Beeinflussungen (*āsava*) treten als Drang nach Sinneseindrücken oder „Sinnlichkeit“ (*kāmāsava*) auf oder als Drang, etwas zu sein und zu werden (*bhavāsava*) oder als Dinge, die wir nicht klar sehen, bzw. Unwissenheit (*avijjāsava*). Sie werden Beeinflussungen genannt, da sie in die Art und Weise, wie der Geist arbeitet, einfließen und darum Einfluss darauf haben, wie wir unsere Erfahrung begreifen und uns auf sie beziehen.

Wir stimmen vielleicht alle darin überein, dass eine Rose schön ist, ohne uns einzugestehen, dass die Benennung „schön“ in unserem Geist geschieht: Hunde

oder Kröten erleben Rosen nicht als schön. Nicht dass Rosen hässlich wären. Die Beeinflussung ist das Problem, da sie eine grundlegende Geisteshaltung des Aufgreifens von Sinnesobjekten erzeugt, durch die wir Besessenheit entwickeln und besitzergreifend werden und dann Angst oder Trauer über ihre unvermeidliche Veränderung und ihr Verschwinden erleben. Wenn Sie das Wort „Rose“ mit „mein Körper“ ersetzen, wird die Analogie wahrscheinlich klarer. Die Beeinflussung der Sinnlichkeit ist eine Grundlage für Leiden. Sie sagt uns, dass die einzigen Dinge, die es gibt, inklusive vieles von dem, was wir glauben zu sein, Sinnesobjekte wären. Dennoch können wir die angenehmen Dinge weder für immer behalten, noch die unangenehmen für immer vermeiden, da sie unbeständig sind. Wir können diese Wahrheit aber nicht ertragen und sie nicht erkennen, wenn der Geist nicht für sich Stabilität und Ressourcen entwickelt hat. Darum muss das Training der Meditation die Entwicklung der **Faktoren des Erwachens** (*bojjhanga*) in den Vordergrund rücken. Diese sieben Faktoren stellen die Ressourcen und den Weg zu erwachtem Gewahrsein dar: Achtsamkeit, Ergründen der Lehre, Energie, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut.

Die „Beeinflussung des Werdens“ ist der Eindruck von Zeit, auf dem unsere Identität basiert: Ich bin ein Wesen, das sich in der Zeit befindet, mit einer Vergangenheit, das sich nun in dieser Gegenwart befindet und in Zukunft weiter bestehen wird. Die Klarheit, die durch die Meditation entsteht, ermöglicht uns, in der Gegenwart zu erfahren, dass die Vergangenheit eine Erinnerung ist, die jetzt geschieht und die Zukunft eine Erwartung, die ebenso jetzt geschieht. Was in der Gegenwart geschieht, ist ein direktes Erkennen von Gefühlen, Ideen, Sinneseindrücken und Reaktionen, die kommen und gehen. Dieses gegenwärtige Gewahrsein kann nicht in



irgendeinem Objekt oder Geisteszustand gefunden werden. Wenn diese wichtigste Qualität nicht in den Dingen gefunden werden kann, von denen wir normalerweise annehmen, dass wir sie sind, warum ignorieren wir sie dann so oft?

Nun, wir sehen einfach nicht klar. Dies ist das Haupthindernis, die wichtigste Beeinflussung: die Unwissenheit, nicht in Kontakt zu sein mit diesem gegenwärtigen Gewahrsein. Wenn wir keine Verbindung damit haben, können wir uns nicht darin üben, es in unser Leben zu integrieren.

Unwissenheit ist die Abwesenheit oder das Verdeckt-Sein des vollen, unvoreingenommenen Gewahrseins. In konkreten Situationen kann dies bedeuten, dass eine Person nur sehr eingeschränkten Zugang zu Eigenschaften wie Vertrauen, Selbstwertgefühl und Empathie hat. Manchmal tritt bei uns allen Unwissenheit auf: Wir fühlen uns etwa gestresst, wenn wir vor einer großen Gruppe von Menschen sprechen; oder wir fühlen uns schrecklich, wenn wir alleine sind; wir fühlen uns nutzlos, wenn uns niemand und nichts Sicherheit gibt oder unsere Stimmung hebt. Wir haben unseren eigenen Wert und unsere Freiheit in der Gegenwart verloren. Das ist der Effekt von Unwissenheit: Wir sind absorbiert in Ideen darüber, was wir sein sollten, sein könnten oder vielleicht nicht sind und stecken dann in diesen einengenden Zuständen fest.

Sich in Meditation zu üben, kann diese Beeinflussungen auflösen. Nur dann können wir auf unvoreingenommene und unbelastete Weise leben. Wir arbeiten also sowohl in unserem täglichen Leben als auch in unserer Meditation daran, belastende Geisteszustände aufzulösen. Wenn wir die Meditation und die Zustände des Friedens, die dabei auftreten können, als Mittel und

nicht als Selbstzweck ansehen, ist es auch wahrscheinlicher, dass wir nicht von der Idee besessen werden zu versuchen, einfach nur immer ruhiger zu werden. Denn auch damit kann man sich viel Leid schaffen!

## **Was ist der Pfad?**

Zu Beginn kann es so wirken, als wäre Meditation eine Sammlung von Techniken, die sich von den restlichen Aktivitäten unseres Lebens unterscheiden. Diese Annahme hat etwas Wahres an sich: Meditationspraxis kann gut etabliert werden und zur Blüte kommen, wenn wir alleine oder zusammen mit Freunden an einem Ort, der frei von Störungen ist, sitzen können. Es ist gut, jeden Tag etwas Zeit dafür zu verwenden, um in eine andere Gangart zu wechseln, und uns von der zu Art lösen, auf die wir üblicherweise funktionieren sowie von der Idee davon, wer wir zu sein glauben. Diese Idee kann uns den Bezug zur Entwicklung des Pfades zum Erwachen verlieren lassen, bei dem es entscheidend ist, wie wir handeln und sprechen. Idealerweise sollte sich die Weise, auf die wir in unserem täglichen Leben handeln, positiv auf unsere Meditationspraxis auswirken, und die Einstellungen und Einsichten, die aus unserer Meditation kommen, sollten unser tägliches Leben beeinflussen. Das bedeutet, dass wir, obwohl wir den Gang wechseln, trotzdem noch im selben Fahrzeug in dieselbe Richtung fahren. Die Richtung ist einfach und dennoch tiefgründig: vollständige Befreiung von Leiden und Unzulänglichkeit. Darum geht es beim Erwachen und nicht um ein esoterisches Ideal oder eine Theorie.

Natürlich soll sich die Meditation langfristig darauf auswirken, wie wir uns fühlen; und es ist offensichtlich,

dass dies auch Veränderungen unserer Art zu handeln nach sich zieht. Oft wird aber nicht ganz verstanden, dass die Weise, auf die wir handeln, auch eine notwendige Vorbedingung für die Meditation ist. Tatsächlich ist die Meditation, wenn sie nicht die Stärke und Entschlusskraft nutzt, die wir in unserem alltäglichen Leben anwenden, wie eine Pflanze mit schwachen Wurzeln. Unsere Meditationspraxis wird positiv beeinflusst, wenn wir unseren Geist auf Mitgefühl, Ehrlichkeit und Klarheit ausgerichtet haben. Wenn wir verletzend sprechen, wirkt sich dies auf die Art zu denken aus, und unser Gewahrsein wird die Wirkung erleben – ganz zu schweigen von den Rückmeldungen, die wir von anderen Menschen bekommen, wenn wir auf diese Weise handeln. Um es vereinfacht zu sagen: Was wir tun, hat eine unmittelbare Auswirkung darauf, wie wir sein werden. Ebenso werden sich Handlungen, die auf Großzügigkeit, Verantwortlichkeit und der Suche nach dem Erwachen beruhen, günstig auswirken.

Der Prozess, durch den Handlungen ihre Wirkung zeigen, wird „**Kamma**“ genannt. Kamma ist ein Aspekt der Wahrheit wechselseitiger Bedingtheit (bzw. des wechselseitigen Wirkenszusammenhanges): Das heißt, alle Zustände entstehen abhängig von anderen. Genauso wie es Wasser und eine bestimmte Temperatur braucht, damit Eis sich manifestieren kann, oder wie unsere Körper Luft, Wasser und Nahrung benötigen, um am Leben zu bleiben, manifestiert sich auch unser Gewahrsein – unser „Herz“ – nur in Form der Bedingungen, zu denen wir es in unserem täglichen Leben hin entwickelt haben. Im Bereich des ethischen Verhaltens bedeutet dieser Bedingungs-zusammenhang, dass das von uns getane Gute eine helle, förderliche Gestimmtheit des Geistes bewirkt: Es kann gar nicht anders sein. Wäre dies nicht der Fall, hätten Wohlwollen, Großzügigkeit und gute

Taten keinen Nutzen, und Gewalttätigkeit und Unehrlichkeit wären nicht schädlich. Dann gäbe es kein Gespür für richtig und falsch und keinen Pfad, der irgendwohin führen würde. Aber weil man selbst erkennen kann, dass es sinnvoll ist, Gutes zu tun, gibt es einen Pfad – und er führt uns davon weg, uns selbst oder anderen Schaden zuzufügen. Der Zweck des Pfades ist es, vom Leiden frei zu werden. Das Verständnis von Kamma ist der Kern des Buddhismus. Es wird „rechte Ansicht“ (*sammā-ditthi*) genannt und ist der erste Faktor von Buddhas achtfachem Pfad.

Der achtfache Pfad befasst sich auch damit, wie wir leben: rechte Ansicht handelt von den grundlegenden Einstellungen und Werten, rechte Gemütseinstellung bezieht sich auf unsere Absichten darüber, was wir in unserem Leben fördern wollen. Diese zwei Faktoren sind der Weisheitsaspekt des Pfades. Rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt befassen sich damit, wie wir unser Leben unter den veränderlichen Umständen führen, denen wir begegnen – hier geht es um Güte und Tugend. Rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung widmen sich dem Entwickeln von Gewahrsein – dies ist der Meditationsaspekt des Pfades. Es folgt nun eine Reflexion zu den drei wichtigen Faktoren, die alle anderen hervorbringen und unterstützen – rechte Ansicht, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit.

Rechte Ansicht verleiht jedem Faktor einen persönlichen und unmittelbaren Wert: Zum Beispiel hilft sie mir zu erkennen, dass ich frei von Reue und mit einem lauterem Herz leben kann, wenn ich rechte Rede entwickle. Rechte Ansicht wird darum als wichtigster Pfadfaktor betrachtet, weil sie nicht nur durch das Aufzeigen der Wahrheit von Kamma die Parameter der anderen Faktoren festlegt, sondern auch zeigt, wo wir das Erwachen suchen sollten. Dies bedeutet, wir

brauchen Zugang zu dem Gewahrsein in uns, das nicht wünscht, anderen oder uns selbst zu schaden, das andere und uns respektiert. Darin sollen wir verweilen und uns darauf stützen; wir müssen uns in einem Herzen zentrieren, das eine Neigung zu Vertrauen hat und selbst vertrauenswürdig ist, das eine Neigung hat, anderen zu helfen, und es wertschätzt, wenn uns geholfen wurde. Dies ist ein Gefühl von **Zurückschrecken und Scheu vor unheilsamen Handlungen** (*hiri-ottappa*), das alles Leben wertschätzt. Zurückschrecken und Scheu vor unheilsamen Handlungen sind natürliche Eigenschaften: Das heißt, sie sind präsent, wenn wir ausgeglichen und vollständig authentisch sind. Trotzdem können diese Eigenschaften von einem Verhalten überlagert werden, das von Gewalttätigkeit und Verblendung geprägt ist – und ein solches Verhalten eignen wir uns durch Einstellungen an, die dem, was wir bekommen, machen und haben können, mehr Wert beimessen als der Güte des Herzens. Dies ist falsche Ansicht. Wenn also die Fähigkeit, Respekt, Liebe und Dankbarkeit zu erleben unter Ängsten, Misstrauen und einem Gefühl von Sinnlosigkeit verschüttet wird, müssen wir diese Fähigkeit zurückgewinnen. Mit was für einem Geist werden wir sonst meditieren?

Die schädlichste Verdrehtheit unserer Konditionierungen durch falsche Ansicht ist es, uns selbst herabzuwürdigen. Wenn wir uns selbst nichts zugestehen, haben wir auch keine Zuversicht in die Entwicklung des Geistes oder in das Erwachen und sehen keinen Sinn darin. Falsche Ansicht wird durch Einstellungen verstärkt, die unseren Wert durch unsere Leistungen messen. Wir eignen uns diese während unseres Lebens als Menschen an. Das heißt, unser Wert wird daran gemessen, wie erfolgreich wir in der unsicheren Welt des materiellen Erfolgs und des Sozialstatus sind, in der es mehr Verlierer als Gewinner

gibt. Dadurch haben viele von uns manchmal die Neigung, sich als mangelhaft oder als geborene Verlierer zu sehen „Ich bin nicht besonders gut, wie könnte ich da viel erwarten; und da ich nicht viel wert bin, muss ich doppelt so hart für die Hälfte der Ergebnisse arbeiten, nur um einigermaßen akzeptiert zu werden.“ Diese Ansicht, die unausgesprochen in tieferen Schichten unseres Geistes vorhanden sein kann, hindert uns daran, das Gute, das wir getan haben, voll wertzuschätzen – was im Endeffekt auf das Schlechte hinausläuft, das wir hätten tun können aber nicht getan haben!

Durch falsche Ansicht verlieren wir unsere gemeinsame Basis, nämlich, dass wir alle für uns selbst und andere ein Segen sein können, und dass wir alle das Potenzial haben zu erwachen. Ohne diese Zuversicht wird alle Anstrengung, selbst während wir meditieren, zu einem Versuch, uns selbst zu beweisen, dass wir gut genug sind. Dies funktioniert nie: Was auch immer wir an Gutem tun, es wird niemals gut genug sein, solange die falsche Ansicht intakt ist. Sie verzerrt unsere Sicht und findet Fehler in allem. Meditation verschiebt also die Kriterien der Selbstachtung weg von Leistung und weg davon, in der Zukunft etwas oder jemand zu werden, dahin, unsere grundlegende Güte wertzuschätzen und sie freizulegen. Sonst hat unsere Praxis keine stabile Grundlage, und es fehlt ihr die Inspiration, die wir brauchen, um weiterzumachen.

Rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*), der zweite der vorrangigen Faktoren des Pfades, wird auf vierfache Weise beschrieben. Eigentlich sind es zwei Paare von Anstrengung: Das erste Paar lässt das, was wirklich wertvoll in uns ist, entstehen und schützt es dann. Was wirklich wertvoll in uns ist, wird immer klarer, wenn wir mit rechter Ansicht die Einstellung von Zurückschrecken und Scheu vor unheilsamen Handlungen entwickeln.

Dann besteht die Anstrengung darin, unsere grundlegende Weisheit und Güte auf die geistigen und emotionalen Leiden wirken zu lassen, die uns das Leben schwer machen.

Die anderen zwei Aspekte von rechter Anstrengung betreffen das Aufgeben und den Schutz des Herzens und Geistes vor Einstellungen, Gedanken und Verhaltensweisen, die uns und andere schädigen. Manche ethischen Verhaltensweisen übernehmen wir ganz natürlich, wenn wir darüber reflektieren, wie schmerzhaft Verhaltensweisen sind, die anderen schaden. Aber wir bemerken nicht immer, dass unser Gewahrsein auch von den psychologischen Mechanismen geläutert werden muss, die hinter der Tendenz stehen, uns selbst herabzuwürdigen: Übelwollen trübt unsere Wahrnehmung von uns selbst genauso wie unsere Wahrnehmung von anderen Menschen. Ist es möglich, die Stimmen der Selbstkritik zu bemerken und zu überprüfen? Wenn wir still und auf uns selbst ausgerichtet sind, können wir dann damit in Frieden sein? Dient ein Teil des Bedürfnisses, beschäftigt zu sein, dazu zu verhindern, dass unsere Stimmung zu einem Grundgefühl von Hoffnungslosigkeit und Unzulänglichkeit zurückkehrt? Natürlich sind wir nicht fehlerlos, aber wenn unsere Mängel die Hauptthemen sind, mit denen sich unser Geist beschäftigt, so handelt es sich dabei um Übelwollen und einen Mangel an Güte zu uns selbst. Diese Form von Übelwollen bewirkt Zweifel – das Gefühl, das eigene Leben hätte keinen Sinn oder kein Ziel. Zwischen Übelwollen und Zweifel stehen Verlangen, Trägheit und rastlose Sorge. Rechte Ansicht bezüglich rechter Anstrengung bedeutet also zu verstehen, dass sie dazu dient, den Geist zu läutern, damit wir das Beste in uns und anderen zum Vorschein bringen können.

Ist rechte Ansicht vorhanden, können die Hemmungen als Gewohnheiten betrachtet werden, zu denen unser Geist konditioniert wurde, statt als etwas, das wir tatsächlich sind. Unsere Übung besteht dann darin, sowohl die Einstellungen als auch die Szenarios abzubauen, die diese leidverursachenden Gewohnheiten unterstützen; und mit Achtsamkeit zu sehen, dass sie nicht auf einer wirklichen Identität beruhen. Die ausgewogene Anstrengung in allen Aspekten des Pfades wird geweckt durch das grundlegende Vertrauen und die Wertschätzung des entfalteten Gewährseins im eigenen Herzen. Dann gibt man wegen des Gefühls der Selbstwürde solche Einstellungen und Verhaltensweisen auf, die einem als unwürdig erscheinen. So entwickeln wir die Tendenz, die Krankheit zu heilen, statt den Patienten zu bestrafen.

Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*) bringt rechte Ansicht und rechte Anstrengung in jedem Aspekt des Pfades zur konkreten Anwendung. Sie ist eine Aufmerksamkeit, die kontinuierlich darüber wacht, was gegenwärtig in unserem Gewährsein entsteht – sei es in uns oder in der Situation, in der wir uns gerade befinden. Sie richtet unseren Fokus auf Klarheit in der Gegenwart, statt darauf, wie die Dinge sein sollten oder wie ich sein sollte oder wie du immer bist oder was passieren wird, wenn... Sie reduziert also die persönlichen Geschichten und die Beschreibungen, durch die wir uns und andere gewohnheitsmäßig wahrnehmen. Diese radikale Einfachheit und Unvoreingenommenheit sieht Stimmungen, Gedanken, Eindrücke, Energien und Leidenschaften so, wie sie gerade in der Gegenwart entstehen, und nicht als Gepäck, das wir auf der Reise unseres Lebens mit uns herumtragen, und über das wir entweder erfreut sind, oder vor dem wir uns eckeln. Wenn wir mit rechter Ansicht die Natur dieser Leiden wirklichkeitsgemäß als Konditionierungen sehen und nicht als Selbst, können wir sie als vorbeiziehende



Trübungen behandeln, ohne zusätzlich Schuld oder Scham zu dem bereits vorhandenen Berg an Leiden hinzuzufügen. Dies ist angewandte Achtsamkeit. Darum ist Achtsamkeit eine "unverfälschte" Herangehensweise – sie sieht die Dinge unvoreingenommen, so wie sie sind.

Wird rechte Achtsamkeit auf bestimmte Phänomene angewandt, die gerade präsent sind, führt dies zum Erkennen von Unbeständigkeit – dass sich ein Gefühl oder Gedanke im Muster des Erscheinens und Abklingens bewegt. Wir müssen nicht viel damit tun. Dieses Erkennen mildert die unmittelbare Reaktivität, durch die unsere verworrenen Gewohnheiten und die Hemmungen stark werden. Während wir so die Kraft dieser Reaktionen abschwächen, bringt uns die Achtsamkeit in Berührung mit der Klarheit, die diese normalerweise verdecken. Achtsamkeit ist besonders (aber nicht ausschließlich) bemerkbar, wenn wir sie in formaler Meditation entwickeln. Wenn wir Achtsamkeitsmeditation üben, stellen wir die Gewohnheiten, die wir uns beim Verrichten unserer normalen Tätigkeiten angeeignet haben, in Frage, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf einen festgelegten Bezugsrahmen (wie etwa Ein- und Ausatmung) lenken. In unserem „normalen“ Leben widmen wir uns einer Sache, weil sie uns Glück verspricht oder weil wir sie tun müssen: Dies sind gewohnheitsmäßige Erwartungen oder Zwänge, die Quellen von Leiden sind. In der Meditation richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, wie die Dinge sind, um die Kraft unserer Aufmerksamkeit selbst zu stärken. Wenn uns langweilig wird, anerkennen wir den Zustand der Langeweile, wie er ist, statt auf ihn zu reagieren. Falls der Zustand anhält und beginnt, unsere Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, können wir damit auf verschiedene Arten arbeiten, und ebenso mit Zuständen von Unruhe, Trauer, und all den

Stimmungsschwankungen, die normalerweise unser Leben beherrschen; Achtsamkeit bewahrt die Aufmerksamkeit davor, beeinflusst zu werden. Auf diese Weise ist Meditation von höchster Bedeutung, um ein verantwortungsbewusstes und freies Leben zu führen.

Achtsamkeit bringt uns in Verbindung mit den erfüllenden Zuständen der Ruhe und rechter Geistessammlung (*sammā-samādhī*). Ein Verständnis davon kann für jemand, der beginnt zu meditieren, entstehen, wann immer man eine Erfahrung von Stille im Geist macht – und sei es nur für ein paar Sekunden. Die Freude, die dadurch erfahren wird, ist eine besondere Art von Wohl – eine beruhigende Wachsamkeit. Diese Art des Glücks verursacht kein Herumspringen und keine Kontraktion der Aufmerksamkeit. Es schafft Raum und gibt unserer Aufmerksamkeit Gelegenheit, sich zu vertiefen. Es ist ein Frieden, der uns nährt und stärkt. Dies ist das stille Wohl von rechter Sammlung.

Wie ich erklärt habe, unterstützen die drei wichtigsten Pfadfaktoren einander in einer bestimmten Reihenfolge. Es ist aber auch der Fall, dass die Unterstützung in umgekehrter Reihenfolge funktioniert. Wenn keine rechte Anstrengung stattfindet, kein Fördern heilsamer und Aufgeben unheilsamer Qualitäten, wie können wir dann falsche Ansicht überwinden? Und wenn keine rechte Achtsamkeit präsent ist, wie können wir dann wissen, wo und mit welcher Intensität wir unsere Tatkraft einsetzen sollen? Spinnweben mit einem Vorschlaghammer zu entfernen wird mehr Schaden als Nutzen bringen. Der Pfad ist also ein Prozess, bei dem die verschiedenen Faktoren zusammenwirken, sich gegenseitig korrigieren und stärken. Durch Achtsamkeit lernen wir, uns an innerer Lauterkeit zu erfreuen, und dies ist das Erblühen von rechter Ansicht. Wir erkennen, dass gutes Kamma dazu führt, dass wir uns gut fühlen,

und diese Einsicht stärkt das Vertrauen in den gesamten Pfad.

In der Meditation geht es also nicht darum, irgendwo hinzukommen oder etwas zu werden, sondern zu unserem Potenzial der Lauterkeit zu erwachen, zu dem wir den Kontakt verloren haben. Während sich diese Lauterkeit vollständig offenbart, wird sie immer freier von allen Verdunkelungen; wenn sie befreit ist, hängt sie nicht mehr von diesem oder jenem ab. Und zu guter Letzt stützt sie sich nicht einmal mehr auf den Pfad: Der Pfad führt zu seiner eigenen Transzendierung.

Im derzeitigen Stadium hängt die Praxis aber davon ab, dass wir die Weisheit und die Güte, zu der alle acht Faktoren des Pfades beitragen, nutzen und Zugang zu ihnen gewinnen. Wenn wir keinen Zugang zu Weisheit oder Güte haben, wird sich unsere Meditationspraxis nicht harmonisch entwickeln. Wird Meditation erzwungen, oder ist sie auf Glaubenssysteme gestützt, wird dies weitere Schichten der Trübung über die innere Klarheit breiten. Das Herz und der Geist werden nicht auf Befehl in Frieden sein, sie können sich aber auf den Prozess des Erwachens einstimmen und sich darin etablieren. Dieser Prozess bringt Frieden in unser Leben.

## Theorie: Die erhabenen Verweilungen

*So solltet ihr euch üben: "Güte, ...Mitgefühl, ...Mitfreude, ...Gleichmut, als Befreiung des Geistes entwickelt, werden wir entfalten, sie großziehen, zum Fahrzeug machen, zur Grundlage machen, festigen, stärken, werden uns ihr voll widmen.*

- A 8:63

Es gibt vier Geisteszustände, die die Dhamma-Praxis in Beziehungen stärken – sowohl in der Beziehung zu anderen als auch zu uns selbst. **Wohlwollen oder Güte** (*mettā*), **Mitgefühl** (*karunā*), **Mitfreude** (*muditā*) und **Gleichmut** (*upekkhā*) werden "erhabene Verweilungen" (*brahmavihāra*) genannt. Sie sind Arten des Gewahrsein, das mit einer Intention ausgerichtet ist, die weit, erhaben, unbegrenzt und frei von Hass und Übelwollen ist – zu anderen wie zu sich selbst.

Obwohl dies vielleicht hochtrabend klingen mag, ist die Grundlage der erhabenen Verweilungen unsere Fähigkeit, in den sich verändernden Umständen der Welt mit anderen Wesen und mit uns selbst auf eine gesunde Weise in Beziehung zu treten. Wenn wir diese grundlegende Einstellung nicht entwickeln, können wir der Welt nicht auf angemessene Weise begegnen. Unsere Beziehungen sind dann durch Misstrauen und unbefriedigte Bedürfnisse gekennzeichnet – Bedingungen, die uns daran hindern, das wahre Potenzial unseres Herzens zu entfalten. Im schlimmsten Fall verschließen wir dann unser Herz und kommen zu dem Schluss, dass es unmöglich ist, der Welt zu begegnen.

Wir können vielleicht erkennen, dass wir unsere Grenzen haben, und zwar im Sinn von Aussagen wie: "Ich kann mit dir an einem guten Tag in einer Situation

mit wenig Stress gut auskommen“; “Ich kann mich selbst respektieren, wenn ich meine Sachen gut mache und ein bisschen positive Aufmerksamkeit bekomme“. Wir haben also Grenzen, und diese bilden Einschränkungen, innerhalb derer wir uns lebendig und aufgeschlossen fühlen, und außerhalb derer wir beginnen, gefühllos zu werden oder versuchen zu fliehen. Wir fliehen davor, uns ausgeschlossen zu fühlen oder zu versagen, indem wir unsere Sensitivität reduzieren und unsere Aufmerksamkeit woanders hin lenken. Bei den erhabenen Verweilungen geht es deshalb nicht nur darum, nett zu anderen Menschen zu sein; sie befreien uns selbst von Reaktionen, mit denen wir uns abschirmen und unempfindlich machen. Übelwollen ist eine Art von Krankheit.

Wenn wir die Fähigkeit haben, unser Wohlwollen unabhängig von äußeren Umständen beständiger auf andere auszudehnen, nimmt auch unsere Fähigkeit zu, uns von latenten Zuständen von Schuld, Anspannung, Verbitterung, Zynismus und Depression zu befreien. All diese Zustände entstehen durch Übelwollen. Andere bekannte Aspekte von Übelwollen sind Hass, Gehässigkeit und verbale oder körperliche Angriffe – auch wenn es Akte des Herabsetzens eines anderen Wesens in Gedanken sind. Solche Gedanken können schwerwiegende Folgen haben: Vorurteile, die Gewalt rechtfertigen, basieren auf der Prämisse, andere Wesen wären nicht viel wert. Ein solch abwertendes Denken schädigt auch das Wohlbefinden der Person, die auf diese Weise denkt.

Das richtige Entwickeln der erhabenen Verweilungen kann unser Lebensgefühl tiefgehend verändern: Wir hören auf, das Opfer zu sein (welches ertragen muss, sich nicht gut behandelt und zweitklassig zu fühlen), der Abtrünnige (der gegen alle Welt ankämpfen muss) oder der Überlebende (der seine Welt als Schlamassel

erlebt, das er ertragen muss). All diese Schattierungen von Übelwollen entstehen aus der Unfähigkeit, von Angst, Trauer oder Wut frei zu werden. Nützen wir Wohlwollen und Mitgefühl nicht, um unseren Zustand des Verletzt-Seins anzuerkennen und zu heilen, sind wir gezwungen, ihn abzutun, andere zu beschuldigen oder anzunehmen, dass wir eben nichts Besseres zu erwarten haben.

Die Wahrheit des Herzens ist, dass die erhabenen Verweilungen in unserer Natur liegen. Jedoch werden wir von ihnen getrennt, und zwar genau durch das Einschränken des Prozesses, durch den schmerzhaft Erfahrungen von selbst heilen können. Bleibt das Herz empfänglich, kann es ganz beim Schmerz sein und ihm die Energie geben, die es ermöglicht, ihn zu heilen, genauso wie der Körper seine Wunden heilt. Sich verletzt zu fühlen, ist ein natürlicher Vorgang, wie eine Wunde, die wieder heilt, wenn wir auf offene und klare Weise mit ihr präsent sind. Ist das Herz aber nicht fähig oder bereit, mit seinen Verletzungen präsent zu sein, wird der Prozess abgewürgt. Dieses Abwürgen kann sich auf verschiedene Art zeigen, z.B. indem wir auf das losgehen, was den Schmerz ausgelöst hat, oder indem wir uns verletzt fühlen, uns als schwach oder dumm kritisieren, oder uns den Schmerz nicht eingestehen. Wir können sogar so weit gehen, unsere Sensibilität vollständig zu verleugnen. Statt einer kurzfristigen Linderung entsteht dann langfristig eine Verengung des Herzens. Wir geben Liebe und Mitgefühl als natürliche Zustände auf und werden stattdessen hart und gleichgültig. Das Herz verschließt seine Offenheit, um Verletzungen zu vermeiden – aber in diesem eingeeengten Zustand kann es auch keine Freude und kein Vertrauen erfahren. Dadurch werden wir angespannt und haben das Gefühl, etwas sein zu müssen, etwas haben zu müssen oder von anderen Anerkennung bekommen zu müssen, um uns OK zu

fühlen. Sich so durchs Leben zu schlagen, ist eine triste Realität für viele von uns – oft oder sogar immer kann sich unser Leben dadurch grundlegend fehlerhaft anfühlen, trotz all unserer Anstrengungen.

Die Praktiken der Güte und des Mitgefühls basieren nicht darauf, emotionale Zustände künstlich herzustellen, sondern es geht darum, Wege zu finden, unsere Wahrnehmungen so zu berichtigen, dass natürliche, gesunde Beziehungen zu anderen entstehen können. Wir praktizieren die erhabenen Verweilungen nicht nur für andere, sondern um unser eigenes Gewahrsein von der Verkrampfung durch Zynismus und Bitterkeit zu befreien. Bei der Entwicklung von *mettā* geht es nicht darum, uns das Ideal aufzuerlegen, dass wir immer alle mögen oder lieben sollten, sondern um eine konkrete Praxis, mit der man den Stimmungen, die im Moment gerade auftauchen, ohne Aversion begegnen kann: “Ich kann damit sein, ohne etwas hinzuzufügen und Neid oder Groll, die gerade entstanden sind, aufgeben.” Diese Freiheit von Aversion macht auch unsere Absichten wieder freier und erlaubt ein Zurückkehren zum natürlichen Zustand von Wohlwollen und Mitgefühl.

Wenn wir verhindern können, dass sich Enttäuschungen und Konflikte zu Übelwollen verdichten, müssen wir unser Übelwollen nicht an anderen Menschen auslassen, um Erleichterung zu erfahren. Wir können damit aufhören, uns darüber zu beschweren, wie andere Menschen sind. Dies führt auch dazu, dass wir davon frei werden können, uns darüber zu beschweren, wie wir selbst sind. Die beiden Aspekte der Praxis – in Bezug auf andere und zu uns selbst – unterstützen einander. Wir spüren vielleicht noch, dass es uns widerstrebt, den Kontakt mit etwas Angenehmen zu verlieren oder etwas Unangenehmes zu erleben, aber wir sind trotzdem fähig, ein Abgleiten in Bitterkeit oder

Depression zu verhindern. Wir können uns selbst dadurch Halt geben, dass wir die unangenehme Erfahrung als solche erleben und sie vorbeiziehen lassen. Wir fühlen vielleicht noch immer eine Verletzung, aber wir werden nicht von ihr beschädigt. Achtsamkeit ist dabei immer der Schlüssel.

Wir beginnen diese Praxis, indem wir zuerst einen Geisteszustand etablieren, der nicht von Übelwollen beeinflusst ist. Dann verweilen wir in diesem Zustand und reflektieren über ihn. Die einfache Tatsache, dass wir Aufmerksamkeit auf einen Zustand des Wohlwollens oder des grundlegenden In-Ordnung-Seins richten, verstärkt ihn. Danach besteht die Praxis darin, dieses Gewahrsein über unser ganzes Wesen auszuweiten. Oft befinden wir uns in einem Zwiespalt: Es gibt Teile von uns, die wir annehmen können, die uns angenehm sind oder die wir akzeptieren, und Aspekte, die uns nur halb bewusst oder unangenehm sind, oder die wir fürchten. Dieser Zwiespalt schafft Begrenzungen in unserem Inneren. Diese Begrenzungen äußern sich oft dadurch, dass wir uns für die nicht akzeptablen Stimmungen, die wir dahinter vermuten, schämen, oder dass wir versuchen, sie zu kontrollieren. Ein Beispiel: Wir fühlen uns eingeschüchtert oder irritiert durch das Verhalten anderer Menschen und wissen nicht, wie wir mit diesem Gefühl umgehen sollen. Darum verschließen wir uns diesem Gefühl hinter einer inneren Barriere. Eine andere Barriere kann die Wahrnehmung, die ich von mir selbst habe, trennen von der, die andere von mir haben. Wir fürchten uns davor, dass andere Menschen manche unserer Emotionen und Stimmungen sehen, selbst wenn dies verständnisvoll geschieht. Diese Barrieren bestimmen dann, wie wir andere Menschen sehen, etwa "mit diesen kann ich mich nicht entspannen und sicher fühlen; jenen bin ich unterlegen." Aber man kann Menschen nicht wirklich mit einem offenen Herzen begegnen, wenn man sie



durch die Brille des Misstrauens sieht. Es geht zuerst darum, die Art, wie wir in Beziehung treten, zu ordnen, indem wir das Übelwollen gegen uns selbst auflösen und erst dann das Übelwollen auf andere Menschen. Dies trifft immer zu, sei es in Bezug auf Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut.

Die vier erhabenen Verweilungen unterscheiden sich in ihrem Charakter und auch bezüglich der Leiden, gegen die sie angewendet werden können. Wohlwollen hat eine nährende Qualität; es ist die Absicht, mit dem, was gut ist, in Verbindung zu treten und es dann zu stärken. Mitgefühl ist die Intention zu beschützen; das Leiden zu spüren, weiteren Schaden zu verhindern und es zu heilen. Mitfreude spürt die Güte und das Glück anderer und hat an ihnen teil. Gleichmut bleibt mit Gutem und Schlechtem klar präsent und erkennt sie beide als Kamma – als Prozesse und nicht als persönlichen Besitz.

Diese Qualitäten werden dann auf andere ausgeweitet. Angenommen wir fühlen uns unwillig, mit einem anderen Menschen zusammen zu sein oder ihm viel Aufmerksamkeit zu schenken; selbst wenn wir nur an ihn denken, zieht sich unser Herz vor Irritation oder Angst zusammen. Diese Situation würde nach Wohlwollen verlangen, eine Neigung, die es möglich macht, das Gute in einem anderen Menschen zu fühlen, und die auf Fürsorge und Unterstützung ausgerichtet ist. Wenn wir die Begrenzungen und Mängel anderer Menschen bemerken, ist Mitgefühl die Antwort, die den Intentionen des Schädigens, Heruntermachens und Abweisens entgegenwirkt: Wir anerkennen die Verletzlichkeit und den Schmerz, das Bedürfnis der anderen Person nach Sicherheit und Schutz, und können uns in sie einfühlen. Mitfreude wirkt dem Neid und der Gleichgültigkeit gegenüber anderen entgegen: Wenn wir ihnen wünschen, dass sie sich an ihrem Glück erfreuen, bedeutet dies, dass wir an ihrem Glück

teilhaben. Gleichmut wirkt der Tendenz entgegen, durch Ereignisse in der Welt oder im Leben von Menschen aufgeregt oder deprimiert zu werden. Wie wir dann auf der Grundlage dieser Geisteszustände handeln, hängt davon ab, was die Situation zulässt: Die generelle Empfehlung ist, ruhig, gegenwärtig und natürlich zu handeln.

Wie oben erwähnt, helfen uns die erhabenen Verweilungen, Begrenzungen zu überwinden, die Trennungen schaffen. Darum müssen wir zuerst die vorhandenen Begrenzungen bemerken, indem wir die konkrete Ursache der Trennung untersuchen – ob es nun hier und jetzt so ist, dass ich dich so nicht akzeptieren kann oder ob ich annehme, dass du mich so nicht akzeptieren kannst oder sogar, dass ich mich selbst nicht annehmen kann. Vielleicht fühlen wir uns von jemandem eingeschüchtert oder können uns nicht in den anderen einfühlen. Dies sind Begrenzungen, in denen unser Gewahrsein eingeschränkt wird, und Geisteszustände wie Angst, Scham und Irritation angehäuft werden. Der erste Schritt der Praxis ist, dieses Anhäufen zu verhindern. *Darum trennen wir den Zustand von seinem Auslöser*: Hier ist mein Gefühl, von dir eingeschüchtert zu werden; kann ich mit dieser Empfindung sein und das „Ich“ und „Du“ beiseitelassen? Ich höre auf, dich zu verurteilen und mich zu verachten. Dann können wir uns um diese Zustände kümmern, bis wir nicht mehr in ihnen gefangen sind. Sie sind bedingt entstandene Phänomene und nicht irgendjemandes Schuld. Danach können wir unser Gewahrsein in diesem Sinn ausweiten: Ich kann mir dich außerhalb dieser konkreten Beziehung vorstellen - in derselben Lage wie ich selbst - Geburt, Krankheit und Tod unterworfen, mit dem Wunsch, Schmerz zu vermeiden und Glück zu erfahren, mit dem Bedürfnis nach Essen, Schlaf und Sicherheit. Sich auf die gemeinsamen und offensichtlichen Bedürfnisse zu

besinnen, kann helfen, die Empathie, die die Grundlage für eine gesunde Beziehung ist, wieder herzustellen.

Wenn wir auf eine negative Stimmung nicht reagieren oder sie bestärken – gibt es dann nicht die Möglichkeit zu spüren, wie schmerzlich diese Gewohnheit ist; und entsteht dadurch nicht der Wunsch für mein eigenes Wohlergehen? Was geschieht, wenn ich mir vorstelle, dass auch du diesen Stimmungen und Konditionierungen unterworfen bist? Solche Reflexionen ermöglichen es den *brahmavihārā*, ihr Potenzial auf natürliche Weise zu entfalten.

Wenn mit der Wahrnehmung einer Person eine positive Stimmung entsteht, praktizieren wir mit derselben Herangehensweise: Wir anerkennen die Stimmung als verschieden von der Wahrnehmung und erlauben ihr, sich zu etablieren. Dadurch erhält die positive Stimmung Achtsamkeit und Klarbewusstheit. Statt die veränderliche Wirklichkeit von angenehmen Empfindungen oder Eindrücken mit einem Bild zu vertauschen, das uns Befriedigung verspricht, können wir uns klar auf die Gefühle und Eindrücke beziehen, ohne sie festzuhalten oder sie zu einer Person zu machen, die immer so sein sollte (und dann wahrscheinlich nicht immer so sein wird...wovon man enttäuscht ist). Die Vollendung von Güte ist auch das Ende aller Romantisierungen. Das ist kein verschwommener Prozess. Wir müssen fähig sein, uns gegenseitig unsere Veränderlichkeit zuzugestehen. Sonst führt Anbetung nur zu Anhaftung und Enttäuschung.

Die Praxis der *brahmavihārā* ist also sehr direkt. Schlussendlich geht es dabei nicht einmal um mich und dich, sondern darum, wie wir in Beziehung treten. Sie verweist einen auf die Reaktion, die im Geist stattfindet, wenn es zum Kontakt mit einem Gedanken, einem

Sinneseindruck oder einem Gefühl kommt. Genau hier, direkt bevor der Eindruck von „Selbst“ und „Andere“ entsteht, ist der Ort, um die Absicht zu fassen: „Möge es keine Beschuldigungen, keine Angst, kein Bedauern, keine Unsicherheit geben.“ Dann hat eine der Hauptursachen von Leiden und Aufgeregtheit und von der Einstellung, auf denen die Persönlichkeitsansicht gegründet ist, keinen Raum, um sich auszubreiten. Aus diesem Grund betonte der Buddha die Praxis der *brahmavihārā* als Befreiung des Herzens, die vollständig entwickelt werden sollte. Ihre Wichtigkeit und der Gewinn, den wir durch sie erfahren können, ist uns allen zugänglich.

## **Güte und Mitgefühl**

Zentrieren Sie Ihr Gewahrsein in Ihrem Körper, und seien Sie sich der Körperhaltung und der Beschaffenheit des Körpers gewahr. Bemerkten Sie die Wirbelsäule und die Strukturen, die das Gewicht des Körpers stützen. Stellen Sie sich vor, Sie würden in einem Lehnstuhl oder an einem warmen, hellen Ort, der ihnen angenehm ist, sitzen. Geben Sie sich etwas Zeit, den Eindruck auf sich wirken zu lassen. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum stetigen Rhythmus ihres Atems wandern. Spüren Sie, wie er ihr Leben erhält, und wie mit jeder Ein- und Ausatmung Energie ihren Körper durchströmt. Spüren Sie den Puls Ihres Körpers, der den Strom des Blutes durch die Organe lenkt. Bemerkten Sie all diese Prozesse, die Ihr Leben aufrecht erhalten.

Bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit gleichmäßig vom Zentrum Ihres Körpers nach außen, durch die verschiedenen Teile, die es umgeben. Bedenken Sie seine Vitalität und Empfindlichkeit. Lassen Sie ein Gefühl von Wohlwollen entstehen, verbunden mit dem Wunsch, dass der Körper gesund sein möge. Bewegen Sie dieses warme Gefühl durch den Körper, sowohl zu den Stellen, die sich nicht gut oder neutral anfühlen, als auch zu denen, die vital sind.

Bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiter nach außen, zur Oberfläche des Körpers, und spüren Sie die Haut. Betrachten Sie sie wie eine Schicht, eine Hülle oder eine schützende Grenze, die Sie umgibt. Beobachten Sie auch, wie sie Innen und Außen verbindet, und wie durchlässig sie ist. Spüren Sie die Energie kribbeln oder pulsieren, während Ihr Körper die Außenwelt wahrnimmt. Bewegen Sie sich zwischen dem, was sich innerhalb der Haut befindet – dem Gefühl, sich „hier drin“ zu befinden – und dem Eindruck von „dort

draußen“ hin und her. Spüren Sie die Wachheit an dieser Grenze. Lassen Sie sich dort nieder, und kommen Sie zur Ruhe, während Sie den Eindruck von „dort draußen“ auf den Raum beschränken, der sich einige Zentimeter um den Körper herum befindet. Verweilen Sie bei diesem Raum, und spüren Sie, wie er den ganzen Körper wie eine zweite Haut einhüllt – oben, unten, vorne und hinten. Bringen Sie Ihr Gewahrsein in diesen Raum, spüren Sie ihn wie eine weitere subtile Schicht, eine Art feinere Haut, die ebenso die Möglichkeit hat, uns zu umgeben, zu schützen und gleichzeitig durchlässig zu sein. Spüren Sie das Wohlwollen und die Geisteshaltung der Fürsorglichkeit. Lassen Sie das Gefühl von Wohlwollen in alle Richtungen um sich ausbreiten, ohne sich auf etwas Bestimmtes auszurichten, während Sie mit Ihrem Körper in Verbindung bleiben. Lassen Sie sich in diesem Gefühl von weiter, unbehinderter Offenheit nieder, die auf kein Objekt zentriert ist.

Betrachten Sie die Energie von Verbundenheit, die auf Ausgeglichenheit und Harmonie zwischen innen und außen eingestimmt ist. Lassen Sie Ihr Gewahrsein dieses Gefühl des In-Harmonie-Seins mit der unmittelbaren Umgebung in sich aufnehmen, während Sie sitzen, stehen, gehen oder liegen.

Stellen Sie sich vor, dass der Raum selbst Ihren Körper spürt. Lassen Sie die Energie vom Raum zurück auf Ihre Haut strahlen wie die warme Sonne, zuerst auf die Vorderseite des Körpers, über den Körper im Allgemeinen, danach jeweils auf einen Bereich nach dem anderen. Beginnen Sie beim Bauch, lassen Sie diese Stelle des Körpers die Bewegung des Atmens empfangen, und stimmen Sie sich darauf ein, dann aufwärts über den Brustkorb, über Körperstellen, die angespannt sind und über den Bereich des Halses. Erlauben Sie sich, tief und leicht zu atmen. Lassen Sie

zum Schluss die Energie über Ihr Gesicht fließen – den Mund, die Wangen, die Augen und Augenbrauen – durchtränken Sie jeden Bereich des Körpers mit Wohlwollen.

Falls Sie diese Übung schwierig finden, versuchen Sie, sich an ein Erlebnis zu erinnern, bei dem Sie von einer anderen Person Wohlwollen empfangen haben. Erinnern Sie sich daran, wie es sich angefühlt hat. Erwidern Sie das Gefühl, und versuchen Sie, damit präsent zu sein. Durchdringen Sie den Körper mit Wohlwollen, und bewegen Sie es durch den ganzen Körper.

## **Zum Entwickeln von Wohlwollen**

Stellen Sie sich vor, jemand, den Sie mögen oder respektieren, kommt in den oben erwähnten erweiterten Raum, der Ihren Körper umgibt. Beobachten Sie, ob sich die Energie verändert, und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Verbindung mit Ihrem Körper. Lassen Sie nach einer Weile das Bild der Person wieder verblassen. Lassen Sie einige Male das Bild eines Freundes entstehen, beobachten Sie die Auswirkungen auf Ihre Stimmung, und betrachten Sie, wie Ihre Energie davon beeinflusst wird. Verteilen Sie die Energie in Ihrem ganzen Körper, besonders auf der Rückseite. Achten Sie darauf, keinen Teil des Körpers dabei zu vergessen oder Teile aus Ihrem erweiterten Gewahrsein auszublenden. Erlauben Sie bei dieser Übung der Sammlung und Einigung, dem Freund näher zu kommen und in einer angenehmen Entfernung vor Ihnen zu verweilen. Empfangen Sie die Energie von Wohlwollen und Güte, und lassen Sie sie nach außen strahlen. Lassen Sie dann den Freund wieder gehen, und halten Sie die Energie und Neigung des Wohlwollens aufrecht.

Machen Sie dieselbe Übung mit einer Ihnen bekannten Person, zu der Sie gemischte Gefühle haben, und danach mit einer neutralen Person. Bleiben Sie nicht an den sich verändernden Stimmungen hängen. Behalten Sie das Gefühl der Verbundenheit mit dem Raum und Ihrem eigenen Körper bei, und spüren Sie den Austausch von Energie: Empfangen Sie von außen und senden Sie Ihr Wohlwollen von innen. Wenn der Raum außen unausgeglichen oder überwältigend erscheint, festigen Sie Ihre Präsenz, indem Sie das Zentrum Ihres Körpers spüren, dann die Extremitäten und schließlich die Haut und den Raum, der Sie unmittelbar umgibt. Lassen Sie die Eindrücke, die Sie von außen empfangen, über die äußeren Bereiche des Körpers strömen und dort assimiliert werden, und erlauben Sie dann den Eindrücken, weiter nach innen vorzudringen, wenn Ihnen das angemessen erscheint. Sie können die Praxis hier abschließen oder fortfahren, wenn Sie möchten.

Wenn Sie mit der Praxis fortfahren möchten, dann machen Sie diese Übung mit jemandem, dessen Anwesenheit in Ihnen negative Geisteszustände erzeugt: Anfangs vielleicht mit jemandem, der dies nur zu einem geringeren Grad in Ihnen auslöst, jemand, den Sie karikieren, oder über den Sie sich lustig machen – ein Mangel an Freundlichkeit und die Absicht, jemand anderem seine Würde zu nehmen. Laden Sie ihn in den erweiterten Raum um Sie herum ein, wo Sie die gemeinsamen Freuden und Leiden der Existenz anerkennen können. Praktizieren Sie dann mit der Wahrnehmung von jemand, von dem Sie denken, dass er Sie nicht respektiert oder mag – ein Mangel von Wärme. Danach können Sie vielleicht mit einer Person üben, die in Ihnen Beklommenheit oder Anspannung auslöst. Beginnen Sie damit, Sie sich in größerer Entfernung vorzustellen, lassen Sie Sie dann mit einer



Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist, so nahe herankommen, wie es Ihnen angemessen erscheint.

Halten Sie Ihre klare Präsenz aufrecht. Was auch immer Sie empfangen, was immer in Ihnen auftaucht, lassen Sie das, was Sie bewusst aussenden, frei vom Wunsch zu schädigen oder zu beschuldigen. Bleiben Sie mit Ihrem Gewahrsein in Verbindung zu sich selbst, zur Wahrnehmung des anderen und zum Raum zwischen Ihnen. Neigen Sie Ihre Absicht dahin, die Energie dieser Verbindung von Übelwollen freizuhalten. Erlauben Sie den Stimmungen, Wahrnehmungen und Reaktionen, innerhalb dieses Raumes der Verbundenheit zu entstehen. Die Offenheit erlaubt all den Phänomenen in diesem Raum der Güte, wieder nachzulassen. Sie können die Praxis hier abschließen oder fortfahren, wenn Sie möchten.

Praktizieren Sie die Übung mit Menschen, von denen Sie nichts halten, oder die Sie verachten und dann mit Menschen, die eine starke Aversion in Ihnen erzeugen. Wählen Sie dann weniger angenehme Aspekte einer Person aus, die sie normalerweise mögen; und wertvolle Aspekte einer Person, die Sie nicht mögen. Üben Sie sich darin, diese Eindrücke und Stimmungen wohlwollend zu empfangen, und lösen Sie jegliche Anspannungen von Übelwollen.

Üben Sie dann auf diese Weise auch mit Wahrnehmungen von sich Selbst: von bevorzugt, erfolgreich und kompetent bis unerwünscht, voller Fehler und unfähig. „All dies trage ich mit mir herum, möge ich glücklich sein. Möge ich dies in einem weiten und freundlichen Gewahrsein halten.“

Lassen Sie Ihre Vorstellungen nach einer angemessenen Zeitspanne wieder zur Ruhe kommen, umhüllen und durchdringen Sie Ihren Körper mit Wohlwollen.

## **Zum Entwickeln von Mitgefühl**

Folgen Sie den Anleitungen dieses Abschnitts von Seite 141 bis zur Überschrift **Zum Entwickeln von Wohlwollen**.

Denken Sie dann an das Leiden oder die Schwierigkeiten einer bekannten Person, beachten Sie, dass es wichtig ist, dass Sie nicht in diese Schwierigkeiten verstrickt werden oder darauf reagieren, sondern dass Sie den Wunsch nach Wohlsein aufrecht halten. Das Ziel der Meditation ist nicht, die unglückliche Lage der Person zu verändern (darum können Sie sich so gut es geht zu einem anderen Zeitpunkt kümmern). Bei dieser Übung sind wir hauptsächlich daran interessiert, ein Gefühl von Empathie zu entwickeln, und ein Gefühl für die Energie, die beschützt und stärkt. Wir interessieren uns einfach dafür, wie sie erfahren werden kann. Bedenken Sie die Erfahrung der Verletzlichkeit und des Gefangenseins, die alle Wesen zu gewissen Zeiten in ihrem Leben erfahren. Stimmen Sie sich darauf ein, und bemerken Sie die Auswirkungen, die das auf Ihr Denken, Ihre Emotionen oder Ihr Körpergewahrsein hat, ohne ihre Verletzlichkeit verändern zu wollen (die Sachlage ändert sich nicht), und ohne sich davon abzuwenden. Versuchen Sie nicht, etwas Bestimmtes zu fühlen, sondern bemerken Sie einfach, wie es ist.

Wenn Empathie entsteht, können Sie sich darin üben, sie auf Personen zu erweitern, die Sie nicht näher kennen, und schließlich auch auf Personen, die Sie nicht mögen.

Erweitern Sie die Empathie auch auf Ihre eigene Verletzlichkeit und Ihre Erfahrung der Fehlbarkeit und Begrenztheit.

## **Schwierigkeiten**

(Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch in den Kapiteln **Theorie: Das weite Herz** und **Empathie: Einen Herzens-Bezug zum Leben herstellen** im zweiten Teil des Buchs)

Sie haben vielleicht die Vorstellung, dass Sie zuerst eine positive, liebevolle Einstellung aufbringen müssen, bevor sie von selbst entsteht. Ein Teil dieser Übung ist es zu merken, wo ein Zustand der Nicht-Aversion und Leichtigkeit bereits gespürt werden kann, um sich darauf einzustimmen. Ein anderer Aspekt ist es, Themen und Eindrücke, die Übelwollen, Ressentiments oder Niedergeschlagenheit erzeugen, beiseite zu lassen und sich von ihnen fern zu halten, bis Sie die Ressourcen haben, um diese Zustände zu heilen. Das Gefühl, in Wohlwollen zu verweilen, wird dann langsam von selbst wachsen, statt dass es zu etwas wird, das Sie „fühlen sollten“.

Ich beginne die Meditation mit Achtsamkeit auf den Körper, weil sie inhaltlich frei von Negativität ist; und auch deshalb, weil die Einstimmung auf den Körper dazu führt, den Geist aus den Themen, die ihn beschäftigen, und aus seinen aufgewühlten oder bedrückenden Energien herauszuholen. Sie können aber die Übung auch damit beginnen, sich an gute Menschen zu erinnern, oder an gute Dinge, die andere für Sie getan haben. Erinnern Sie sich danach auch an die guten Dinge, die Sie getan haben (oder unheilsame Verhaltensweisen, die Sie aufgegeben haben).

Manchmal bemerken wir Wohlwollen nicht. Betrachten Sie es als ein Gefühl, „zu Hause und ohne Zwang“ zu sein.

Manchmal bemerken wir Übelwollen nicht. Denken Sie an Personen, von denen Sie annehmen, sie seien weniger intelligent, weniger fürsorglich oder physisch eingeschränkter als Sie. Wie würde es sich anfühlen, mit ihnen zusammen zu sein, mit ihnen zu sprechen, mit ihnen zu essen oder mit ihnen zu arbeiten? Was fühlen Sie gegenüber Menschen aus anderen ethnischen Gruppen, Personen des anderen Geschlechts oder solche mit einem anderen Sozialstatus? Falls Sie ein Gefühl des Sich-Abwendens bemerken: Können Sie damit präsent sein und diese Begrenzung aufheben? Was würde Ihnen außerhalb der Meditation dabei helfen, dies zu tun?

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Richten Sie sich bei Ihrer Praxis auf ein Tier aus, das Sie mögen, und das Ihnen Freude macht.

Versuchen Sie, mit mitfühlenden ZuhörerInnen über Ihr Leben oder Ihre Sorgen zu sprechen. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie hätten niemand, versuchen Sie, anderen Menschen zu helfen und ihnen zuzuhören.

## **Weitere Übungen**

Richten Sie sich auf die Erfahrung von Wohlwollen oder Mitgefühl als geistiges Phänomen aus. Spüren Sie, wie sich deren Güte in alle Richtungen ausdehnt, und lassen Sie alle Bilder und Eindrücke los, die sie unterstützen.

Richten Sie sich auf diese Herzenergie als Grundlage für Geistesammlung aus.

## Teil Zwei Den Geist entfalten

*Wenn jemand mit lauterem Geist spricht oder handelt,  
folgt ihm Wohl, wie der Schatten, der nie weicht.*

DHAMMAPADA 2

## Theorie: Das weite Herz

*...entwickle so den Geist zu allen Wesen grenzenlos.*

- Snp 149

Fühlen Sie sich manchmal alleine? Haben Sie das Gefühl, Sie wären überflüssig, hätten Fehler oder wären ein Versager? Sie wären derjenige, der immer schlecht abschneidet? In Ihrem Leben wäre alles falsch gelaufen? Vielleicht sind Sie krank, während Sie diese Zeilen lesen, oder Sie hatten gerade einen Todesfall in der Familie...Vielleicht sind Sie gerade im Gefängnis, oder Sie fühlen sich einfach deprimiert oder einsam. Wenn Sie sich unbedeutend oder unter Druck fühlen, dann brauchen Sie ein weites Herz.

Ein weites Herz ist etwas, dass sich in Ihnen durch die Meditation entwickeln wird. Die einfache Praxis der Achtsamkeit während des stillen Sitzens oder gleichmäßigen Gehens bringt Ihnen Zugang zu einem stabileren Platz in Ihnen, Ihrem stillen Zentrum. Dies liegt daran, dass „Geist“ eine Mischung aus Herz- (im übertragenen Sinn) und Hirnfunktionen ist, in denen das Herz vorwiegend an der stetigen Empfänglichkeit beteiligt ist, die wir Achtsamkeit und Klarbewusstheit nennen. Das Herz ist nicht bloß eine Metapher für Emotionen und Intuition: Das physische Herz ist auch ein Wahrnehmungsorgan, das a) elektromagnetische Impulse aussendet, um herauszufinden, was in seiner Umgebung geschieht, und b) ständig in neurologischem Dialog mit dem Gehirn steht. Wenn wir uns also auf den ruhigen Körper oder den Rhythmus der Atmung einstimmen, bekommen wir die Botschaft, dass alles in Ordnung ist, und das Gehirn beruhigt sich. Dies ist eine Funktion des Herzens, die oft übersehen wird: Es trägt in großem Maß zu unserer direkten Erfahrung bei (im

Unterschied zu erdachtem, erlerntem oder abstraktem Wissen).

Diese Stille schafft den Raum, in dem eine weitere wichtige Qualität des Herzens zum Vorschein kommen kann: emotionale Intelligenz. Sie hat mit Gefühl zu tun und schafft eine Neigung zu Verbundenheit und Ruhe. Durch Meditation kann also die warme emotionale Intelligenz, die wir alle haben, erschlossen werden und zum Vorschein kommen. Die Fähigkeit, mit dieser inneren Grundlage in Kontakt zu treten, wird Ihre innere Balance und Zuversicht wesentlich stärken, und dies bedeutet, dass Sie nicht mehr so leicht in belastende und gehetzte Geisteszustände verstrickt werden.

Meditation auf den Körper und auf seine direkte Erfahrung von Gefühlen, Energien und Rhythmen bringt das empfängliche Herz ins Spiel. Davon ausgehend können wir das Herz als Zentrum von Einstellungen und Neigungen kultivieren, indem wir uns die natürliche Neigung des Herzens zu Empathie (*anukampa*) aneignen. Wenn wir dann unser Denken bewusst auf Empathie für andere Wesen einstimmen, wird dieses Wissen des Herzens wesentlich verstärkt und bekommt eine wichtige Rolle in unserem Leben. Empathie befreit uns aus unserer Isolation, in der wir angespannt, defensiv oder neidisch werden, und sie beginnt mit der einfachen aber oft übersehenen Reflexion, dass den Zustand, in dem wir uns gerade befinden, auch andere Menschen erlebt haben, ihn erleben oder denselben Weg einschlagen – und hindurchfinden werden.

Dies scheint vielleicht nur ein schwacher Trost zu sein, aber wenn Sie diese Reflexion entwickeln, wird sie Ihr Gefühl, in Ihrer eigenen misslichen Lage festzustecken, in ein Gefühl von „Wir sind alle im selben Boot“ transformieren. Dieses Gefühl gibt Ihnen eine Basis, von der sich der Geist aus seiner Abwärtsspirale erheben



kann – weil es eine Erfahrung von Solidarität ist, wenn man mit anderen zusammen in den gleichen Schwierigkeiten steckt (das ist ein Aspekt der Bedeutung von „Sangha“, der Gemeinschaft der SchülerInnen Buddhas). Empathie gibt Ihnen einen sicheren Platz. Wenn wir aus dem engen und verstrickten „Ich“-Gefühl herauskommen, können wir den Umständen, die uns das Leben präsentiert, begegnen, ohne zu verzweifeln oder verbittert zu werden. Weil andere diese Herausforderungen gemeistert haben, können wir es genauso. Das ist die Courage und die Zuversicht des weiten Herzens – sie steckt in jedem von uns.

Solange wir mit dieser Fähigkeit in Kontakt bleiben, haben wir Zugang zum weiten Herz. Es kann akzeptieren, was wir erleben, und Mitgefühl für andere aufbringen. Es spiegelt und spürt viele veränderliche Zustände, aber seine reflexive und empathische Natur ist nicht auf einen bestimmten Zustand fixiert. Wenn es richtig trainiert ist, kann es für einen mentalen und psychischen Zustand empfänglich sein, über ihn reflektieren und aus den Begrenzungen dieses Zustandes herauskommen. Wir müssen ein Gefühl nicht verleugnen, oder uns in den Geschichten verlieren, die von unseren Emotionen ausgelöst werden.

## **Empathie: Einen Herzens-Bezug zum Leben herstellen**

Bei der folgenden Übung nutzen wir stetige Aufmerksamkeit als ein Werkzeug, um die Natur und den Bereich des weiten Herzens zu untersuchen. Sie sollten alle folgenden Übungen damit beginnen, das Zentrum der Wahrnehmung von den abstrakten Eindrücken des Gehirns zu den Empfindungen des Herzens zu verlagern. Das Gehirn teilt die Erfahrung in verallgemeinerte, erlernte Kategorien ein, wie z.B. „Montag“, „Ich“ oder „Wohnzimmer“. Das Herz erlebt die Erfahrung in direkten, spezifischen Details in der Gegenwart: Die Uhr die tickt, da ist der Wachseruch eines glänzend polierten Tisches, meine Stimmung ist ruhig, ein bisschen müde, mein Atem ist flach. Immer wenn Sie sich vergegenwärtigen, wie sich die bestimmte Qualität einer Erfahrung hier und jetzt manifestiert, kommt der Bezug des Herzens dazu ins Spiel. Um sich den Raum dafür zu geben, müssen Sie alle scheinbaren Notwendigkeiten und Meinungen darüber, was wichtig und nötig ist, beiseite lassen – in anderen Worten: Seien Sie achtsam. Sie bemerken dann vielleicht, wie der Fokus des Sehsinns weicher wird und sich ein Gefühl von Entspannung einstellt. Davon ausgehend können Sie die Gefühle ergründen, die Empathie unterstützen.

Verbringen Sie einige Zeit, fünf oder zehn Minuten, damit, mit Ihren Körpergefühlen und den Details Ihrer Umgebung in Kontakt zu kommen, die Sie durch Ihre Sinne erkennen können. Beobachten Sie, wie durch einige angenehme Gefühle und durch andere unangenehme Gefühle entstehen. Lassen Sie das so sein, wie es ist.

Betrachten Sie dann, wie Sie sich gerade im Allgemeinen fühlen. Vielleicht ist es ein guter Tag, Sie fühlen sich entspannt...wie fühlt es sich an, dies zu spüren? Können Sie Gesundheit, Glück oder Ruhe wertschätzen und einfach in aufmerksamer Weise damit präsent sein?

Erinnern Sie sich an einen Zeitpunkt, an dem Sie sich wirklich gut gefühlt haben: Erfüllt, ruhig, willkommen – was auch immer „sich gut fühlen“ für Sie als Gestimmtheit des Herzens ausdrückt. Oder stellen Sie sich vor, wie es sein würde, jetzt gerade in Frieden zu sein. Vergegenwärtigen Sie sich die Erinnerung oder das Bild, bis Sie in seiner Auswirkung verweilen können, spüren Sie das Gefühl, und lassen Sie die Idee oder Erinnerung, die sie auslöst, los.

Betrachten Sie, wie es sich im Körper anfühlt, besonders im Bereich des Herzens. Spüren Sie, wie Ihr Atem diesen Bereich durchdringt, durch den ganzen Brustkorb, und öffnen Sie sich diesem Gefühl. Stellen Sie sich vor, wie der Körper weiter und weicher wird, und fahren Sie damit fort, gleichmäßig den Brustkorb, den Solarplexus und den Kiefer zu entspannen. Verteilen Sie dieses Gefühl des Herzens durch die Energie des Atems im ganzen Körper, während diese Bereiche des Körpers sich öffnen.

Verdichten Sie dieses Gefühl zu etwas Heiligem, zu etwas, das unabhängig von Ort und Zeit Teil Ihres Herzens ist.

Halten Sie dies in einem weiten Feld des Gewahrseins gegenwärtig, betrachten Sie, welche Eindrücke Sie empfangen, und lassen Sie sie vorbeiziehen. Entspannen Sie die Neigung zu versuchen, die Reize oder Veränderungen zu verstehen oder auf sie zu reagieren. Kehren Sie zum weiten Feld des Gewahrseins

des Herzens zurück, als wäre es ein See, durch den andere Energien hindurchfließen und sich darin auflösen können.

Wenn dieser Bezug etabliert ist, können Sie sich unterschiedliche Themen vergegenwärtigen. Vielleicht sind da Sorgen, zu erledigende Angelegenheiten oder sogar Verzweiflung. Vielleicht scheint Ihnen Ihr angenehmer Zustand zerbrechlich. Wie ist es, sich so zu fühlen? Ist ein Gefühl von Sympathie oder Rückhalt trotzdem vorhanden?

Betrachten Sie, wovon das Gefühl abhängt – von Ihrer Gesundheit, Ihrer finanziellen Situation, Ihrer Beziehung mit einem anderen Menschen, Ihren Ideen von der Zukunft...Wie wäre es, diese Angelegenheiten für eine halbe Stunde beiseite zu lassen? Gibt es irgendetwas, das Sie davon abhält?

Versuchen Sie es nochmal...wie wäre es, wenn die Grundlage Ihres Zustandes – gut oder schlecht – nicht vom gegenwärtigen Stand der Dinge abhängig wäre? Wenn Sie ein Gefühl des Sich-Öffnens spüren, lassen Sie sich darauf ein, fühlen Sie, wie oder wer sie in diesem offenen Raum sind. Ist da irgendetwas, das Sie davon abhält, mit sich in Frieden zu sein? Wenn dies der Fall ist, erkennen Sie, wie es sich anfühlt. Dieser Eindruck des Irritiert-Seins, Festhaltens oder Festgefahren-Seins – wie fühlt er sich an? Hat all dies auch eine körperliche Auswirkung, wie etwa Verspannung im Gesicht oder den Schultern?

Wie reagieren Sie auf diesen Eindruck des Festhaltens oder Festgefahren-Seins? Könnte es möglich sein, Empathie oder vielleicht Mitgefühl damit zu haben? Ohne zu versuchen, es zu verändern, wie wäre es, wenn dieser Eindruck nicht da wäre? Erlauben Sie sich, ohne etwas tun oder sagen zu müssen, sich die Abwesenheit

dieses Eindrucks des Festgefahren-Seins vorzustellen. Wie fühlt es sich im Körper an? Versuchen Sie, das Gefühl des Festgefahren-Seins zu spüren, ohne zu versuchen, es zu verändern.

Geben Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, um es zu ergründen.

Wenn andere sich Sorgen machen, Verlust oder Schmerz erleben, was spüren Sie, wenn andere diese allgemeinmenschliche Erfahrung machen? Kann damit ein Gefühl von Gemeinschaft verbunden sein? Wie wäre es, einem Menschen, der sich in Schwierigkeiten befindet, helfen zu können, oder auch nur Verständnis für ihn zu haben?

Entwickeln Sie Empathie zu Menschen, mit denen Sie in Kontakt sind...dann zu Personen, die Ihnen nur entfernt bekannt sind...zu Tieren...und schließlich zur Lage, in der sich alle fühlenden Wesen befinden, weil sie verletzlich sind und Sicherheit brauchen.

Erinnern Sie sich daran, wie Sie vor zehn Jahren waren: Was waren Ihre Interessen, Ziele und Hauptanliegen? Dann erinnern Sie sich daran, was Ihre Probleme waren. Reflektieren Sie darüber und vergleichen Sie, wo Sie Ihrem Gefühl nach jetzt stehen, nicht um Erfolg oder Misserfolg zu beurteilen, sondern um die Veränderung anzuerkennen. Wie verlässlich ist es, Ihren gegenwärtigen Zustand in die Zukunft zu projizieren, wenn Sie dies berücksichtigen? Wie wäre es, wenn Sie die Zukunft unbekannt ließen?

Betrachten Sie sich als Kind, in der Jugend, im mittleren Alter und als alten Menschen. Reflektieren Sie über Ihre unvermeidliche Krankheit und Ihren Tod. Bringen Sie ihren gegenwärtigen Zustand und Ihre Hauptanliegen in

die Weite dieser Perspektive. Fühlen Sie die Stimmung, die dabei entsteht.

Erinnern Sie sich an eine Person, die Sie gerade beschäftigt, im guten oder schlechten Sinn. Stellen Sie sich die Person als Kind, als alten Menschen, als krank und sterbend vor. Tun Sie es langsam, um ein Bild davon zu bekommen, das genügend klar ist, um einen emotionalen Eindruck in Ihnen zu erwecken. Stellen Sie sich vor, dass auch diese Person Glück und menschliche Wärme schätzt und wünscht. Dann stellen Sie sich vor, wie diese Person ruhig und entspannt ist, und danach, wie sie unter Druck steht. Stellen Sie sich die Person abgelehnt oder schlecht behandelt vor. Bemerkens Sie die Veränderungen der Gefühlstönung.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf gleiche Weise auf sich selbst. Erkennen Sie, dass ein anderer Mensch in derselben Weise über Sie reflektieren könnte. Wie wäre es, auf diese mitfühlende und vollständige Weise gesehen und wahrgenommen zu werden? Wie würde es sich anfühlen, nicht bloß in der gegenwärtigen Rolle und im momentanen Zustand gesehen zu werden, sondern ganzheitlich?

Beobachten Sie, wo und wie Sie die Gefühle, die bei dieser Kontemplation entstehen, spüren. Verweilen Sie noch ein wenig in dieser Weite von Empathie.

Vergegenwärtigen Sie sich etwas, das Sie getan haben und bereuen. Oder etwas, das Ihr Geist leichthin abtut, nicht wichtig nimmt, oder etwas, wofür Sie sich rechtfertigen. Versuchen Sie zu spüren, wer Sie waren oder in welchem Zustand Sie sich befunden haben, als Sie auf diese bedauerliche Weise gehandelt haben – den Geisteszustand, die Energien, die Ansichten und Erwartungen, die Sie damals hatten. Betrachten Sie, wie all dies mit einer Person geschieht, die sich der

Konsequenzen ihrer Handlungen nicht bewusst ist. Beobachten Sie es, ohne es zu analysieren, aber versuchen Sie, ein Gespür für die Impulsivität, die Angst oder den Ärger, den Sie zu dieser Zeit fühlen konnten, zu bekommen. Wie fühlt sich das an? Erforschen Sie die Körperempfindungen und die Veränderungen der Energie.

Beobachten Sie all dies, während es geschieht, als Energien, Stimmungen und Zustände im Körper. Steigen Sie aus den Geschichten und Verurteilungen aus, und begeben Sie sich in die Schwankungen und den Strom der Gefühle im Hier und Jetzt.

Erkennen Sie an, dass diese Emotionen und innere Antriebe allen Menschen gemeinsam sind. Lassen Sie auf dieser Grundlage Verzeihen und Mitgefühl entstehen.

## **Schwierigkeiten**

Eine Quelle von Schwierigkeiten mag darin bestehen zu versuchen, sich empathisch zu fühlen oder in sich bestimmte Emotionen zu wecken. Diese Versuche werden sehr wahrscheinlich das Entstehen von Empathie verhindern. Wenden Sie sich stattdessen der unmittelbaren visuellen oder auditiven Erfahrung von ein oder zwei Dingen zu, die Sie in Ihrer Umgebung bemerken. Oder noch besser – berühren Sie etwas – die Maserung von Holz, die Kühle von Metall, und inwiefern sie sich von Plastik unterscheidet, oder das Gewebe von Textilien. Reiben Sie langsam Ihre Hände, um ein Gefühl für den Sinneseindruck von Haut auf Haut zu bekommen. Versuchen Sie nicht, etwas Bestimmtes zu erreichen. Lassen Sie nur diese einfachen Empfindungen auf sich wirken, und beobachten Sie, ob

sie sich angenehm, unangenehm oder neutral anfühlen – sanft oder intensiv. Diese Eindrücke mögen nicht besonders stark sein, aber sie können als Präferenz, bei einem bestimmten Eindruck zu bleiben oder sich davon abzuwenden, bemerkt werden. Verweilen Sie ein wenig mit dem Eindruck, bis er klarer wird. Dieses Verweilen ohne spezielles Ziel wird dabei helfen, die Wahrnehmung zur Gestimmtheit des Herzens zu verlagern. Bemerkten Sie, dass sich Gefühle ohne Anstrengung ereignen, sondern nur das Interesse und die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache.

Es kann auch schwierig sein, einen Eindruck der emotionalen Stimmung diverser imaginärer oder hervorgerufener Szenarios zu bekommen. Wie vorher können wir uns unter Druck fühlen, in eine angenehme mitfühlende Stimmung kommen zu müssen, und dies verfälscht oder behindert das Entstehen der wirklichen Qualität des Mitgefühls. Nehmen Sie in diesem Fall nur eine der Anleitungen, wenden Sie sie wiederholt an, und geben Sie ihr Zeit: Wie würde sich das anfühlen? Wenn keine bestimmten Empfindungen auftreten, versuchen Sie, sich etwas oder jemand sehr konkret vorzustellen: etwa Ihre Arbeit, Ihren Chef, Ihre Mutter während einem bestimmten Ereignis. Sie können sogar versuchen, mit sich selbst darüber zu sprechen und dabei dem Ton Ihrer Stimme zuhören. Wie werden Sie davon beeinflusst?

Vielleicht glauben Sie jetzt, Sie müssten eine perfekte Erinnerung an das Ereignis haben, oder die Fähigkeit, es bis ins kleinste Detail zu visualisieren. Eigentlich ist jedoch nur eine Berührung, ein evokatives Bild nötig. In dieser Übung geht es nicht darum, eine Chronik zu erstellen oder um präzise, buchstabengetreue Wahrheit. Stattdessen lassen wir eine Vorstellung entstehen (man könnte es fast Tagträumen nennen), die in eine bestimmte vorgeschlagene Richtung führen soll, und



widmen uns den davon wachgerufenen Emotionen unseres Herzens.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Sie können versuchen herauszufinden, wie Sie von den Erfolgen und Problemen anderer Menschen beeinflusst werden, auch wenn Sie diese ärgerlich machen. Wie kommt es, dass sie diese Emotionen in Ihnen wecken? Was in Ihnen erhebt Einspruch, widerstrebt oder wird von anderen Menschen angesprochen? Versuchen Sie, die Antwort zu erspüren, statt sich etwas auszudenken. Wie können Sie sich um den Aspekt in Ihnen kümmern, der von anderen Menschen getroffen wird?

Eine Möglichkeit, sich einfach und ohne spezielles Thema auf das Herz einzustimmen, ist, mit geschlossenen Augen an einem ruhigen Ort zu stehen. Versuchen Sie, ein Gespür für den Raum um Sie zu bekommen – ob er sich groß oder klein anfühlt, und ob Sie den Eindruck haben, in direktem Kontakt mit ihm zu stehen oder nicht. Nehmen Sie sich Zeit. Dieses Gefühl ist nicht bloß von einem einzelnen Sinneseindruck abhängig (wie etwa einem Geräusch oder der Temperatur), sondern vom allgemeinen momentanen Eindruck, in diesem Raum zu stehen. Es ist dabei hilfreich, die Aufmerksamkeit auf den Brustkorb auszurichten, als wäre er eine große Fingerspitze, die die Bewegung des Windes erspürt.

Was entsteht, mag nicht so klar wie eine Idee sein, aber es ist ein „Eindruck des Herzens“, des allgemeinen Gefühls, zu dieser Zeit an diesem Ort zu sein. Sie können ihn weiter erhellen und stärken, indem Sie sich vorstellen, wie es sein würde, jetzt gerade in der Gegenwart eines Freundes zu sein, oder wenn jemand

Sie auf freundliche Weise sehen oder sich Ihnen so nähern würde.

## **Weitere Übungen**

Üben Sie sich darin, Hingabe als Herzenseinstellung zu entwickeln. Sie können dies in formaler Weise tun, indem Sie einem Bild z.B. einer Buddhastatue eine Gabe darbringen. Bauen Sie sich einen Schrein mit einer Buddhastatue, mit Kerzen an beiden Seiten, Blumen und einem Räuchergefäß davor. Wenn dies für Sie nicht stimmig ist, können Sie auch ein anderes Bild oder eine andere Statue verwenden, die etwas Heiliges für Sie verkörpert, oder auch einfach einen leeren Raum mit ein paar Blumen abgrenzen. Die Hauptsache ist, dass Sie etwas Konkretes, Erfreuliches oder Ermutigendes verwenden, dem Sie eine Gabe darbringen können. Die Gabe ist sowohl etwas Materielles, als auch etwas, das von Herzen kommt. Meist verwendet man frische Blumen oder Kerzen, die Tugend und Weisheit symbolisieren, und steckt ein entzündetes Räucherstäbchen in das Räuchergefäß. Sammeln Sie sich einige Momente, und vergegenwärtigen Sie sich das Heilige, das weite Herz. Machen Sie dann eine körperliche Geste der Hingabe, indem Sie sich vor dem Schrein verbeugen, während Sie im Geist gegenwärtig halten, was Ihnen heilig ist.

Sie können Ihre Hingabe auch durch Ihre Stimme ausdrücken, indem Sie ein Mantra oder eine längere Rezitation aus der buddhistischen Tradition rezitieren. Sie können auch dem Impuls folgen, ein Gebet oder einen Wunsch zum Wohle aller oder eines bestimmten Wesens zu sprechen.

Stimmen Sie zum Schluss ihr Herz auf das Thema der Hingabe ein. Tun Sie dies indem Sie sich dem Gefühl für das Heilige öffnen – dem Pfad und dem Weg. Kontemplieren Sie die Empfindung der grenzenlosen Offenheit.

## Theorie: Den Geist entwickeln

*Weder Mutter, Vater noch andere Verwandte  
können einem Besseres tun  
als das [eigene] recht gerichtete Herz.  
- Dhp. 43*

In diesem Teil des Buches werden wir die Entwicklung des Geistes auf der Grundlage der Fähigkeiten, die durch die bisherigen Anleitungen entfaltet wurden, genauer betrachten. Wir haben in ihnen einige Dinge über Achtsamkeit – die Fähigkeit, etwas im Geist präsent zu halten – und Klarbewusstheit – die Fähigkeit zu untersuchen, zu evaluieren und besser zu verstehen, was im Geist entsteht, gelernt. Es geht dabei um einfaches und direktes Entwickeln und nicht darum, ein Glaubenssystem zu übernehmen, oder um Lernen im akademischen Sinn. Trotzdem findet durch diese Praxis eine Entwicklung des Geistes statt, die unsere Fähigkeiten zu Sammlung, Integrität und Güte erschließt und stärkt. Und was am wichtigsten ist: Wir gewinnen die Stärke und die Einsicht, um den Geist von psychischen Hemmungen zu befreien.

## Den Geist als Beobachter etablieren

Eine Schlüsselfunktion von Verstehen, die durch Meditation entwickelt wird, ist „Einsicht“ (*vipassanā*). Es handelt sich dabei um ein direktes und nicht bloß intellektuelles Verstehen, dass alle geistigen Aktivitäten, Gedanken und Stimmungen kommen und gehen. Sie schwanken und vergehen – sie sind unbeständig (*anicca*). Dies mag als Idee vielleicht nicht besonders radikal erscheinen, aber als Erfahrung verändert dieses Verstehen, wie wir uns auf solche Phänomene beziehen, und wie wir uns selbst als Wesen

wahrnehmen. Wenn Ideen, Ansichten, Überzeugungen und Emotionen als vorübergehend und flüchtig erlebt werden, lösen wir uns von ihnen, und unser Gefühl von Identität beruht nicht mehr darauf, was wir denken oder fühlen. Es erscheint zwar so, dass mir geistige Vorgänge passieren, aber sie sind nicht was ich bin. Außerdem wird auch klar, dass sich das „Mir“, dem die Dinge passieren, ebenfalls verändert. Dieses „Mir“ kann heiter, freudig, empfänglich, schläfrig oder gereizt sein. Es fühlt sich wie „Ich“ an, aber sein Zustand ist abhängig von Ursachen und Bedingungen wie etwa Sinneseindrücken, körperlicher Gesundheit und davon, was mir das Leben vor einer Stunde oder einem Tag beschert hat. Weder der Strom der Geisteszustände noch der Empfänger seiner Eindrücke weisen irgendeine Art von stabiler Identität auf.

Der Empfänger von Geisteszuständen ist Geist-Bewusstsein (*mano-viññāna*), und wie bei jeder anderen Art von Sinnesbewusstsein (Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks- oder Tastsinn) handelt es sich um einen Strom von Empfänglichkeit, der bestimmte Phänomene registriert. Im Fall von Geist-Bewusstsein sind diese Phänomene (*dhammā*) Gedanken, Stimmungen, Erinnerungen und Impulse, die bedingt durch Sinneskontakt entstehen. Das Zentrum dieses Stroms von Geist-Bewusstsein ist der Geist, „Herz“ oder Gewahrsein (*citta*). Dieser kann sich den Zuständen, die entstehen, anschließen, auf sie reagieren, von ihnen ablenken oder auf sie antworten. Er erfährt den gegenwärtigen Zustand des Bewusstseins sowohl als angenehmes und unangenehmes Gefühl (Angst fühlt sich unangenehm an, Liebe angenehm) als auch als Bedeutung („das ist gefährlich“, „das ist Essen“) und regiert mit Impulsen wie festhalten, ablehnen oder einordnen. All dies braucht gründliche Aufmerksamkeit, daher nimmt der Geist eine zentrale Position in jedem Bewusstseinsmoment ein. Und all diese

Verhaltensweisen können von der grundlegendsten Basis des Geistes beobachtet werden – dem Gewahrsein.

Da sich der Geist in dieser zentralen Position befindet, wird er als das „Ich“ in „Ich bin...hungrig oder glücklich oder enttäuscht“ erlebt. Er ist jedoch keine unabhängige Entität, und es gibt in ihm keinen bleibenden Seinszustand. Er erfährt Dinge anders, wenn er unter Stress steht als wenn er ruhig ist, und er ist anfällig dafür, auf unterschiedliche Art und Weise zu reagieren. Seine Aktivitäten und Schöpfungen werden ebenfalls vom Geist-Bewusstsein empfangen, sodass normalerweise ein beachtlicher Strom von geistigen Vorgängen stattfindet – entweder abhängig von direktem Sinneskontakt oder von Gedanken und Emotionen.

Man könnte Geist-Bewusstsein mit einem Ball vergleichen, der rollt und sich dreht, je nachdem, wie sich seine Umgebung ändert. Dabei wäre der Geist der Teil, der interpretiert und darauf reagiert, wie er beeinflusst wird.

Um richtig zu funktionieren, muss der Geist in Verbindung bleiben und nicht passiv sein. Ein Akrobat, der auf einem solchen Ball balanciert, muss sich hin- und her beugen, er muss wissen, wann und wie er welche seiner Muskeln stärker einsetzt, wann er seinen Arm ausstreckt, um das Gleichgewicht zu behalten, und wohin er sich lehnen muss, um den Ball in die gewählte Richtung zu steuern. Wenn er sich auf einen bestimmten Sinneseindruck fixiert, starr wird, sich nicht bewegt oder bloß auf die weitere Umgebung achtet, wird er herunterfallen, und der Ball wird nicht mehr lenkbar sein. Darum muss der Faktor der Absicht gegenwärtig sein – vor allem, um „am Ball zu bleiben“ und auch, um eine heilsame Richtung im Geist

gegenwärtig zu halten. Und so muss auch der Geist in einer empfänglichen Verbindung zum Objekt stehen und nicht auf angespannte Weise festgeklammert sein. Er kann nur effektiv handeln, wenn er nicht versucht, autonom zu sein. Er muss in der richtigen Weise auf das antworten, was zu Bewusstsein kommt. Er wird zusätzlich behindert, wenn er nicht die rechte Gemütseinstellung – Nicht-Schädigen, Mitgefühl und Freiheit von Gier – gewärtig hält, und auch, wenn er dermaßen in seinen Ansichten fixiert ist, dass er nicht angemessen darauf eingehen kann, was gerade in der Gegenwart geschieht. Wenn er als beständiges und unabhängiges Selbst gesehen wird, geschieht Folgendes: Die „Ansicht eines Selbst“ will, dass die Dinge so sind, wie „ich es will“, und dies bedeutet, dass die Art der Bezugnahme immer voreingenommen ist. Wenn wir das Bedürfnis haben, Menschen, Ereignisse (und unseren eigenen Geist) zu kontrollieren, zu besitzen, oder uns von ihnen zu isolieren, können wir nicht auf eine wirklich empfängliche Weise in Beziehung zu ihnen treten. Aus diesem Grund ist „Persönlichkeitsansicht“ eine Hauptursache für Unausgewogenheit, Voreingenommenheit und Einsamkeit – kurz Leiden und Stress.

Wenn andererseits der Geist und das Bewusstsein nicht für eine Identität gehalten werden, beziehen wir uns mit weniger Reaktivität auf die Dinge, die durch sie entstehen – mit weniger Faszination und dem Gefühl, uns verteidigen zu müssen. Ist man stattdessen losgelöst, gibt dies der beobachtenden Qualität des Geistes mehr Spielraum und Freiheit, angemessen zu reagieren. Oft ist es der Fall, dass wir, wenn wir etwas bemerken, sehr schnell reaktiv werden. Ein anderes Mal wiederum sind wir so in unsere Gedanken und Gefühle verstrickt, dass wir den Blickpunkt des Beobachtens verlieren, und damit auch die Verbindung zu unseren Intentionen und unserem Gespür für ethisches

Verhalten. Wenn wir unsere volle und einführende Verbindung zum Bewusstsein verloren oder noch nicht gefunden haben, ist es so, als ob wir nicht richtig „am Ball“ sind. Der Geist wird von den Inhalten des Bewusstseins (Gedanken und Emotionen) überwältigt und überrannt. Dies beeinflusst natürlich auf radikale Weise, was wir denken, sagen oder tun. Beobachten – achtsam und gewahr – ist darum die wichtigste Aktivität des Geistes; es ist zwar etwas, das wir die meiste Zeit tun, aber meist nur auf sehr minimale Weise. Darum ist dies die Grundlage der Entwicklung des Geistes: Wenn Sie Ihren Geist nicht wirklich kennen, wie können Sie sich dann selbst helfen, ganz zu schweigen von anderen?

Während Achtsamkeit und Klarbewusstheit trainiert werden, wird diese beobachtende Qualität des Geistes stärker. Achtsamkeit und Klarbewusstheit eröffnen uns den Raum, der uns erlaubt, uns mit unseren Geisteszuständen auseinanderzusetzen, und auf Sie einzugehen (oder auch nicht). Außerdem können wir, weil wir nicht so von ihnen gefangen sind, die Arten von Einstellungen, Perspektiven, Energien wählen, die zu unserem eigenen Wohl und zum Wohl anderer sind. Dies bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Set von Ansichten, Emotionen oder Überzeugungen zum Zentrum unseres Lebens machen. Vielmehr lassen wir den beobachtenden Geist feststellen, welche Ansichten, Werte oder Reaktionen am passendsten sind für das, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Mischung aus der Weite, die durch Nicht-Involviert-Sein entsteht, und der Stabilität, die entsteht, wenn man etwas im Geist gegenwärtig hält, erlaubt es, mit einer größeren Bandbreite von emotionalem und psychischen Vorgängen präsent zu sein, als wenn man von seinen Meinungen und Eigeninteressen beherrscht wird. Achtsamkeit und Klarbewusstheit erlauben es dann dem Geist-Bewusstsein, sich zu öffnen und aufzudecken,



wann es gereizt, verstrickt oder voreingenommen ist, da das Herz im Moment des Beobachtens nicht aus diesen Tendenzen heraus handelt, sich nicht mit ihnen identifiziert oder versucht, an ihnen herumzubessern.

## **Mit dem weisen Herz in Verbindung treten**

Mit Achtsamkeit und Klarbewusstheit zu beobachten, ist nicht dasselbe wie intellektuelles Wissen, und auch der Geist ist kein rein intellektueller Prozess – aus diesem Grund nenne ich ihn auch oft „Herz“. Der Geist hat eine Sinnesfähigkeit, genannt „*mano*“, die ähnlich funktioniert wie der Sehsinn – sie hält den Fokus der Aufmerksamkeitsspanne und registriert auf diese Weise die Anwesenheit von Gedanken und Bildern im Geist. Vergnügen, Zweifel, Erwartungen, Irritation und Freude werden innerhalb der Aufmerksamkeitsspanne als Phänomene erfahren, die kommen und gehen. Allerdings fühlt diese Aufmerksamkeit nichts. Sie vermittelt uns kein Gespür für den Kontext oder das Gesamtbild, und noch weniger, wie sie uns beeinflussen. Daher kann sie keine nutzbringenden Urteile abgeben, sie sagt uns nicht, wie wir uns in Bezug auf die Erfahrung verhalten sollen, und sie kann nicht reagieren. Aufmerksamkeit ist nicht dasselbe wie Klarbewusstheit. Aufmerksamkeit wird von der Absicht kontrolliert, die ihr zugrunde liegt. Sie kann weise gelenkt werden, wird aber oft von zufälligen Impulsen, Reizen und Ängsten gesteuert, ohne zu wissen, was für Impulse dies eigentlich sind. Sie kann uns weder ermutigen, in schwierigen Situationen standzuhalten, noch die Initiative wecken, um zu untersuchen, ob Annahmen wahr oder falsch sind, noch hat sie die notwendige Sachlichkeit, um Freuden und Leiden von der Perspektive ihres Wertes oder Zieles zu betrachten.

Nehmen Sie zum Beispiel einen Mann, der mit einer Axt ausholt – Sie können ihm zusehen, wie er über einem Stapel Holz steht, oder wie er die Axt über dem Kopf Ihrer Mutter schwingt. Beobachten als Akt der Aufmerksamkeit ist wertfrei, unvoreingenommen und frei von jedem Analysieren – aber ist das etwas Gutes? Die nützlichste Art von Beobachten ist die, die sich auf ein Ereignis bezieht, indem es auf Bedeutung, Absicht und Gefühl verweist – mit anderen Worten auf die empfängliche Grundlage des Geistes, *citta*, oder „Herz“. Das ist Achtsamkeit: Sie verbindet die Qualität des Beobachtens mit dem Aspekt des Geistes, der Interpretation und Bedeutung festlegt und reagiert dann darauf. Sie hält ein Thema im Geist gegenwärtig, sie „nimmt sich etwas zu Herzen“.

Wenn diese Verbindung zum Herz besteht, wird die Klarbewusstheit von einem Gespür für ethisches Verhalten und heilsamen Absichten des Herzens unterstützt. Aus einem ausgeglichenen und klaren Herz entstehen Qualitäten wie Mitgefühl, Mut, Geduld und Gleichmut als Antworten darauf, was uns das Leben bringt. Mit anderen Worten, mit Achtsamkeit gewinnt das Herz nicht nur Abstand, es lernt auch, sich vollständig und klar zu engagieren. Das liegt daran, dass die Qualität des Beobachtens nicht nur eine schlichte, neutrale und untätige Aufmerksamkeit ist, sondern, dass eine Entwicklung des Geistes stattfindet.

Achtsamkeit regt den Prozess des Erwachens an, aber für sich alleine ist sie nicht ausreichend. Sie bringt uns in eine Lage, in der wir von der Erfahrung, „auf dem Ball zu balancieren“, lernen können. Danach müssen wir Lernfähigkeit, Stärke, Entschlossenheit und andere Qualitäten entwickeln, um Hemmungen aufzulösen, und den Geist langfristig zu schulen. Durch das Beobachten unseres eigenen Bewusstseinsprozesses entwickelt der Geist die sieben Faktoren des Erwachens, Achtsamkeit,

Ergründen von inneren Qualitäten, Tatkraft, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut. Sie alle gehen vom Herzen mit seinem Streben, seinem Ergründen und seiner Entschlusskraft aus sowie von einem wachsenden Zugang zu unserem Potenzial für Freude, Ruhe, Stille und Weite. Dieses Aufblühen des Erwachensprozesses wird von der Achtsamkeit initiiert, da sie uns mit dem Herz direkt in Verbindung bringt, und nicht über den Umweg komplizierter Ideen von mir und wie ich sein sollte.

## **Mit „Gestaltungen des Geistes“ arbeiten**

Das Herz „liest“ das Bewusstsein in seinen Aktivitäten oder „Gestaltungen“ (*sankhāra*). Was man landläufig als „sich neidisch fühlen“, „optimistisch sein“ oder „Dinge gezielt hinterfragen“ bezeichnet, sind mentale oder emotionale Gestaltungen oder Aktivitäten – *sankhāra*. Sie werden in Gang gesetzt und lösen ihrerseits den Eindruck eines Subjekts aus; sie bilden ein „Ich“ – wie etwa in „diese Dinge passieren mir“. Üblicherweise versucht das Herz, die Erfahrungen in der Gegenwart zu integrieren, indem es darauf zurückgreift, was es früher gelernt hat – es bezieht sich auf die eigenen Werte, Bedeutungen und Vorlieben. Diese Aktivität wird **„Bezeichnungs-Kontakt“** (*adhivacana-phassa*) genannt. Sie scheint zwar verlässlich, ist aber durch Eigeninteressen voreingenommen. Wenn meine Werte und Vorlieben darauf abgestimmt sind, Recht zu haben und das von anderen bestätigt zu bekommen, oder wenn sie auf einem Verhaltensmuster der Angst beruhen, in dem ich mich seit zehn Jahren befinde, weil es so vertraut ist, dass es sich anfühlt, als wäre ich das selbst ... dann verhindert diese Aktivität meine Entwicklung. Wenn wir nicht bereit sind loszulassen, wer wir waren, unsere Annahmen neu einzuschätzen und

unsere Strategien zu überdenken, werden Gewohnheiten der Vergangenheit nicht hinterfragt, und die Aktivitäten des Geistes folgen den ausgetretenen Bahnen des „Was ich bin“ und „Was ich nie sein werde“. Was dann geschieht, ist eine Verfestigung einer bestimmten Aktivität in einer bestimmten Form – wie „Das ist wahr, das ist, was ich bin, das ist alles, was ich sein kann.“ Es ist besonders tragisch, wenn das Bedürfnis nach Stabilität uns dazu bringt, uns Gestaltungen wie das Gefühl, nicht gut genug zu sein oder Eigenschaften wie Reizbarkeit als „Das bin ich“ anzueignen.

Da viele Gewohnheiten ihre Wurzeln in Unsicherheit, Angst, Enttäuschungen und Verlust haben, ist es nicht leicht, sie zu beruhigen und aufzulösen – aber genau das ist notwendig, um sich von ihnen zu befreien. Was man dazu braucht, sind heilsame Absichten wie Güte und/oder Geduld und heilsame Aufmerksamkeit/Achtsamkeit. **Absichten** (*cetana*) sind eine andere Form von Gestaltungen, und wenn sie langfristig und kontinuierlich auf Stille und Klarheit ausgerichtet sind, hilft dies dem Geist, von seinen gewohnten Aktivitäten zurückzutreten. Wenn Sie den Ihnen nur allzu bekannten Drang verspüren, „in die Luft zu gehen“, wenn etwas nicht so geschieht, wie Sie es sich vorstellen, könnten Sie z.B. die stabile und empathische Absicht errichten, diesen Drang zu beobachten, statt aus ihm heraus zu reagieren. Sie handeln nicht aus dem Drang heraus, unterdrücken ihn aber auch nicht. Stattdessen hilft uns die Absicht, achtsam zu sein und zu ergründen, zu sehen, wie diese Aktivitäten des Geistes vor sich gehen. Die Ruhe hilft, die Reaktivität zu durchbrechen.

Üblicherweise laufen die Dinge so ab, dass mich jemand oder etwas in Rage versetzt, und ich darauf reagiere – im Guten oder Schlechten. Das ist eine Aktivität, ein

*sankhāra*. Es trägt eine Absicht, ein Potenzial für eine Handlung, die eine ethische Relevanz hat. Sie fühlt sich wie „Ich“ an, aber weil sie mir so bekannt vorkommt, und ich sie beobachten kann, kann ich erkennen, dass es ein Programm ist, eine Gestaltung, die durch Sinneskontakt entsteht, ich erkenne, „Das passiert mir“. Es gibt z.B. ein viel benütztes „Ich muss hier immer die ganze Arbeit machen“ Programm. Es gibt bestimmte Programme, die durch den Eindruck entstehen, nicht gut genug zu sein, selbst in Bezug auf spirituelle Entwicklung: „Ich brauche mehr Raum“ oder „Ich kann das nicht tun.“ Manche dieser Programme sind gut, aber andere sind ein Problem, und wir müssen herausfinden, welche zu unserem Wohl arbeiten, und diese stärken. Die Lehre daraus ist, dass wir, wenn wir dies tun, fehlerhafte und hinderliche Programme abbauen oder verändern können. Dies kann nicht von der Idee eines „Selbst“ und „Wie ich sein sollte“ aus erreicht werden (was ein weiteres Programm ist), sondern durch die Faktoren des Erwachens. Sie übernehmen die Arbeit des Beobachtens und der Beruhigung oder des Geraderichtens unserer Programme, weil sie in Verbindung zum Herzen stehen, und sich darum auf die stärkste Ruhe, Ausgeglichenheit und Stabilität ausrichten. Die Wahrheit des Dhamma ist, dass das, was am ruhigsten, ausgeglichensten und stabilsten ist, das Zur-Ruhe-Kommen aller Gestaltungen in nicht-bedingter Befreiung oder Nibbāna ist – aber dies geschieht in Übereinstimmung mit dem Dhamma und nicht aus einer Selbst-Ansicht heraus.

**Aufmerksamkeit** (*manasikāra*), schafft einen Fokus, und ist eine weitere geistige Aktivität. Sie wird ebenfalls zur Gewohnheit in Programmen, wie ich Dinge sehe, und was mich interessiert. Oft haben wir eine gewohnheitsmäßige Art, uns selbst zu betrachten – als EinzelgängerIn, als Genie, oder als jemand, der eine bestimmte Aufgabe hat. Über die Perspektive unseres

gewohnheitsmäßiges Selbstbildes hinaus zu sehen, ist der erste zuverlässige Blickwinkel der Dhamma-Praxis, denn diese Gewohnheit wird immer bestimmen, welchen Dingen wir wie Aufmerksamkeit geben, und somit auch, womit sich unser Geist beschäftigt. Beim „Blickwinkel des Erwachens“ geht es also darum, die Aufmerksamkeit zu vertiefen, die Tendenzen zu bemerken, die unsere geistigen Aktivitäten beeinflussen, und sie durch achtsames Gewahrsein zu stillen, zu zügeln und sie schließlich aufzulösen. Der erste Schritt ist, diese Tendenzen ans Tageslicht zu bringen.

Wir können unerfüllte Wünsche, Neid oder Angst erleben – alles ziemlich normale Neigungen, aus denen heraus wir vielleicht als Kinder gehandelt haben. Aber als Erwachsene wird von uns erwartet, darüber zu stehen, obwohl wir vielleicht nicht die Qualitäten entwickelt haben, die es für diese Reife braucht. Wenn von uns erwartet wird, dass wir ein bestimmtes Verhaltensmuster nicht haben sollten, wenn es verleugnet wird, oder wenn es uns noch nicht bewusst geworden ist, bleibt es als latente Tendenz erhalten. Wir alle haben solche Tendenzen: Wir fühlen uns wahrscheinlich nicht permanent gewalttätig, aber wir haben alle die latente Tendenz zu einem gewalttätigen Impuls, der nur durch eine tiefgehende Wandlung des Herzens reduziert und schließlich aufgegeben wird. Durch die Wirkung der Faktoren des Erwachens wird der innere Auslöser weniger empfindlich, und schließlich wird er überhaupt nicht mehr angesteuert. Solange jedoch Impulse der Gewalttätigkeit unwissend erfahren werden und sozusagen im Schatten der Unklarheit bleiben, kann unser Herz nicht damit umgehen und wird es auch niemals lernen. Stattdessen verleugnen wir möglicherweise, dass wir diese Tendenzen überhaupt haben, oder wir verschleiern sie: Sie kennen das –

Gewalt wird zur „gerechtfertigten Reaktion gegen den Feind“ usw.

Beim Prozess des Erwachens geht es also darum, uns der latenten Tendenzen bewusst zu werden, um sie zu transzendieren. Mit anderen Worten: Was in Ihrem Geist auftaucht, muss nicht perfekt sein, aber Sie können sich selbst viel Gutes tun, indem Sie geschickter damit umgehen. Das ist nicht immer ein angenehmer Prozess.

Im Allgemeinen wird das Entwickeln von Achtsamkeit und Klarbewusstheit Reste von Tendenzen zu Angst, Gier, Aversion und sogar Tendenzen der Selbstzerstörung ans Licht bringen. Die Arbeit des Klärens, Untersuchens, Loslassens und Stabilisierens des Herzens in Stille muss von Güte und Verständnis begleitet werden. Um alle Negativität und Einstellungen des Verurteilens zu zerstreuen, hilft es sehr, eine Gemütseinstellung der allumfassenden Güte aufrechtzuerhalten. Außerdem kommt es auch zu anderen Entwicklungen: Solange der achtsame Bezug zum Herzen aufrechterhalten wird, werden Sie klarer, mutiger und freudvoller sein. Selbstsicherheit und Entschlossenheit werden entstehen. Mit diesem Rückhalt kann die Achtsamkeit die mit vielfältigen Assoziationen verbundenen *sankhāra* unserer eigenen Geschichte beobachten, ohne weitere Reaktionen, Bestätigungen, Verleugnungen und den ganzen Rest hinzuzufügen. Auf diese Weise zerstreut sich die Energie des Geistes nicht, und die Qualität des Beobachtens stärkt die Sammlung und Ruhe.

Wird der Faktor des Ergründens mit Achtsamkeit angewandt und durch Sammlung vertieft, kann er zum grundlegenden Ursprung der Aktivitäten vordringen, die Leiden und Stress verursachen. Dieser Ursprung ist „Unwissenheit“ im Sinne von „Unklarheit“ oder „Verblendung“. Dieser Begriff bezeichnet die

Annahmen, die den Geist aus der Balance bringen: Die Annahme, dass wir Dinge wirklich besitzen oder besitzen können, dass wir in einem dauerhaften Zustand sein können, oder dass wir einen Zustand finden können, der uns vor den Dingen beschützt, die wir nicht wollen. Vieles davon ist uns nicht bewusst. Aber auf der Basis dieser Annahmen entstehen die verwirrten Aktivitäten von Aneignen, Neid, Auseinandersetzung, Abwehr, Verleugnung, Frustration, Vorwürfen, Schmerz durch Verlust und Verzweiflung. Es ist gut sich davon zu befreien, nicht wahr? Wenn Sie jedoch Ihre Ausgeglichenheit zurückgewinnen möchten, ist es wichtig, nicht ungeduldig zu sein, oder mit Zwang vorzugehen. Lassen Sie sich nicht von den Trübungen und dem Wirrwarr dieser Aktivitäten beunruhigen. Beginnen Sie stattdessen zu beobachten, um tiefer vorzudringen und die verdrehten Ansichten aufzulösen, auf denen sie basieren.

## **Wahrnehmung oder „gefühlte Bedeutung“**

Diese verdrehten Ansichten finden in einer anderen Funktion des Bewusstseins statt, dem Akt der Wahrnehmung. Eine Hauptfunktion von Bewusstsein ist es, durch Sinneskontakt Wahrnehmungen (*saññā*) zu erfassen, d.h. Eindrücke und Interpretationen sowohl davon, was ein Ding ist, als auch, was es für mich bedeutet. Es handelt sich dabei um einen zweistufigen Prozess. Zuerst entsteht ein unmittelbarer Eindruck davon, was etwas ist: Ein schwarz-weißes Ding auf Beinen kann z.B. als Zebra statt als Kuh erkannt werden. Dieser Prozess ist nicht immer fehlerfrei (es könnte auch ein Modell eines Zebras sein), aber Wahrnehmung ist das Erkennen, welches zum Entstehen des Gedankens „Zebra“ oder „Kuh“ führt. Mit diesem Erkennen einhergehend kommt dann die zweite



Stufe, die festlegt, was ein Objekt für mich bedeutet: Eine Kuh als liebenswürdige Kreatur, als Tier, das gemolken werden kann, oder als ein zukünftiger Hamburger. Wenn ich einmal von einer wilden Kuh auf die Hörner genommen wurde, wäre wahrscheinlich eine Welle der Angst mit der Wahrnehmung verbunden. Das ist der Aspekt der „gefühlten Wahrnehmung“. Dieser geistig/emotionale Aspekt der Wahrnehmung kann für uns stark mit Bedeutung aufgeladen sein, wenn es um Wahrnehmungen geht, die wir von anderen Menschen haben – wen ich möglicherweise als freundlich, einschüchternd oder sexuell attraktiv wahrnehme; oder als überlegen bzw. unterlegen; oder als vertrauenswürdig oder verdächtig. Das ist natürlich, weil unser Glück, unsere Arbeit oder unsere möglichen Beziehungen von anderen Menschen abhängen und davon, wie wir sie einschätzen. Allerdings liegen wir nicht immer richtig. Wir interpretieren Dinge falsch, oder wir werden von anderen im Stich gelassen, oder wir haben vielleicht angenommen, jemand sei vertrauenswürdig oder intelligent auf Grund seiner Kleidung oder seines Akzents. Der Bereich der Wahrnehmungen muss also verstanden und von den eigenen Vorurteilen geklärt werden, da Wahrnehmungen bestimmen, wie ich – im Guten oder Schlechten – handeln werde.

Eine Grundlage für diese Entwicklung ist es, Wahrnehmungen durch Achtsamkeit auf den Körper zu trainieren. Das heißt, wir widmen uns Wahrnehmungen des Körpers, die direkt aus dem Körper stammen. Normalerweise beziehen wir uns auf den Körper als alt oder jung, groß oder klein, schön oder hässlich – aber diese Wahrnehmungen beruhen auf der visuellen Erfahrung des Körpers und nicht auf dem elementaren Eindruck – wie etwa Festigkeit, Wärme, Bewegung – die der Körper an und für sich erfährt. Für unser körperliches Wohlbefinden müssen wir uns dem Körper

an und für sich widmen. In dieser Hinsicht bestehen alle Körper aus demselben Material und durchlaufen denselben Prozess. Jemand, der vor zwanzig Jahren als Schönheitskönigin oder Athlet die Nummer Eins war, ist es heute nicht mehr, aber er oder sie erlebt noch immer Festigkeit, Wärme und Bewegung. In Bezug darauf gibt es keinen Gewinn oder Verlust, keine Konkurrenz. Wenn wir also in Bezug auf den Körper den Körper betrachtend verweilen, brauchen wir uns keine Sorgen darüber machen, wessen Körper in den Augen anderer größer, besser oder attraktiver ist. Wenn der Geist seine Fixierung auf die Wahrnehmungen entspannen kann, ist er weiter und friedlicher.

Wenn uns dieses Glück zugänglich wird, so haben wir Zugang zu einem Blickwinkel, von dem aus wir all die Verurteilungen und Befürchtungen bezüglich unseres Körpers und den Körpern anderer als nutzlose Quellen von Leiden sehen können. Wir beginnen dann, das Verlangen, den Widerwillen und die Verwirrung aufzugeben, von denen der Geist voreingenommen ist – weil sie leidhaft sind. Loslassen erleichtert uns und bringt den Geist wieder in die richtige Balance. Mitgefühl und Stetigkeit entstehen leicht in solch einem Geist. Wenn Sie einmal ein Gefühl für die Alternativen bekommen, wenn Sie wissen, dass Sie eine Wahl haben, und fähig sind, eine gute Wahl zu treffen, dann unterstützt das Loslassen die komplette Neuausrichtung der eigenen Werte und des Lebenssinns. So wie es zu einer nachhaltigen Verschiebung kommen kann, bei der das Beobachten und nicht ein Set von Strategien oder Glaubenssätzen die zentrale Position im Herzen einnimmt, kann auch das Gefühl von Befreiung zur wichtigsten Sinn im eigenen Leben werden. Während wir unsere Angst, unser Verlangen oder unsere Aversion, die unsere Wahrnehmung verzerren, bemerken und loslassen, lässt uns der Geschmack von Klarheit und Befreiung ein Wohl und eine innere Balance

erkennen, die nicht davon abhängig sind, Dinge zu besitzen oder einen bestimmten Zustand zu erleben.

## **Mit Geisteszuständen und Emotionen umgehen**

Ein Prozess, der zu einer so radikalen Neuausrichtung führt, wühlt viel emotionales Material auf und enthüllt es. Emotionen stehen mit dem Herz in Verbindung und stellen einen wichtigen Aspekt unseres Lebens dar. Wir versuchen also nicht, Emotionen loszuwerden, sondern weise mit ihnen umzugehen, um ihnen zu erlauben, sich in einer gesunden und nicht in einer widersprüchlichen oder neurotischen Form zu manifestieren.

Emotionen sind Mischungen aus „gefühlten Bedeutungen“ und Aktivitäten/Gestaltungen. Sie zu beobachten, wird durch die einfache Tatsache unterstützt, dass der Körper mit den Stimmungen und Impulsen, die ihn durchlaufen, „mitschwingt“ (wenn wir verärgert sind, spannt sich der Körper an und die Frequenz des Herzschlages verändert sich; wenn wir liebevoll oder freudig sind, fühlen wir uns lebendig usw.). Diese Resonanz eröffnet uns eine Methode, auf das Herz einzugehen, mit der wir uns den körperlichen Auswirkungen zuwenden und die Emotionen ausgleichen und entspannen, indem wir unsere Aufmerksamkeit im Körper erden und einfach atmen. Das gibt uns eine Möglichkeit, mit Emotionen und Geisteszuständen (wie Angst, Selbstgerechtigkeit oder Verzweiflung) umzugehen, die uns sonst aus der Bahn werfen könnten. Sich auf den Körper zu beziehen, ist wichtig, weil der Körper Dinge nicht vortäuschen und Gefühle nicht verbergen kann. Indem wir uns öffnen, zur Ruhe kommen und Balance in unserer Erfahrung

des Körpers finden, aktivieren wir das Prinzip des Wohlwollens, sodass sich das Herz wieder richtig ausrichten kann. Dies geht viel tiefer und ist wesentlich effektiver als die Vorgehensweise, bei der „ich versuche, mich selbst wieder in Ordnung zu bringen“ – ein Zugang, der zu Verkomplizierung, Selbstgerechtigkeit, Druck, Abwehr und Verleugnung führt.

In diesem Prozess nutzt man die Fähigkeiten von *mano* – der Objekte bezeichnen kann, um klar zu erkennen, was in den Wendungen und Zwischentönen des beeinflussten Geistes vor sich geht. Der Geist-Sinn kann ein guter Sekretär sein, weil er nicht betroffen wird. Er kann bemerken, dass Phänomene vorübergehen, und kann dadurch das Herz davon befreien, auf sie zu reagieren. Das Herz kann seinen Sekretär darauf ausrichten, sich körperlichen Gefühlen zu widmen, sich auf einen Gedanken zu fokussieren, oder bei Erinnerungen oder Bildern zu verweilen, die Wohlwollen oder Mitgefühl entstehen lassen, um einen heilsamen Zugang zum Prozess des Bewusstseins zu finden. In der Meditation geht es also nicht bloß darum zu bemerken, was man fühlt oder denkt und dann zum Atem zurückzukehren. Wir müssen unsere Intelligenz nutzen um einzuschätzen, ob es eine Stimmung wert ist, sich ihr zu widmen, und wenn ja, wie. Zu bemerken, wodurch ein Gefühl der Reue oder Inspiration entsteht, ist weises Reflektieren, ein Zusammenwirken der geistigen Fähigkeit zu denken und des Herzens. Durch solche Reflexion kommen wir zu der wichtigen Einsicht, dass die Aktivitäten, die uns den größten Segen bringen, diejenigen sind, die auch zum Wohl anderer führen, und dass die Einstellungen von Güte und Mitgefühl zu unserem beiderseitigen Vorteil sind. Indem wir auf diese Weise die Aktivitäten des Geistes tiefer verstehen und läutern, verringern wir unser Gefühl der

Isolation – ein Gefühl, durch das Eigensinn und Voreingenommenheit leicht Fuß fassen kann.

Es ist immer gut, sich daran zu erinnern, dass es viele geschickte Wege gibt um den Geist zu entwickeln. Was hier präsentiert wird, sind die direktesten Möglichkeiten – nämlich Geist, Bewusstsein und Körper selbst zu nutzen. Schon das allein stellt eine gewaltige Bekräftigung des Potenzials dar, das wir alle als menschliche Wesen haben. Hätten wir dieses Potenzial zum Erwachen und zur geistigen/emotionalen Heilung nicht, wären Verzeihen und Mitgefühl unmöglich. Befreiung bedeutet, mit allem und durch alles hindurch zu arbeiten, von dem Sie das Gefühl haben, dass Sie das sind. Jeder Schritt des Weges trägt Früchte in Hinblick auf Erfüllung und reinigt Sie von alten, schalen Gewohnheiten.

Weitere Hinweise zu diesem Thema finden Sie auch im Kapitel **Prozess: Mit Geisteszuständen und Emotionen arbeiten** in diesem Teil des Buches.

## Theorie: Die Elemente

*...entwickle Meditation, die wie die Erde ist, Rāhula; denn wenn du Meditation entwickelst, die wie die Erde ist, werden erfreuliche und unerfreuliche Sinneskontakte, die entstanden sind, das Herz nicht überwältigen und besetzt halten.*

- M 62

### Warum und Was

Wenn wir bei buddhistischer Meditation von den „Elementen“ (*dhātu*) sprechen, ist damit die Art gemeint, wie wir Form erleben können – im Sinne von Festigkeit, Beweglichkeit, Wärme und Kohäsion. Anders als mit dem deutschen Wort „Element“ ist mit *dhātu* nicht unbedingt etwas Festes gemeint – in einer Aufzählung ist beispielsweise Bewusstsein als ein „Element“ angeführt. Daher können wir auch das Wort „Beschaffenheit“ verwenden. Die Beschaffenheit des Feuers ist es zu brennen, sich an entflammbare Gegenstände zu binden und diese dabei zu verbrennen. Das ist es, was Feuer zu dem macht, was es ist.

Die Praxis der Kontemplation der Elemente schult den Geist darin, seine gewohnheitsmäßige Art, Formen wahrzunehmen, zu ändern, insbesondere in Bezug auf den Körper. Beispielsweise finden wir die Form des Körpers einer anderen Person attraktiv oder unattraktiv, ohne zu erkennen, dass Form an und für sich weder das eine noch das andere ist – sie setzt sich zusammen aus der Beschaffenheit der Festigkeit („Erdelement“) und Kohäsion („Wasserelement“). Da diese Beschaffenheit sich verändert, ist ihre momentane Zusammensetzung keine endgültige Wahrheit.

Welche Form hat eine Kerzenflamme im Wind oder ein Eiswürfel an einem Sommertag? Selbst wenn die Form einige Jahre unverändert bleibt, ändert sich ihre Bedeutung. Das scheinbar schnittige Design des Autos des Jahres wird in zwei Jahren veraltet sein, nach fünf Jahren altmodisch und in zehn Jahren ein Klassiker.

Wenn wir Form in Bezug auf ihre sich verändernden Elemente kontemplieren, dann werden keinerlei Aufgeregtheit oder Widerwille entstehen. Die Form eines Gegenstandes ist genau das, was sie gerade ist: ein Prozess sich verändernder Elemente – wir können ihn nicht besitzen. Wir können unseren Körper nicht daran hindern, sich zu verändern; in Wirklichkeit gehört uns der Körper nicht. Viel von unserer Leidenschaft und unserem Schmerz entsteht, wenn wir die Form, Größe und Lebenskraft unseres Körpers persönlich nehmen. Zu akzeptieren, dass seine Form eigentlich der Natur gehört, ist ein Weg, von einer der Wurzeln von Leiden und Stress frei zu werden. Form im Sinne der Elemente zu sehen, hilft uns dabei.

Die Elemente sind eine Möglichkeit, unseren Körper direkt wahrzunehmen. Sie werden offensichtlich, wenn wir still sitzen und uns fragen: „In diesem Augenblick – woher weiß ich, dass ich einen Körper habe?“ Ein Gefühl von Festigkeit wird vorhanden sein. Ebenso können wir die Bewegung des Atems erkennen und die starke oder schwache Wärme und Vitalität des Körpers. Außerdem besteht ein subtiler Eindruck, dass all diese Bewegungen und das Erleben von Druck zur selben Qualität gehören. Sie stehen in fließender Beziehung: Das Kribbeln gehört zur festen Materie; der Atem bewegt sich durch die feste Form und beeinflusst sie. All dies sind die „Elemente“ – die Festigkeit ist „Erde“; die Bewegung ist „Luft“; die Wärme und Vitalität ist „Feuer“; und die Eigenschaft der Kohäsion, der Eindruck, dass alle Teile miteinander in Verbindung

stehen, ist „Wasser“. Wasser verleiht den Dingen Gestalt.

Sie können diese Elemente in allem sehen, sei es in Autos, Bäumen, Sternen oder Wolken. Jedoch ist die Erfahrung der Elemente in unseren eigenen Körpern und seinen Energien am wichtigsten. „**Erde**“, Festigkeit, Masse und die Eigenschaft, Druck standzuhalten, werden im Körper offensichtlich, indem man sich auf die Struktur des Skeletts einstimmt, oder auf die Fußsohlen beim Stehen oder Gehen. Sie weckt den Eindruck, einen sicheren Platz zu haben, „geerdet“ zu sein, und wird sich schließlich als eine stabil unterstützende Energie im Zwerchfell niederlassen. Erde gibt ein Gefühl von Standfestigkeit – der Fähigkeit, Druck standhalten zu können.

„**Luft**“ ist Wind, Bewegung, Veränderlichkeit und die Fähigkeit, Druck auszuüben. Man kann sich durch die Kontemplation des Atems darauf einstimmen. Sein natürliches Zentrum liegt im Bereich des Brustkorbs. Das Luftelement ist das Gefühl des Drucks, das, wie subtil auch immer, ausgeübt wird, wenn sich z.B. der Unterleib oder Brustkorb ausdehnt, oder sich die Nasenflügel weiten. Dazu gehört auch die Empfindung des Luftstroms, der beim Ein- und Ausatmen durch die Nase und den Hals strömt. Wir bemerken es vielleicht auch als Bewegung des Körpers und als Veränderungen des inneren und äußeren Drucks beim Gehen. Wenn Luft fehlt, entsteht ein Gefühl von Starrheit – ein negativer Aspekt von „Erde“.

„**Feuer**“ ist Wärme, Licht und Vitalität. Es wird durch die Wärme des Körpers spürbar. Wenn es abwesend ist, fühlen wir uns kalt und düster. Feuer ist auch Wollen, das Impulsive und das Klebrige: Es bewegt sich in Richtung Fassen, Verbinden und Anhaften. Es steht in Zusammenhang mit sexuellen und intellektuellen



Energien oder Aspirationen – die alle den Impuls haben, etwas zu erreichen. Während Wasser die verbindende Eigenschaft des „Gehaltenwerdens“ verkörpert, steht Feuer für die vereinigende Eigenschaft des Ergreifens, um etwas festzuhalten. Das Zentrum liegt hinter der Stirn und den Augen und kann als Helligkeit und Motivation gespürt werden; ohne Feuer werden wir abgestumpft.

**„Wasser“** verkörpert Nässe, Kohäsion und Fließen – und die Fähigkeit, geschmeidig und formbar zu sein. Am offensichtlichsten lässt es sich an der Feuchtigkeit im Mund und am Schweiß auf der Haut erkennen. Es steht auch in Verbindung mit Weichheit, wie etwa im Bereich des unteren Abdomens. Wasser in seiner Bedeutung als Kohäsion erinnert uns daran, verbunden zu sein, so wie etwa der Körper von der Haut umgeben ist: eine Bedeutung, die vielleicht negative Assoziationen des Eingeengt-Seins weckt. Das Wasserelement kann auch als Fließen und Strömen von subtilen Gefühlen im Körper gespürt werden. Aufgrund seiner Eigenschaften der Kohäsion und des Fließens bringt es auch die Erfahrung von Rhythmus und Mustern mit sich – Empfindungen, die sich in einer erkennbaren Form bewegen. Wir können das leicht im Rhythmus der Atmung spüren, oder im sich wiederholenden Schwingen der Hüften und der Schultern, wenn wir gehen. Da Wasser Dinge verbindet, wirkt es den explosiveren Energien des Feuers entgegen. Eine Möglichkeit, ein Übermaß an Energie auszugleichen, ist z.B. sich vorzustellen, in einem Strom von herabfließendem Wasser zu sitzen. Das Wasserelement kann eine Kraft sein, die Harmonie bringt.

Es gibt auch ein fünftes Element – den **„Raum“** – bei dem es sich sozusagen um ein „abgeleitetes“ Element handelt, da es durch die Abwesenheit der vier anderen erkennbar wird. Diese Abwesenheit kann direkt als

Raum erfahren werden (etwa der weite Raum des Himmels oder die Hohlräume im Hals) oder als eine Abschwächung der Intensität eines der Elemente, ähnlich wie man es erlebt, wenn man einen Ort voller Menschen verlässt. Am wichtigsten ist, dass Raum uns erlaubt, von den anderen Elementen frei zu sein und sie als solche zu erkennen. Es ist also nützlich, zu diesem Element Zugang zu haben, da es eine offenere Einstellung unterstützt und uns einen besseren Überblick verschafft.

Körper und Geist stehen in enger energetischer Verbindung: Wenn wir unter Stress stehen, spüren wir körperliche Anspannung; sind wir glücklich, fühlen wir uns auch lebendiger. Die Energien, die diese Zustände erzeugen, stehen mit den drei Arten von Aktivitäten (körperlich, mental/emotional und verbal) in Verbindung. Einfach gesprochen: Was der Geist erfährt, wirkt sich auf die Energien im Körper aus, und wenn der Geist festgefahren ist, fühlt sich auch der Körper angespannt, taub oder reaktiv an. Der Bereich der Erfahrung des Körpers, der uns einen allgemeinen Eindruck wie „ausgeglichen“, „gesund“, „lebendig“ oder „krank“ vermittelt, wird „somatische Erfahrung“ genannt. Sie liefert Signale, die in Emotionen wie Zufriedenheit, Genährt-Sein, Lebendigkeit, Wut, Panik und Angst umgesetzt werden, ebenso wie in subtilere Gefühle von Ruhe oder Offenheit. Psychischer Schock hat ebenfalls einen somatischen Effekt, der sich im Körper festsetzen kann. Emotionale Wärme und Empathie ermöglichen es hingegen, von diesen Effekten frei zu werden.

Durch unsere Lebenssituation können auch unterschiedlich starke, dauerhafte Verspannungen entstehen, die als Gefühllosigkeit, Druck oder Enge gespürt werden. Sie sind vielleicht nicht offensichtlich, weil sie anhaltende und chronische Verspannungen

sind, aus denen akute Verspannungen entstehen. Wenn sie schwächer werden und sich von 95% auf 50% Anspannung verringern, fühlen wir uns ziemlich entspannt! Anzeichen einer chronischen Verspannung sind aber entweder die Unfähigkeit, etwas zu spüren, durch die wir die subtileren Aspekte des Körpers (wie etwa den ganzen Rhythmus des Atems) nicht wahrnehmen, oder ein Gefühl des Unwohlseins und die Unfähigkeit, im Körper zur Ruhe zu können.

Manche Teile des Körpers wurden vielleicht unbewusst von Reaktionen des Ärgers oder der Angst beeinträchtigt, die sich zu einem somatischen Effekt verhärtet haben – sodass sie sich ohne offensichtlichen Grund hart oder sehr empfindlich anfühlen. Blockaden, die durch Frust, Schuld oder Wut verursacht wurden, werden sich möglicherweise als somatischer Effekt der Enge oder Taubheit bemerkbar machen. Normalerweise bemerken wir das nicht, da unsere Aufmerksamkeit diese Bereiche meidet. In der Meditation bemerken wir jedoch immer klarer die Stimmung des Körpers in der Gegenwart, und die somatischen Eindrücke geben Hinweise auf Erfahrungen, die wir vielleicht zurückgewiesen haben. Wenn auf eine Erfahrung nicht auf irgendeine Weise eingegangen und unser Bezug dazu bereinigt wird, hinterlässt sie Spuren in unserem gesamten Organismus.

Um unseren Bezug zur Erfahrung zu bereinigen, braucht es Raum, um sie vorbeiziehen zu lassen. Dieser Raum geht jedoch verloren, wenn die Erfahrung selbst als „falsch“ bezeichnet wird oder sich zu unsicher anfühlt, um sie an unser Gewahrsein heranzulassen. Gedanken oder Sprache ermöglichen es uns nicht unbedingt zu akzeptieren oder zu verstehen, was passiert, und es gibt gesellschaftliche Einschränkungen, über intensive Gefühle wie Wut oder Trauer zu sprechen oder sie auszudrücken. In solchen Fällen wird zu dem Muster

noch eine Schicht Schuldgefühl oder Scham hinzugefügt, statt dass es zu einer Klärung kommt. Darum gibt uns der Zugang zu den somatischen Effekten im Körper eine Möglichkeit, diesen Rückständen zu begegnen und uns von ihnen zu befreien, indem wir ihren gefühlten Eindruck in die verschiedenen Eigenschaften der Elemente wie fest, feurig etc. übersetzen. Das schwächt die unkontrollierte Aufregung und das Ausufernd und erlaubt uns, die Gefühle zu spüren, sie auslaufen und vergehen zu lassen.

Schwierigkeiten sind aber nicht alles, was man in Bezug auf die Elemente beobachten kann! Wenn wir bemerken, dass wir uns „unerschütterlich“, „aufgeweckt und strahlend“, „leicht und unbeschwert“ oder „im Fluss“ fühlen, hilft es, unsere Emotionen in Begriffen der sich verändernden Elemente zu betrachten, um unsere Reaktionen und das Ausufernd von Gedanken und Emotionen zu begrenzen. Manchmal ist das alles, was nötig ist, und ein anderes Mal, wenn wir bemerken dass wir uns starr fühlen, hitzköpfig und aufgedreht oder hin und weg sind, müssen wir uns vielleicht das ausgleichende Element in Erinnerung rufen – die Erde, die uns Stabilität gibt, das Wasser, das uns weich und einfühlsam macht, oder den Raum, der die Reaktivität stillt. Das erlaubt uns, schwierige Emotionen auf eine Weise zu erleben, die sie nicht unterdrückt, aber trotzdem einfühlsam und offen bleibt.

## **Den Körper befreien: Die Elemente**

Die Erfahrung des Körpers in Bezug auf die Elemente zu kontemplieren, bringt uns Wohlbefinden, indem wir unsere Aufmerksamkeit schärfen, uns nach innen wenden und die Energien des Körpers ausgleichen. Statt auf Spannungen, Gefühlswallungen und rastlose Energien im Körper zu reagieren oder sie zu interpretieren, können wir uns auf sie einstimmen, so wie sie sind, und lernen, sie zu beruhigen, zu stabilisieren oder auszugleichen. Mit dieser Meditation können wir also damit beginnen, ganz an der Lebendigkeit unseres Körpers teilzuhaben und es ihm dadurch ermöglichen, zu einem Zustand von Ganzheit und Gesundheit zu kommen.

Erforschen Sie, wodurch Sie spüren, dass sie einen Körper haben. Schließen Sie, während Sie sitzen, Ihre Augen, und lassen Sie Ihren üblichen Eindruck des Körpers und Ihre Konzepte darüber, wie er aussieht, beiseite. Woher wissen Sie ohne all das, dass Sie einen Körper haben? Nehmen Sie alle Sinneswahrnehmungen, Energien und Gefühle voll an, die Ihren Eindruck vom Körper ausmachen, und stimmen Sie sich darauf ein. Wie würden Sie den Körper aus sich selbst heraus definieren? Ein bestimmter Druck hier...eine bestimmte wiederholte Bewegung da...ein Prickeln und Pulsieren hier...eine warme oder kalte Stelle da. Das fühlt sich hart an; das fühlt sich schwer an; das fühlt sich beweglich an usw.

Bemerken Sie diese Erfahrungen der Elemente: Schwere, Stabilität – „Erde“; Bewegung oder Druck – „Luft“; Hitze, Kälte, Vitalität – „Feuer“; Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit – „Wasser“; Offenheit – „Raum“. Etablieren Sie eine Art Dialog zwischen dem Spüren der Beschaffenheit der Elemente und wie ihre Eigenart

darauf hinweist, dass Sie einen Körper haben, und dem Prüfen, welches Konzept anwendbar ist, wenn Sie die Begriffe der fünf Elemente benutzen.

Wenn Sie praktizieren, werden Sie vielleicht subtilere Aspekte der Elemente bemerken: Der Eindruck der Verbundenheit Ihres Armes mit Ihrer Schulter ist Kohäsion, ebenso wie der Fluss von Energie von den Handflächen zu den Fingern. Das Gefühl von Schwere und Gewicht ist Erde. Der Druck von Völlegefühl im Bauch ist Luft. Verbringen Sie so Zeit damit, Ihre Aufmerksamkeit in einer offenen und friedlichen Art und Weise den Elementen zu widmen: Die Schwere von „Erde“ ist weder gut noch schlecht – sie ist einfach so.

Bemerken Sie, wie die Elemente miteinander in Zusammenhang stehen, während Sie sitzen, stehen, gehen oder liegen: Was ist der erste Eindruck von einer Empfindung oder Energie, wenn sie entsteht, noch bevor sie angenehm oder unangenehm ist? Es fühlt sich möglicherweise wie ein Brennen an, oder vielleicht nehmen Sie das Pulsieren der Empfindung wahr. Oder Sie haben den Eindruck von Schwere (Erde) oder von Ausdehnung: Etwa ein Kribbeln in der Hand, das sich durch das Handgelenk hinaufbewegt und schließlich im Arm abklingt wie eine Welle (Wasser). Achten Sie darauf, wie die Qualität eines Elements Ihre Einstellung und Stimmung beeinflusst, wenn es mehr im Vordergrund ist.

Spüren Sie die Randbereiche Ihres Körpers. Was befindet sich außerhalb davon? Sie können mit Ihren Augen in die Weite blicken und sich auf den Eindruck des Raumes einstellen – auf Offenheit statt auf irgendein bestimmtes Objekt. Nehmen Sie den Eindruck des Raumes wahr, der Sie umgibt, und wie Sie ihn mit Ihrem Körper spüren; lassen Sie zu, dass Ihr Körper sich dort hinein entspannt.

Üben Sie sich darin, Raum zu geben, wann immer ein Gefühl von Enge oder plötzlicher Bewegung im Körper entsteht, oder wenn Sie einen tauben Bereich in Ihren Körper bemerken. Entwickeln Sie die Eigenschaft der Weite auch als geistige Einstellung, indem Sie sich Eindrücken weder widersetzen noch versuchen, sie festzuhalten. Verringern Sie Ihre Reaktivität, indem Sie von den Eindrücken zurücktreten, wenn es nötig ist (wenn Sie bemerken, dass Sie reagieren oder festhalten, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst anderswo hin). Um gleichzeitig offen und trotzdem fokussiert zu sein, kann es notwendig sein sich vorzustellen, wie das Gefühl von Enge aussehen würde, oder zu spüren, wie es sich anfühlt. Geben Sie ihm Raum, statt sich zu widersetzen, zu reagieren, ohne zu versuchen, es zu verbessern oder zu verstehen.

Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf diesen Eindruck ohne einen anderen Grund als den, gegenwärtig und empathisch zu sein, während Sie Ihr Gewahrsein durch dieses Raum-Geben erweitern. Verstärken Sie diese Absicht mit einem Satz wie „Ich habe alle Zeit der Welt, um mit dieser Erfahrung sein zu können...“. Erweitern Sie Ihren Fokus rund um die Enge, Aufgeregtheit oder Gefühllosigkeit. Lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft vom Zentrum bis zu den Randbereichen der Stelle. Stimmen Sie sich auf das Element Luft ein, und atmen sie gleichmäßig und wiederholt durch diesen Bereich in den Raum aus. Lassen Sie die Geisteszustände und Stimmungen entfalten und fließen. Im Laufe von einigen Minuten spüren Sie vielleicht, wie Ihre Wahrnehmung vom Körper in einen anderen, offeneren und ruhiger Modus wechselt.

Beobachten Sie genau wie es ist, wenn Sie sich ausgeglichen und entspannt fühlen. Der Gesamteindruck des Körpers mag zum Beispiel leichter

und an den Randbereichen des Körpers weniger scharf abgegrenzt sein. Vielleicht wirkt er lebendiger und kribbelnd. Bemerken Sie die allgemeine Stimmung, Qualität und Energie des Geistes – der Prozess des Denkens ist vielleicht ausgeglichener oder gedämpfter.

Es kann sein, dass noch immer Störungen vorhanden sind; wenn das der Fall ist, können Sie diese Übung weiter fortsetzen.

Bemerken Sie zuerst die Unausgeglichenheit, und ordnen Sie sie den Elementen zu: Angenommen, da ist ein Gefühl von zu viel Druck. Wenn es sich um einen aktiven Druck handelt, wie etwa eine Kraft oder Energie, die ausgeübt wird, handelt es sich um das Element Luft. Stimmen Sie sich auf eine hilfreiche Erscheinungsform des Elements Luft ein, wie dem Heben und Senken des Brustkorbs oder des Abdomens. Lassen Sie diesen Aspekt des Luftelements auf den negativen Aspekt wirken; erlauben Sie, dass die beiden Empfindungen einander begegnen können. Sie werden beginnen, sich zu überlagern und sogar an manchen Orten miteinander verschmelzen. Fahren Sie damit fort, Ihr Gewahrsein über die beiden Ströme auszuweiten, bis sie sich aneinander angleichen.

Falls dies nicht zu mehr Ausgewogenheit führt, können Sie es als zweiten Schritt mit dem Element versuchen, das dem Element, das Schwierigkeiten auslöst, entgegengesetzt ist. Im obigen Beispiel wäre das Erdelement das Gegenstück zur Luft. Wenn der Druck eher passiv wäre, zum Beispiel einengend, würden wir es als Wasserelement erkennen und nach dem Aspekt der Vitalität des Feuerelements suchen. Er kann etwa im Kribbeln der Handflächen oder der Wärme unseres Körperzentrums gespürt werden. Oder stellen Sie sich vor, die Wärme würde von außen kommen, wie etwa, wenn Sie die Sonne oder ein Feuer auf Ihrem Gesicht



oder Ihrem Brustkorb spüren. Lassen Sie zu, dass die Dinge unter diesem Eindruck lockerer werden.

Wenn Sie zu einem Gefühl der Ausgeglichenheit Zugang bekommen, lassen Sie es durch Ihre Aufmerksamkeit stärker werden. Weiten Sie dieses Gefühl aus, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit schrittweise durch den ganzen Körper schweifen lassen. Verbinden Sie es mit dem Boden unter Ihnen und dem Raum um Sie herum. Mit der Zeit kann dadurch ein Bild entstehen, mit dem Sie verweilen können, um stabilere Sammlung zu entwickeln.

Wenn Sie so mit Ihrem Körper gearbeitet haben, die Elemente ergründet und in Balance gebracht haben, lassen Sie los und betrachten Sie die Elemente, wie sie entstehen und vergehen. Beobachten Sie, wie die Elemente die Wahrnehmung des Körpers beeinflussen.

Erkennen Sie an, dass nichts davon stabil oder dauerhaft ist. Verweilen Sie im Gewahrsein, das dies weiß.

## **Schwierigkeiten**

Es könnte sein, dass Ihr Geist Unterstützung braucht, um sich auf die Qualitäten der Elemente voll einzustimmen. Nehmen Sie sich in diesem Fall Zeit, und stellen Sie sich die Bedeutung von „fest/starr“, „fließend/undeutlich“, „hell/feurig“, „beweglich/rastlos“ und „weit/leer“ vor. Gibt es irgendwelche Körperempfindungen, und sei es nur kurz, die mit diesen Qualitäten (Dhukka) as i know a lot of other people are. Please can you help me with the right approach to find some sort of happiness amongst all this Dhukka which i have in my life, i am finding it very

difficult at this moment in time to feel positive about myself, i understand all that happens to me is my past karma this i can except, but all i want is to try and see the dharma clearly and excepen übereinstimmen?

Arbeiten Sie mit deutlichen Eindrücken, wie dem Gewicht des Schädels, den Knochen der Hand oder dem Druck, den Sie auf Ihrem Sitz spüren können. Das Wasserelement ist am schwierigsten zu bemerken, Sie können es beiseitelassen, bis Sie mehr Übung haben.

Wenn Sie forschen und sich auf Aspekte der Körperenergie einstimmen, können dadurch Energien frei werden, die Sie verunsichern. Arbeiten Sie daher langsam und behutsam und vermeiden Sie Analysen und Schlussfolgerungen.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Probieren Sie zu verstehen, wie Sie die Eigenschaften von alltäglichen Gegenständen erkennen: Ihre Fähigkeit, eine Pflaume anzufassen und an ihrer Festigkeit zu erkennen, wie reif sie ist, wäre das Erdelement. Wir können diese Eigenschaften der Elemente sehr genau bestimmen, wenn wir etwas kaufen oder auswählen. Etwa wenn Sie Dekor aussuchen und beim Aufheben erkennen, dass es Plastik und nicht Kupfer ist, weil der Gegenstand nicht das Gewicht (Erde) oder die Kühle (Feuer) von Metall hat.

Probieren Sie auf diese Weise, Form zu kontemplieren: Etwa die eigene Gestalt oder die eines anderen Menschen als Form der Natur, wie einen Baum, einen Felsen oder eine Wolke. Es können angenehme oder unangenehme Gefühle gegenüber diesen Formen auftauchen, aber dies muss nicht bedeuten, dass sie

tatsächlich irgendjemand oder etwas gehören...eine Wolke, ein Fluss, eine Kerzenflamme – Form ist der Tanz, den das Wasserelement vollbringt.

## **Weitere Übungen**

### Bereiche des Körpers und die Elemente

Die natürlichen Zentren der Elemente im Körper sind: der Bereich des Solarplexus und Magens (Erde), die Mitte der Stirn über der Nase und zwischen den Augen (Feuer), der untere Bereich des Abdomens (Wasser), der Brustkorb (Luft) und Hals (Raum). Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen dieser Bereiche richten, kann dies dabei helfen, ganzheitlicher zu spüren, wie sich eines der Elemente anfühlt, statt bloß ein Gespür für die Anatomie des Körpers zu bekommen.

### Mit den Elementen atmen

Sie können auch den Atem betrachten, indem Sie ihn in die Kategorien der Elemente einteilen. Der Atem kann dann diesen Eindruck und diese Energie im gesamten Körper verteilen. Das rhythmische Fließen des Atems kann als Wasserelement gespürt werden. Stimmen wir uns auf dieses spezielle Merkmal ein und geben ihm mehr Bedeutung, kann der Körper als etwas Formbares wahrgenommen werden und der Geist fühlt sich beweglich an.

Auf ähnliche Weise können Sie erkennen, wie die Energie des Atems einen Eindruck von Helligkeit vermittelt, das Feuerelement. Während Sie Ihren Körper scannen, bemerken Sie möglicherweise, dass sich einige Bereiche des Körpers kalt oder taub anfühlen.

Verteilen Sie mit dem Atem das Feuerelement in Ihrem Körper, um ihn zu wärmen und zu wecken. Das Erdelement am Ende des Ausatmens kann dabei helfen, dem rastlosen Geist mehr Stabilität zu geben und der Atem als Luftelement sorgt dafür, dass alles vorübergehend und leicht bleibt.

## Elemente und Schmerz

Wir können auch mit den Empfindungen der Spannung oder Enge arbeiten, die bei physischem Schmerz auftreten. Betrachten Sie in diesem Fall die Schmerzen im Licht der Elemente: hart wie Fels oder heiß wie Feuer. Bereits das mag die starken Reaktionen auf die Schmerzen beruhigen und sie weniger aggressiv scheinen lassen. Schaffen Sie Raum um den Schmerz, und lassen Sie ein durchdringendes, kühles Gewahrsein durchströmen, indem Sie sich auf die fließende, dem Wasser ähnelnde Qualität des Atems besinnen.

## **Prozess: Mit Geisteszuständen und Emotionen arbeiten**

*So wie der Regen nicht  
in ein gut gedecktes Haus eindringt,  
so dringt Verlangen nicht  
in ein gut entwickeltes Herz.*  
- Dhp 14

Sich dem Enthüllen und Auflösen von Geisteszuständen als Meditationsthema zu widmen, gibt einem zwar die beste Möglichkeit für innere Entwicklungen über einen längeren Zeitraum, man wird jedoch auch vor größte Herausforderungen gestellt. Wir haben uns dem Thema bereits beim Umgang mit den Hemmungen und den erhabenen Verweilungen gewidmet, und nun, da die Grundlagen der Praxis klarer geworden sind, kehren wir zum Strom der Stimmungen und Emotionen zurück. Wir widmen uns ihnen wieder mit einem Verständnis dafür, dass diese Zustände, wie schwierig sie auch sein mögen, eine starke Energie besitzen und uns empfindsam machen, und dass wir diese Qualitäten nicht zerstören wollen. Das ist auch gut so, da dieser Strom emotionaler Energie uns immer begleiten wird. Er kann geprüft, gehandhabt und geöffnet werden, sowie in eine feinere Form von emotionaler Intelligenz umgewandelt werden.

Was üblicherweise als Geisteszustände bezeichnet wird, lässt sich sinnvoller als „Zustände des Herzens“ verstehen. Ärger, Motivation, Zuneigung, Neid: Sie sind eine vielfältige Mischung. Sie sind stark emotional, impulsiv und wehren sich manchmal dagegen, von der Vernunft geleitet zu werden. Obwohl die positiven Zustände des Herzens eine Ressource für das Streben der Menschen nach dem Guten sind, stellen die negativen eine Hauptquelle des Leidens dar. Doch

selbst die guten überfluten den Geist mit dem Drang nach Aktivität, der uns daran hindert, uns in ein ruhiges Gewahrsein zu vertiefen, das höchster Frieden und Vollendung des menschlichen Geistes ist.

Was wir Emotionen nennen, egal ob sie positiv oder negativ sind, setzt sich aus drei Faktoren zusammen. Diese sind: erstens eine Wahrnehmung oder eine gefühlte Bedeutung; zweitens ein Gefühl (angenehm, unangenehm oder neutral); und schließlich eine geistige Aktivität in Form eines Impulses oder einer Reaktion – einem Aufwallen, Hochschnellen oder einem Schwall von Emotion. Die Wege, mit diesen Emotionen umzugehen, gründen darauf, sich dem einen oder anderen dieser drei Faktoren gesondert zu widmen und zu sehen, wie er sich zusammensetzt, entsteht und von uns Besitz ergreift. Dazu braucht es Achtsamkeit und Ergründen, die ersten zwei der sieben Faktoren des Erwachens. Sie geben uns die Möglichkeit, uns diesen Zuständen des Herzens zu widmen, ohne ihnen zu folgen, sie zu unterdrücken, ohne sie zu bejahen oder abzulehnen. Die ersten zwei Faktoren öffnen und stabilisieren das Herz; dann bringen die weiteren Faktoren der Tatkraft, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung und des Gleichmuts zusammen ihre Energien in die Basis des Gewahrseins ein.

Die Art, auf die wir normalerweise die ersten zwei Faktoren des Erwachens anwenden, macht es notwendig, die gefühlten Bedeutungen von den Aktivitäten, die durch sie ausgelöst werden, zu trennen. Nehmen wir z.B. an, ich wäre beleidigt: Wenn diese zwei Faktoren stabil entwickelt wurden, kann ich den gefühlten Eindruck getrennt vom Impuls betrachten, etwas zu entgegnen, und nicht in ein „Ich wurde verletzt“-Handlungsmuster verfallen oder die Beleidigung als Grundlage für Groll aufstauen. Ich kann zumindest versuchen, eine dieser geistigen Aktivitäten

zu entspannen; oder darauf warten, dass sie abklingen (das ist keine leichte Arbeit). Und wie kann ich das tun? Zuerst beobachte ich die Auswirkung, das Aufsteigen der Reaktionen, die im Moment entstehen, wenn ich die Beleidigung erkenne. Ich kann dies tun, indem ich mich auf mein Körpergefühl einstimme und die Energie des Impulses durch den Körper strömen spüre, wie sie den Brustkorb verengt oder mir die Röte ins Gesicht treibt und kann es achtsam als körperliche Aktivität im Gewahrsein halten. Dann kann ich in diesen ein, zwei Sekunden vielleicht auch meinen Atem spüren, ihn durch sanfte, volle Ausatmungen loslassen und durch diese Energie im Körper hindurch atmen.

Nun, wenn ich ohne Entgegnung und ohne etwas zu verdrängen so weit gekommen bin, herzlichen Glückwunsch! Und mit diesem Gefühl der Selbstachtung entsteht eine Sicherheit, und ich erkenne, dass ich mich nicht auf das Niveau begeben muss, ebenfalls zu schimpfen. Ich muss die Beleidigung nicht als etwas annehmen, das mit mir zu tun hat. Wie der Buddha einmal selbst anmerkte: Wenn Ihnen jemand etwas anbietet, und Sie es nicht annehmen, dann bleibt die Gabe beim Spender. Dies ist eine nicht-verurteilende Art, sie zurückzugeben.

Im Nachhinein kann es angemessen sein, sich zu fragen, was die andere Person fühlt oder auf die Wirkung hinzuweisen, die ihre Bemerkungen für sie selbst und andere haben kann. Dann kann ich auch, wenn es angemessen ist, die negativen Empfindungen, die die andere Person mir an den Kopf geworfen hat, untersuchen, und wie ich von einer Bemerkung über mein Aussehen oder mein Verhalten beeinflusst werde (in den meisten Wahrnehmungen steckt zumindest ein wenig Wahres). Sollte ich mein Verhalten nochmals genau betrachten – oder geht es in Wahrheit mehr um die Einstellung der anderen Person? Wenn ich dann,

ohne notwendigerweise zu entscheiden, das bloße Gefühl in meiner Aufmerksamkeit halte, den Eindruck von Unstimmigkeit, von Konflikt, von Verletzung und Reaktion, unabhängig von den beteiligten Personen – dann entsteht Mitgefühl. Mein Eindruck, wer von den Beteiligten unschuldig oder schuldig ist, muss nicht zu einer endgültigen Wahrheit gemacht werden; stattdessen wird er als ein Ausdruck der Empfindsamkeit des Herzens präsent gehalten. Wenn wir nicht „die Guten“ und „die Bösen“, Untat, Strafe und Schuld schaffen, vertieft sich unser Gewahrsein in eine verbindende Empfindsamkeit. Dort kann es durch die Anerkennung unserer Menschlichkeit, die wir alle gemeinsam haben, weit werden und zur Ruhe kommen.

Auf diese Weise kann sich ein Geisteszustand in empfindsamen inneren Frieden auflösen; es geht nicht darum, eine Emotion auszulöschen, sondern darum, sie präsent zu halten, sie respektvoll in Empfang zu nehmen und dem *sankhāra* die Möglichkeit zur Veränderung zu geben. Wenn Sie dies erleben, werden zwei weitere Entwicklungen möglich. Erstens werden Sie dazu ermutigt, bestimmte emotionale Zustände, die verschüttet oder fixiert sind, zu lösen. Zustände, die nicht in Erscheinung treten, außer als Abwesenheit von Leichtigkeit oder Zuversicht oder Vertrauen in andere. Dieses Syndrom der „festgefahrenen Emotionen“ kann durch Unterdrückung von Emotionen entstehen, die für einen Tabu oder nicht erlaubt waren – wie etwa Trauer, Angst oder Zorn. Manche dieser Tendenzen können tief in uns verankert sein, da die gefühlte Bedeutung ein so starker Auslöser ist, dass es sehr schwierig ist, ihn von der Reaktion zu trennen. Zustände wie etwa Depression oder Verbitterung können so sehr Teil unserer Existenz werden, dass sie ganz stark verankert sind. Einem blinden Reflex folgend identifiziert sich der Geist selbst mit seinen negativen Gewohnheiten, um das Gefühl einer bekannten Identität zu etablieren. In manchen



Fällen ist dies ein Bereich, in dem ein Therapeut helfen kann. Es ist aber auch möglich, an uns selbst zu arbeiten, an unseren eingefahrenen Neurosen, Leidenschaften und Schwierigkeiten, mit dem Verständnis, dass diese sich so öffnen können, dass sie zum Ausdruck der Empfindsamkeit des Herzens werden, die ein Geschenk unserer Menschlichkeit ist.

Die zweite mögliche Entwicklung ist die Transzendierung der „positiveren“ Zustände von Euphorie und unserer Vorlieben.

Wir beginnen, aus unserer Vorliebe für Vergnügen und Erfolg herauszuwachsen, wenn wir spüren, dass es ein stabileres Glück gibt, das von der Befriedigung unseres Verlangens unabhängig ist. Der Prozess ist großteils wie oben beschrieben – die Aktivitäten des Geistes zu überprüfen und die Wahrnehmungen zu untersuchen. Ist mein Glücksgefühl über das Mittagessen oder eine Beförderung (oder was auch immer) wirklich befriedigend? Bringt es mich nach einer Weile nicht davon ab, präsent und zufrieden zu sein, und begrenzt es mein Mitgefühl und die Fürsorge für andere? Wenn Sie auf diese Weise reflektieren, können Sie selbst Ihre körperlichen Bedürfnisse und Freuden zum Schwerpunkt Ihres Ergründens machen – warum nicht? Die im Kapitel **Prozess: Tiefgehende Aufmerksamkeit und Ergründen** beschriebenen Übungen können dafür nützlich sein.

Wenn alle anderen Mittel versagen (was von Zeit zu Zeit passieren wird), ist der wichtigste erste Schritt, die Gedankenkette zu stoppen, die von dem Geisteszustand erzeugt wird. Ein nicht entfaltetes Herz kann mit den Dingen, die Zorn, Depression oder zwanghaftes Verlangen auslösen, nicht umgehen. Wenn Sie daher bemerken, dass Sie in Ärger, Neid oder Verlangen festgefahren sind, ist es an der Zeit, die Initiative zu

ergreifen. Würden Sie Ihrem Kind, das auf eine Straße zuläuft, vorschlagen, den Verkehr einfach nur zu betrachten oder der eigenen Gefühle noch mehr gewahr zu sein? Es gibt Zeiten, zu denen Sie den Geist packen und aus dem Verkehr ziehen müssen. Wenn Sie sich überwältigt fühlen, kommen Sie zu Ihrem Körper zurück, stehen Sie auf, öffnen Sie Augen oder gehen Sie auf und ab. Auch so schult man das Herz – natürlich mit Geduld und Mitgefühl.

Und zu guter Letzt müssen wir nicht in Geisteszuständen wie Depression und Sorgen gefangen bleiben, obwohl es sich vielleicht so anfühlt, als wären wir es. Es ist möglich, absichtlich einen klärenden und unterstützenden Geisteszustand entstehen zu lassen und aufrecht zu halten. Das können Sie tun, indem Sie hilfreiche Reflexionen anwenden und gegenwärtig halten. Dies ist eine grundlegende Praxis, die als Einleitung zu jeder Meditationsperiode oder zu jeder anderen Tageszeit eingesetzt werden kann. Einige Beispiele finden Sie in den folgenden **Reflexionen**.

## Reflexionen

### Reflexion über Sterblichkeit

Sich an das Thema der Sterblichkeit zu erinnern und darüber zu reflektieren, sei es die eigene oder die anderer Personen, hilft dabei, die emotionalen Verwicklungen, in die wir uns verstricken, auszudünnen. Es hilft uns dabei herauszufiltern, was wirklich wichtig und was oberflächlich ist. Es ist als tägliche Praxis empfehlenswert, sich an die Unvermeidbarkeit und Unvorhersehbarkeit des eigenen Todes zu erinnern. Das bedeutet, den Gedanken des Sterbens im Geist entstehen zu lassen und zu betrachten, was im Herzen geschieht. Es kann Widerstand auftauchen, auch nur an das Thema zu denken; es mag Angst oder Verwirrung entstehen. Beobachten Sie dies, spüren Sie es in Ihrem Körper, und atmen Sie durch die Emotionen. Wenn Sie ruhiger werden, versuchen Sie, das Thema wieder einzubringen; es kommt zu einer emotionalen Akzeptanz, die zu einer Entreizung führt. Dies macht es möglich, sorgfältig zu untersuchen, was Sie gegenwärtig mit Ihrem Leben anfangen, und was Sie in Ihrem Herzen tragen.

Im Lichte des Todes und der eigenen Verletzlichkeit verliert der Neid über den neuen Anzug oder das Haus in bester Lage von jemand anderem seinen Drang. Und was bringt es Ihnen, daran festzuhalten, jemandem etwas nachzutragen, wenn Sie vielleicht heute Nacht sterben? Wenn Ihnen etwas wichtig ist, bedeutet dies aber auch zu prüfen und zu kontemplieren, warum es für Sie kostbar ist. Sie können diesen Wert durch den Blickwinkel einer der folgenden Reflexionen erforschen. Während diese Übungen die Bedeutung dieses Wertes klarer machen, können Sie nach Möglichkeiten suchen,

ihm auch einen höheren Stellenwert in Ihrem Leben einzuräumen und danach zu leben.

## Reflexion über Kamma

Bedenken Sie, dass jeder Geisteszustand, der entsteht, ein bedingt entstandenes und zeitweiliges Phänomen ist, das durch Ursachen und Bedingungen in Gang gesetzt wurde. Er ist keine permanente Identität und nicht durch eigene Absicht ausgelöst, sondern dadurch, was Leute sagen, dadurch, wie wir annehmen, dass die Dinge sind, ob wir bekommen, was wir wollen oder nicht, durch Krankheit, Gesundheit und andere Umstände – kurz, durch Ursachen und Bedingungen. Für sich genommen ist dies keine Identität und kein Besitz von irgendjemand. Dennoch gibt es angenehme und unangenehme Folgen, und wir müssen sie erfahren. Werden solche Gefühle und Geisteszustände persönlich genommen, werden sie weitere Geisteszustände auslösen – um mehr zu bekommen, Dinge zu verändern etc. So erleben Sie dann die Resultate der Aufregung, des Verlangens, der Aversion oder des Sich-Identifizierens mit alledem. So funktioniert Kamma.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, wie wir andere Menschen sehen und zu ihnen in Beziehung stehen – sei es auf gute oder schlechte Weise, sind unsere geistigen Wahrnehmungen und Reaktionen. Wenn wir über Kamma reflektieren, wissen wir, dass unser Geist davon gelenkt wird und wir viele dieser Muster haben. Darum ist es für unser eigenes Wohl und das Wohl anderer von größter Wichtigkeit, fähig zu sein, den eigenen Geist zu beschützen und ihn in Richtung von gutem Kamma zu lenken, wie Geduld, Bewachen der Sinne, Wahrhaftigkeit und Gewaltlosigkeit. Es bestehen gute Chancen, dass die eigenen kammisch erzeugten

Geisteszustände und diejenigen anderer sich gut vertragen werden, miteinander kooperieren und einige Dinge lernen, wenn Empathie und gegenseitiger Respekt gegenwärtig sind. Wenn sie kein gutes Karma erzeugen, ist das nicht gesichert. Alle Konflikte, die Menschen auf der Welt miteinander haben, entstehen letztlich dadurch, dass sie nicht in Übereinstimmung damit praktizieren.

## Reflexion über den Buddha oder darüber, was Ihnen heilig ist

Verwenden Sie ein Foto oder Bild von jemand, dem Sie tief vertrauen, um ein Bild dieser Person in ihrem Geist entstehen zu lassen, oder stellen Sie sich die Person vor. Wenn Ihnen niemand bestimmter einfällt, stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Ihnen jemand vertrauen oder Sie mit Wärme empfangen würde. Tun Sie dies langsam, indem Sie von Ihren Gedanken zur Empfindung Ihres Körpers zurückkommen: Erinnern Sie sich zum Beispiel an das Gefühl, in warmem Wasser zu sitzen, an ein warmes Licht oder einen sicheren und glücklichen Ort. Bemerkten Sie dies, und lassen Sie Ihren Körper die Abwesenheit von Schwierigkeiten, von Bedrohungen, von Unter-Druck-Stehen oder Gehetzt-Sein spüren. Tun Sie dies langsam und wiederholen Sie es, da wir, obwohl wir uns oft sehr klar darüber sind, was falsch läuft, nicht bemerken, welche Probleme wir *nicht* haben. Lassen Sie Ihren Körper und Geist spüren, wie sich dieser „Ort ohne Probleme“ anfühlt – sei es als ein Gefühl der Erleichterung, des Langsamer-Werdens oder der Ausgeglichenheit. Fühlen Sie sich weniger eingengt, verändert sich der Rhythmus Ihres Atems usw.?

Machen Sie einen „Schnappschuss“ von diesem Zustand und verweilen Sie darin. Wie würden Sie diesen Eindruck beschreiben: Ist er groß oder klein, hart oder weich, beweglich oder statisch? Wie würden Sie ihn mit den Bezeichnungen der vier Elemente beschreiben? Können Sie etwas darüber sagen, ob er hell oder dunkel ist oder eine bestimmte Farbe hat? Was für ein Gefühl löst er aus? Wenn Sie einen klaren Eindruck von diesem Gefühl haben, betrachten Sie es und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf ruhen. Das ist Ihr eigenes Bild von dem, was Ihnen heilig ist, Ihr eigener ganz persönlicher Buddha. Gehen Sie oft mit Liebe und Respekt zu ihm. Dann wird er seine Vitalität an das Gewahrsein weitergeben, das mit allen Strömungen, die im Herzen auftauchen, präsent ist und wird diese Strömungen vorüberziehen lassen (Siehe auch **Theorie: Das weite Herz**).

## **Prozess: Tiefgehende Aufmerksamkeit und Ergründen**

*Es gibt, Mönche, heilsame und unheilsame Eigenschaften, tadelnswerte und untadelige Eigenschaften, niedrige und hervorragende Eigenschaften, dunkle und helle Eigenschaften mit ihren Gegenstücken. Ihnen oft tiefgehende Aufmerksamkeit zu widmen, ist die Nahrung für das Entstehen des noch nicht entstandenen Erwachensfaktors des Ergründens der Dinge und für die Vollendung durch Entwickeln des entstandenen Erwachensfaktors des Ergründens der Dinge.*  
- S 46:51

Stimmungen und Geisteszustände teilen uns mit, wie wir uns fühlen und bilden die Basis dafür, wie wir reagieren. Fühlen sie sich gut, so haben Sie eine optimistische oder positive Geisteshaltung. Die Geisteshaltung lässt einen allgemeinen Eindruck davon entstehen, wer Sie sind – minderwertig oder beliebt. Die Geisteshaltung und die Zustände, auf die sie sich stützt, verändern sich, daher verändert sich auch Ihre scheinbare Position in der Welt, und Ihr Gefühl von Identität bewegt sich auf und ab. In der Meditation lernen wir, Geisteszustände und Gefühle zu untersuchen und mit ihnen umzugehen so wie sie sind, ohne aus ihnen eine Identität zu machen oder zu versuchen, eine Identität zu schaffen, die einen stabilen Geisteszustand und keine negativen Gefühle hat. Es ist wichtig, Stimmungen und Einstellungen zu betrachten wie sie sind, da diese Geisteszustände zu festgefahrenen Aspekten des Ichs werden, wenn wir Ihre Botschaften, wer wir sind, glauben und sie zu einem „Ich“ machen, blind von ihnen ausgehend handeln oder sie unterdrücken. Von der Perspektive dieser Persönlichkeitsansicht aus wollen wir vielleicht

sogar ernsthaft daran arbeiten, wer wir sind...aber bloßes Verlangen alleine funktioniert nicht. Die Frustration, nicht dazu fähig zu sein, anders zu werden, macht den Eindruck des festgefahren Seins noch massiver. In manchen Fällen kann die Fixiertheit so festgefahren sein, dass wir uns aufgeben. Dann gleitet der Zustand aus dem Bereich unseres Gewährseins und wird zu einer Einstellung, die alles „einfärbt“, was wir tun. „So ist das Leben, die Leute sind nun mal so, ich werde immer so sein, warum sollte ich versuchen, irgendetwas zu verändern?“

Jedes Problem wird durch Persönlichkeitsansicht verschlimmert. Sie hindert uns daran, achtsames Gewährsein auf schwierige Geisteszustände zu richten, da sie unklare Meinungen entstehen lässt, wie z.B. „Ich sollte so sein“, „Ich sollte mich nicht so fühlen“ oder „Was stimmt denn nicht mit mir?“ In manchen dieser Ansichten ist unser Herz so festgefahren, dass sie wie die Tapete im Wohnzimmer sind – Sie bemerken sie kaum, ganz zu schweigen davon, dass Sie sie genauer betrachten würden. Der gewohnte Eindruck davon, wer Sie sind, zementiert alte Gewohnheiten, statt Sie davon zu befreien: Von dieser Grundlage aus nehmen wir entweder an: „Ich bin eigentlich ganz in Ordnung, so wie ich bin“ oder „Ich bin eigentlich völlig durcheinander/ein Versager.“ Beide Persönlichkeitsansichten sorgen dafür, dass wir in unseren Gewohnheiten festgefahren bleiben. Es gibt einen Weg, ein besserer Mensch zu werden, aber der führt über das direkte Eingehen auf das Leiden und die Unzulänglichkeit in Ihrem Leben. Das bedeutet, klar zu sein und geschickt mit allen Geisteszuständen, die entstehen, umzugehen. Insofern erlaubt uns achtsames Gewährsein, alten Gewohnheiten nicht länger Glauben zu schenken und sie nicht länger zu füttern. Die Fähigkeiten, die durch das Training des Geistes



entstehen, bringen ihm Freude, Leichtigkeit und Weisheit.

Um zu verhindern, dass das Kontemplieren unserer geistigen Tendenzen zu einer egozentrischen Besessenheit wird, ergründen wir, was Geisteszustände unterstützt und verursacht. Der Buddha sah tiefgehende Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*) für diesen Prozess des Ergründens als besonders wertvoll an. Wird tiefgehende Aufmerksamkeit auf eine Gedankenkette oder ein Thema gerichtet, bezieht sie sich darauf nicht als „meine Identität“, sondern darauf, ob dadurch Leiden entsteht oder verringert wird. Sie dringt hinter das Thema eines Gedankens zu dem Geisteszustand vor (etwa Sorgen oder Mitgefühl), der ihm zugrunde liegt. Hält die Achtsamkeit den Gedanken dann in diesem Bezugsrahmen fest, so können wir ergründen: „Ist dies etwas, das ich fördern möchte?“ Und wenn nicht: „Wodurch ist dieser Geisteszustand bedingt? „Wie wäre es ohne diesen Geisteszustand?“ und „Was braucht es, um Befreiung zu erfahren?“

Sie können zum Beispiel damit beginnen, über ein Thema zu reflektieren, das Sie persönlich betrifft. Vielleicht über einen Freund oder Verwandten. Tiefgehende Aufmerksamkeit enthüllt vielleicht eine Gedankenkette, die auf einer Stimmung von Reue beruht; und statt dieses Gefühl abzutun oder noch mehr Reue hinzuzufügen, gehen wir auf das Leiden oder den Stress ein, der im Geist gegenwärtig ist. In vielen Fällen ist Wohlwollen gegenüber uns und anderen das, was notwendig ist, und das beginnt damit, den Geisteszustand als einen Zustand zu akzeptieren. Wir müssen keine Identität daraus machen. Wenn dann Akzeptanz und eine Reaktion entsteht, ermöglicht dies dem Zustand, sich zu verändern.

Zu anderen Zeiten mag sich das Ergründen vielleicht in ein Untersuchen aller Geisteszustände vertiefen, selbst der positiven. Geisteszustände wie etwa Glücksgefühl ziehen Aufmerksamkeit auf sich. Ergründen wir diesen Effekt, können wir jegliches zugrundeliegende Anhaften an diesen Zustand als ein Enger-Werden oder ein Sich-Zusammenziehen des Gewahrseins spüren. Negative Geisteszustände lösen eine Enge im Geist aus, weil man versucht, das Gefühl loszuwerden. Positive Geisteszustände lösen ein angespanntes Festhalten aus oder den Versuch, die Dauer oder die Intensität des Gefühls zu verstärken. Aber wenn wir das Gefühl einfach als solches erleben *statt als „Ich“ und „Mein“*, dann können wir etwas entspannter werden und es vorbeiziehen lassen. Ergründen der Geistes-Zustände (*dhamma-vicaya*) isoliert die Verstrickung, die einen Eindruck mit diesem Gefühl verbindet, der zu einem Reflex von Festhalten oder Ablehnen wird. Können wir das Gefühl von der Aversion dagegen oder der Faszination davon trennen, kann sich die Fixierung lösen. Auf diese Weise unterstützt das Ergründen von Geisteszuständen das Loslassen und die Befreiung des Geistes (Mehr zu diesem Thema finden Sie in **Befreites Gewahrsein** im dritten Teil dieses Buches.)

Natürlich muss dieser Prozess wenn nötig von Güte und Verzeihen begleitet werden (und manchmal liegt die Schwierigkeit darin, sich selbst zu verzeihen). Diese Eigenschaften können viel leichter entstehen, wenn wir einen Weg aus dem Strudel von Verurteilungen finden oder auch nur aus unseren Versuchen, die unangenehme Stimmung loszuwerden. Es ist eine grundlegende Ressource, die eigene Aufmerksamkeit im Körper zu verankern und außerdem auch die Auswirkungen auf den Körper zu spüren – die Enge im Hals oder das flaue Gefühl im Bauch – und die Achtsamkeit dort ruhen zu lassen. Dadurch beziehen wir uns mit dem Körper auf den gefühlten Eindruck, den wir

von einem Ereignis oder Ding haben. Wir müssen nichts erklären, oder uns in die Geschichte, die damit in Verbindung steht, verstricken lassen. Was ist die Wirkung dieses Gefühls von Reue – eine Verhärtung des Zwerchfells, ein flaes Gefühl in der Magengrube? Auf diese Weise verändern wir die Ausrichtung der Aufmerksamkeit vom Problemlösen oder Problemvermeiden zu einer Ausrichtung des Ergründens. Dann spüren wir „Was braucht dieses Gefühl?“ und lassen den Körper die Antwort geben – vielleicht mehr Raum oder einen tiefen Atemzug. Dieses Loslösen erlaubt es der Geisteshaltung, sich zu verändern. Wir brauchen sie nicht in Ordnung zu bringen.

Im Grunde geht es bei dieser neuen Herangehensweise um Empathie: Was könnte dieses Gefühl brauchen, was will es tun oder sein? Der Schwerpunkt der Praxis ist dann, nichts weiter zu tun, als sich dem Gefühl mit Achtsamkeit und Empathie zu widmen. Dann kann eine intuitive Klärung in Bezug auf das Problem, das das Gefühl ausgelöst hat, stattfinden: Wir beschließen vielleicht, dass es richtig und authentisch wäre, den Verwandten zu besuchen oder einen gehaltvollen Brief zu schreiben. Die Lösung könnte aber auch in einer Veränderung unserer Einstellung in Bezug auf Verantwortlichkeit liegen. Vielleicht hilft uns dies, uns selbst mehr wertzuschätzen und uns trotzdem auch darauf einzustimmen, wie wir auf andere einwirken. Wir sind aus der „Identität“ unserer gewohnten Strategien herausgetreten und zu einer umfassenderen und ausgeglicheneren Reaktion fähig geworden.

## **Den Geist klären: Geschicktes Ergründen**

Entwickeln Sie ein Gewahrsein auf Ihren Körper, das Sie unterstützt, ein Gefühl von gerader Aufrichtung. Nehmen Sie Verbindung zum Boden unter Ihnen und dem Raum über Ihnen und rund um den Körper auf. Beobachten Sie, wie Sie im Raum sitzen und nehmen Sie sich dazu die Zeit, die Sie brauchen.

Beobachten Sie, wie sich der Körper im Allgemeinen anfühlt, indem Sie den Atem spüren. Zuerst im Abdomen: Erlauben Sie dem Atem, tief durch die Körpergewebe zu dringen...spüren Sie die Bewegungen im Prozess der Atmung. Entspannen Sie die Schultern, und lassen Sie das Bindegewebe zwischen dem Oberarm und dem Brustkorb weich werden...Spüren Sie die Bewegung des Atems im Brustkorb, und geben Sie ihm den Raum, den er braucht.

Lassen Sie Ihren Kopf entspannen, indem Sie den Kiefer lösen und die Zunge im Mund ruhen lassen. Entspannen Sie den Hals und Nacken, als ob Sie einen Schal entfernen oder einen Kragen öffnen würden. Spüren Sie, wie sich der Atem durch den Hals bewegt. Lassen Sie auch die Anspannung um die Augen, die Stirn und die Schläfen los. Beobachten Sie alle Neigungen zur Verengung oder Erwartung...nehmen Sie sich Zeit, nichts zu tun. Vertrauen Sie dem ruhigen Gewahrsein.

Wenn Sie sich ruhelos fühlen – sei es Aufgeregtheit oder ein Absacken Ihrer Energie oder Stimmung, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit entlang des Rückens hinunter bis zum Boden, erlauben Sie der Vorderseite des Körpers, sich mit der Atmung frei zu bewegen; lassen Sie das Abdomen locker. Wenn Sie sich schwerfällig oder trüb fühlen, stimmen Sie sich auf die Einatmung ein – hinauf durch den Brustkorb und den Hals. Nutzen Sie diese

Hinweise, um schrittweise aus Ihrer Welt der Aufgaben, Ereignisse und Beziehungen auszusteigen und den Raum von verkörperten Gewahrsein zu betreten... Sie haben alle Zeit der Welt, nur das zu sein...

Erlauben Sie dann einem Aspekt Ihres Alltags, in Ihr Gewahrsein zu treten; etwas, das Ihnen keine Ruhe lässt oder Ihre Stimmung drückt. Das können mehrere Aspekte sein, wählen Sie daher einen, der ganz oben auf der Liste steht, und fühlen Sie sich hinein: Vielleicht ist es ein „ich habe so viel zu tun...“ oder „ich brauche unbedingt...“; oder „ich sollte nicht so sein...“. Betrachten Sie den Effekt auf den Körper; spüren Sie, wie die Emotion die Energie im Körper bewegt oder körperliche Anspannung bewirkt.

Die Auswirkungen fühlen sich möglicherweise bekannt an, und vielleicht wollen Sie sie abschütteln oder erdulden. Vielleicht wird all das von einem Gefühl der Aversion durchzogen oder von einer Unwilligkeit, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Schaffen Sie stattdessen einen Raum der Aufmerksamkeit um den ursprünglichen Eindruck und die Reaktionen, die auftauchen.

Vielleicht ist da z.B. ein Gefühl der Resignation oder der Frustration: Ist es möglich, damit präsent zu sein, nur für eine Weile? Lassen Sie den Atem und die Aufmerksamkeit, die Sie ihm geben, hindurch strömen. Machen Sie keine große Sache daraus, sich auf den Atem zu konzentrieren; lassen Sie Ihr Gewahrsein weit und sanft werden, und spüren Sie, was auch immer in Verbindung mit dem Atemrhythmus im Körper in Verbindung zu stehen scheint. Spüren Sie den Atem als ein Gefühl, das Sie im Körper stabilisiert.

Wenn sich die Unwilligkeit des Geistes, mit dem Gefühl präsent zu sein, entspannt hat, mag eine Verschiebung

zu einem tiefergehenden, flüchtigeren Gefühl stattfinden – wie etwa Trauer oder Ärger. Versuchen Sie, den Effekt davon im Körper zu spüren, und schneiden Sie jegliche Gedanken über das Thema ab. Wenn der Zustand zu intensiv scheint, lassen Sie Ihre Augen offen, und verstärken Sie die Verankerung Ihres Körpers auf dem Boden. Sie können dies tun, indem Sie Ihre Atmung stabilisieren, oder leicht Ihre Hände drücken, oder indem Sie sich bewegen. Lassen Sie die Energien der Emotionen weiter ziehen, und halten Sie all das in einem verständnisvollen Gewahrsein.

Halten Sie folgende Themen des Ergründens präsent: „Was braucht dieser Zustand?“ „ Was schafft ihm Raum, um da zu sein?“ (statt: „Was sollte ich tun?“) Stimmen Sie sich empathisch auf diese Geisteshaltung des Ergründens ein, aber versuchen Sie nicht, irgendetwas zu verändern. Halten Sie dies gegenwärtig, bis Sie spüren, dass sich etwas an Ihrer Reaktion verändert hat, oder es Ihnen einen Hinweis gegeben hat, der zu einem tieferen Verständnis führte. Vielleicht entsteht Mitgefühl mit der Reaktion, etwas, das Sie davon befreit, diesen Zustand weiter aufzubauschen, zu verteidigen oder zu verbergen.

Schließen Sie die Meditation ab, indem Sie zum Körper zurückkommen: zur Struktur der Knochen und dem Körpergewebe, der Haut, die es umhüllt, und dem Raum, der all dies umgibt. Öffnen Sie langsam Ihre Augen, stimmen Sie sich auf den Raum und den Ort ein, an dem Sie sitzen. Reflektieren Sie, wie dieser Aspekt Ihrer Welt jetzt ist.

## Schwierigkeiten

Das Ergründen kann auch schiefgehen, wenn es nicht systematisch geschieht – wenn wir uns in den Strom der Emotionen hineinbegeben, oder Druck ausüben mit der Idee „zur Wurzel von all dem“ vorzudringen, finden wir uns möglicherweise überfordert. Das systematische Training beginnt damit, fähig zu sein, das Problem einfach achtsam gegenwärtig zu halten, und sich dann darauf einzustimmen, wie es sich im Allgemeinen anfühlt, mit dem Problem gegenwärtig zu sein. Es ist genau das Gefühl „darin festgefahren zu sein“, dem zuerst Raum gegeben werden muss. Der Eindruck des Festgefahrenenseins fühlt sich vielleicht angespannt oder unsicher an, niederdrückend oder betäubend, überschäumend oder aufgeregt. Es scheint nach einer Handlung zu verlangen: Auch wenn es der verführerische Wunsch ist, diese Gedanken mit Aktivität oder Schlaf zu betäuben, versuchen Sie zuerst, bewusst bei ihnen zu sein, anstatt sie abschwächen zu wollen, oder zu einem anderen Thema zu wechseln. Versuchen Sie, einen Bezug herzustellen, indem Sie sich einfühlen und den Zustand einschätzen – „die Stimmung fühlt sich eng und hart an“ – und ergründen Sie dann die Stimmung dahingehend, was sie braucht, und wo sie zu spüren ist. Wie fühlt sie sich im Körper an? Wo können Sie sie spüren? Im Brustkorb, Kopf oder Bauch?

Erinnern Sie sich daran, sich nur einzufühlen; tun Sie nichts. Lassen Sie jegliche Veränderung geschehen und jegliche Anregungen intuitiv entstehen – nachdem Sie zu achtsamem Gewahrsein gewechselt haben. Nehmen Sie sich Zeit, und bleiben Sie gut „geerdet“. Ein Langzeitproblem wird sich vielleicht nicht nach einer Sitzung auflösen; vielleicht ist es schon genug, in Bezug darauf einfach weniger reaktiv zu sein.

Ein anderes Problem kann sein, dass Sie eine Idee davon haben, was Sie ergründen möchten...aber im Moment manifestiert es sich nicht. Wir versuchen manchmal, mehr Kontrolle über unsere Stimmungen zu haben, als diese uns erlauben. Dies stellt ein Problem dar, vor allem, wenn wir analytisch veranlagt sind und darauf aus sind, Dinge zu verstehen. In diesem Fall, ist es sinnvoller, die emotionale Grundlage dieser Einstellung selbst zu ergründen.

Ein anderes Mal ist das Problem, dass Dinge zu vage scheinen und nichts Besonderes passiert. Auch gut. Sie haben immer die Möglichkeit, zur Achtsamkeit auf den Atem zurückzukehren...oder Güte zu entwickeln...oder vielleicht einfach die Frage zu stellen: „Ist da irgendetwas, das mich daran hindert, mich wirklich in Frieden zu fühlen?“. Manchmal ist dieses vage „es ist nichts los“ ein trüber Geisteszustand, der andere Gefühle verdeckt. Manchmal wird unser Geist betäubt oder abgestumpft, wenn scheinbar unlösbare Frustration oder Einsamkeit sich einstellen, oder wenn man den Sinn im Leben verloren hat...Vielleicht ist dann nicht die richtige Zeit, um etwas zu ergründen, aber es ist zumindest gut, mit dem trüben, leicht schläfrigen Zustand mit einem Gefühl von Empathie und Aufmerksamkeit präsent zu sein. Dies fördert mit der Zeit das Offenlegen dieses Geisteszustandes.

### **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Statt sich darin zu vertiefen, nach Gründen und Ursachen zu suchen, können Sie sich auch erlauben, einer Gedankenkette zu folgen, um zu sehen, wie sie abläuft und zwischen verschiedenen Themen hin und her springt. Wenn Sie das beobachten können, versuchen Sie, in Worte zu fassen, wie sich der eine



oder andere Aspekt angefühlt hat. Zum Beispiel: „Die Kette begann langsam und driftete herum, dann wurde sie schneller und schien aufgereggt, dann fühlte sie sich glücklich oder zornig an, und dann...“

Versuchen Sie einen „Bewusstseinsstrom“ aufzuschreiben, der einfach eine Aufnahme von fünf Minuten Ihrer Geistesaktivität ist. Sie brauchen nicht jedes Detail zu beschreiben. Betrachten Sie dann die „Stimme“ im Text, die Sie niedergeschrieben haben. Sie könnte überschwänglich, nachdenklich oder vielleicht auch der „innere Kritiker“ (siehe unten) sein.

## **Weitere Übungen**

### **Der innere Kritiker**

Sehr oft begegnen wir Geisteszuständen und Stimmen in unserem Geist, die fast wie eigenständige Personen sind. Einer dieser Charaktere ist der innere Kritiker. Es ist eine Stimme die kleinredet, beschuldigt oder sich über uns selbst beschwert. Sie fordert, dass wir weiser, glücklicher und reiner werden als wir jetzt sind – bietet uns aber keinen Rat, wie wir dazu vorgehen sollten. Der innere Kritiker greift Aspekte von uns auf, die wir nicht mögen oder für die wir uns schämen und grübelt über sie nach. Er hält uns auch unsere Schwächen auf verurteilende Weise vor. Gleichzeitig kritisiert er unsere Anstrengungen in der Gegenwart oder macht sich über sie lustig. Er ermutigt einen nie und hat keine Wertschätzung oder Empathie.

Wenn dies abläuft, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl dieser Person, auf den inneren Kritiker selbst. Wechseln Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vom Thema zum Geisteszustand, der kommentiert. Wer ist

das? Wer sagt Ihnen, wie Sie sein sollten, oder wie die Dinge sein sollten, oder wie andere Menschen sein sollten? Wie fühlt sich diese Stimme oder Energie an? Betrachten Sie ihre Beschaffenheit als angespannt oder verengt oder aufgereggt und lassen Sie sie sein, wie sie ist. Halten Sie sie fürsorglich in Ihrer Aufmerksamkeit wie ein Kind, das einen Trotzanfall hat, oder jemand, der einen Ausbruch starker Emotionen erlebt. Hören Sie auf empathische Weise zu: Wie fühlt es sich an, damit präsent zu sein? Können die Gefühle von Empathie und Akzeptanz so umfassend werden, dass sie auch dies mit einschließen?

Wenn es Ihnen möglich war, etwas Empathie aufzubringen oder auch nur einfach ruhig und gegenwärtig mit dem Kritiker zu sein, dann versuchen Sie, die Frage zu stellen: „Wie fühlt sich der Kritiker? Wie wäre es, so jemand zu sein? Was würde er brauchen?“ (Bemühen Sie sich nicht, eine Antwort zu liefern oder auch nur nach einer zu suchen. Bringen Sie nur die Geisteshaltung des empathischen Ergründens auf.)

Vielleicht gibt es noch andere Charaktere: Wie etwa die Stimme, die „bloß eine gute Zeit haben möchte“ und sagt, wir sollten uns einfach entspannen und uns nicht zu viel anstrengen; oder das Opfer, das immer ungerecht behandelt wurde; oder der Held, der sich immer furchtbar ernst nimmt usw. Praktizieren Sie mit ihnen in ähnlicher Weise.

## Unmittelbares Ergründen des Geistes

Entwickeln Sie ein Gespür für einen Geisteszustand. Beziehen Sie sich auf ihn in konkreter Weise als schwer oder hell, warm oder hart, ohne ihn in ein Konzept zu

übersetzen, das mit verschiedensten automatischen Reaktionen verbunden ist. Wenn wir einen Geisteszustand „Depression“ nennen, wird er automatisch für etwas gehalten, das schlecht ist und das wir loswerden sollten. Aber innerhalb dieses Szenarios können Sie ihn nicht loswerden – Sie können nicht die Energie oder Inspiration aufbringen, um sich aus der Depression zu befreien, weil die eigene scheinbare Identität zu depressiv ist, um das zu tun. Der Eindruck der Hilflosigkeit macht dann die Depression noch schlimmer. Wenn jedoch der Geisteszustand als ein Eindruck des In-Sich-Zusammensinkens und Absinkens in etwas Graues und Schweres erlebt wird, so wird es möglich, ein Gespür dafür zu bekommen und es zu betrachten. Probieren Sie zuerst zu spüren, wie es ist, sich gut und stabil zu fühlen – was auch immer das für Sie sein mag. Nehmen Sie damit Verbindung auf, breiten Sie es aus, und beziehen Sie den ganzen Körper mit ein, atmen Sie durch ihn und verlangsamten Sie die Atmung ein wenig, damit die Atemenergie heller werden kann. Das bildet ein Gegengewicht zu den einengenden Auswirkungen eines negativen Geisteszustands.

Wenn Sie mehr Übung darin haben, verteilen Sie den positiven Effekt, oder lassen Sie ihn ruhen und durch den negativen Effekt hindurch strömen – langsam und in aller Ruhe und ohne den Wunsch, den negativen Geisteszustand zu korrigieren, zu entfernen oder zu verstehen.

## **Muditā: Freude teilen**

*Muditā* bedeutet „Mitfreude“. Es ist das Glück, das durch die Wertschätzung des Glücks anderer Menschen (oder Ihres eigenen Glücks) entsteht. Es entsteht durch das Anerkennen des grundlegenden Glücks, dem Freisein von Schmerz, Angst oder Trauer, das alle Wesen suchen. Es kann als Ausgeglichenheit gespürt werden, die eintritt, wenn wir mit der Qualität des Wohlbefindens Verbindung aufnehmen, oder wenn eine Schwierigkeit aufhört – und sei es auch nur zeitweise.

Diese Eigenschaft, die in Wertschätzung, Zufriedenheit und Dankbarkeit mündet, stellt eine gewaltige Bereicherung dar. Sie ist aber auch etwas, mit dem wir den Kontakt verlieren. Oft leben wir mit unserem Verlangen oder unseren Sorgen in der Zukunft, oder in der Vergangenheit...und selbst in der Gegenwart bleibt der Geist an den Dingen hängen, die uns irritieren, und hat die Gewohnheit, sich vorzustellen, wie viel besser alles sein könnte als es jetzt ist. Es braucht Anstrengung, sich vorzustellen, wie viel schlimmer die Dinge sein könnten! Diese Neigung, Fehler zu finden, motiviert uns, Dinge zu entdecken und neue, interessante Ideen zu entwickeln, aber sie hat kein Gespür für Wertschätzung und Zufriedenheit. Ohne die Ausgeglichenheit, auch dazu fähig zu sein, das Gute und die Freiheit von Schmerz und Schwierigkeiten, die wir im Moment haben, wertzuschätzen, wird der Geist auf den inneren Kritiker fixiert, auf die Stimme des Sich-Beschwerens und der Negativität. Die nörgelnde Negativität kann alles untergraben, was wir tun, und auch andere Menschen einschließen. Wir sehen nicht all die guten Dinge, die wir oder sie tun, oder wir sehen unsere eigenen ungeschickten Handlungen oder die ungeschickten Handlungen anderer als eine Art von beständiger Identität. Wenn dieser Kritiker (in Pāli *āraṭi*

genannt) die Kontrolle übernimmt, wachsen Zynismus, Neid und, etwas subtiler, auch Gleichgültigkeit. Sie machen unser Herz düster und misstrauisch, kleinlich und eng. Selbst wenn es nur ein Gefühl von Entmutigt-Sein ist, hindert *āraṭi* den Zugang zu Wohlbefinden und Freude. Es ist gut zu beachten, was dieser natürlichen Freude im Weg steht. Faktoren wie Perfektionismus, Leistungsdruck und Zielorientierung werden *āraṭi* als Nebeneffekt haben, wenn Sie nicht mit Wertschätzung ausgeglichen werden. Selbst die Meditation wird verkrampft, wenn wir Ergebnisse erwarten und das Gefühl der Wertschätzung vernachlässigen. Deswegen ist es wichtig, Respekt für unser Streben und unsere Hingabe zu entwickeln, die uns überhaupt dazu gebracht haben zu meditieren. Ich rate Meditierenden im Allgemeinen, über das Gute, das in ihnen in Bezug auf ethische Sensitivität und Integrität schon vorhanden ist, zu reflektieren, darin zu verweilen und das Herz zu Beginn jeder Meditationsperiode damit zu erfüllen. Anstrengung muss genährt werden: Es ist allen völlig klar, dass man den Tank mit Benzin füllen muss, wenn man eine Reise beginnt.

Wie bei den anderen Grundlagen von Güte und Empathie wird es einfacher, mit anderen Menschen so wie mit sich selbst in Beziehung zu treten, wenn wir Unterschiede bezüglich Persönlichkeit und Status beiseitelassen. Wir haben Verständnis für ihre Schwierigkeiten und Mängel und freuen uns über ihr Glück und ihre Güte. Es ist also hilfreich, immer wieder zu diesen Grundlagen in sich selbst und in anderen zurückzukehren, sich auf die Gegenwart bestimmter Leute und Umstände einzustimmen, ohne Vergleiche von sich selbst mit anderen oder von der Vergangenheit mit der Zukunft hinzuzufügen.

Wir können uns von der Neigung lösen zu beurteilen, wer was verdient hat, und wie die Dinge sein sollten:

Wer weiß das schon? Und wie entsteht Glück in uns und in anderen? Es entsteht durch Wertschätzung und nicht, indem wir die Einstellung eines Buchhalters haben – und Wertschätzung unserer eigenen Menschlichkeit ist etwas, das uns selbst ein Schicksalsschlag nicht nehmen kann. Wenn wir also *muditā* entwickeln, basiert sie nicht darauf, wer was verdient, sondern auf dem Wunsch, dass wir oder andere mit unserer eigenen Güte in Kontakt kommen. Das führt auch zu Ihrem eigenen Wachstum: Jemand, der mehr Wertschätzung hat, wird zufriedener und weniger fordernd und irritiert sein. Als Resultat werden Sie angemessener handeln können.

Wenn wir uns auf einen grundlegenden Zustand einstimmen, statt bloß auf unsere Persönlichkeit oder unsere gegenwärtigen Sorgen, können wir einfach offen und gegenwärtig sein. Genau dadurch, statt einfach allem zuzustimmen, können wir ganz natürlich wertschätzende Freude entstehen lassen.

## Entwickeln Sie Wertschätzung für sich selbst

Entwickeln Sie Wertschätzung für sich selbst während Sie sitzen, stehen, gehen oder liegen...

Sammeln Sie Ihr Gewahrsein in Ihrem Körper, seien Sie sich der Form Ihres Körpers im Allgemeinen gewahr, seines Zentrums und des Atems. Erforschen Sie, wie diese in Beziehung stehen: Der ganze Körper ist ein Wechselspiel zwischen dem leichten Strömen des Atems und der festen Stabilität des Körpers. Bemerken Sie den Raum, den Ihr Körper einnimmt und den Raum, der ihn umgibt, sowie den Atem, der beide verbindet und ein- und ausströmt...ein Gefühl der Verbundenheit.

Alle paar Momente beginnt ein neuer Atemzug. Alle paar Momente strömt die Luft, die wir mit allen anderen Wesen teilen, ein und durchdringt und erfüllt den Körper. Alle paar Momente gibt der Körper die Luft mit der Ausatmung in die gemeinsame Atmosphäre zurück. Stimmen Sie sich auf dieses Wechselspiel ein.

Auf noch subtilerer Ebene entstehen in jedem Moment Geisteszustände. Gedanken, Aufmerksamkeit, Stimmungen steigen auf und verschwinden in der Stille. In jedem Moment werden Sinneseindrücke registriert und gespürt – ein Seh-, Hör-, oder Tasteindruck oder eine Intuition – manche haben eine Bedeutung für uns, andere nicht; manche erzeugen eine Reaktion, manche hinterlassen einen Nachhall in unserem Gewahrsein. Spüren Sie diese Lebendigkeit in der Gegenwart.

Stimmen Sie sich darauf ein, dass Sie ein bewusstes Lebewesen sind, das von einem Moment zum nächsten lebt. Wer oder was ist das? Entwickeln Sie ein Gefühl des Staunens dafür und dann ein Gefühl der Dankbarkeit.

Reflektieren Sie über Ihren eigenen Körper, die Gene Ihrer Eltern, aus denen er entstanden ist, und die vielen anderen Lebewesen, die ihn aufrecht erhalten. Erlauben Sie auch Ihrem Gemüt, davon genährt zu werden, indem Sie Ihren Körper wertschätzen. Stimmen Sie sich damit darauf ein, dass Sie ein Teil dieses Prozesses sind, und erfreuen Sie sich daran.

Erfreuen Sie sich Ihrer eigenen Gegenwart mit achtsamem Gewahrsein statt mit Gedanken. Stimmen Sie sich auf die besondere Einzigartigkeit ein, wie es jetzt gerade ist. Schätzen Sie Ihre eigene Gegenwart wert. Erkennen Sie die Notwendigkeit von Grenzen, wie etwa dem Wunsch, privat und unauffällig zu sein. Erkennen Sie diese Schutzfunktion an, überprüfen sie

aber, ob ein Grund zur Verteidigung vorliegt. Bemerkten Sie, wie das Gefühl, sich verteidigen zu müssen, Ihren Körper beeinflusst. Kann sich der Körper entspannen, wenn seine Umgebung und der Brustkorb und Hals sich sicher anfühlen? Arbeiten Sie daran, für den Moment die Begrenzungen abzulegen. Fühlen Sie sich ein wenig freier.

Entspannen Sie den Drang, etwas zu tun oder etwas Besonderes zu sein. Alles, was Sie im Moment brauchen, ist hier.

Erlauben Sie sich, sich zu öffnen, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit weiter darauf, wie die Luft Sie am Leben erhält, auf die Stabilität des Bodens unter Ihnen und die wohlwollende Offenheit des Gewahrseins des Raums, der Sie umgibt. Spüren Sie die stützende Stabilität des Zentrums Ihres Körpers.

Bereichern Sie diese Stimmung mit Erinnerungen an heilsame Handlungen, die Sie getan haben, an gute Dinge, die Sie anstreben, oder Ihren Willen, andere zu unterstützen. Diese Reflexionen, die der eingeeengte Geist vernebelt, können nun vielleicht deutlicher werden. Nehmen Sie sich Zeit zu reflektieren, zu spüren und ein Gefühl dafür zu bekommen. Wo entsteht diese ethische und mitfühlende Sensibilität? Wo ist die Quelle des großen Herzens?

## Wertschätzung auf andere Menschen ausweiten

Erinnern Sie sich an eine Gelegenheit, als Sie spürten, dass eine andere Person sich über Ihre Gegenwart freute. Erinnern Sie sich daran, wie es sich anfühlte, erwidern Sie das Gefühl, und versuchen Sie, darin in der Gegenwart zu verweilen.



Erkennen Sie an, dass Sie Teil einer Schöpfung sind, in der Wesen mit einem Bewusstsein leben, das dazu geneigt ist, für sich selbst zu sorgen und sich zu schützen. Erkennen Sie, wie sich Vitalität in allen Lebewesen entfaltet, der Wunsch, am Leben zu sein. Stimmen Sie sich auf das Wohlbefinden ein, das durch die Ressourcen des Planeten möglich wird. Haben Sie an ihrem Wunsch teil, dass sie nicht von ihrem Wohlbefinden getrennt sein mögen.

Lassen Sie die Wahrnehmung von Handlungen und dem Glück anderer entstehen, während Sie gesammelt bleiben. Spüren Sie das Glück, das entsteht, wenn man einen lieben Freund oder einen Verwandten wiedersieht, von dem man getrennt war. Stimmen Sie sich auf das Glück ein, das entsteht, wenn jemand ein Ziel erreicht, für das er oder sie gearbeitet hat. Erkennen Sie, dass dadurch Ihr Glück nicht geschmälert wird. Bleiben Sie in Verbindung mit dem entstandenen Glück, das Sie in sich spüren.

Gehen Sie im Geist die Vorstellung von Menschen durch, von denen Sie meinen, sie würden es verdienen, glücklich zu sein, dann von begünstigten und dann von privilegierten Menschen. Reflektieren Sie über diese als glückliche Personen. Bleiben Sie mit Ihrer Fähigkeit zur Empathie in Verbindung, wenn Sie an Menschen denken, denen mehr Gutes widerfährt als Ihnen. Bleiben Sie mit dem Gefühl des Glücks in Verbindung, aber lassen Sie beiseite, wer es erlebt.

Denken Sie an Menschen, die verehrens-wert sind und nur wenig Reichtum haben aber trotzdem nicht viel leiden. Stimmen Sie sich auf die innere Stärke und die Zufriedenheit ein, die diese haben.

Erkennen Sie, dass Menschen in Schwierigkeiten leben und ihre Erkenntnis entwickeln müssen, um sich selbst in Sicherheit und zu größerem Wohlbefinden zu bringen. Entwickeln Sie Wertschätzung für die Fähigkeiten und Stärke, die Lebewesen entwickeln, um am Leben zu bleiben. Erinnern Sie sich an das Glück, das entsteht, wenn man aus Mangel oder Schwierigkeiten heraus und zu mehr Annehmlichkeiten kommt. Mögen alle Wesen ihren Weg aus dem Leiden heraus finden!

Erinnern Sie sich an Menschen, die viel Leiden erleben. Stimmen Sie sich auf die Schlichtheit der Erleichterung ein, wenn Leiden geringer wird und auf die Fähigkeit von Menschen, selbst in Zeiten des Mangels, Geduld mit ihren Schwierigkeiten zu haben und für ihre Familien oder Freunde zu sorgen. Geben Sie auch diesem Rückhalt in Ihrem Leben und dem Leben anderer Ihre Wertschätzung, indem Sie diese grundlegende Kraft anerkennen.

## **Schwierigkeiten**

Die offensichtlichen Schwierigkeiten, die in Bezug auf *muditā* auftreten, sind Kritiksucht, Neid und Gleichgültigkeit. Bei all diesen Geisteszuständen hilft es anzuerkennen, wie unangenehm durch sie Ihr eigener Geist und Ihr eigenes Herz werden. Weiters hilft es zu bemerken, dass sie keine objektiven Wahrheiten sind, sondern alle aus einer bestimmten Art der Aufmerksamkeit hervorgehen. Ihre Ausrichtung oder Aufmerksamkeit sind bedingt entstandene Faktoren, und in all diesen Fällen haben sie nicht das Gesamtbild im Blick. Bei Gleichgültigkeit reicht die Aufmerksamkeit nicht sehr weit. Sie ist nur oberflächlich und vermeidet den Bezug des Herzens zum eigenen Gewissen und der eigenen Anteilnahme. Wenn diese Stimmung

vorherrscht, kann es daran liegen, dass wir einfach mit verschiedenen Angelegenheiten überladen sind oder uns davor schützen, betroffen zu sein. Dann ist es gut, sich Zeit zu nehmen, um über das eigene Wohlbefinden zu reflektieren und darüber, wie man sich gerade fühlt.

Wenn die Aufmerksamkeit sich darauf fixiert, Fehler zu finden, haben wir vielleicht den Bezug zum Kontext oder zu den besonderen Eigenschaften der Person verloren, bei der wir Fehler zu sehen meinen. Vielleicht hat sie ungeschickt gehandelt, oder wir empfanden was sie sagte als beleidigend...vielleicht hat sie überstürzt oder reflexartig gehandelt...oder vielleicht konnte sie im Moment nicht anders. Wie können wir jemandem oder uns selbst helfen, bessere Menschen werden? In jedem Fall sollten wir die guten Seiten anerkennen und diese ansprechen, wenn wir darüber reden möchten, was uns bewegt. Ein guter Mensch wird wissen wollen, wann er das Ziel verfehlt oder sich selbst oder andere enttäuscht hat. Der erste Schritt ist es also, in Kontakt mit diesem „guten Menschen“ in Kontakt zu treten. Darum geht es bei *muditā*.

Wenn Neid auftritt, ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass das Glück anderer unser eigenes Wohlbefinden nicht verringert. Wenn Sie jedoch den Neid zulassen, wird er Ihnen immer Schwierigkeiten machen. Schützen Sie das Wohlbefinden des Herzens mit Wertschätzung und Zufriedenheit.

Eine weniger offensichtliche Schwierigkeit ist, dass Sie mit *muditā* zu stark begeistert werden können. Betrachten Sie die groben Eigenschaften der Begeisterung, und wie sie Klarheit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit verringert. Nehmen Sie sich etwas zurück.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Vielleicht können Sie davon profitieren, Interesse an der Natur zu entwickeln. Forschen Sie einfach um des Interesses und Entdeckens willens. Machen Sie Körperübungen, die Sie damit in Berührung bringen, wie Ihr Körper funktioniert. Davon ausgehend können Sie Interesse entwickeln, Teil einer Gruppe zu sein, in der ein Teil der Freude durch ein gemeinsames Interesse entsteht – wie z.B. Wandern, oder einem anderen Hobby. Reflektieren Sie darüber, dass – ganz egal wer oder was die Quelle dieses Glücks zu sein scheint – dieses Gefühl in Ihrem Geist oder Herz entsteht. Bemerken Sie, wo und wie dies geschieht.

## **Weitere Übungen**

Kontemplieren Sie die Eigenschaft *muditā* und kommen Sie in ihr zur Ruhe:

Wechseln Sie vom Denken an eine bestimmte Person oder ein Objekt dazu, Ihr Gewahrsein auf die Freude am Teilen einzustimmen. Wo entsteht diese ethische und mitfühlende Sensibilität jetzt? Wie kann das Herz weiter werden?

Kontemplieren Sie dieses Gefühl, und lassen Sie den Geist die Grenzenlosigkeit verinnerlichen. Erkennen Sie die Dualität „ich“, „du“ und „wie er/sie war“ als Spiel des Bewusstseins. Spüren Sie, dass die Getrenntheit der Wesen den verschiedenen Strömungen des Windes ähnelt, die dem Wind seine konkreten Eigenschaften geben. Vertrauen Sie dieser Vielfalt oder seien Sie dafür dankbar.

Kehren Sie nach einer angemessenen Zeit zum Wechselspiel des Atems zurück und zu dem Eindruck, den Sie von sich selbst haben. Heißen Sie ihn willkommen wie einen guten Freund, der von einer langen Reise nach Hause zurückkehrt.

## Durch Geisteszustände hindurch atmen

Diese Anleitungen bringen die Achtsamkeit auf den Atem direkt zum Geist und seiner Empfindungsfähigkeit. Zuvor haben wir uns dem Atem in Bezug auf den Körper gewidmet, damit unsere somatischen Energien in Ordnung gebracht werden und ausgeglichen fließen; jetzt wenden wir uns dem Bereich der Psyche und Emotionen zu. Erst der Körper, dann der Geist: Das Thema wurde in dieser Reihenfolge präsentiert, weil es positive Auswirkungen auf den Geist hat, sich dem Körper zu widmen – es macht ihn fit, um an sich selbst zu arbeiten.

So wie der Buddha dieses Thema erklärt, gibt es eine Tetrade von vier Punkten: sich darin zu üben, Verzückung erlebend ein- und auszuatmen, sich darin zu üben, Wohl erlebend ein- und auszuatmen, sich darin zu üben, die Gestaltungen des Geistes/Herzens (*citta-sankhāra*) erlebend ein- und auszuatmen, und sich darin zu üben, die Gestaltungen des Geistes/Herzens stillend ein- und auszuatmen. *Citta-sankhāra* ist die Energie der Empfindsamkeit des Geistes, die, während sie von Eindrücken berührt wird, Geisteszustände erzeugt.

„Geisteszustände“ können Einstellungen, Emotionen oder Impulse sein. Bei dieser Praxis geht es also darum, wie wir uns fühlen. Um genau zu sein, ist diese Meditation auf keinen bestimmten Geisteszustand gegründet, sondern es geht darum, mit den Energien umgehen zu lernen, die dazu führen, dass Geisteszustände entstehen. Das bringt uns mit unseren Tendenzen in Kontakt, überzogen oder zu wenig zu reagieren, uns zurückzuziehen, aufgereggt oder irritiert zu werden. Aus diesen Neigungen besteht unser geistig-emotionales Profil und die spezifische Weise, wie sich

ein Individuum fühlt und reagiert, sich überwältigt oder zu wenig umsorgt fühlt. Es bestimmt, wie jeder von uns Dinge einschätzt und auf sie reagiert – und sogar, wie wir uns selbst in der Welt erleben. Wenn Sie sich ärgerlich oder bedroht fühlen, sehen Sie sich vielleicht als Opfer oder entwickeln zynische Ansichten über andere oder die Gesellschaft im Allgemeinen. Oder Sie sehen sich vielleicht als Meister der Wahrheit und Gerechtigkeit, wenn Sie ärgerlich sind. Diese Muster liefen zu allen Zeiten in der menschlichen Gesellschaft ab. Selbst wenn unsere emotionalen Muster ziemlich gemäßigt und annehmbar sind, macht ihre Starrheit unser Leben langweilig und gewohnheitsmäßig. Sie kennen es – dieselbe bekannte Aufregung, das gleiche Bedürfnis nach Anerkennung etc. Wenn wir darüber meditieren, versuchen wir nicht, unsere Emotionen einer Schönheitsoperation zu unterziehen, sondern diese Muster zu erkennen. Dann wird es weniger wahrscheinlich, dass wir von ihnen getrieben handeln oder auf sie reagieren. Ganz egal, ob es himmlische Euphorie, leuchtende Gelassenheit, glitzernde Fantasien, qualmender Groll, oder hässliche Stimmungen und Zweifel sind – unser Ziel ist es, ihnen allen ohne Aversion und ohne zu schwanken zu begegnen. Dann können wir mit jeder Tendenz festzufahren umgehen und uns davon befreien.

Wir tun dies, indem wir den Atem nutzen, um unsere Empfindsamkeit und geistige Energie zu steigern. Erfahrungsgemäß ist es zu Beginn einer Meditationssitzung am besten, die geistigen und emotionalen Themen beiseite zu legen und eine stabile Basis im Körper zu entwickeln. So bekommen wir Zugang zu der grundlegenden Energie, die Körper und Geist nährt und von ihr beeinflusst wird – sozusagen der Energie in unseren Nerven. Wir stabilisieren sie und verteilen sie im ganzen Körper, und dies bringt Erleichterung, Stärkung und ein stilles Glück. Zu diesem

Glück Zugang zu bekommen, erhebt den Geist, und wenn Sie sich dieser Eigenschaft widmen, entsteht ein Gefühl von Elan. Das ist Verzückung (*pīti*). Verzückung kann entstehen, wenn das Gewahrsein vom einengenden Effekt der Hemmungen befreit wird. Sie hat physiologische und emotionale Auswirkungen, die sich als ein Gefühl von Verbundenheit, Fließen, Erhabenheit, Staunen, Freude oder Begeisterung zeigen können: Vom Gefühl eines freudigen Gegenwärtig-Seins bis zum turbulenten Schauern. Eine Analogie vergleicht Verzückung mit dem Hoch, das im Geist eines durstigen Reisenden in der Wüste entsteht, der eine nahe Oase sieht. Die allgemeine Qualität der Erfahrung ist ein Hochgefühl oder eine Verstärkung des Gewahrseins, verbunden mit einer angenehmen Empfindung. Wohl (*sukha*) tritt ein, um bei der Analogie zu bleiben, wenn man das Wasser getrunken hat. Wohl ist ein angenehmes Gefühl (*vedanā*), Verzückung hingegen eine anregende, aber instabile Aktivität (*sankhāra*).

Indem die Energie der Verzückung im Körper verteilt und besänftigt wird, kann der Geist zum zufriedeneren Zustand des Wohls wechseln. Der Zugang dazu ermöglicht es uns, inneres Wohl zu erleben, statt äußeren Vergnügungen nachzujagen. Diese Quelle des Glücks beruht nur auf Achtsamkeit und Nicht-Involviert-Sein – darauf, aus dem Strom der Themen im Geist auszusteigen, statt neue Themen hinzuzufügen. Dann besteht keine Notwendigkeit, mit anderen Menschen zu konkurrieren, oder sich durch seinen Sozialstatus benachteiligt zu fühlen. Wir versuchen nicht einmal, Verzückung zu erlangen, sondern stimmen uns stattdessen auf unseren Geist ein und stillen ihn mit dem Atem. Verzückung wird von selbst entstehen, wenn wir klar sind und uns auf den Atem einstimmen, und sie ist nicht der Schwerpunkt der Praxis. Sie kann den Vorgang des Zur-Ruhe-Kommens und das Verständnis von geistiger Energie unterstützen – aber sie kann auch



eine Ablenkung werden und diesen Prozess unklarer machen, wenn der Geist davon besessen wird.

Der Schwerpunkt dieser Praxis ist es, mit der Energie umgehen zu lernen, die durch Erinnerungen und Stimmungen aufgewühlt wird, und sie von dieser grundlegenden Tendenz zu befreien. Normalerweise taucht ein Bild von etwas oder jemand im Geist auf, und wir werden inspiriert, betrübt, ärgerlich oder erfreut. Diese Energie, die uns antreibt, ändert sich je nach dem Fluss der Wahrnehmungen und Bilder in unserem Geist – und dieser Fluss bewegt sich einfach von einer Bilderserie zur nächsten. Eine Reaktion löst eine weitere aus usw. Wir können uns damit beschäftigen, uns in der Gegenwart über ein Ereignis aufzuregen, das vor zehn Jahren passiert ist, oder wir können darüber spekulieren, wie die Dinge sein könnten. Wahrnehmung ist faszinierend; darum müssen wir für unsere Befreiung lernen, mit ihr umzugehen und sie zu stabilisieren. Wenn wir dazu fähig sind, erkennen wir diese Erinnerungsfilm und Träume als eben bloß das – als alte Filme, die nicht viel mehr tun, als unsere Leidenschaften aufzustören und auszudrücken. Manchmal finden wir daran Gefallen, weil es uns ein Gefühl von Lebendigkeit gibt. Aber wenn ein steter Fluss heller Stimmung durch die Meditation präsent ist, fühlen sich Erinnerungen und Leidenschaften grob und unbefriedigend an. Da dies dazu führt, dass die Lust nach neuen Leidenschaften zu schwinden beginnt, ergibt sich eine Verschiebung in der Psyche. Vorsicht! Wenn Sie oft meditieren, könnte es passieren, dass Sie beginnen, sich zufrieden zu fühlen und keine fixierten Ansichten mehr haben...

Diese Praxis gibt uns also Einsicht darüber, was unser Herz und unseren Geist bewegt und wie prekär und zufällig dieser Fluss von Wahrnehmungen normalerweise ist. Wir erleben auch an uns selbst, dass

der Wechsel zu Frieden und Kühle nicht nur in der Theorie gut, sondern auch bewältigbar – und sogar auch noch angenehm ist.

Über die Monate und Jahre der Praxis kann unsere körperliche und geistige Energie immer klarer werden und zu einem einheitlichen Zustand der Vertiefung verschmelzen. Mehr Details darüber finden Sie weiter unten im Text.

Richten Sie sich darauf aus, wie sich Ihr Atem anfühlt, während Sie im Gewahrsein des Körpers zur Ruhe kommen. Er fühlt sich vielleicht weich, warm oder hell an. Lassen Sie den Prozess des Ergründens auf den Eindruck, den Sie vom Atem haben, wirken, geben Sie ihm Wertschätzung und durchdringen Sie damit die Wahrnehmung Ihres Körpers. Wie fühlen sich der Rhythmus und die Energie der Ein- und Ausatmung an? Was für eine spezielle Qualität hat der Rhythmus?

Lassen Sie die Atemenergie durch jede Grenze, die Sie in Ihrem Körper wahrnehmen, hindurchfließen, während Sie mit dem Zentrum des Ein- und Ausströmens in Verbindung bleiben. Merken und lindern Sie die Spannung zwischen den Gelenken oder um verspannte Muskel oder in Bereichen des Körpers, an denen wir dazu neigen festzuhalten, wie Brustkorb, Abdomen, Kopf oder Hals. Wenn sich der Körper nicht ganz entspannt, entspannen Sie zumindest Ihren Widerstand dagegen oder Ihre Beunruhigung darüber. Finden Sie den Platz im Körper, an dem der Geist am leichtesten zur Ruhe kommt und spüren Sie, wie sich die Atemenergie im Körper verteilt, während Sie sich dort niederlassen.

Beruhigen Sie die Energie des Atems und gleichen Sie sie aus, wie wenn Sie Ihre Stimme leiser machen, um mit jemand ruhig zu sprechen, der nahe bei Ihnen ist.

Arbeiten Sie daran, bis die Ein- und Ausatmung sich gleich anfühlen, und keine Unterbrechungen im Energiefluss mehr vorhanden sind.

Während Sie dies tun, wird der Geist versuchen, zu seinem eingespielten Energiefluss zurückzukehren, indem er anregende Bilder, Erinnerungen und Themen entstehen lässt, die Sorgen, Verlangen, Reue oder Ärger erzeugen. Spüren Sie deren Energie, ohne auf sie zu reagieren, und atmen Sie durch sie hindurch. Die Stimulation wird üblicherweise einen beschleunigenden, verengenden oder destabilisierenden Effekt haben, entwickeln Sie also die Neigung, langsamer, weiter und sanfter zu werden. Richten Sie Ihre Hauptaufmerksamkeit auf den Atem, werden Sie weiter und sanfter, so als ob der Atem sich durch den engen oder unruhigen Zustand wie ein weicher Nebel ausbreiten würde, ohne ein Ziel zu haben oder in Konflikt dazu zu stehen, wie sie sich fühlen. Fahren Sie damit fort, dies gleichmäßig und einfühlsam zu tun.

Merken Sie die Stimmen und Stimmungen, die der Geist erzeugt, und dass sie sich anfühlen, als wären Sie das; bemerken Sie, welche am wichtigsten und intensivsten erscheinen, und widmen Sie sich zuerst den leichteren. Seien Sie geduldig, und atmen Sie Energie auf weite und sanfte Art durch sie hindurch. Bemerken Sie den allgemeinen Effekt auf Ihre Stimmung, während Sie dies tun: Vielleicht fühlen Sie sich offener, sanfter oder stiller. Manche der Stimmungen und Stimmen, denen Sie immer gefolgt sind, beginnen, Ihnen mehr wie Besucher als wie Hausherren zu erscheinen. Während diese Empfindung sich weiter vertieft, verschwinden einige dieser Stimmungen und Stimmen vielleicht leise durch die Hintertür.

Beobachten Sie, wie die geistige Energie sich in jedem Moment stabilisiert und entspannt, in dem das

Geplapper in Ihrem Inneren aufhört, und Ihre Aufmerksamkeit vollständig in Kontakt mit dem Atem ist. Verstärken Sie diesen Effekt durch Ergründen und Untersuchen: Stellen Sie sich vor, wie der Atem sich in den Kategorien der Elemente anfühlt; etwa als ein Gefühl von Geerdet-Sein oder Wärme oder Licht. Es kann auch ein Eindruck von Weite oder Stille oder einer Farbe oder Helligkeit sein. Diese sind vielleicht zu Beginn noch nicht so deutlich, aber sie geben uns einen Eindruck, der ruhig und voll stiller Aufmerksamkeit ist. Reduzieren Sie die Energie, die Sie aufbringen, um sich auszurichten, während diese Qualität der Stille sich immer stärker etabliert.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit mit der Wahrnehmung des Atems in Kontakt kommen und mit ihr verschmelzen, wenn der Geist ruhiger wird, sodass er diese Qualitäten der Helligkeit und Stille annimmt. Lassen Sie die willentliche Handlung des Fokussierens zur Ruhe kommen. Spüren Sie die Empfindsamkeit und Lebendigkeit dieses Gewahrseins, und lassen Sie Ihren Geist davon getragen werden, statt sich daran festzuhalten. Beobachten Sie diesen Zustand und das feinere, stillere Gefühl, das immer wieder auftaucht, wenn auch diese vibrierende Begeisterung sich beruhigt – als ob Sie einem Vogel beim Kreisen und Schweben in der Luft zusehen würden. Geben Sie ihm Raum, seien Sie zufrieden, wenn er flattert und mit den Flügeln schlägt und zur Ruhe kommt, bevor er wieder abhebt. Wenn Sie mit dem Prozess der Verzückung vertrauter werden, können Sie den Atem loslassen, ihn still und offen werden lassen und nicht als Ihr Eigentum betrachten. Seien Sie dieses lebendige und empfindsame Gewahrsein, und beobachten Sie die feineren, ruhigeren Gefühle an den ausklingenden Wellen dieser Empfindsamkeit. Lassen Sie dies auf Ihre Wahrnehmung des Atems wirken. Merken Sie das Gefühl, von diesem Eindruck des Erhabenen und der

Leichtigkeit gehalten zu werden, kommen sie darin angenehm zur Ruhe, während die Qualität des Ergründens stiller wird. Halten Sie den Fokus bei diesem Eindruck des Zur-Ruhe-Kommens oder des Niederlassens. Wenn Sie sich auf den vorhandenen Grad an Stille einstimmen, und Sie ihn zum wichtigsten Aspekt Ihrer Erfahrung machen, wird sich die Stille zu *Einigung (ekaggatā)* stabilisieren.

Nach einer angemessenen Zeit, oder wenn das Gewahrsein sich wieder zu bewegen beginnt, wenden Sie sich zuerst der Absicht und dann der Aktivität des Ergründens zu. Aber tun Sie es langsam und achtsam, ohne plötzlich aus der Sammlung aufzuspringen, sondern beginnen Sie damit, Ihre Fähigkeit des Ergründens einzusetzen, um zu erkennen, wie die Dinge jetzt gerade sind. Bringen Sie die Qualität des Ergründens zum Gefühl des Hierseins, und erfreuen Sie sich daran. Teilen Sie diesen Eindruck in die Wahrnehmung eines Subjekts, eines Beobachters, der sich auf den Rhythmus des Atems als Objekt einstimmt. Untersuchen Sie die Form des Körpers und seine Strukturen und Bewegungen.

## **Schwierigkeiten**

Wenn der Geist in seinen Stimmungen und Gedanken gefangen ist, richten Sie sich nicht auf das Thema aus, sondern darauf, auf welche Weise Sie mit diesen Energien umgehen können. Für den Anfang können Sie die Wahrnehmung des Atems – mit Bedacht und Ergründen – regelmäßiger machen. Das geht so ähnlich, wie wenn eine Katzenmutter ihr Junges mit der Zunge reinigt. Sie hält es sicher aber vorsichtig fest und arbeitet sich mit fürsorglichem und aufmerksamem Eifer durch das Fell des Kätzchens. Sich niederzulassen

ist nicht nur eine Angelegenheit des Ruhiger-Werdens, es bedeutet auch, sich stetig einzusetzen. Wie auch immer Ihre Wahrnehmung des Atems sich anfühlt, finden Sie Zugang zu ihr, und klären Sie sie von Trübungen und Verstrickungen.

Fahren Sie damit fort, zum Körper zurückzukehren und die Energie zu beruhigen, indem Sie zur Ausatmung wechseln, falls viele Bilder und Wahrnehmungen entstehen, besonders indem Sie durch die Fußsohlen und die Handflächen ausatmen, oder wo auch sonst Sie sich ruhiger fühlen.

Wohlwollen und Geduld sind als Einstellungen hilfreich, ebenso hilft es, die Aufmerksamkeitsspanne weiter und sanfter zu machen. Falls Sie Angst oder Aufregung erleben, wenn Sie gezielt Ihre Aufmerksamkeit entspannen, dann helfen Einstellungen wie Vertrauen, Leichtigkeit und Offenheit. Lassen Sie sich in diesen Qualitäten des erhobenen Geistes nieder, um es Ihnen zu ermöglichen, sich ganz hinzugeben.

Eine Schwierigkeit, die später auftritt, ist, von der Eigenschaft der Verzückung fasziniert zu sein – ob sie nun gerade vorhanden ist oder nur eine Fantasie, der man nachhängt. Der Kern dieses Hindernisses ist unser Bedürfnis, faszinierende Erfahrungen oder Verzückung zu erleben, und deshalb haftet der Geist an und wird gierig. Dann machen wir den Fehler, davon überzeugt zu sein, dass ein Geisteszustand real und dauerhaft sein kann. Wenn es uns nicht gelingt, ihn zu bekommen oder aufrecht zu halten, werden wir frustriert. Andererseits kann Dünkel entstehen, wenn es uns gelingt, einen Geisteszustand von Verzückung eine Weile aufrecht zu erhalten.

Diesen Problemen widmet man sich am besten, indem man gründlich die Leidhaftigkeit der Tendenzen des

Festhaltens und Wegschiebens untersucht. Alle Geisteszustände hängen von einem bewussten oder unbewussten Festhalten ab. Wer oder was hält fest? Wer wollen Sie sein oder was wollen Sie haben? Dies hilft uns, den Eindruck eines Selbst aufzudecken, das praktiziert.

Wer ist das? Glauben Sie daran? Oder ist er/sie nicht auch ein weiterer Besucher, der vorgibt, der Eigentümer des Geistes zu sein? Betrachten Sie die veränderliche Natur der geistigen Energie und, nehmen Sie zu dem abklingenden Aspekt jedes erhebenden Geisteszustands Kontakt auf; oder falls er kontinuierlich erscheint – zur Qualität des Betroffen-Seins – seiner überwältigenden Auswirkung. Versuchen Sie, sich auf diesen Effekt der übermäßigen Erregung einzustimmen, und gehen Sie darauf ein, indem Sie offen und geduldig sind. Das hilft, die Reaktivität zu beruhigen.

Worauf man bei jedem angenehmen Resultat achten muss, ist die Tendenz zu versuchen, mehr davon erzeugen zu wollen. Sie haben vielleicht eine Einsicht gehabt und wünschen sich, sie wieder zu erleben, oder Sie haben über die Einsicht von jemand anderem gelesen und wollen sie reproduzieren. Damit versuchen wir wieder, Druck auszuüben. Wir verfehlen den entscheidenden Punkt, uns dem inneren Prozess zu widmen, während er abläuft, oder wir werden ungeduldig und überspringen Stufen im Prozess der Entwicklung. All dies blockiert unsere innere Empfindsamkeit und bringt sie durcheinander. Verhindern Sie dies, indem Sie jedes Mal von neuem beginnen und sich auf die besondere Qualität dessen einstimmen, was in der Gegenwart entsteht. Die Praxis wird auf diese Weise besser funktionieren.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Betrachten Sie, wie Verzückung und Leichtigkeit auf andere Weise entsteht...etwa wenn Sie Musik hören. Bemerken Sie, wie Ihre Einstellung, Aufmerksamkeit und Ihr Gewahrsein in diesem Zustand sind, und versuchen Sie, sich an diese Mischung zu erinnern, wenn Sie meditieren. Beachten Sie, wovon Sie in Ihrem täglichen Leben positiv oder negativ berührt werden. Erinnern Sie sich an diese Angelegenheiten und Vorfälle, und spüren Sie die körperlichen Auswirkungen, Veränderungen des Tempos und der Gestimmtheit der Gedanken, während Sie sie gegenwärtig halten. Diese Veränderung des Tempos und der Gestimmtheit ist eine Veränderung der Energie. Stimmen Sie sich auf die Energie ein, während Sie das Thema für ein paar Momente beiseitelassen. Ist es hell, feurig, flau oder abstoßend? Spüren Sie die körperlichen Effekte in Ihrem Kopf, Hals, Herz oder Bauch? Kontemplieren Sie auf diese Weise, bringen Sie Interesse und Einsatzbereitschaft auf, um die Auswirkungen in Bezug auf den Körper und die Energie zu betrachten. Wenn Sie für Ihre Empfindsamkeit offen sein können, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen empfindsamen Bereich des Körpers, und beobachten Sie, wie Sie atmen. Sie können sogar für einige Sekunden Ihren Atem sanft anhalten und ihn dann weiterfließen lassen. Tun Sie dies einige Male mit einem beliebigen Thema, und spüren Sie die Auswirkung in Bezug darauf, wie sich die Emotion verändert. Spüren Sie, wie Sie die Emotion kühl und freundlich betrachten können.



## Weitere Übungen

### Vertiefung

Um das Thema zusammenzufassen: Der Prozess der Vertiefung geschieht, indem man Zugang zu den körperlichen und geistigen Energien gewinnt und sie ausgleicht. Arbeiten Sie zuerst daran, die subtile Form der Atemenergie, den „inneren Körper“, aufzubauen, durch den sich Ihr Atem bewegt. Geben Sie andere Wahrnehmungen des Körpers, wie „Hände“, „Kopf“ etc. auf und bemerken Sie unausgewogene Stellen in dieser Wahrnehmung des Körpers. Stimmen Sie Ihre Einstellung (Sie müssen vielleicht etwas sanfter oder geduldiger werden) und Ihre Ausrichtung (Sie müssen Ihren Fokus vielleicht weiter machen) ab, und lassen Sie Ihren Atem stetig durch die Gesamtheit dieser Empfindung des Körpers fließen. Wenn Sie damit fortfahren, sich auf den Atem als einigenden Faktor zu fokussieren, wird dies eine stärkere Sammlung zur Folge haben.

Es wird eine helle Formwahrnehmung und ein angenehmes Gefühl auftauchen. In diesem Zustand kann leicht Verzückung entstehen. Richten Sie sich auf den Eindruck dieser Eigenschaft aus, wie stark er auch immer sein mag; er wird vielleicht als eine Abwesenheit von Stress erlebt, oder als eine Abschwächung oder Abwesenheit der Hemmungen. Spüren Sie die Qualität des Erhabenen, richten Sie sich darauf aus, erfreuen Sie sich daran, und lassen Sie sich darin nieder, um sie relativ stabil zu machen. Wird die Verzückung stabiler, entwickeln Sie anschließend die Wahrnehmung, dass Ihre Empfindungen des Körpers ruhiger werden. Richten Sie weniger Aufmerksamkeit auf das erhebende Gefühl. Das wird zu Gestilltheit führen.

Durch Gestilltheit beginnen die körperlichen und geistigen Energien zu verschmelzen. Vertiefen Sie dies weiter, indem Sie sich auf die Eigenschaften der Stille oder Stabilität ausrichten. Der Faktor des Sich-Vergegenwärtigens, des bewussten Steuerns, wird schwächer, während die Strömung der Energie friedlicher und heller wird. Richten Sie sich auf ein stilles Zentrum aus, oder auf einen beliebigen Aspekt der Stille, den Sie im Feld des Gewahrseins erkennen können. Das Denken wird aufhören. Eine weitere Vertiefung entsteht durch die Neigung des Herzens zu einem stilleren und stabileren innere Verweilen.

## **Einsichten und deren Integration**

Den Geist zu betrachten, ist wichtig für Verständnis und Integration. Was auch immer der Inhalt der Erfahrung unseres Geistes ist, von düster bis ekstatisch, wir können den Prozess als veränderlich betrachten oder als der Veränderung unterworfen, weil Erfahrung durch Aufmerksamkeit, Absicht und Eindrücke entsteht – und diese sind unbeständig. Das ist die Perspektive von Einsicht. Wenn Sie diesen Blickwinkel der Veränderlichkeit des Stroms der geistigen Phänomene einnehmen, wird der Geist freier von Verlangen. Man wird von den Dingen, die dafür gemacht sind, uns anzutreiben, nicht mehr bewegt. Dies führt zu einem Innehalten und einem Aufgeben unserer früheren Begierden, Gewohnheiten und Reaktionen, das uns Frieden bringt: Es ist nicht mehr nötig zu ergreifen oder abzulehnen. Das ist die Integration der Praxis ins Leben.

Haben wir Einsicht über die Auswirkungen und Reaktionen, so können wir anerkennen, in welchem Ausmaß unser Gefühl von Identität mit all dem verbunden ist: Wie sehr wir von Bestätigung durch andere abhängig sind, oder wie langweilig und

deprimierend wir die Abwesenheit einer starken Emotion finden. Wir können unser Bedürfnis hinterfragen, uns hervorragend, angeregt, stabil oder unberührt von Ereignissen zu fühlen. Das sind nur einige Profile unserer scheinbaren Identität. Wenn wir sie anerkennen und aufhören können, sie immer wieder von neuem zu erschaffen und die Tendenz, unsere eigenen Stimmungen und Ansichten auf andere zu übertragen, entspannen können, kann das Herz ein Universum betreten, das es mit anderen teilt und in dem Teilen möglich wird. Das ist wunderbar.

## Theorie: Kamma, Selbst und Befreiung

*„Und was ist das Kamma, das weder dunkel noch hell ist, weder helle noch dunkle Ergebnisse hat und zum Ende allen Kammas führt? Achtsamkeit als Faktor des Erwachens...Ergründen des Dhamma...Energie...Verzückung...Gestilltheit... Sammlung...Gleichmut als Faktor des Erwachens.“*  
– A 4:238

In diesem Teil des Buches haben wir den Geist als die Grundlage unserer Emotionen betrachtet – als das, was in uns fühlt, verletzt wird, sich beschwert, etwas anstrebt und zu Gutem oder Bösem motiviert wird. Die Praxis bestand hier größtenteils darin anzuerkennen, was sich auf dieser Ebene abspielt, es zu ergründen, den Geist zu stabilisieren und ihn von den Hemmungen und seinen Leiden zu befreien. Dieser Prozess bringt uns oft auch damit in Berührung, wie wir uns in Bezug zur Welt und zu anderen Menschen sehen. Wir fühlen uns durch das Verhalten von Menschen abgelehnt oder willkommen, nutzlos oder in unserer Arbeits- oder Familiensituation gebraucht. Diese von uns empfundenen Eindrücke haben eine Bedeutung für uns, die vorgibt, wer wir zu sein scheinen: ein Siegertyp, bedeutungslos, ein Partner, dem man vertraut, jemand, der einsam ist oder was auch immer. Menschen investieren einen riesigen Teil ihrer Ressourcen oder sogar ihr Leben darin, ein Siegertyp mit dem Gefühl „Weltspitze“ zu sein. Am anderen Ende des Spektrums stehen Selbstmord und selbstzerstörerisches Verhalten derjenigen, die das Gefühl haben, sie seien hoffnungslos.

Diese empfundenen Eindrücke sind brisant: Sie bewegen unser Herz und beeinflussen, wie wir handeln. Aber ganz egal, wie real all diese Gefühle auch zu sein

scheinen, sie verändern sich; und wenn Sie ihnen folgen, dann verändert sich, wer Sie zu sein scheinen, zusammen mit ihnen. Wenn Sie „ich, der/die Überarbeitete, der/die Schikanierte“ sind, werden Ihre Umgangsformen anders sein, als wenn Sie „ich, der sie zu Hause willkommen heißt“ sind. Eigentlich haben Sie viele verschiedene Identitäten oder untergeordnete Persönlichkeiten, die je nach Situation, Belastung, Ihrem Zustand, Ihrer Gesundheit ins Rampenlicht rücken. Ihre Weltsicht und Motivation ändert sich zwischen der momentanen Persönlichkeit und der nächsten – manchmal können Sie es kaum glauben, wenn Ihnen jemand berichtet, was Sie gesagt haben, als Sie schlechte Laune hatten. Sie machen dann vielleicht sogar eine Bemerkung wie: „Ich war nicht ich selbst.“

Diese unterschiedlichen Persönlichkeiten, von denen jede zu einer bestimmten Zeit den Raum des „Ichs“ einnehmen kann, basieren auf den gefühlten Bedeutungen, die in Bezug auf Ihre Rollen, Funktionen und Beziehungen entstehen – oder auch auf Ihrem Gesundheitszustand und Ihren gegenwärtigen Einstellungen. Am grundlegendsten sind diejenigen, die Sie im Herzen tragen und sich wirklich wie „ich“ anfühlen: „Ich bin derjenige, der alle Arbeit machen muss (und dafür keine Anerkennung bekommt)“; „Ich bin diejenige, die nicht gut zurechtkommt und andere braucht, um Entscheidungen zu fällen...“. Sie leiten uns von Ereignis zu Ereignis, aber wir erkennen sie möglicherweise trotzdem nicht als solche, weil der Geist den Eindruck hat, dieses Gefühl würde nicht durch eine Voreingenommenheit im Inneren, sondern von der Situation um uns ausgelöst. Oder wir beginnen sogar zu glauben, dass diese Voreingenommenheit unser wahres Selbst ist, wenn wir uns nach einer Weile in der Neuauflage einer weiteren schädlichen Beziehung oder als Leiter eines weiteren gescheiterten Projekts wiederfinden, weil wir wieder einmal unterschätzt

hatten, was dafür notwendig war. Diese hinderliche Reaktion kann sich zu Meinungen wie „ich habe einen schwachen Willen“ oder „ich bin ein Vollidiot“ festfahren.

Es gibt jedoch einen weiseren und nützlicheren Weg, um die eigene missliche Lage zu verstehen. Er steht in Verbindung mit der Lehre Buddhas über *Kamma* und wird durch die Meditationen, mit denen wir gearbeitet haben, unterstützt. Er kann tiefgreifende Änderungen zum Besseren bringen.

## **Was ist „Kamma“?**

Ich habe kurz erwähnt dass *kamma* (oder „Karma“ – „Wirken“) sich auf Ursache und Wirkung bezieht. Der Begriff bezieht sich auf Wirken oder Handlungen, die aufgrund einer Absicht oder eines Wollens entstehen, d.h. dass der Geist eine Neigung zu diesem Wirken hat. Dieses Wirken hinterlässt als Ergebnis Erinnerungen und Gewohnheiten. Dies wird „*vipāka*“ oder „altes Kamma“ genannt. Wir leben in einem Kontinuum von Handlungen und deren Resultaten (*kamma-vipāka*), in dem sich alles, was wir bewusst tun, auf den Geist auswirkt. Diese Resultate können als Reaktionen und Erwidern anderer erlebt werden, oder als Auswirkungen auf unsere Gesundheit, die tiefsten Auswirkungen sind jedoch geistiger Natur. Das heißt, unser Wirken hat psychologische und emotionale Ergebnisse, die unseren Geist formen. Schließlich lernen wir auf diese Weise: Wir tun etwas, und an den Ergebnissen – von den Rückmeldungen, die wir von anderen Menschen oder von unserem Körper oder Geist bekommen – können wir bemerken, ob diese Handlungen zu Glück oder Schmerz führten. Durch Sinneskontakt werden diese Rückmeldungen als

Erinnerung, Wahrnehmung oder gefühlte Bedeutung gespeichert. Sie werden zu einem Detail unserer inneren Landkarte, die wir nutzen, um uns durch das Leben zu bewegen. Dieses Detail, eine Erinnerung oder ein bestimmtes Verhalten, wird zu einem Faden im Muster unserer Identität. So wird unser Geist geformt, sei es zum Guten oder zum Schlechten. So ist also eines der Resultate von Karma, sei es gut oder schlecht, der Eindruck unserer Identität.

Aber die Karte ist anfällig für Fehler. Es kann sein, dass die Rückmeldung, die wir von anderen bekommen haben, verzerrt war – Sie wissen zwar, dass Sie die Wahrheit gesagt haben, aber jemand wurde trotzdem ärgerlich. Dann werden Sie, zwar noch immer auf Ihrer Karte, trotzdem vorsichtig sein, diesen Weg wieder einzuschlagen. Oder noch schlimmer: Jemand hat Ihnen Schwierigkeiten gemacht, weil er einen schlechten Tag hatte, und Sie gerade zugegen waren, und nicht, weil Sie ihm etwas getan haben. Das passiert oft. Wir alle werden durch das Karma anderer Menschen beeinflusst und das ist sehr verwirrend. Aus Ihrer Perspektive haben Sie nichts Falsches getan, aber jemand zieht Ihnen das Fell über die Ohren. Vielleicht war Ihre Mutter oder Ihr Vater gerade verärgert. Vielleicht haben sich die anderen Kinder in der Schule über Ihre Ohren, Ihre Stimme, Ihre Kleidung oder Ihre Hautfarbe lustig gemacht, weil es ihnen Spaß gemacht hat, oder weil ihre Eltern Schwarze, Juden oder Albaner nicht mochten. Auf diese Weise können Sie verletzt, verbittert oder frustriert werden, weil andere Ihnen etwas antun – und das hat Auswirkung darauf, wie Sie sich in der Welt sehen. Sie haben alle möglichen Gefahrenbereiche auf Ihrer inneren Landkarte. Dies führt dazu dass Sie eine entsprechende Identität entwickeln: ein „Selbst“, das eine innere Neigung zu Angst hat, oder dazu, zu versuchen, beliebt zu sein oder zu Verbitterung und Gewalt.

Ein weiteres Problem ist, dass wir nicht immer richtig lernen: Wir fühlen uns momentan gut, aber bemerken nicht die längerfristigen Auswirkungen, beispielsweise von Alkoholkonsum. Oder wir fühlen uns kurz glücklich, wenn wir uns neue Sachen kaufen, aber bedenken nicht die Langzeiteffekte auf unser Bankkonto. Unsere Instinkte basieren nicht immer auf weiser Reflexion, daher sind verworrene Annahmen über andere Menschen oder ein Mangel an Klarheit über Ursache und Wirkung häufiger die Ursachen für schlechte Karma, als Absichten, die bewusst schädigend sind.

Der Schwerpunkt der Lehre über Karma ist nicht, wer Sie in einem früheren Leben waren – denn damit können Sie nicht praktizieren. Sie ist auch keine Lehre über Vorherbestimmung und dient nicht dazu, die Zukunft vorherzusagen: Damit ist kein Erwachen möglich. Sie lehrt uns, dass wir uns darüber klar sein sollten, was wir tun, wenn wir bewusst handeln, und damit zu arbeiten. Wenn wir von Mitgefühl oder Aversion oder Angst motiviert sind (selbst wenn jemand anderer diese Angst ausgelöst hat), dann werden sich diese Eigenschaften in unserem Geist festsetzen. Jedes Mal, wenn wir von einer gefühlten Bedeutung oder einer inneren Neigung ausgehend handeln, nimmt die Identität, die damit einhergeht, einen größeren Platz in Ihrem Geist und Herzen ein. So wie Sie handeln, werden Sie sein. Das ist Karma, Ursache und Wirkung. Das ist die Bedeutung der Lehre vom „Nicht-Selbst“ (*anattā*): Was wir zu sein scheinen, unser Selbst, ist ein Ablauf von Ursachen und Wirkungen und nicht eine unveränderliche Identität.

Aus dieser Lehre folgen zwei klare Botschaften: Die erste ist, sich über das eigene Handeln im Klaren zu sein und besonders auf die Motivation, die dahinter steht, zu achten. Ob wir nun durch Angst, Vorliebe, Bitterkeit oder einfach zufällige Reaktionen motiviert



sind, über die wir uns nicht klar sind – sie lassen Charakterzüge der Ängstlichkeit, Vorliebe, Bitterkeit oder Unklarheit entstehen. Wenn Sie sich in diese Richtung weiterentwickeln, werden Sie den Eindruck haben, Sie wären das. Meditieren Sie deshalb, schauen Sie, was sich hinter der Fassade verbirgt, und was sie motiviert. Seien Sie achtsam, und lassen Sie zu, dass die unmittelbaren Impulse erkannt werden können; lassen Sie sie vorbeigehen, stellen Sie sie in Frage oder stärken Sie sie. Das ist die erste Botschaft.

Die zweite Botschaft ist, dass Sie wissen sollten, was gut ist, wie Sie leben möchten, und worauf Sie Ihr Leben gründen wollen. Denn das Leben kann jederzeit enden, und es ist besser, mit einem Herz zu sterben, das frei von Groll und Sorge ist. Der Buddha sagt darüber, dass diejenigen Neigungen, die in Ihrem Geist im Vordergrund sind, wenn Sie sterben, bestimmen, wie „Sie“ in einer zukünftigen Existenz sein werden. Dies scheint mir vernünftig, da es bereits in diesem Leben passiert. Aber auch wenn Sie das nicht akzeptieren können, ist es besser, in diesem Leben ohne Angst und Reue zu leben.

## **Wahrnehmungen sind altes Karma**

Aus dem oben Gesagten folgt, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf zwei Arten von geistigem Wirken richten sollten, wenn wir uns darüber klar werden wollen, was bei all diesen Annahmen vor sich geht, die in Sekundenbruchteilen passieren – etwa wenn wir uns sicher oder nervös fühlen. Eine Art des geistigen Wirkens sind die gefühlten Bedeutungen oder Wahrnehmungen, die andere ist die geistige Aktivität, die informiert und darauf reagiert – beide wurden bereits vorher angesprochen. Der allgemeine Begriff

„Wahrnehmung“ (*saññā*) bezieht sich sowohl auf den ersten Sinneseindruck, als auch die gefühlte Bedeutung, die festlegt, wie unser Bezug zu einem bestimmten Sinneseindruck ist. Wir stimmen also wahrscheinlich überein, dass eine große Ansammlung von glitzernder Flüssigkeit das Meer ist – das ist unser erster Sinneseindruck; die gefühlte Bedeutung ist jedoch subjektiv. Eine Person mag das Meer als gefährlich sehen, während eine andere es als wunderbaren Ort zum Baden sieht: Dieses Einordnen geschieht auf der Grundlage früherer Erfahrungen einer jeden Person. In beiden Eindrücken steckt etwas Wahres, aber an dem einen festzuhalten erzeugt Konflikt mit dem anderen.

Die Aktivität, die „Sinneskontakt“ genannt wird (die sowohl den Aspekt der Sinneseindrücke als auch den Aspekt der gefühlten Bedeutung in unserem Herz umfasst), legt unsere Wahrnehmung fest. Wo das Herz stark verstrickt ist, sind die gefühlten Bedeutungen stark subjektiv festgelegt. Das ist sehr stark bei Wahrnehmungen, die wir von anderen Menschen haben, der Fall. Wenn wir andere Menschen treffen, fällen wir viele Werturteile und sind persönlich voreingenommen – „Das ist jemand, dem ich vertrauen kann, den ich überzeugen muss, dem ich helfen kann, bei dem ich besser vorsichtig sein sollte“ etc. Jede dieser Aussagen mag tatsächlich so sein – in allen Wahrnehmungen steckt etwas Wahres – aber können wir sie vorübergehend beiseitelassen und unsere gewohnheitsmäßige Interpretation reflektieren, die als erste in unserem Geist auftaucht, bevor wir davon ausgehend handeln? Können wir unsere innere Landkarte im Licht von achtsamem Gewahrsein überprüfen? Vielleicht verweist dieser Eindruck auf die Eigenschaft einer anderen Person, die wir berücksichtigen sollten, oder vielleicht sagt er uns

etwas über unseren eigenen Standpunkt oder unsere Voreingenommenheit.

Derjenige, der am meisten von Voreingenommenheit betroffen ist, lebt in unserem eigenen Körper, in unserer Sprache und unserem Geist: Das gute alte Ich – was auch immer Sie entschieden haben zu sein, was Sie nie sein werden, oder verdienen würden zu sein. Und natürlich gibt es auch den Eindruck „Das bin Ich“, der dadurch entsteht, wie Sie von anderen gesehen werden. Als Meditierende beobachten und erspüren wir diese gefühlten Bedeutungen und Identitäten. Wir erkennen Sie als vergänglich und im Wandel. Wir erkennen Sie als Dinge, die das Bewusstsein bewohnen, die aber kein wahres und dauerhaftes Selbst definieren und niemandem gehören. Wenn irgendetwas davon wirklich „ich“ wäre, wer ist dann das Selbst, das es beobachtet? Diese Reflexion gibt uns die Möglichkeit, auf Wahrnehmungen zu reagieren, sie zu beruhigen, sie zu akzeptieren oder zu untersuchen, statt ihnen weiter zu folgen oder sie zu unterdrücken.

Wir sind also nicht gezwungen, auf die Welt zu reagieren oder auf das Selbst, das wir jetzt gerade zu sein scheinen. Wir müssen nicht mehr gewohnheitsmäßiges Kamma aus Ereignissen schaffen, die gerade passieren, oder daraus, was andere tun. Eine der einprägsamsten Aussagen des Buddha ist *„Glücklich, wahrlich, leben wir von Hass frei unter Hassenden“* [Dhp. 197]. Mit anderen Worten: Wenn wir mit Menschen zusammen sind, die uns nicht mögen, können wir erkennen, dass es sich bei ihrer Einstellung um ihr Kamma handelt und es dabei belassen. Ihre Voreingenommenheit muss nicht auf unser eigenes Herz oder unseren Geist übergehen. Vielleicht spüren wir nach einigen Momenten (oder Stunden oder Jahren), dass wir durch diese Idee viel gutes Kamma machen konnten. Wir wurden fähig, uns von unseren eigenen

Ängsten und unserem Ärger zu befreien. Wenn wir dann gesehen haben, zu welchen starken Reaktionen unser Geist neigt, und wie reizbar er sein kann, können wir selbst mit Menschen, die uns verletzt haben, Frieden schließen und ihnen gegenüber mitfühlend und großzügig sein. Warum nicht? Es wird nicht von uns verlangt, dass wir andere gutheißen, sondern nur, unseren Groll zu beenden und neu zu beginnen. Das ist ein großer Schritt, aber genau das macht Menschen wahrhaft groß und würdig. Wir können unsere Geschichte hinter uns lassen und auf andere Weise voranschreiten. Wir selbst haben dann die Freude: „Oh, dieses hässliche Gefühl, dieser zwanzig Jahre alte Schwall von Schuldzuweisungen, Schuldgefühlen oder Rachsucht – sie sind verschwunden.“ Wir haben ein Stück altes Karma auslaufen lassen, und der Geist fühlt sich weit und lebendig an und kann zur Ruhe kommen. Die Ermutigung lautet also, zu Karma zu erwachen und altes Karma zu beenden, statt zu versuchen zu beweisen, wer daran schuld ist. Auf diese Weise läuft der Prozess der Befreiung ab.

## **Aktivitäten**

Im Zuge dieses Nachforschens lernen wir immer geschickter, mit der zweiten Schicht von geistigem Verhalten umzugehen, *sankhāra* – ‚Aktivitäten‘ oder ‚Gestaltungen‘. Sie spielen die aktive Rolle in unserem Karma. Absicht führt sie an, ist aber nicht unabhängig. Aktivitäten sind alles, was direkt oder indirekt Handlungen verursacht. Dies bedeutet, dass all die Eigenschaften, die von einem „Ich“ auszugehen scheinen (wie etwa „Ich tue, Ich spreche, Ich fühle“), tatsächlich nur diesen Anschein erwecken und eigentlich nicht von einer gleichbleibenden Identität ausgehen, sondern sich wiederholende Aktivitäten sind;

Programme, wenn Sie so wollen. Aber wenn diese Programme einmal etabliert sind, haben sie eine gewisse Festigkeit, daher: „Gestaltungen“. Außerdem sind alle Stimmungen und Zustände, die „ich“ oder „mein Selbst“ als ein Objekt zu sein scheinen (wie etwa „Ich bin ein tragischer Romantiker, ein verkanntes Genie“), entstandene Programme des Kammers, der Frustration oder der Selbstherrlichkeit. Herzkontakt (in den Lehrreden „Bezeichnungskontakt“ genannt) trägt diese auf unserer inneren Landkarte ein und etabliert dadurch den Bezugspunkt für unsere Wahrnehmung, mit dem wir unsere gegenwärtigen Erfahrungen beurteilen. Ein Unglücksfall wird als „Das Leben ist tragisch“ oder „Niemand versteht mich“ interpretiert. Das mag auf bestimmte Weise schon wahr sein, aber niemand wird immer von jedem verstanden; und das Leben ist auch witzig, hält Schwierigkeiten stand, und es ist die perfekte Gelegenheit zum Erwachen. Die Wahrnehmung ist eine Wahrheit auf Ihrer inneren Landkarte, die Sie erstellt haben, und der Fehler liegt darin, sie zu einer Aktivität zu machen.

Andere Aktivitäten, Aufmerksamkeit und Sinneskontakt, spielen dabei eine Rolle, da Aufmerksamkeit den Rahmen unserer Erfahrungen, und Sinneskontakt die Wahrnehmungen davon als präzise Eindrücke festlegt. In Bezug auf Aufmerksamkeit gilt also – wenn sie etwas keine Aufmerksamkeit geben, dann findet kein Kontakt statt; es entsteht keine Wahrnehmung und keine damit verbundene Intention (wenn Sie sich zum Beispiel einen Film ansehen, bemerken Sie nicht, dass Ihre Beine eingeschlafen sind, daher entsteht auch kein Impuls, sich zu bewegen). Auch wenn Sinneskontakt eine Erfahrung nicht präzise in Bezug auf unsere gespeicherten Wahrnehmungen einordnet, entsteht eine unpassende Reaktion (wenn Sie z.B. jemand sehen, der Sie an einen alten Freund aus Ihrer Kindheit erinnert, obwohl er es nicht ist). Ein weiteres Beispiel:

Sie gehen auf einem Spaziergang mit einer Freundin und sie bleibt plötzlich stehen, zeigt mit dem Finger vor sich und sagt eine lateinische Bezeichnung. Sie sehen einen schönen Vogel in einem Busch sitzen. Daher denken Sie, das wäre die Bezeichnung des Vogels, obwohl es in Wirklichkeit die Bezeichnung des Busches ist. Sie haben beide dasselbe gesehen, aber weil ihre Aufmerksamkeit die Erfahrung in verschiedene Bezugsrahmen stellt, hatten Sie unterschiedliche Erfahrungen von Sinneskontakt. Es stellt sich heraus, dass sie eine Botanikerin ist, die begeistert ist, wenn sie seltene Pflanzen sieht; es bedeutet ihr viel. Aber Sie haben bereits oft solche Vögel gesehen und denken sich: „Na und?“ Die Bezeichnung des Sinneskontakts ist also unterschiedlich, je nach unserer eigenen Vergangenheit. Um noch einen Schritt weiter zu gehen: Ihre Äußerung war vom (wenn auch fehlgeleiteten) Wunsch motiviert, ihre Freude zu teilen. Sie denken „Warum nennt sie es nicht eine Goldammer, wie jeder andere auch? Meint sie etwa, sie kann mich damit beeindrucken?“. So werden in diesem Fall die Absichten verdreht und falsch verstanden; sie wundert sich, warum Sie abweisend geworden sind – was Gefühle in ihr auslöst, und Sie denken, dass sie angeberisch war oder mit ihrem Wissen auftrumpfen wollte, und das löst Gefühle in Ihnen aus.

Dies ist ein Beispiel für einen kammischen Prozesses. Wir müssen uns eingestehen, dass der Navigator (Aufmerksamkeit) nicht so gut lesen kann (oder wo anders hinschaut), der Ersteller der inneren Landkarte (Kontakt) ungenau ist, und der Fahrer (Absicht) seine eigenen Absichten und verborgenen Tendenzen hat. Das ist keine gute Nachricht für unseren Weg auf der Straße des Lebens.

Und doch ist es eine Ursache für das Erwachen. Erstens einmal ist es gut, sich daran zu erinnern, dass all dies

Nicht-Selbst ist und sich die Praxis zu Herzen zu nehmen, durch die Sie Absichten, Aufmerksamkeit und Sinneskontakt beobachten und verändern können. Nehmen Sie zum Beispiel Absichten: Sie werden vielleicht bemerken, dass diese Reaktionen und Impulse bedingt durch Wahrnehmungen entstehen. Manche sind Wiederholungen von grundlegenden inneren Programmen oder Ihrer persönlichen Geschichte. Manche entstehen durch unsere Ausrichtung auf Zustände der Spannung oder Taubheit im Körper und nicht durch bestimmte Gedanken oder Szenarios in der Gegenwart (Diese körperlichen Aspekte können einen Großteil der „inneren kammischen Landkarte“ ausmachen, darum sollte man mit diesen Bereichen vorsichtig umgehen). Einige sind unmittelbar unangenehm, wie etwa Ärger, Depression oder Trauer. Emotionen können uns anregen und erheben, sie verbrauchen jedoch auch ein großes Maß unserer Energieressourcen. Die Suche nach angenehmen Gefühlen kann uns in einen süchtig machenden Zeitvertreib lenken und unsere Fähigkeit zu Verantwortlichkeit und Sympathie schmälern. Und doch ist unser Leben um diese Aktivitäten herum strukturiert; und Absichten wahr werden zu lassen, macht ein sinnvolles Leben aus. Das ist tatsächlich so. Wir können Klarheit, Mitgefühl und Großzügigkeit anstreben und auch danach handeln. Durch weise Absichten gibt es die Möglichkeit, unsere Aktivitäten zu besseren Programmen zu machen.

Die Übung in Meditation bedeutet genau das; es geht darum, Aktivitäten sinnvoll einzusetzen. Darum entwickeln wir Absichten der Klarheit und der Güte und entwickeln tiefgehende Aufmerksamkeit. Dies erlaubt uns Kontakt, Wahrnehmung und jegliche Absichten, die dadurch entstehen, in Hinblick auf gut oder schlecht, leidhaft oder zum Wohl führend zu kontemplieren. Auf

diese Weise kommen die zwei meditativen Aktivitäten von Ruhe und Einsicht (*samatha-vipassanā*) ins Spiel.

Dann wird es klarer, dass diese Aktivitäten auf drei Kanälen operieren – Körper, Herz und Gedanken. Mit einiger Übung können wir bemerken, wie sie sich gegenseitig beeinflussen, und wir bekommen mehr Perspektive auf ihre sehr überzeugenden und zwanghaften Programme – besonders das Festhalten, das unseren Eindruck von einem Selbst erzeugt. Daran sollte man zur Befreiung vom Leiden arbeiten.

## **Das Kamma der Meditation**

Wir haben gesehen, dass Kamma von Aktivitäten ausgeführt wird, und das Gleiche gilt für die Befreiung von Kamma. Dafür erkennen wir Aktivitäten im Prozess der Meditation und arbeiten mit ihnen auf allen Kanälen. Erstens gibt es die körperlichen Aktivitäten, die Ihnen einen Eindruck davon geben, wo Sie sich befinden. Durch diese Aktivitäten, geführt vom Atem, haben wir einen Körper, der sich lebendig und geerdet anfühlt, sie geben unserer Erfahrung einen physischen Bezugsrahmen. Das bedeutet, dass viele Instinkte wie „Kampf“, „Flucht“ oder „Futter“ darauf warten, ausgelöst zu werden. Zweitens gibt es die geistigen Aktivitäten bzw. Aktivitäten des Herzens, durch die wir Stimmungen, Gefühle, und Wahrnehmungen erfahren und Intuition haben. Diese sagen Ihnen sozusagen, „wie Sie sind“. Zuletzt gibt es noch den Aspekt von „was werde ich tun (oder was sollte ich tun)“: Die Energie von Gedanken und Einstellungen, die auftaucht. Das ist sozusagen „unser Kopf“, unsere Vorstellungskraft und unsere Fähigkeit, Dinge auszudrücken, die sprachlichen Aktivitäten. Wenn diese *sankhāra* am Laufen sind, bestimmen sie unsere gewohnheitsmäßigen und



gewohnheitserzeugenden Reaktionen und die entsprechenden Gedanken, Stimmungen und Verspannungen im Körper. Einige Beispiele: Wir bemerken, dass etwas zu tun ist, und unsere planenden Gedanken beginnen zu rasen; wir sehen jemand, den wir mögen, und ein Schwall von Gefühlen der Zuneigung entsteht; wir fühlen uns bedroht oder gefährdet, und unser Körper wird angespannt. Die Aktivitäten manifestieren sich auf dynamische Weise, und wir können sie in unserem Körper, oder in Form von Zuständen des Herzens oder Gedanken erleben, egal ob die Intentionen, die sie antreiben, gut oder böse, verwirrt oder weise sind.

Von diesen drei Aktivitäten ist die Aktivität des Herzens die wichtigste, weil absichtliches Handeln, neues Kamma, dort seinen Ursprung hat. Jede Handlung entsteht mit einer gefühlten Bedeutung, einer inneren Wahrnehmung, die vom Sinneskontakt ins Herz gebracht wird, und verbale oder körperliche Handlungen auslösen kann. Bezeichnungskontakt weist uns einen Ort auf unserer Kamma-Landkarte zu. Eigentlich ist es eher, wie wenn man auf einem Trampolin von Ursache und Wirkung landet: Etwas berührt das Herz, und eine Reaktion prallt zurück. Wir können aber davon loskommen. Wenn wir das Herz dazu bringen zu erkennen, gezügelter zu werden und von seinen Gewohnheiten zurückzutreten, können wir die Reaktionen zuerst neu abstimmen und haben eine Wahl hinsichtlich des Kamma, das wir erzeugen. Außerdem gibt uns das anfängliche Nicht-Involviert-Sein eine weitere Wahl: Nämlich die, eine Wahrnehmung oder einen Impuls zu untersuchen und damit aufzuhören, auf dem Trampolin der Reaktionen auf und ab geworfen zu werden. Sinneskontakt braucht uns nicht auf unser „kammisches Trampolin“ zu werfen. Oder, wie der Buddha sagt: „Durch das Erlöschen von Kontakt erlischt Kamma“ [A 6:63].

Der Kreislauf von *kamma-vipāka* kann verändert werden oder ganz aufhören, indem das Herz aus dem Würgegriff der Aktivitäten befreit wird. Für diesen Zweck ist es besonders hilfreich, sich dem Körper zuzuwenden, denn obwohl Sie sich vielleicht nicht mehr in der Lage fühlen, viel Geduld oder Mitgefühl für ihren Chef zu haben, der die letzten zehn Jahre mürrisch und fordernd war, oder mit dem drei Jahre alten Kind, das kreischend sein Frühstück an die Wand wirft, während sie versuchen, sein Geschwisterchen anzuziehen, können Sie noch immer ein- und ausatmen und wissen „Hier bin ich gerade in diesem Augenblick.“ Es scheint die Situation nicht aufzulösen, bringt Sie aber aus den Reaktionen der gefühlten Bedeutungen, Emotionen und den Programmen „Bring es in Ordnung, tu was!“ heraus und zu einem Platz, an dem Sie Ihre Ressourcen sammeln können. Davon ausgehend haben Sie die Möglichkeit zu beobachten und das Ereignis nicht so persönlich zu nehmen. Diese Dinge sind Ihnen bereits passiert und werden auch anderen passieren; auch das wird vorübergehen, und Sie sind nicht dazu verpflichtet, eine Lösung zu finden oder dafür zu sorgen, dass etwas besser funktioniert. Erkennen Sie das Gefühl als Gefühl, seien Sie mit dem Drang zu schreien oder auf jemand loszugehen präsent – als eine Aktivität statt als ein „Ich“ und „Mein“. Lassen Sie sie entstehen und vergehen. Sie müssen keine Rolle im Film von jemand anderen spielen – und auch nicht in Ihrem eigenen. Sie müssen sich nicht einmal das Programm „Ich sollte fähig und voller Selbstvertrauen sein, Verantwortung übernehmen und die Situation meistern“ auflasten oder so eine Person sein. Sie können die Landkarten beiseitelassen und handeln oder warten, mit Achtsamkeit und Klarbewusstheit. Sie haben sich ein wenig von altem Kamma befreit. (Siehe **Theorie: Selbst-Akzeptanz und Gleichmut** im folgenden Teil des Buchs.)

## Erwachen und „Nicht-Selbst“

Sich selbst von altem Kamma zu befreien, beginnt also damit, nicht auf die alten Muster hereinzufallen und nicht ihr Handlanger zu werden. Sie spüren die Aktivität als das, was sie ist. Während Sie meditieren, können Sie die Aktivitäten, die das Herz bewegen, betrachten, indem Sie sie im Körper spüren – denken Sie einfach an einen Menschen, den Sie lieben oder hassen und fühlen Sie die Flut von Empfindungen, die entsteht. Während Sie sie spüren, lassen Sie sie in Bewegung bleiben und vergehen. Sie werden sich wahrscheinlich geladen, eng, hitzig oder aufgeregt fühlen und vielleicht sogar die Stimmung der Person, die durch diese Aktivität entsteht, erkennen können. Wollen Sie wirklich wieder diese Art von Person werden? Nun, manchmal möchten wir es tatsächlich. Viel von unserer Zeit verbringen wir damit, entweder eine geliebte, gehaltvolle Person sein zu wollen, damit wir uns gut fühlen, oder wir haben das Gefühl, wir hätten keine andere Wahl, als der tragische Verlierer zu sein, zu dem uns die Welt gemacht zu haben scheint. Wir haben aber auch die Möglichkeit, diese Eindrücke zu kontemplieren. Wenn Sie einen Schritt zurück zu achtsamem Gewahrsein machen, können Sie erkennen, dass sich diese Person endlos im Kreis bewegt. Das wird 'Samsāra' genannt – es ist dieses Umherwandern, egal ob glücklich oder unglücklich. Erkennen Sie es als das, was es ist. Wenn Sie verstehen, dass es nur ein virtuelles Selbst gibt, das sich in diesem Kreislauf befindet, eine Erscheinung, die nie bei etwas Endgültigem ankommt, kann es sein, dass der Schwung dieses Prozesses geringer wird. Dies kann eine Veränderung Ihrer Emotionen oder ein Gefühl von Erleichterung bewirken. Danach können Sie mit Klarheit und mehr Überblick handeln.

Wenn Sie tatsächlich nur erforschen, wie die Dinge sind, statt zu versuchen, etwas Bestimmtes zu finden, werden Sie durch diese Vorgehensweise Ihrem Kamma nur das geistige Kamma von Achtsamkeit und Ergründen hinzufügen. Dies ist das Kamma, das zum Ende allen Kammas führt, da es keine neuen Wahrnehmungen zementiert, wie etwa „Er ist einer von denen“ oder „Ich bin eine obsessive Person“. Achtsamkeit und Ergründen helfen uns dabei, unser Inventar von Wahrnehmungen, Eindrücken und gefühlten Bedeutungen als Programme zu erleben, die in unserem Körper-Geist System laufen. Andere Faktoren des Erwachens folgen, je tiefer Sie diese Aktivitäten durchschauen. Angewandte, ausdauernde Energie sorgt dafür, dass Sie sich weiter einsetzen, und hält Ihre Courage aufrecht. Ihr Elan gibt dem Geist die Kraft, immer wieder von den gewohnheitsmäßigen Aktivitäten zurücktreten zu können. Das Ergebnis sind drei Faktoren, die Kraft und Stabilität geben – Verzückung, Gestilltheit und Sammlung. Wenn der Geist stabil und ruhig ist, dann ist auch der Faktor des Gleichmuts auf die Aktivitäten gerichtet; Sie können selbst gute und nützliche Aktivitäten einfach als solche erkennen, ohne eine Person daraus zu machen. Das bedeutet, Sie können eine gute Idee haben, ohne sie lautstark verkünden zu müssen, und Sie können eine hilfreiche Einsicht haben oder einen Zustand von Sammlung erleben, ohne deshalb eingebildet oder herablassend zu werden.

Selbst diese heilsamen Aktivitäten des Dhamma sind keine beständigen, dreidimensionalen Wirklichkeiten; sie sind kein „Ich“ oder „Mein“. Immer wenn eine Aktivität aufgegriffen wird, fühlt sie sich wie eine Identität an, und dadurch wird die Grundlage für Leiden geschaffen. Es muss also ein tiefgehender Lernprozess stattfinden, der sich auf unser ganzes Sein auswirkt. Kurz gesagt, geht es darum, die Aktivität zu

entspannen, die Aktivitäten aufgreift...selbst die guten. Denn natürlich geht es letztendlich nicht darum, die Aktivitäten loszuwerden und bloß wie ein Holzklötzchen dazusitzen. So wie wir Wahrnehmungen brauchen, um eine Idee, zu haben, was Dinge bedeuten, brauchen wir Aktivitäten, um reagieren zu können. Der Schlüssel ist es, frei vom Aufgreifen zu werden, da es auf eine verblendete und gewohnheitsstiftende Weise Wahrnehmungen mit Aktivitäten verbindet. Das ist Kamma.

Wenn Sie das Problem einmal kennen, sollte es einfach zu lösen sein, aber Kamma ist wie eine Sucht.

Kamma macht süchtig, weil wir daran gewöhnt sind, dass *sankhāra* uns zeigen und sagen, wer wir sind. Auch wenn wir ein miserables Selbstbild haben, ist der Hunger, etwas zu sein, ein so tiefsitzender Reflex, dass wir von ihm ausgehend agieren. Es ist genauso wie bei einem Junkie, der sein Leben darauf aufbaut, wie er die nächste Dosis bekommen kann: Man bekommt nie genug, der Preis ist hoch, und es wäre wirklich wichtig auszusteigen, aber das braucht einiges an Einsatz. Außerdem wollen wir gerne etwas sein, wir haben eine Art Reflex, etwas Solides und Beständiges zu sein, der von selbst ausgelöst wird. Das ist der Reflex des „Werdens“. Er ist das Ergebnis des Aufgreifens und unterstützt es. Er ist der Wille, etwas zu sein, eine Identität zu haben – sei als Millionär, der viel mehr Geld hat, als er braucht, als Athlet, der seinen Körper zu Schanden läuft, oder als Depressiver, der viel mehr düstere Ansichten über sich selbst hat, als angemessen und wahr wäre. Dieser Instinkt zwingt uns in eine Identität. Die seltenste Erfahrung, die Menschen haben können, ist nicht Glückseligkeit, sondern das Gefühl, dass sie (und das Leben) „gut genug“ sind. Der Drang des Werdens ist unstillbar: Er will immer mehr, neue Erfolge, bessere Geschäfte machen, eine andere

Zukunft. Der Buddha sagt, dass dieser Prozess sich viele Leben fortsetzen kann: Er nennt ihn „fortgesetztes Werden“ – was ungefähr so interessant ist, wie tausend Jahre lang dasselbe Stück Fleisch zu kauen. Nur Unwissenheit hält uns darin gefangen!

Ein subtiler Aspekt davon ist die Unmöglichkeit, dass „*ich* erleuchtet werde“. Vom Standpunkt eines dauerhaften Selbst, das etwas zu erreichen versucht, kann vollständige Befreiung nicht erfahren werden – weil die Ansicht über ein Selbst eine Aktivität ist. Auch das ist ein Reflex und eine Sucht. Wir können der Sucht jedoch entkommen, indem wir vom tiefgehenden Potenzial der Faktoren des Erwachens erfüllt werden. Sie geben die innere Stabilität und den inneren Reichtum, die es möglich machen, dass sich der Geist nicht weiter auf Aktivitäten stützen muss und sich nicht mehr mit Gefühlen, Energien und Einstellungen zu identifizieren braucht, um einen Rückhalt zu haben. Etwas Solides ist dazu nicht notwendig; wenn inneres Gleichgewicht fest gegründet ist, kann der Geist einfach ein Vorgang sein, und zwar einer, der vom reaktiven Trampolin des Kammass wegführt.

Diese Qualitäten zu entwickeln, ist das Karma, das zum Ende allen Kammass führt. Darum sind Achtsamkeit und Ergründen entscheidend. Energieeinsatz und Geduld sind ebenfalls notwendig, da manche Aktivitäten sehr überzeugende und zwanghafte Muster haben. Etwa „Ich, der/die ich immer im Recht bin und in einer ungerechten Welt festsitze“. Es gibt auch den „inneren Tyrannen“, der über unsere Faulheit, Dummheit, Schwäche und allgemeine Hoffnungslosigkeit vernichtende Urteile fällt und endlos daran herumrörgelt. Es ist wichtig, sich von diesen Aspekten des geistigen Kammass zu befreien – und Sie können dies tun, indem Sie die Aktivitäten mit Entschlossenheit, Begeisterung und einem hellen und

klarem Herz kontemplieren, die durch Nicht-Involviert-Sein entstehen. Ja, Durchschlagskraft ist notwendig: Bloß dazusitzen und die gleichen geistigen Muster immer wieder durchzugehen, wird nicht zur Befreiung führen. Die Programme können dadurch sogar noch eingefahrener werden. Wenn Sie also einmal nicht weiterkommen, steigen Sie aus dem Muster aus, richten Sie sich mit Ihren Fähigkeiten, die Sie in Bezug auf den Atem entwickelt haben, neu aus, oder holen Sie sich Unterstützung durch das achtsame Gewahrsein einer anderen Person. Dafür sind LehrerInnen und spirituelle FreundInnen da.

Wenn wir erkennen, wie festgefahren wir alle manchmal sein können, entsteht Gleichmut. Das ist eine sehr weite Art von Liebe, die weder zustimmt noch ablehnt, sondern uns all die Weite der Einfühlsamkeit gibt, die wir brauchen, um unsere kammischen Programme zu erspüren, ohne daran zu haften. Dann können unsere scheinbar gewinnenden und verlierenden Identitäten durch unseren Geist marschieren, ohne dass wir sie verurteilen, und wir können sie wirklichkeitsgemäß erkennen. Dieser Blickwinkel gibt uns die Gelegenheit, unser Leben zu verändern: Wenn Sie Ihre Leidenschaften, nagenden Ängste und Abwehrmechanismen einfach als altes Karma sehen, können Sie daraus aussteigen. Sie müssen diesen hungrigen Geistern, die nichts als Chaos zurücklassen, nicht weiter Kost und Logis anbieten. Stattdessen können Sie, während Sie sich von altem Karma befreien, ganzheitlicher, freier und sicherer leben – einfach weil Sie nicht so viel Ballast herumschleppen.

**Mehr zum Thema „Kamma“ finden Sie auch in Ajahn Sucitto's Buch „Kamma and the End of Karma“.**

## Teil Drei: Befreites Gewahrsein

*Das ist das Todlose,  
nämlich die Befreiung des Herzens durch Nicht-  
Aufgreifen.*

M 106



## Theorie: Selbst-Akzeptanz und Gleichmut

*Wenn der Mönch mit dem Sehsinn eine Form gesehen hat, entstehen in ihm erfreuliche, unerfreuliche oder erfreuliche und unerfreuliche Empfindungen. Er erkennt: '...aber das ist gestaltet, grob, bedingt entstanden. Das ist der Frieden, das ist das Erhabene, nämlich Gleichmut'.*

- M 152

Um zu lernen, sich selbst zu akzeptieren, gibt es viele Wege. In welche Richtung Sie sich auch immer entwickeln wollen, Sie müssen wissen, wo Sie gerade sind, und was Sie auf die Reise mitnehmen. Das bedeutet also, damit aufzuhören, Ihre Stärken oder Schwächen zu übertreiben oder zu leugnen. Darum geht es beim Prozess des sich selbst Akzeptierens. Es bedeutet nicht, Handlungen zu befürworten oder zu rechtfertigen. Tatsächlich geht es im Kontext von buddhistischer Meditation eigentlich nicht wirklich um ein Selbst, sondern darum, psychologische Muster aufzudecken, *die oft für ein Selbst gehalten werden.*

In diesem Prozess des achtsamen und gleichmütigen Beobachtens haben wir die Möglichkeit, uns bekannte Gedankenketten und Emotionen so zu erleben, wie sie sind - als bedingt entstandene Aktivitäten, die keine Identität sind. Wir nutzen das Ergründen von Geisteszuständen, um aufzugliedern, was eine Entität zu sein scheint, die etwas tut („Ich denke“) und erkennen stattdessen den Vorgang als Aktivität, die den Eindruck „Ich“ erzeugt. Dadurch haben wir ein Werkzeug, um diese Aktivitäten auszugleichen oder zu stoppen, oder sie zumindest nicht zu eingefahrenen Gestaltungen werden zu lassen.

Indem wir ergründen, können wir folgendermaßen betrachten, was während des Prozesses des Denkens geschieht: Wahrnehmungen (geistige Bilder/Eindrücke), Gefühle (angenehm, unangenehm oder neutral) und geistige Aktivitäten (Reaktionen, Impulse und Schöpfungen des Geistes, wie zuversichtliches Planen, Abwehrmechanismen, Urteile, Mutmaßungen und allgemeine geistige Ausuferungen). Es sind genau diese Aktivitäten, die wir verlangsamen und aufhalten wollen, anstatt uns in Wahrnehmungen und Gefühle verwickeln zu lassen. Wenn wir nun eine Aktivität vom Eindruck oder der Wahrnehmung trennen können, die sie auslöst, und sie erkennen können, wie sie ist, so wird die Aktivität ihrer Nahrung beraubt und verblasst. Die Wahrnehmungen von den Aktivitäten zu trennen erlaubt unserem Gewahrsein dann, in sich selbst, im Frieden der Befreiung zu ruhen. Dieser Prozess zeigt auch die fehlerhaften, belastenden und nutzlosen geistigen Aktivitäten auf, die Leiden erzeugen. Unsere Absicht ist jedoch zu akzeptieren. Indem ein weites und ruhiges Gewahrsein auf Aktivitäten wie Selbstkritik, Schuld oder Aversion gegen andere aufrecht erhalten wird, können all diese schmerzhaften Zustände losgelassen werden.

Dieser Schwerpunkt setzt eine Neigung des Herzens zu Gleichmut voraus und entwickelt sie weiter. Gleichmut ist der weiteste und stillste beobachtende Zustand des Herzens. Er gründet auf Empathie und hält was auch immer an Gefühlen, Wahrnehmungen und Aktivitäten entsteht gegenwärtig ohne zu reagieren und gibt ihnen Raum. Gleichmut ist eine seltene Eigenschaft, weil wir auf unsere eigenen Verhaltensweisen und die Verhaltensweisen anderer normalerweise reagieren, indem wir nach Fehlern suchen, oder das Gute in den Vordergrund stellen und uns darüber freuen. Dies ist zwar völlig natürlich, aber wenn wir in Situationen kommen, die anscheinend nicht verändert werden können, lohnt sich Gleichmut: Sei es in Bezug auf die

zerstörerischen oder sinnlosen Gewohnheiten anderer, oder die irritierenden Phobien und Reaktionen, die in unserem eigenem Geist entstehen. Ohne Gleichmut werden wir entweder frustriert, bis wir zornig werden, oder in Verzweiflung geraten, aufgeben, unser Vertrauen verlieren oder unsere verworrenen Gewohnheiten verleugnen. Gleichmut hält Empathie aufrecht: Er ist nicht gleichgültig, sondern völlig geduldig. Wenn wir etwas Gutem begegnen, erkennen wir, dass es geschickter ist, und dass innere Helligkeit dadurch entsteht. Aber trotzdem werden wir nicht euphorisch und getrieben von Perfektionismus, der immer nur das Beste von uns selbst und anderen erwartet. Wir erkennen, was schlecht ist, ohne uns darin zu verlieren, verletzend zu sein oder jemandem die Schuld zuzuweisen. In beiden Fällen reduzieren wir das Potential für Leiden und Stress.

Wenn wir in der Meditation üben, uns selbst anzunehmen, geht es darum, Gedanken und Emotionen mit Empathie zu bemerken, aber die Reaktionen der Zustimmung, Ablehnung und der endgültigen Urteile abzuschwächen (und sie schließlich zu beenden). Dadurch können zwei wichtige Erkenntnisse entstehen: Erstens können wir, indem wir Gleichmut aufrecht erhalten, sehen, wie Gedanken- und Verhaltensmuster kommen und gehen und dies einfach nur zulassen. Dies schafft also einen neutralen Raum, der uns ermöglicht, das, was wir üblicherweise als „Ich“ betrachten, als Dynamik von Impulsen, Gedanken, Reaktionen und neuen Impulsen beobachten zu können. Handlungen und Szenarios, die um uns herum geschehen, bewirken ähnliches in uns. Wir bezeichnen sie mit dem Sammelbegriff „Ursachen und Bedingungen“. Wenn wir sie mit dem Gespür des empathischen Herzens sehen („Wie fühlt sich das an?“), ohne jedoch weitere Ursachen und Bedingungen zu der Mischung hinzuzufügen, können wir die Ursachen und

Bedingungen als das erkennen, was sie sind. Ob sie zu guten und heilsamen Ergebnissen führen oder zu deren Gegenteil, sie sind keine stabile, historische Persönlichkeit. Sie sind Kamma. Sie erzeugen den Eindruck eines Selbst, aber sie entstehen nicht durch ein Selbst und können ein Selbst nicht vollständig definieren (Böse Leute tun auch manchmal etwas Gutes und gute Menschen machen manchmal Fehler, oder?). Das ist die Erkenntnis von Nicht-Selbst.

Die zweite Erkenntnis, die auf Gleichmut (und Ergründen) beruht, ist, dass Geisteszustände völlig unbeständig sind. Wenn wir uns, indem wir Gleichmut aufrecht erhalten, auf einen Geisteszustand fokussieren, einen Gedanken oder eine Emotion (kurz: ein *Dhamma*), so bemerken wir, dass er endet – nicht plötzlich, sondern indem er verblasst und sich auflöst. Kann der Fokus aufrecht erhalten werden, so bemerken wir auch, dass jedes entstehende *Dhamma* nicht einfach aus dem Nirgendwo auftaucht, vielmehr entsteht es, oder setzt sich zusammen aus einer Reihe von Effekten, die es verursachen. Etwa aus einer Intention der Ablehnung, die wir aufrecht erhalten oder einer unangenehmen Wahrnehmung, die vergegenwärtigt wird. Das wird bedingtes Entstehen genannt: Es ist ähnlich wie wenn Dampf kleine Tropfen auf kühlem Glas entstehen lässt. Tropfen entstehen nicht einfach so plötzlich. Nebel kondensiert bis Tröpfchen entstehen. Dies kann nur geschehen, wenn eine geeignete Oberfläche vorhanden ist (mit einem Stück Stoff wird es nicht funktionieren), sowie Kühle und Dampf. Dies bedeutet, dass *Dhammas*, die tief eingewurzelt erscheinen, wie etwa Abscheu vor Spinnen, nicht festgefahren bleiben müssen. Wenn der Geist empfindsam, aber nicht emotionsgeladen ist, und wir den Geist nicht hart machen, sondern den Gefühlen erlauben, hindurchzufließen, wird das Auflodern der Ablehnung schwächer und wird allmählich aufhören.

Diese Erkenntnis vertieft unser Verständnis der Unbeständigkeit zu einem durchdringenden Verstehen der fundamentalen Substanzlosigkeit und Bedingtheit aller *Dhammas*.

Dies mag sich akademisch anhören, aber die zwei Erkenntnisse – über Nicht-Selbst und bedingtes Entstehen – befreien den Geist von den Mustern der Gewohnheiten und Anhaftungen, die unser Leben definieren.

Gleichmut spielt eine wichtige Rolle dabei, das Herz weit und offen zu halten und damit in Berührung zu bleiben, während wir etwas ergründen. Selbst wenn wir mit Schwierigkeiten und festgefahrenen Neigungen von anderen und von uns selbst konfrontiert werden, ist Gleichmut außerordentlich wertvoll. Er stützt das Vertrauen, dass das, was wir gerade durchmachen – sei es gut oder schlecht – durch Ursachen und Bedingungen entstanden und von ihnen abhängig ist. Dinge werden vorbeigehen und wir werden von ihnen lernen. Zur Klarstellung: Das Ziel dieser Praxis ist es nicht, Verhaltensweisen zu rechtfertigen, die man besser ändern sollte, sondern sich von der Aktivität, dies für ein Selbst zu halten, zu befreien. Wenn diese reflexartige Aktivität losgelassen oder abgeschwächt wurde, kann eine wirklichkeitsgemäße Einschätzung der Möglichkeiten zur Veränderung stattfinden. Wir bewahren das Vertrauen zu uns selbst und zu anderen. Wir können die Verantwortung für die Ursachen und Bedingungen, die unser Geist in der Gegenwart entwickelt, übernehmen, ohne von den Fehlern der Vergangenheit belastet zu werden.

## Das Gewahrsein sanft und weit werden lassen

Das Ziel dieser Übung ist es, sich geistiger Prozesse (*Dhammas*) als solcher mit Achtsamkeit gewahr zu sein. Das bedeutet, sie zu betrachten, ohne in die Themen oder Energien hineingezogen zu werden, die sie aufrecht erhalten. Auf diese Weise entsteht ein Gefühl von weitem Gewahrsein und von diesem Ruhepol aus kann Einsicht entstehen. Wir können Einsicht darin bekommen, was geistige Prozesse entstehen lässt und auch, *dass sie entstehen und vergehen, wenn man sich nicht an ihnen beteiligt*. Dies führt zu einem Verstehen und einer Befreiung von diesen *Dhammas*.

Nehmen Sie ein wache Sitz- oder Stehhaltung ein, die keine Anspannung auslöst. Sie können diese Übung auch liegend praktizieren – eine Position, die es verschiedenen Stimmungen und Gedanken erlaubt zu entstehen.

Entspannen Sie die Neigung des Geistes, sich mit bestimmten Angelegenheiten zu beschäftigen. Nachdem der Geist durch einige Minuten Achtsamkeit auf den Atem oder Achtsamkeit auf den Körper zentrierter und stabiler geworden ist, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Geist selbst ausweiten und zu ihm in Beziehung treten. Damit meine ich eine Art von Verlagerung der Aufmerksamkeit, die geschieht, wenn Sie zuerst auf ein Detail eines Gemäldes oder eines Musters oder der Gestaltung eines Raumes achten und dann ihren Fokus erweitern, um das ganze Gemälde, Muster, oder die Gestaltung des gesamten Raumes einzubeziehen. Aber in diesem Fall geht es darum, auf die stabile Präsenz von ruhiger Körperenergie eingestimmt zu bleiben und Ihr Gewahrsein zu erweitern, um jegliche geistigen Gefühle oder

Geisteszustände, die auftreten, mit einzubeziehen. Sie werden, ohne sich darin zu verstricken oder darauf zu reagieren, bemerken, ob der geistige Prozess eine heilsame oder unheilsame Schwingung hat, ob seine Energie anregend oder blockierend ist, oder ob er erleichternd wirkt und von Warmherzigkeit und Klarheit gestützt wird. Sie betrachten nicht das Thema, das im Geist auftaucht, sondern wie beschäftigt, getrieben, oder wie weit der Geist dabei ist.

Auf diese Weise tritt das Gewahrsein des Geistes in den Vordergrund. Geistiges Gewahrsein ist die empfängliche Grundlage des Geistes, der „Ort“, an dem geistige Prozesse und das „Ich“, das fühlt, geschehen. Anstatt nur ein bestimmtes Objekt zu sein, ist das Gewahrsein ein Feld. Es kann so weit werden, dass es für alle Phänomene empfänglich ist, derer wir uns bewusst sind. Es empfängt die Wahrnehmungen und Gefühle, die auf der Grundlage unseres Körpers, unserer Emotionen und Gedanken entstehen, und erkennt sie auf direkte Weise. Man könnte auch sagen, dass es Wasser gleicht, da es mit den Energien des ganzen Systems mitschwingt.

Bei dieser Übung vertiefen wir uns nicht in einen bestimmten Geisteszustand oder eine Körperenergie, sondern unterstützen eine ausgeglichene Aufmerksamkeit, um zu erkennen, wie sie aufeinander einwirken und voneinander abhängig entstehen. Wir halten ein ganzheitliches Gewahrsein aufrecht, anstatt auf ein bestimmtes Detail zu achten. Betrachten Sie den Fluss der Geistesobjekte, ohne etwas Bestimmtes zu untersuchen, während Sie ruhig sind und sich nicht darin involvieren. (Sie finden es vielleicht hilfreich, dies zu üben, während Sie Ihre Augen offen und den Blick entspannt ruhen lassen.)

Dieses ganzheitliche Gewahrsein lässt einen Eindruck von weitem Raum entstehen. Das Ausmaß, in dem ein Gefühl der Weite entsteht, ist ein Zeichen dafür, wie weit die Energie des Gewahrseins des Geistes sich nicht an den Themen oder Stimmungen des Geistes festhält. Zu Beginn mag vielleicht eine Bewegung eines Gedankens, der sich gerade bildet, auftauchen, der sich in keine bestimmte Richtung bewegt. Es sollte relativ einfach sein, diesen Fluss zu beobachten und sich von ihm zu distanzieren. Lassen Sie nicht zu, dass Sie auf die eine oder andere Weise davon belästigt werden. Bemerkten Sie den Moment, in dem Sie einen Gedanken als solchen erkennen, und das Involviert-Sein mit ihm beenden. Bemerkten Sie auch, wie Sie von dem Gedanken zurücktreten. Versuchen Sie, dem Zurücktreten seinen natürlichen Lauf zu lassen, als Neuausrichtung, die durch Erkennen geschieht, und nicht als Urteil, dass Sie nicht denken sollten.

*Bei dieser Übung versuchen wir nicht, mit dem Denken aufzuhören. Verstärken Sie stattdessen den Eindruck des Zurücktretens, indem Sie Ihren Fokus weiter machen, und entwickeln Sie ein Interesse an der Bewegung der Formen der Gedanken, von denen Sie zurücktreten, und wie sie sich anfühlen (statt an den Themen). Manche Gedanken sind vielleicht wie Rauch, andere wie Funken, manche langsam, manche sind mühsam mahlend wie eine Maschine, manche schrill und fließend.*

Vermeiden Sie es, Gedanken zu zensieren; lassen Sie sie auslaufen, und bleiben Sie dabei zu betrachten, wie sie sich anfühlen, und wie sie sich bewegen. Bemerkten Sie auch, wie dieses Erkennen und dessen Weite sich anfühlen. Entdecken Sie die Qualität der Weite; nehmen Sie wahr, dass sie nicht hart oder reaktiv ist. Stellen Sie sich vor, sie wäre wie ein breites und dickes Federbett, das alles, was darauf landet, auf entgegenkommende Weise empfangen kann.



Wenn Sie sich aber von Gedanken überwältigt fühlen, dann stärken Sie das Gerüst des Betts, indem Sie Achtsamkeit in Bezug auf den Körper entwickeln. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge, und atmen Sie durch die Gedanken. Reagieren Sie auf die Energie der geistigen Prozesse, indem Sie Ihr darauf gerichtetes Gewahrsein sanft und entspannt werden lassen. Wenn Sie sich dann ausgeglichener fühlen, wird diese Zuversicht Ihren Entschluss, sich dem nächsten Moment zu öffnen, unterstützen – von Moment zu Moment. Das Thema lautet: *Lassen Sie das Gewahrsein weit und die Energie sanft werden.*

Von Zeit zu Zeit werden Gedanken auftauchen, die vollständiger ausformuliert sind und stärkere Gefühle auslösen. Gedanken, die sich zu geistigen Prozessen verbinden, die Sie wie Hochgeschwindigkeitszüge zu reaktiven Orten in Ihrem Inneren bringen. Dort gibt es nur wenig oder keinen Raum. Sie finden sich vielleicht damit beschäftigt, ein Ereignis des Tages geistig wiederzukäuen, Sie sind ängstlich oder denken voller Erwartung an die Zukunft. Diese Bilder oder Wahrnehmungen führen vielleicht zu Reflexionen über Sie selbst – als Person, die viel beschäftigt ist, unter Druck steht, als wichtige Person oder als Person voller Mängel. Es mag in den Themen Ihrer Gedanken auch eine andere Person vorkommen. Halten Sie trotzdem nur die Frage gegenwärtig: Ist dieser Eindruck wirklich, wer ich bin? Verändere ich mich nicht? Und in welchem Geisteszustand beurteile ich meine Handlungen? Und weiter: Ist diese Wahrnehmung von einer anderen Person wirklich, was er oder sie ist – immer? Von welcher Perspektive aus sieht sie mein Geist? Oder erschafft er sie vielleicht sogar? Lassen Sie auf diese Weise jede Aktivität mit Ausnahme des stetigen Ergründens beiseite. Das Thema ist: *Hinterfrage die Annahmen und bezweifle die Ansichten.*

Selbst, andere, Zukunft und Vergangenheit: Führen diese Richtungen auf der inneren Landkarte zu Leiden oder nicht? Gibt es irgendeine Möglichkeit, dass sie nicht dorthin führen? Versuchen Sie jedoch nicht, den Prozess zu stoppen und die Karte auszuradieren. Überprüfen Sie nur, was er ist, anstatt den Signalen zu folgen. Beobachten Sie den Drang, die Energie, das Momentum oder den Druck, von dem der Prozess begleitet wird. Bemerkten Sie, wie Ihr Körper davon beeinflusst wird – er wird sich wahrscheinlich im Bereich des Brustkorbs, des Halses oder Kopfes verengen. Lassen Sie Ihr Körpergefühl weit und sanft werden und den Geist im Gewahrsein Ihres Körpers zur Ruhe kommen. Halten Sie ein Gleichgewicht aufrecht, indem Sie den Fokus erweitern, um alle Körperempfindungen mit einzubeziehen – wie etwa Wärme, Pulsfrequenz, Atmung – oder jeden anderen Bereich Ihres Körpers, der in Ihr Gewahrsein tritt, während die Gedanken vorüberziehen. Erinnern Sie sich daran, dass Erkennen ohne Reaktivität das Tor zu einem weiten Geist ist.

Unterstützen Sie das Erkennen, indem Sie das Gefühl und die Bewegung der Gedankenzüge bemerken: ihre Geschwindigkeit, Anziehungskraft, das Absacken oder Aufflackern. Bemerkten Sie das „Ich“, das von diesen triebhaften Gedankenprozessen erschaffen wird. Er oder sie wird Ihnen wahrscheinlich sehr bekannt vorkommen, einer der üblichen Charaktere in Ihrer persönlichen Geschichte. Es können Begeisterung oder ein Gefühl des zurückgewiesenen Seins als Themen auftauchen, ein Gefühl, um das betrogen zu werden, was Ihnen zusteht, oder ein Gefühl, sich irgendwie unvollkommen oder unentschlossen zu fühlen. Sich gefangen zu fühlen und entkommen zu wollen oder von Licht erfüllt zu sein. Stellen Sie solche Ansichten in Frage. Halten Sie den Prozess in Schach, indem Sie sozusagen ein Foto dieser Person machen. Wie sieht er oder sie aus? Wie hört sich

seine oder ihre Stimme an? Können Sie ein stabiles  
Gewahrsein in Bezug darauf aufrecht erhalten?

Üben Sie sich darin, die Gegenwart dieser Person anzunehmen. Es mag darauf hinauslaufen, die Qualitäten des Vergebens und Wohlwollens zu entwickeln, oder sie sozusagen unter ihre Fittiche zu nehmen – ohne zu versuchen, sie zu verändern oder sie auf irgendeine Weise zu verstehen. Bemerkten Sie den Effekt davon. Erkennen Sie, dass der Eindruck, den Sie von ihrer Identität haben, sich auf ein oder zwei Verhaltensweisen reduzieren lässt. Betrachten Sie diesen Eindruck als etwas bedingt Entstandenes, teils durch die andere Person, teils durch Ihren eigenen Geist. Bleiben Sie weiter achtsam und gleichmütig in Bezug auf dieses ganze Phänomen. Vielleicht können Sie die Elemente Ihrer eigenen Angst, Abhängigkeit oder Ihre Tendenz zur Abwehr darin anerkennen. Folgen Sie seiner Richtung nicht, aber untersuchen sie, wie es auftaucht.

Entwickeln Sie ein Gespür dafür, wie all dies Ihren Körper beeinflusst. Bemerkten Sie, welche Bereiche Ihres Körpers sich stärker „geladen“ anfühlen: Etwa um die Augen, oder einem anderen Bereich des Kopfes, des Halses, der Brust oder des Bauches. Vielleicht laufen die Empfindungen wie Kanäle von Ihrem Nacken entlang zu Ihren Schultern. Erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit rund um diese Bereiche, sodass der Kanal der Energie sich im Zentrum befindet, Sie sich aber trotzdem des ganzen Gebietes, das ihn umgibt, gewahr sind. Erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit, wenn Sie können, auch auf den Raum, der Ihren Körper unmittelbar umgibt, ohne das Zentrum außer Acht zu lassen. Üben Sie sich darin, empfänglich und still zu sein. Versuchen Sie nicht, etwas zu verändern oder zu verstehen. Bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz langsam zwischen dem Bereich, der sich „geladen“ anfühlt,

seinem Randbereich und der Qualität des Gewährseins, als ob Sie ihren Energien erlauben würden, sich ganz langsam zu vermischen und miteinander zu verschmelzen.

Fahren Sie damit fort, das Wechselspiel der Energie und der Ansichten zu überprüfen: Wie geistige Prozesse Ansichten über Sie selbst und andere entstehen und was für einen Effekt sie auf die Energien haben. Wenn wir den Eindruck haben „so sollte es sein“, „ich muss immer...“, während der Geist die Vergangenheit wiederkaut und Ideen über andere Menschen heraufbeschwört, wird alles enger und beschleunigt sich. Bremsen Sie den Prozess, anstatt sich darin zu verstricken: Werden Sie weiter und sanfter, und lassen Sie die Energien im Federbett des Gewährseins zur Ruhe kommen. Stimmen Sie sich auf die Qualität dieses ganzheitlichen Gewährseins ein. Es ist weit ausgedehnt, ein Feld ohne einen bestimmten Fixpunkt, stabil und dennoch beweglich. Nehmen Sie es in sich auf, und verweilen Sie darin. Entwickeln Sie ein Gespür für die Gefühlstönung dieses Feldes des Gewährseins.

Praktizieren Sie diese Übung eine halbe Stunde oder länger. Schließen Sie sie ab, indem Sie all das Gute, das Sie entwickeln, mit den „Personen in Ihrem Inneren“ teilen, die Sie in dieser Meditationsperiode getroffen haben, und wünschen Sie ihnen alles Gute.

## **Schwierigkeiten**

Die scheinbare Sanftheit dieser Übung kann darüber hinwegtäuschen, dass sie eine stabile Grundlage von Achtsamkeit voraussetzt. Ein stabiler Bezugsrahmen ist notwendig, damit die geistigen Prozesse nicht die Kontrolle übernehmen. Durch Praktiken wie Achtsamkeit

auf den Atem oder auf die Körperhaltung kann diese Stabilität aufgebaut und von Zeit zu Zeit wiederhergestellt werden.

Sie bemerken vielleicht, wie Sie an den Geschichten, die im Geist entstehen, interessiert sind und weitere Kommentare und Details hinzufügen. Halten Sie diesen Prozess an, wenn Sie können. Halten Sie nach dem Moment des Erkennens Ausschau, an dem Sie aus der Geschichte aussteigen wollen. Der Zeitpunkt, an dem Sie aus der Geschichte aussteigen *wollen*, mag zu dieser Zeit der beste Platz für Erwachen und Selbstakzeptanz sein. Der Punkt, an dem der Geist davon genug hat, noch mehr zu der Geschichte hinzuzufügen, ist das am besten zugängliche Glied einer Gedankenkette, an dem sie am einfachsten abgebrochen werden kann.

Manche Gedankenketten sind fast zu peinlich oder schmerzhaft, um sie zu betrachten. Versuchen Sie, nichts zu erzwingen. Halten Sie nach dem Ort Ausschau, an dem der Geist zur Ruhe kommen kann – obwohl das vielleicht ein Ort sein mag, an dem Ihr Selbstbild einen unlauteren oder dummen Eindruck macht. Wenn es bewältigbar ist, dann ist dies ein guter Platz um zu praktizieren. Wohlwollen ist immer angebracht. Wohlwollen, Offenheit und Gleichmut werden, wenn Sie als Geisteshaltung aufrecht erhalten werden, die negativen Quellen dieser geistigen Prozesse ersetzen. Sie werden feststellen, dass die Geisteszustände, die gerade ablaufen, weniger intensiv sind, wenn Sie selbst kühl und offen bleiben.

Sie versuchen vielleicht, gleichmütig zu sein, bevor Sie einem Selbstbild erlauben, aus einer Gedankenkette zu entstehen, oder bevor Sie es wirklich spüren. Das wird den Prozess des Erkennens abschwächen und Ihnen suggerieren, dass Sie mit einer Erinnerung ins Reine

gekommen sind, obwohl das eigentlich nicht der Fall ist. Lassen Sie sich Zeit – niemand ist wirklich gleichmütig, wenn er nicht davor die Wellen der Gefühle durchquert hat. Außerdem kann Sie dies zu einer wichtigen Erkenntnis über das bedingte Entstehen führen. In anderen Worten: Sie werden bemerken, dass Selbstbilder bedingt durch Geisteszustände entstehen, dass Geisteszustände bedingt durch Aktivitäten entstehen, und dass Aktivitäten bedingt durch die Abwesenheit von direktem und vollem Gewahrsein entstehen. Das Erwachen des Gewahrseins, statt wiederum eine Identität in der Gestalt eines gleichmütigen Selbst zu entwickeln, ist das Ziel dieser Praxis.

Um der Tendenz, in schmerzlichen Erinnerungen stecken zu bleiben, entgegenzuwirken, können Sie bewusst Reflexionen über Dankbarkeit für die Güte, die Sie von anderen erfahren haben, oder die relative Gesundheit oder die Freiheit, die Sie haben, entwickeln.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Die Fähigkeit eines weisen Freundes, einer Beraterin oder eines Therapeuten/einer Therapeutin, zuhören zu können, kann das Gewahrsein einer anderen Person in den Prozess einbringen und die notwendige Unterstützung geben.

## **Weitere Übungen**

Lassen Sie absichtlich eine Erinnerung an ein positives Ereignis in Ihrem Geist entstehen. Versuchen Sie, die gefühlte Bedeutung herauszufiltern – das Gefühl, fähig, geliebt, frei oder in Frieden zu sein. Machen Sie das

Gewahrsein dieses Zustandes stabil. Entspannen Sie jedes weitere Entstehen von Gedanken und Gefühlen und erweitern Sie Ihr Gewährsein, sodass es Sie umfasst. Lassen Sie auch die Neigung los, sich von den Gedanken abzutrennen, indem Sie Ihre Willenskraft einsetzen. Lassen Sie das Gewährsein einer Gedankenkette wie ein ausgebreitetes Federbett sein, das so tief wie die Erde ist, auf dem die geistigen Prozesse landen und dann zur Ruhe kommen können. Erholen Sie sich in diesem Bett des Herzens.

Ergründen Sie dann die Energien und Bilder, die diese Erinnerung ausgelöst und aufrecht erhalten haben.

Tun Sie das Gleiche mit negativen Szenarios, die Sie durchlebt haben. Erinnern Sie sich an eine Gelegenheit, an der Ihnen etwas vorgeworfen wurde, und arbeiten Sie mit dem, was dadurch auftaucht. Kommen Sie zum Schluss in die Gegenwart zurück, wie oder wer Sie jetzt zu sein scheinen. Was löst diesen gegenwärtigen Eindruck aus und hält ihn aufrecht? Wie würde es ohne ihn sein? Bemerken Sie, dass ein Teil von Ihnen, Ihr beobachtendes Gewährsein, bereits keinen Anteil daran hat.

Denken Sie an ein Projekt, das Sie gerade beschäftigt, oder einen Plan für die Zukunft – was für ein Gefühl löst er in Ihnen aus? Wie wirkt sich die Unsicherheit auf Sie aus? Wie, wenn es, was wahrscheinlich der Fall sein wird, nicht so wird, wie Sie es erwartet haben? Auf welche Energien, Bilder oder Absichten verlassen Sie sich? Kann man sich wirklich darauf verlassen?

Denken Sie an ein Szenario, an einen Lebensabschnitt, einen Beruf oder eine Beziehung, die sie erlebt haben. Welche Stimmungen tauchen dabei auf? Richten Sie ihr Gewährsein darauf aus wie oben beschrieben.

Wie sieht das Resümee Ihres Lebens aus? Gut? Schlecht? Wahrscheinlich von Beidem etwas. Ist es also möglich, eine endgültige Aussage darüber zu machen? Oder ist nicht eine Stimmung, ein weiter Werden des Herzens als Antwort angemessener? Wenn Sie sich an das oben beschriebene breite Federbett erinnern, betrachten Sie die aufwühlenden Aspekte von diesem Blickwinkel aus. Was für eine Resonanz geschieht dann?

Lesen Sie einen Brief, der an Sie persönlich geschrieben wurde. Bemerkten Sie die Bewegung der Emotionen, die durch Sie hindurch fließen. Welchen Eindruck macht der Autor des Briefes auf Sie? Wie fühlen Sie sich im Licht seiner Bemerkungen? Kommen Sie im Gewahrsein all dessen zur Ruhe.

Versuchen Sie, die gleiche Praxis bei einem Anruf und schließlich in einem Gespräch anzuwenden. In dieser Situation ist es hilfreich, Ihre Fähigkeit zu hören so auszuweiten, dass Ihr Gewahrsein auch die Geräusche (oder die Stille) im Hintergrund mit einschließt, während Sie oder die andere Person sprechen. Das wird es dem Geist ermöglichen, weniger reaktiv zu sein.

Erinnern Sie sich an eine bestimmte Ansicht, von der Sie sehr überzeugt sind – sei es politisch oder ethisch. Etwas, das Ihnen wichtig scheint, oder etwas, das Ihnen ungerecht erscheint. Bemerkten Sie, was in Ihrem Körper geschieht, insbesondere im Bereich des Herzens, der Augen, der Stirn und der Schläfen. Probieren Sie, ob Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Körper zurückkommen, und auf diese Bereiche ausgleichend wirken können. Das bedeutet nicht, dass Sie versuchen, Ihre Ansicht zu ändern oder Kommentare dazu abzugeben, sondern den Prozess zu beobachten, wie eine Ansicht entsteht; wie sich Ihr Eindruck von Ihrer Existenz und wer Sie sind in Bezug auf diese Ansicht bildet. Es geht nicht darum, keine Ansichten zu haben, sondern ihnen einen



größeren Rahmen zu geben, und sie weniger aggressiv zu machen.

Ist es auch möglich, das Thema, das Ihnen ein Anliegen ist, zu betrachten, während Sie die körperlichen Auswirkungen verringern oder ausgleichen? Verstärkt dies Ihre Ansicht, oder führt es zu einer Erweiterung Ihrer Sichtweise?

Erinnern Sie sich daran, dass es hier, abgesehen vom heilenden Effekt, den dies auf Ihren Geist/Ihr Herz haben mag, um unmittelbares Erkennen ohne Reaktion geht. Dies ist das natürliche Erkennen, das vom Gewahrsein ausgeht. Es gibt uns die Fähigkeit und die Mittel, mit all den unterschiedlichen geistigen und körperlichen Prozessen präsent zu sein, mit denen unsere Gedanken und Emotionen nicht umgehen können. Indem man zu diesem direkten Erkennen Zugang hat, und man zum Feld des Gewahrseins Bezug aufnimmt, können sich Energien entwirren, und Ansichten über einen selbst und andere, über Zukunft und Vergangenheit können sich ins Hier und Jetzt verflüchtigen.

## Den Körper befreien

Das anfängliche Ziel der folgenden Übung ist es, den Körper empfänglich zu machen, ihm zu erlauben, sich zu entspannen und dadurch seiner Energie zu ermöglichen, sich aus Enge, Überaktivität oder Dumpfheit zu befreien. Dies kann auch Emotionen zu Bewusstsein bringen, und uns erlauben, sie gehen zu lassen. Das Ergebnis davon ist eine Zunahme von Ruhe und Wohl, eine gesteigerte Empfindsamkeit für die Atemenergie, und eine Weiterentwicklung des Faktors des Ergründens.

Wenn man das Ergründen als Basis für Einsicht verwendet, dann ermöglicht es, zwischen körperlichen Sinneseindrücken (wie etwa Druck, Temperatur oder Bewegung), Energien (Qualitäten wie Vitalität, Kribbeln oder Strömen) und Gefühlen zu unterscheiden. Dies kann dabei helfen, Spannungen, die sich gebildet haben, und Geisteszustände, die damit in Verbindung stehen, aufzulösen. Ergründen enthüllt auch die Merkmale der Veränderlichkeit und des Nicht-Selbst, und lässt ein Gewahrsein des Geistes entstehen, das frei von Verlangen und stabil ist.

Dadurch wird eine Kontemplation möglich, die sich daraus ergibt. Durch dieses leidenschaftslose Gewahrsein, wird die Aktivität von Sinneskontakt (wie wir unseren Körper erleben) beruhigt und gestillt. Es geht nicht darum, die Erfahrung des Körpers zu ignorieren oder zu unterdrücken, sondern es tritt ein befreiender Effekt ein, weil wir uns nicht in einem gewohnheitsmäßigen Muster von körperlicher Energie befinden.

Diese Übung kann im Sitzen, Stehen oder Liegen praktiziert werden. Die Stehposition hat den Vorteil,

dass weniger Druck auf die Wirbelsäule ausgeübt wird, und die Lendenmuskeln entlastet werden. Idealerweise sollte man mindestens 30 Minuten in dieser Position bleiben. Versuchen Sie es! Wenn Sie eine ausbalancierte Haltung einnehmen, in der die Knie und das Gesäß entspannt und die Arme ein kleines Stück von der Seite des Körpers entfernt sind, kann das Gewicht des Körpers durch die Beine nach unten zum Boden verlagert werden, und die Muskeln müssen nicht viel Arbeit leisten. Auch die Sitzposition eignet sich gut, aber in dieser Position ist der Bereich des Körpers unter der Taille der Aufmerksamkeit schlechter zugänglich. Im Liegen zu üben bietet eine Offenheit, die zum Entspannen hilfreich sein kann, aber auch dazu führen kann, dass Sie einschlafen.

Beginnen Sie damit, einige Minuten lang den Geist zu sammeln und zu stabilisieren, indem Sie Kontakt zum rhythmischen Prozess des Ein- und Ausatmens aufnehmen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann auf die Achse Ihrer Wirbelsäule und darauf, wie Ihr Kopf, die Schultern und das Becken damit in Verbindung stehen. Entspannen Sie diese Bereiche des Körpers. Sie können auch damit beginnen, die Oberarme zu lösen, und die Schultern nach unten sinken zu lassen. Wenn Sie stehen, können Sie dann das Gesäß und das Kreuzbein entspannen. Dies wird ein Gefühl des Lösens der Wirbelsäule bringen, das dabei hilft, den Hals zu entspannen. Wenn Sie den Kiefer, den Hals, die Muskel um die Augen, die Stirn und die Schläfen lösen, erlauben Sie dem Hinterhaupt, der schmalen Lücke zwischen der Halswirbelsäule und dem Schädel, sich zu entspannen. Vielleicht spüren Sie Ihre Kopfhaut und ihre Empfindsamkeit für den Raum über dem Scheitel deutlicher. Ruhen Sie in diesem offenen Gewahrsein. Erweitern Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit, sodass der ganze Körper und der Raum, der ihn umgibt, mit einbezogen wird. Damit meine ich, dass Sie auch an

den Stellen des Körpers die Haut spüren können, an denen Sie keinen Druck spüren. Seien Sie sich der Empfindung von Weite gewahr.

Nehmen Sie ihren ganzen Körper wahr, so als ob Ihr Gewahrsein ihn locker einhüllen würde. Beschäftigen Sie sich bei dieser Übung nicht mit Details, sondern kommen Sie einfach bei der allgemeinen Empfindung der Stille des Körpers zur Ruhe, und öffnen Sie sich dem Raum, der ihn umgibt. Bemerkten Sie die Qualität der Körperempfindungen, wie etwa den Druck in den Füßen, dem Gesäß, oder die Empfindungen, die durch Anspannung oder körperliches Unbehagen verursacht werden. Dann können Sie vielleicht Wärme, Pulsieren oder Kribbeln wahrnehmen, die Ihnen mitteilen „das ist dein Körper“. Wenn Sie sich auf diese Zeichen der Lebendigkeit einstimmen, bemerken Sie vielleicht auch andere Energien, besonders in den Handflächen oder im Kopf. Bemerkten Sie die Stärke der angenehmen oder unangenehmen Gefühle. Nutzen Sie diese Art des Bezugs, um das Gewahrsein auf den Körper zu stabilisieren, ohne darin verstrickt zu sein oder zu versuchen, ihn zu verändern.

Wenn diese Wahrnehmung stabil ist, richten Sie Ihr Gewahrsein zum Scheitel (d.h. richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf), so als wäre Ihr Gewahrsein eine bequeme Mütze. Spüren Sie die gesamte Schädeldecke, und ihre Beschaffenheit und ihr Pulsieren. Versuchen Sie, wenn möglich, Sinneseindrücke (wie etwa die Wärme oder Kälte der Haut) von Energien (die am offensichtlichsten mit dem Puls an den Schläfen in Verbindung stehen) und Gefühlen (angenehm oder unangenehm) zu unterscheiden. Energien können mit Sinneseindrücken in Verbindung stehen, aber auch über sie hinaus gehen – Sie spüren sie vielleicht als Schattierungen von Spannung, Aktivität oder Lebendigkeit. Bemerkten Sie

auch die Emotionen, die entstehen. Halten Sie Ihr Gewahrsein so gegenwärtig, als ob es außen und auf dem Kopf ruhen und sich nicht forschend im Inneren befinden würde. Bewegen Sie Ihr Gewahrsein langsam und sanft über diesen Teil des Kopfes, wenn es Ihnen angemessen erscheint, und bemerken Sie die Veränderungen der Sinneseindrücke, Energien und Gefühle. Entwickeln Sie eine Neigung zu einer klaren und bewussten Entspannung.

Richten Sie sich auf die Beschaffenheit dieses Teils des Körpers aus. Stellen Sie sich vor, er würde weicher werden, und sich langsam von Knochen zu Fleisch verwandeln. Dann von Fleisch zu etwas, das eine Konsistenz wie Gelee hat. Dann in Wasser, dann zu weitem Äther, der sich mit der Qualität des Gewahrseins vermischt und seine sanfte Stabilität in sich aufnimmt. Dieser Prozess sollte einige Minuten dauern. Bemerken Sie Veränderungen in Bezug auf Sinneseindrücke, Energien und Gefühle, während Sie die Übung durchführen. Vielleicht bemerken Sie auch, dass die Wahrnehmung von Ihrem Kopf, seine Größe oder Form, sich verändert - er fühlt sich vielleicht größer, weicher, runder und feiner an. Bemerken Sie jegliche Veränderungen Ihrer Emotionen oder Stimmungen. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit in diesem Bereich, während Sie ein Gespür für die Veränderungen entwickeln. Lassen Sie zum Schluss, während ihr Erleben ruhiger und einheitlicher wird, die Qualität der Energie und die Qualität des Gewahrseins miteinander verschmelzen.

Setzen Sie diesen Prozess im ganzen Körper fort. Stimmen Sie sich einige Momente auf die Ein- und Ausatmung ein, während Sie sich von einem Bereich des Körpers zum nächsten bewegen. Wenn sich Ihre Aufmerksamkeit stabil anfühlt, bewegen Sie sie weiter. Wenn Sie nicht viel Zeit haben, versuchen Sie

zumindest, sich vom Kopf zum Hals und nach unten zum Bereich des Brustkorbes zu bewegen. Wie groß auch immer der Bereich sein mag, den Sie durchgehen, und auf wie viele Details Sie auch achten, schließen Sie die Übung immer damit ab, dass Sie Ihr Gewahrsein über den ganzen Körper ausdehnen und seine Grenzen und seine mittlere Achse klar wahrnehmen.

Die nächsten Bereiche sind die Stirn, die Augen, die Schläfen und das Hinterhaupt, die Ihren Kopf wie ein Band umgeben. Bewegen Sie Ihr Gewahrsein langsam und sanft vom Zentrum der Stirn ausgehend um den Kopf. Dann bewegen Sie Ihr Gewahrsein in Kreisen um die Augen und separat um die rechte und linke Schläfe. Lassen Sie Ihr Gewahrsein nach diesem kurzen Scan auf der gesamten Region des Kopfes zur Ruhe kommen, und verwandeln Sie sie wie vorher beschrieben von hart zu weich. Lassen Sie sie mit der Qualität des Gewahrseins verschmelzen, und bemerken Sie die Sinneseindrücke, Energien, Gefühle und Wahrnehmungen, wie Sie es vorher getan haben.

Weitere Bereiche des Körpers:

- der untere Teil des Kopfes: Bewegen Sie Ihr Gewahrsein über die Wangen nach unten, durch die Seiten Ihrer Mundhöhle und durch den Boden der Mundhöhle nach unten;
- Hals und Nacken: Bewegen Sie Ihr Gewahrsein von der Vorderseite zur Rückseite;
- von der Kehle nach unten über die Vorderseite des Brustkorbes;
- rund um die Rippenbögen: Achten Sie auf die Bereiche auf der Seite Ihres Körpers unter den Armen. Bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit von der Mitte des Brustkorbes nach hinten zur Wirbelsäule;

- das obere Abdomen: Der Bereich vom Zwerchfell nach unten bis zum Nabel;
- das untere Abdomen: Der Bereich vom Nabel nach unten bis zur Schamgegend, dann rund um den Lendenbereich und über das Gesäß nach unten.

Es ist empfehlenswert, die Übung abzuschließen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit einzeln die Beine hinunter bis zur Wölbung des Fußes fließen lassen.

Wenn Sie diesen Teil der Übung abgeschlossen haben, dehnen Sie Ihr Gewahrsein über den ganzen Körper aus, und nehmen Sie seine Grenzen und seine mittlere Achse deutlich wahr.

Betrachten Sie zum Schluss die Qualität Ihres Gewahrseins. Entwickeln Sie eine Neigung, im Gewahrsein zu ruhen, keinem anderen Ziel, als seine Weite in sich aufzunehmen.

Vielleicht haben Sie nicht die Zeit, um den gesamten Körper in einer Meditationssitzung durchzugehen. Ihr Ziel sollte eine ausgewogene Abdeckung der Bereiche des Körpers sein. Beginnen Sie damit, Ihr Gewahrsein auf den ganzen Körper auszudehnen, verringern Sie die Details, und kehren Sie zum Schluss zum Gewahrsein des gesamten Körpers zurück. Achten Sie darauf, sich nicht auf einen Bereich zu fixieren, und halten Sie Ihre Aufmerksamkeit leicht, sanft und ohne den Wunsch, dass etwas Bestimmtes geschehen sollte, da die Qualität Ihrer Absicht – die geistigen Einstellung – die Energien des Körpers beeinflusst. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit „von außen“ kommen, bewegen Sie sich nicht in den Körper hinein, und machen Sie keine Versuche, seine Energien zu korrigieren. Die Einstellung, mit der Sie an diese Übung herangehen sollten, ist eine,

bei der Sie die Energien auf sanfte Weise wach werden lassen, oder ihnen erlauben, sich von selbst anzupassen. Während die körperlichen Sinneseindrücke zur Ruhe kommen, wird dieses Gewahrsein Ihr Hauptfokus, also lassen Sie es ruhig und frei von Aufdringlichkeit sein.

## Sich durch den Raum bewegen

Als Alternative dazu können Sie probieren, mit dem Gewahrsein, das Ihren Körper umgibt, Gehmeditation zu praktizieren, so als ob Sie durch ein subtiles Material gehen würden, und es auf Ihrer Haut spüren könnten. Versuchen Sie, die Qualität des Materials zu spüren, oder wie Ihr Körper es wahrnimmt. Es mag eher eine Empfindung von Raum oder Energie sein als ein offensichtlicher Sinneseindruck. Vielleicht können Sie keine bestimmte Empfindung spüren, aber die Frage zu stellen hilft dabei, Ihre Körperenergie davon abzuhalten, sich zu verengen, und verhindert auch, dass Ihre geistige Energie aus dem Ruder läuft. Außerdem hat es wahrscheinlich auch eine hilfreiche Wirkung auf die Wahrnehmung Ihres Körpers, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Weise ausrichten.

Betrachten Sie die gesamte Bandbreite der Erfahrungen, die entstehen, sei es durch die Temperatur, oder durch den Kontakt mit dem Körper. Spüren Sie dann, wie sie sich anfühlen. Spüren Sie, welche Energien gleichzeitig damit entstehen, und bemerken Sie jegliche unwillkürliche Reaktion auf die Gefühle. Diese Reaktionen sind Energien. Wenn Sie sich ihrer gewahr sind, bemerken Sie die Gefühle und energetischen Reaktionen, wenn Sie gerade nach vorne schauen. Beobachten Sie dann die Reaktion, wenn Sie Ihren Blick sanft im Raum etwa eine Armlänge vor Ihnen



ruhen lassen. Wie beeinflusst die Veränderung des Fokus Ihren Geist?

Erweitern Sie Ihr Gewahrsein, oder bringen Sie es wieder zurück, um den Raum, der sich eine Armlänge um Sie herum befindet, damit zu füllen. Es ist am einfachsten im Raum vor Ihnen zu spüren, aber Sie können Ihre Erfahrung des Raums auch zu den Seiten hin ausweiten. Heben Sie die Arme leicht von den Seiten des Körpers ab. Versuchen Sie, sich den Raum hinter Ihnen vorzustellen, wenn Sie am Ende des Pfads stehen bleiben – so als wäre ein wärmendes Feuer oder ein guter Freund hinter Ihnen. Bemerkten Sie den Effekt – vielleicht erleben Sie eine Veränderung der Energien oder Körperempfindungen oder sogar eine Beruhigung Ihrer Emotionen.

Lassen Sie die Grenzen des Körpers in den Raum unmittelbar um Sie herum verschwinden, so als ob die Haut lockerer wird oder sich ganz auflöst. Ruhen Sie im Gewahrsein, während die körperlichen Sinneseindrücke abklingen, oder keine geistigen Aktivitäten mehr auslösen.

Schließen Sie die Übung im Stehen ab, indem Sie den Körper von den Füßen aufwärts entlang seiner Mittelachse zentrieren. Sie können sich auch neu ausrichten, indem Sie den Körper sanft in einem Halbkreis von einer Seite zur anderen schwingen lassen.

## **Schwierigkeiten**

Vielleicht bemerken Sie Bereiche, in denen die Energie recht intensiv scheint oder starke Emotionen weckt. Obwohl Ihr Instinkt Ihnen vielleicht sagt, dass Sie sich dorthin begeben sollten – tun Sie es nicht. Die Regel ist:

Wenn es intensiv ist, seien Sie damit präsent, aber bleiben Sie draußen. Das Prinzip dieser Praxis ist es, Ihr Gewährsein weit und sanft werden zu lassen und es über einen Bereich auszuweiten. Dies gibt den Energien den Raum, sich in ihrem eigenen Tempo zu zeigen, sich zu entspannen und zu lösen. Während dies geschieht, beruhigt und löst dieser Prozess die Tendenzen, die im Gewährsein gehalten werden. Da wir eine starke Tendenz haben, schnell Ergebnisse zu wollen oder etwas zu erreichen, ist es ein wichtiger Teil der Befreiung des Gewährseins von seinen Neigungen, den Prozess in seiner eigenen Geschwindigkeit arbeiten zu lassen. Da Intention (der „geistige Muskel“, der ergründet und den Geist in Bewegung setzt) und Aufmerksamkeit (das geistige Wirken, das dem Gewährsein einen Rahmen gibt) beides Aktivitäten sind, die nach bestimmten Mustern ablaufen, fügen sie ihre Energie zu den Dingen hinzu, mit denen sie in Kontakt kommen. Wenn es Ihr Ziel ist, den Energien zu erlauben, sich zu entfalten, sollten Sie ihnen so wenig wie möglich hinzufügen – auf keinen Fall einen intensiven oder verengenden Fokus.

Das Ziel dieser Praxis ist es nicht, mit Chakren, Auren oder feinstofflichen Energien zu arbeiten, sondern es dem Körper erlauben, sich zu öffnen, und ihn ganzheitlich zu spüren. Arbeit mit diesen subtileren Bereichen sollte unter der Anleitung von erfahrenen LehrerInnen stattfinden.

Wenn Sie eine plötzliche Änderung der Energie, der Atemfrequenz oder des Herzschlages spüren, weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit, und nehmen Sie Beziehung zum ganzen Körper auf. Erden Sie sich entlang der Achse der Wirbelsäule nach unten durch die Füße. Achten Sie auf den Atem und verlangsamen Sie ihn, um seine Energie zu stärken. Richten Sie sich auf Ihren physischen Körper aus. Falls nötig, indem Sie langsam mit Ihren Händen

den Körper entlang streichen. Es kann auch hilfreich sein, sich zu bewegen und herumzuschauen.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Qi Gong und Tai Chi sind hilfreich, um die Energie Ihres Körpers zu erschließen und zu stabilisieren. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass es nicht wesentlich ist, starke Energien oder Veränderungen zu erleben oder Emotionen auszulösen. Das wesentliche Ziel ist es, die Übung zu nutzen, um Ihr Gewahrsein zu stabilisieren, und seine gewohnheitsmäßigen Programme loszulassen – die Programme „etwas tun“ und „nicht fähig sein, etwas zu tun“ mit eingeschlossen. Halten Sie die Übung einfach, und vertrauen Sie Ihrer Erfahrung.

## **Weitere Übungen**

Verbinden Sie diese Übung noch ganzheitlicher mit dem Atem, indem Sie sich auf einen Bereich des Körpers ausrichten und dann Ihre Aufmerksamkeit ausweiten, sodass sie den Atem mit einschließt. Auf diese Weise können Sie zum Beispiel, wenn Sie sich auf die Augen ausrichten, „durch die Augen atmen“. Unternehmen Sie keine Anstrengung, den Atem zu drücken oder etwas Bestimmtes auszulösen. Wohlwollen und ein weiter Geist sind als Grundeinstellung immer wichtig.

Ihr Ziel sollte ein stabiler und ununterbrochener Fluss von Gewahrsein und Energie sein. Während sich Gewahrsein und Energie vermischen, wird die Erfahrung des Körpers subtil und nicht physisch. Sie wird sich einem Feld oder einer Sphäre öffnen, einer Domäne statt irgendeinem bestimmten Punkt oder Detail. Betrachten Sie dieses Feld mit seinen Strömen der

Veränderung und den entstehenden Wahrnehmungen (wie Licht, Raum oder Wärme). Seien Sie sich ihrer gewahr und entwickeln Sie eine Neigung des Loslassens und der Freiheit von Verlangen. Fahren Sie damit fort, Ihre Aufmerksamkeit zu diesem Feld des Körpers zurückzubringen, bemerken Sie etwaige Störungen, und gleichen Sie sie im Feld aus. Bemerkten Sie die Abwesenheit von Störungen und die kühle Weite, wenn Sie in diesem Feld verweilen.

## Theorie: Befreiung

*Das ist der Friede, das ist das Erhabene – nämlich das zur Ruhe Kommen aller Gestaltungen, das Aufgeben aller Vereinnahmungen, das Versiegen des Durstes, Entreizung, Nibbāna.*

– A 10:60

Befreiung ist ein Schwerpunkt buddhistischer Praxis. „Befreiung“: Schon das Wort allein verweist auf ein Glück, das dadurch entsteht, dass man aus einem Gefängnis oder einer Falle entkommt – ein Glück, das nicht dadurch entsteht, dass wir etwas hinzufügen, sondern dadurch, dass wir ein Hindernis entfernen und zu einer ganzheitlicheren Art des Seins zurückkehren. Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass die meisten von uns manchmal oder immer gefangen sind – was eine schmerzliche Erkenntnis wäre, wenn es keinen Ausweg gäbe. Der Buddha sagt jedoch, dass es einen Ausweg gibt, und dass es möglich ist, ihn zu erlernen. Dieser Ausweg, diese Befreiung, sind Synonyme für das Ziel der Dhammapraxis: Das Erlöschen von Leiden und Unzulänglichkeit.

Dennoch gibt es Dinge, die allen Wesen, selbst Buddhas, widerfahren: Ihre Körper werden alt und sterben, die Sinne werden im Alter immer schwächer, und man erlebt körperliche Schmerzen und Schwierigkeiten. Selbst der Buddha hatte Feinde, die versuchten, ihn zu töten. Er musste mit Widerständen und unmoralischem Verhalten in seinem Mönchs- und Nonnenorden umgehen. Er lebte mit chronischen Rückenschmerzen und starb an Ruhr unter einem Baum. Wovon sind erwachte Wesen also befreit, sodass Sie nicht mehr unter den Schwierigkeiten des Lebens leiden? Einfach gesagt, wird der Geist von Erwachten nicht mehr von körperlichem Verfall und

unangenehmen Gefühlen erschüttert. Dies ist der Fall, da sie die Anwesenheit oder Abwesenheit des Körper-Geist Systems mit seinen Gedanken, Gefühlen, Impulsen und allem, was es umfasst, nicht mehr aufgreifen und sich nicht mehr darauf stützen. Auf den Punkt gebracht geht es bei der Praxis der Befreiung darum, damit aufzuhören, von der Grundstruktur eines Selbst (*upadhi*) ausgehend zu erfahren oder das, was geschieht, als zu mir gehörend zu erleben: in mir, über mich, von mir, oder getrennt von dem was ich wirklich bin.

Um einen Weg der Befreiung zu finden, müssen wir uns natürlich zuerst darüber im Klaren sein, was der Geist ist, und inwiefern er verstrickt ist. Wir haben uns bereits mit dem Geist als Denker, als Ort von Emotionen und Reaktionen, und als beobachtendes Gewahrsein beschäftigt. Das beobachtende Gewahrsein ist ein wichtiger Aspekt, mit dem Sie vertrauter werden, wenn Sie meditieren: der Geist als „Beobachter“, als ein Eindruck des gegenwärtig Seins, der geistige Aktivitäten erleben kann, ohne notwendigerweise in sie einzugreifen. Diese Grundlage des Geistes, die wir auch „Gewahrsein“ nennen, ist der Sitz des direkten Erkennens (*abhiññā*) jeglicher Erfahrung. Die offensichtlichen Teile der Erfahrung, in den wir uns verstricken, sind die Dinge, die das Gewahrsein des Geistes beobachtet. Unsere Gedanken, Emotionen und Einstellungen scheinen uns vielleicht nicht so festgefahren – tatsächlich verändern und bewegen Sie sich aber ziemlich rasch. Wenn sich jedoch unsere Fähigkeit des Beobachtens vertieft, wird uns klar, dass sie auf den gleichen gewohnheitsmäßigen Pfaden des Eigeninteresses verlaufen, die von eigenen Anliegen und Verantwortlichkeiten bis zu persönlichen Vorlieben und fixen Einstellungen reichen.

Diese gewohnheitsmäßigen Neigungen ziehen sich durch unsere Arbeit und unsere Vergnügungen, durch die Wahrnehmungen von uns selbst und durch die Beziehungen zu anderen. Der Geist entwickelt solche Muster in Bezug auf alles, da Muster Dinge einfacher machen; und durch sie erkennt die Aktivität von Kontakt, wie Sinneseindrücke und unser geistiges Erleben einzuordnen sind. Großartig. Wir sehen ein Auto und wissen, dass es kein wildes Monster ist sondern eine leblose Maschine, die wir benutzen können. Aber dennoch können die Eindrücke, die das Herz von diesem Sinneskontakt hat, schmerzlich ungenau sein: „Das Auto sah aus, als wäre es ein Schnäppchen, aber nachdem ich es gekauft hatte, merkte ich, dass es Schrott war.“ Außerdem werden unsere Absichten verdreht von unseren Erwartungen oder Befürchtungen über die Zukunft, kleinen Abhängigkeiten und Ängsten, die wir in der Vergangenheit entwickelt haben, und von denen wir den Eindruck haben, wir könnten sie nicht mehr abschütteln. Wir haben das Gefühl, wir sollten unser Schicksal erfolgreich meistern, und dennoch machen uns Krankheit, die Beschränktheit unserer finanziellen Mittel oder globale Umwälzungen einen Strich durch die Rechnung. In der Gegenwart setzt uns unsere Aufmerksamkeit auf den Sitz eines Beobachters, der eine Realität erlebt, die ihm gehört – bis mit einem Schlag Trennung und Verlust eintreten. Kurz (wie wir bereits im Abschnitt über **Kamma** gesehen haben), man kann sich nicht auf Annahmen und ihre Aktivitäten verlassen, um sich aus der Unzulänglichkeit zu befreien.

All diese Bedingungen in unserem Geist und in der Welt, von der wir umgeben sind, sind der Veränderung unterworfen, liegen nicht vollständig in unserer Kontrolle, und können uns keine dauerhafte Zufriedenheit geben. Aber dennoch handeln wir auf der Basis von Einstellungen und von der Art, Dinge zu tun, die wir gelernt haben, und von denen wir annehmen,

dass sie uns Rückhalt geben: Nämlich etwas loswerden oder uns aneignen zu wollen, oder für eine neue Sache, an einem neuen Ort, oder in einer neuen Position zu arbeiten – dann wird alles gut. Das ist die grundlegende Annahme, in die wir verstrickt sind, die alles aufrecht erhält. Es ist die Grundstruktur der Erfahrung, die ein Selbst als Zentrum annimmt. Es ist eine Erfahrung von Ansichten, ein Bezug zu dem Eindruck „das bin ich“ und eine Energie, die von subtiler Anspannung bis zu stärkstem Anhaften reicht.

Die Ansicht ist dabei grundlegend. Es ist die Ansicht, die auf Unwissenheit basiert und nicht in Kontakt mit dem tiefen Frieden des Nicht-Aufgreifens, dem Nicht-Bedingten, ist. Von diesem Blickwinkel aus scheint es so, als wäre das Leben schrecklich, wenn man nicht die Möglichkeit hätte, ein Glück, das durch Ursachen und Bedingungen entsteht, zu erleben. Solange wir das Nicht-Bedingte nicht selbst realisiert haben, hängen wir zwangsläufig an bedingt entstandenen Dingen, die so gut sind, wie wir sie uns eben verschaffen können. Daher kommen Anspannung, Bedürfnisse und Abwehr. Nicht, dass dies unmoralisch oder dumm wäre. Wir profitieren tatsächlich sehr, wenn wir den Dhamma praktizieren, und Eigenschaften wie Achtsamkeit und Wohlwollen, oder einen heilsamen Bezug zum inneren Körper und tiefgehende Aufmerksamkeit entwickeln. Das ist das Beste, was wir an Bedingungen entwickeln können.

In dieser Hinsicht ist Dhammapraxis ein Prozess des Umlernens in Bezug auf Ursache und Wirkung. Wir lernen, wie gut wir uns durch Klarheit, Achtsamkeit und Selbstachtung fühlen. Aber es steckt mehr darin, als es den Anschein hat. Während man die Fähigkeit des Beobachtens entwickelt, gibt einem diese Grundlage des Gewahrseins die Möglichkeit der Befreiung von Ursache und Wirkung. Sie bringt uns mit der bewussten



Freiheit von Aktivitäten in Berührung, *die unerschütterlicher Friede ist, einfach weil sie sich nicht auf irgendeine veränderliche Aktivität stützt.* Was ist das also? Nun, wir haben uns bereits damit beschäftigt. Wenn der Geist zum Beispiel damit aufhört, die Vergangenheit, Pläne für die Zukunft und Geschichten über sich selbst und andere wiederzukäuen, wird er friedlich. Das gibt uns den Hinweis, dass der Weg zu tiefem Frieden im Verringern der Aktivitäten (letztendlich selbst der guten) liegt und nicht im Entwickeln von immer Neuem. Dies können wir jedoch nicht durch die Aktivität von Aversion erreichen!

Dementsprechend ist eines der Hauptthemen der Anleitungen, achtsames Gewahrsein zu unseren emotionalen und geistigen Aktivitäten zu bringen, um zu bemerken, wie sie sind, und wohin sie führen. Die dadurch entstehende Weisheit der Einsicht bemerkt, dass sie sich verändern, und dass in ihnen letztlich keine Sicherheit zu finden ist. Das verneint nicht den relativen Nutzen oder die Gültigkeit von Gedanken und Reaktionen, bemerkt aber den Druck, die Zwanghaftigkeit und das Ich-Machen in diesen Aktivitäten. Dadurch vertieft die Einsicht, die auf Stille und direktem Erkennen beruht, den Gleichmut und die Freiheit von Verlangen. Einsicht führt aus dem Druck und dem Ich-Machen heraus. Sie führt weiter zum Erlöschen, d.h. dazu, bloß ein stiller Beobachter zu sein, statt der Mischung noch mehr Gedanken und Emotionen hinzuzufügen. Das ist bereits eine Verringerung von Aktivitäten. Weit davon entfernt, zu Dumpfheit oder Mangel zu führen, ermöglicht uns dieses Erlöschen, die Dinge in einem neuen Licht zu sehen, unsere Einstellungen in Frage zu stellen und neue Wege zu gehen. Wir erkennen, wie wir uns von unseren Gewohnheiten trennen, einen freudigen Geist entwickeln und Zufriedenheit im Hier und Jetzt erleben

können. Als Folge davon wird das Gewahrsein des Geistes heller und stabiler und eine Quelle des Glücks.

Und so geschieht dieser Prozess: Jedes Mal, wenn wir eine leidbringende Aktivität auf geschickte Weise beruhigen, erwachen wir ein bisschen mehr. Selbst der Drang zu subtileren und erhabenen meditativen Zuständen oder größerer Präzision muss im Rahmen dieses Prozesses eingedämmt werden. Die Ansicht, dass etwas „gut genug“ ist, scheint eine der Ansichten zu sein, die für Menschen am schwierigsten zu akzeptieren ist! Es ist wie bei einer Mandelbrot-Menge<sup>1</sup>: Man kann wirklich wundervolle Dinge darin finden, großartige Orte...aber es geht weiter...und weiter...wann ist es genug? Doch es gibt einen Schlüssel, um diesen Durst zu beenden; durch Einsicht in ihn und in die Aktivitäten, die ihn aufrecht erhalten. Das ist gleichbedeutend mit dem Aufgeben der Grundstruktur des Ich-Machens. Wenn der Geist von dieser Bürde befreit ist, kann direktes Erkennen zu vollständigem Verstehen (*pariññā*) reifen, dem Erkennen, das um die Befreiung von Werden weiß und alle Tendenzen, sich auf etwas zu stützen, kennt.

## **Die fünf Daseinsgruppen (*Khandhā*)**

Eine Zusammenfassung, worin der Geist verstrickt ist, gibt uns auch ein Modell, wie wir damit umgehen können. Das Modell sind die fünf Daseinsgruppen (*khandhā*), die aufgegriffen werden: Form (*rūpa*), Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Aktivitäten bzw. Gestaltungen (*sankhāra*) und Bewusstsein (*viññāna*). Erstens verstrickt sich der Geist in Form, insbesondere

<sup>1</sup>Begriff aus der Chaosforschung, benannt nach dem Mathematiker Benoît Mandelbrot (Anm. d. Ü.)

in die Form des Körpers. Form macht uns interessiert, erregt oder enttäuscht und legt unseren Platz fest: Hier bin ich in diesem Körper, und dort bist du in jenem Körper. Diese Gestalt bin ich, jene Gestalt bist du – welche ist besser, wie können wir zusammen kommen usw. Wir finden heraus, dass Form nicht all die gefühlten Bedeutungen hat, die wir ihr beimessen. Tatsächlich ist sie, wie wir entdeckt haben, als wir uns mit den Elementen beschäftigt haben, nicht einmal etwas Stabiles.

Obwohl wir sicherlich einen Körper haben, ist der Eindruck, ihn zu besitzen, sich in ihm zu befinden, zusammen mit den Gefühlen, die man ihm gegenüber hat, erlernt bzw. programmiert. Er ist gestaltet. Dieses körperliche Lernen spürt die Größe des Körpers, ob er durch eine Tür passt, ob sich Dinge in seiner Reichweite befinden und andere Richtmaße. Versuchen Sie, die Arme in der Weise zu verschränken, wie Sie es üblicherweise tun, strecken Sie sie dann aus, und verschränken Sie sie in umgekehrter Weise. Wenn Sie Rechtshänder sind, versuchen Sie sich mit der linken Hand die Zähne zu putzen (oder umgekehrt). Seltsam, oder? Dieser „empfundene Körper“ wird ein körperliches „Schema“ genannt. Das ist eine Landkarte von Kanälen, die von körperlicher Aktivität erzeugt wurde, und für uns zur Gewohnheit geworden ist. Dieses körperliche Schema ist ein Muster, das in unser Bewusstsein einprogrammiert ist.

Noch fundamentaler ist das Programm der Identifikation mit dem Körper, das Gefühl, sich für die Dauer unseres Lebens in einem Körper zu befinden, mit all den Einschränkungen, die damit verbunden sind. Neugeborene Babys brauchen einige Zeit, um sich mit diesem Mischmasch von Formen vertraut zu machen, um zu entdecken, dass bestimmte Gefühle damit in Verbindung stehen und dass es vom Willen gesteuert

werden kann. Aber das Programm der Identifikation mit dem Körper ist vorhanden und bereit, mit Details gefüttert zu werden. Obwohl der Geist lernen kann, dieses System zu bewohnen und es zu steuern, kann der Körper selbst immer nur zum Teil kontrolliert werden. Durch eine Behinderung, oder wenn wir berauscht sind, verlieren wir diese Fähigkeiten auf drastische Weise. Während wir schlafen oder in der Meditation, bleiben wir nicht notwendigerweise in der Domäne des Körpers. Das Körperschema ist also nicht, wer wir sind oder wo wir uns befinden. Wir haben bloß „gelernt“ uns damit zu identifizieren. Die Grundannahme ist: Ich bin dieser Körper, ich bin in diesem Körper, der Körper ist mein. Befreiung ist letztlich die Befreiung von dieser Aktivität der Identifikation, von der zugrundeliegenden Struktur, die dazu führt, dass wir uns für etwas Stabiles halten, das wir festhalten können.

Eine andere Daseinsgruppe, die uns eingrenzt und bewegt, ist Gefühl – die Qualität der Erfahrung von angenehm, unangenehm oder neutral. Auch dazu sind wir programmiert. Spüren Sie einfach, wie Sie sich vom Unangenehmem entfernen und beim Angenehmen bleiben wollen: Automatisch, oder? Bedenken Sie die relative Qualität von angenehm oder unangenehm, die wir bei Kälte erleben, je nachdem, ob wir in der Arktis oder den Tropen leben. Die wechselhafte Natur von Gefühlen ist noch offensichtlicher, wenn wir geistige Gefühle betrachten, die auf Wahrnehmungen von Gesehenem, Gehörtem, Geruchtem, Geschmecktem und Gedachtem basieren. Es ist recht selten, dass sich zwei Leute darüber einig sind welche Geschmäcker oder welche Art von Musik angenehm sind. Unsere eigenen Gefühle, die wir diesbezüglich haben, ändern sich mit der Zeit. Sehr ähnlich ist es bei Wahrnehmungen und gefühlten Bedeutungen; „höflich“, „schön“, „lustig“ und ähnliches sind erworbenen Programme und

veränderlich. Eine lebhafte Diskussion kann in einer Situation und einer bestimmten Kultur unhöflich und in einer anderen freundlich wirken. Aber trotzdem werden wir von all dem getrieben. Gefühle und Wahrnehmungen lenken den Geist.

Die Aktivitäten des Verlangens, Beabsichtigens, Vergleichens oder Ablehnens in Bezug auf unsere Erfahrung sind ein weiteres Set unserer Programmierung, in das wir stark verstrickt sind. Auf dieser Ebene des Geistes werden Aussagen darüber ausgesprochen, wie willkommen oder kompetent wir sind, indem wir durch die Anerkennung oder Nicht-Anerkennung anderer Menschen „lernen“, wer wir sind. Diese psychologischen Schemata, wie etwa sich wertlos zu fühlen, unsere Ansprüche oder eine Neigung zu Perfektionismus, können durch Ereignisse in der Gegenwart ausgelöst werden (jemand hat uns nicht eingeladen), oder sie können in der Meditation entstehen. Nach einer Zeit der Ruhe kann es oft vorkommen, dass diese Programme sehr aktiv werden, unsere Geschichte *erschaffen* und unser Bild von uns selbst aufbauen.

Eine grundlegende Aktivität ist die Hinwendung des Geistes zu einem Sinnesbereich – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken. Das ist Bewusstsein. Außerdem ist das Programm des Geistbewusstseins dafür angelegt, über die Sinnesdaten durch Wahrnehmungen und Gefühle zu berichten – woran uns diese Form erinnert, ob ein Geräusch Gefahr signalisiert oder uns beruhigt. Das Geistbewusstsein ist dazu programmiert, dauernd aktiv zu sein. So wie eine inaktive Radarstation, kann auch ein inaktives Geistbewusstsein in Bezug auf unsere alltäglichen Aktivitäten zu einer Katastrophe führen. Also stützt sich der Geist auf Wahrnehmungen, Gefühle und seine eigene Aktivität und verlässt sich darauf. Er hat

Gedanken und Bilder, um einzuordnen und festzulegen, was vor sich geht – aber wie viel von dieser Aktivität ist davon abhängig, was im Außen vorgeht? Wir können die Augen schließen, uns die Nase und die Ohren zustopfen, in warmem Salzwasser schwimmen und alle anderen Sinneseindrücke ausschalten – aber der Geist wird weiter Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen erzeugen. Außerdem können wir durch chemische Substanzen, Schlafentzug oder Schäden des Nervensystems Dinge sehen, hören und spüren, die eigentlich gar nicht existieren. Die Aktivität wird zwanghaft. Sie ist eine Art der Sucht oder ein „Aufgreifen“ (*upādāna*), das die Momente ohne Aktivität füllt, die wir uns zwar wünschen, um Frieden zu erleben, aber dennoch als inneren Leere fürchten.

Außerdem ist es erstaunlich, dass wir trotz all dieser Aktivität oft nicht bemerken, was um uns herum oder in uns eigentlich vorgeht. Dieser Akt des sich Vergegenwärtigens, dieses Bewusstseins, ist nichts, worauf man sich verlassen kann. Es ist programmiert, um zu suchen und zu bemerken, was nützlich, angenehm, bedrohlich usw. ist. Es ist programmiert wie eine Suchmaschine mit Eigeninteresse. Auch das ist wieder ein *sankhāra* – ein Programm, welches das offene Gewahrsein auf eine bestimmte Bandbreite von Reizen beschränkt. Aufmerksamkeit und Sinneskontakt sind die Programme, die uns eine scheinbare Welt präsentieren, die uns dann antreibt und fesselt.

Alle fünf Daseinsgruppen sind also programmiert und von Aufgreifen beeinflusst, und Befreiung heißt Befreiung von den Programmen des Aufgreifens. Das heißt nicht, dass wir versuchen, etwas nicht zu spüren, oder keinen Körper zu haben, sondern dass wir versuchen, die leidbringenden Aktivitäten von Sorge, Dünkel, Verlangen und Übelwollen aufzulösen. Gleichzeitig kann damit das Programm der

Identifikation, die Grundstruktur des Selbst, aufgegeben werden. Befreiung bedeutet also nicht, dass dieses fünffache System aufhört – es ist das Programm des Lebens. Es ist aber möglich, ein Gewahrsein zu kultivieren, das die ineinander verzahnten Aktivitäten durchdringt. Wenn es angebracht ist, kann man sich auch im System der Daseinsgruppen engagieren, ohne zwanghaft zu werden und ohne sich selbst dadurch zu definieren. Tatsächlich ist es überhaupt nicht notwendig, sich zu identifizieren. Denn sobald Sie sich mit etwas identifizieren – als geschichtliches Wesen, als subtil, als erhaben oder als leidend – tun Sie dies in Bezug auf diese fünf *Khandhā*, die man nicht besitzen oder kontrollieren kann und die nicht von Dauer sind. Es ist diese Gewohnheit der Identifikation mit ihnen, von der wir uns lösen müssen und können. Wenn die Aktivitäten des Bewusstseins zur Ruhe kommen, kann Befreiung geschehen, die Verwirklichung der Freiheit von Aktivitäten, des Nicht-Bedingten.

## **Befreiung geschieht durch Ruhe und Einsicht**

Da Programme und ihre Programmierung immer im Bereich der Erfahrung der *Khandhā* liegen, geht es beim Verwirklichen von Befreiung darum, die Aufmerksamkeit auf sie zu richten, während sie in Körper und Geist entstehen. Wie wir bereits gesehen haben, können Aktivitäten bzw. Programme auf drei Kanälen stattfinden: Körper, Sprache/Konzepte und Geist/Herz. Wir haben die Tatsache genutzt, dass diese Aktivitäten die Grenze zwischen Körper und Geist überschreiten. Die Art, wie unsere geistigen Aktivitäten ablaufen, beeinflusst die körperlichen Aktivitäten. Ob wir uns ärgerlich, ängstlich oder entspannt fühlen – es treten dadurch entsprechende körperliche und geistige

Auswirkungen auf. Darum können die grundlegenden Muster, die den Geist erfreuen oder ihm Schwierigkeiten machen, in den körperlichen Aktivitäten gespürt, gelöst oder stabilisiert werden. Das Leitthema der Praxis kann daher so zusammengefasst werden: *„Lass die Energie sanft werden (oder sich entspannen) und Stelle die Ansichten infrage.“*

Bei der Energie geht es anfänglich darum, die Aufmerksamkeit beim Rhythmus des Atems zu sammeln, sie an einen Punkt zu stabilisieren, und dann der Bewegung der Atemenergie durch den ganzen Körper zu folgen, während man Achtsamkeit auf den Atem entwickelt. Das gibt uns eine neue Perspektive auf die Wahrnehmung des Körpers, die auf einer direkten Erfahrung des Energiesystems basiert, statt auf Schlussfolgerungen, die auf bloßen Eindrücken beruhen. Das führt zu einem großen Umbruch unserer Ansichten, der den Geist von verschiedenen Dingen befreit, mit denen er sonst zwanghaft beschäftigt ist.

Dieser Prozess ist ganzheitlich und vertraut auf ein Gewahrsein, das alle drei Grundlagen für Aktivitäten in Balance hält. Die Art, wie wir mit unserem Erleben des Körpers arbeiten, bezieht also auch die Aktivitäten des Geistes/Herzens mit ein und muss mit dem Körper in Balance gehalten werden. Wenn wir dann die körperlichen und geistigen Aktivitäten in Harmonie gebracht haben, entsteht dadurch ein einheitliches „Feld“ von Ruhe und Wohl, das eine Mischung von körperlichen und geistigen Energien ist. Allein sich diesem Prozess zu widmen ist schon heilend und beglückend: Wir können unserem Körper und Geist begegnen ohne zu verurteilen und können sowohl Starrsinnigkeit als auch Gleichgültigkeit aufgeben. Dann werden selbst ohne endgültige Befreiung so viele Aktivitäten und Programme aufgegeben, dass eine friedliche und klare Existenz möglich wird. Das ist der



Prozess des zur Ruhe Kommens. Er hat mit *Energie* zu tun.

Der Prozess der Einsicht wird möglich, indem man körperliche und geistige Aktivitäten auf diese Weise zur Vereinigung bringt. Einsicht ist jedoch eine Entwicklung von *Ansichten* und nicht von Energie. Sie ist ein Entwickeln der Unterscheidungskraft. Sie zielt darauf ab zu unterscheiden, statt zu vereinen. Ruhe ist, wie wenn man verschiedene Früchte aussucht, und aus ihnen einen Saft macht. Einsicht ist, so als ob man den Saft nimmt, und seine unterschiedlichen Qualitäten wie Farbe, Geschmack und Flüssigkeit unterscheidet. Auf diese Weise können wir erkennen, dass der Saft ein Gemisch von verschiedenen Merkmalen ist. Der Saft ist nicht bloß seine Farbe, sein Geschmack oder seine Flüssigkeit allein, noch kann die volle Erfahrung, die wir vom Saft haben, ohne sie gemacht werden. „Saft“ ist also nicht bloß ein einziges Ding, sondern eine Mischung von verschiedenen Merkmalen, die alle der Veränderung unterworfen sind. Die Natur von Saft ist so, dass sie weder endgültig als ein unveränderliches einzelnes Ding existiert, noch, dass sie nicht existiert. Das ist ein großer Umbruch unserer Ansichten. Im Buddhismus wird dies so formuliert: „alle Phänomene sind ‚leer‘ von einer bleibenden Essenz.“ Ein Erkennen dieser Leerheit befreit den Geist davon, Phänomene aufzugreifen oder abzulehnen. Tiefer Frieden und Weisheit erscheinen zusammen mit diesem Nicht-Aufgreifen.

Einsicht ist aber kein Gegensatz zu Ruhe. Tatsächlich können Sie die Merkmale des Saftes nur erkennen, wenn Sie die Früchte zusammen ausgepresst haben. Aber sie bewirkt eine Entreizung, und ein Durchschauen der Erscheinungen, die sich manifestieren, statt das, was in Erscheinung tritt, ruhig und stabil zu machen.

Im Bereich des gesammelten Bewusstseins erkennt die Einsicht Körper, Gefühl, Wahrnehmung und Aktivitäten. So wie die verschiedenen Aspekte des vorher erwähnten Saftes erleben wir uns und die Welt auf jeder Stufe des Bewusstseins als aus ihnen zusammengesetzt. Meditative Vertiefung verfeinert die Erfahrung des Körpers zu einem subtilen immateriellen Körper, und kann sogar zu Formlosigkeit reifen. Dennoch gehen Vertiefungen mit subtilen Wahrnehmungen, Gefühlen und verfeinerten Aktivitäten (wie etwa Achtsamkeit) einher, und diese legen eine bestimmte Stufe des Bewusstseins fest. Daher können sie für sich allein genommen keine endgültige Befreiung vom Bewusstsein mit seinem „ich und mein“ Programm bieten. Es ist also nicht das Ziel von Einsicht, immer subtilere Vertiefung zu entwickeln, eine Ausrichtung, die sogar dazu führen kann, dass man diese verfeinerten Zustände aufgreift. Stattdessen führt Einsicht zu einem Fortschritt bei der Freiheit von Verlangen und beim Loslassen. Es geht also um eine schrittweise Verringerung von Aktivitäten, um sich von der zugrundeliegenden Aktivität des Aufgreifens zu lösen. Diese Verringerung kommt nicht durch Ablehnung oder zerstörerische Absichten zustande, sondern durch ein tiefes Verständnis der zusammengesetzten, veränderlichen und „leeren“ Natur der Daseinsgruppen. Wird dies verstanden, nimmt die Faszination und Abhängigkeit von Gefühlen, Wahrnehmungen und geistigen Aktivitäten allmählich ab. Durch diese stärkere Entreizung wird das Aufgreifen aufgegeben.

Damit dieses durchdringende Verstehen der Daseinsgruppen entstehen kann, werden sie durch Ergründen getrennt und unterschieden. Oder genauer gesagt, es wird der Körper von den immateriellen Daseinsgruppen unterschieden, und in der Domäne der immateriellen Daseinsgruppen werden Aktivitäten von Wahrnehmungen und Gefühlen getrennt. Die Einsicht

stellt alle Ansichten eines stabilen Zustandes oder dauerhaften Selbst in Frage. In Beziehung zu anderen Menschen können wir zum Beispiel lernen, den Eindruck von „der Person, die gestern so grob zu mir war“ von der Aktivität des Ärgers zu trennen. Indem so der Fokus weiter, und der Ärger in einem Feld von stabilem, gleichmütigen Gewahrsein gehalten wird, kann der Geist die Aktivität des Ärgers als getrennt von den Wahrnehmungen erkennen, die ihn auslösen. Mit stabiler Sammlung kann er auch das weitere Entstehen von Aktivitäten eindämmen, wie etwa, sich in Geschichten darüber zu verlieren, man wäre das Opfer, oder in gewohnheitsmäßigen Schuldgefühlen, die zusammen mit dem Ärger entstehen. Wenn wir dem Ärger begegnen, indem wir uns im ruhigen Gewahrsein des Körpers erden, bekommt die negative Wahrnehmung keine Nahrung und verblasst deshalb. Wir sehen, dass die Person in unserer Geschichte aus unseren geistigen Daseinsgruppen zusammengesetzt wurde. Die Person ist nicht ein vollständiges Fantasieprodukt (obwohl die eigene Wahrnehmung von ihr durch meine eigenen Vorurteile verzerrt sein mag), aber die „Person“ ist leer von einer unveränderlichen, absoluten Essenz. Im täglichen Leben bedeutet dies, dass wir uns nicht mehr in einem Gerichtsaal befinden, in dem es nur richtig und falsch gibt, sondern in einem Ausbildungsprogramm des Erwachens.

Es ist wichtig anzumerken, dass das Erweitern der Aufmerksamkeitsspanne die Anwendung von Gewahrsein maximiert. Gewahrsein ist das empfängliche und empathische Auffassungsvermögen. Aufmerksamkeit gibt einem Inhalt oder Thema einen Rahmen. Oft beginnen Meditierende damit, ihre Aufmerksamkeit zu stärken und zu stabilisieren, indem sie sich auf einen Punkt fokussieren. Dies hilft dabei, den Geist von unheilsamen und unnötigen Inhalten zu läutern. Danach kann ein Prozess des weiter Werdens

einsetzen, wie wenn man etwa durch den ganzen Körper atmet. Der Hauptfokus wird nicht aufgegeben, aber die Randbereiche in der weiteren Umgebung werden ebenfalls bemerkt. Dies kann das Gewahrsein der Einstellung, mit der Sie meditieren, einschließen, oder die allgemeine Auswirkung auf die Energien des Körpers, wenn der Fokus stabil gehalten wird. Diese Faktoren der Peripherie sind auch wesentlich, und ohne die Fähigkeit, weiter zu werden, wird der Geist zwanghaft, fixiert und neigt zu dogmatischen Ansichten. Weites Gewahrsein zeigt jedoch das voneinander abhängige Entstehen der körperlichen und geistigen *Khandhā*, und in welchen Bereichen Aufgreifen und Leiden entstehen. Wenn man dies sieht, kann man erkennen, wie Aufgreifen und Leiden enden können. Das ist Befreiung.

Der Buddha erklärt, dass die Achtsamkeit auf den Atem, die die Daseinsgruppen in Bezug auf die Faktoren des Erwachens in den Blickpunkt rückt, eine vollwertige Methode zur vollständigen Befreiung ist. Dennoch werden die meisten Praktizierenden, da Befreiung ganzheitlich ist, davon profitieren, ihre Praxis auch mit anderen Übungen zu unterstützen, die zum Beispiel einen starken Herzensbezug zur Qualität der Achtsamkeit bringen. Wohlwollen, ein weiter Geist und Empathie sind immer eine Stütze und müssen entwickelt werden. Die Breite der Dhammapraxis kann inspirierend sein: Wir können Ruhe und Einsicht entwickeln, egal in welchem Bereich wir Fähigkeiten haben, um die Daseinsgruppen zu ergründen. Haben Sie einmal die Fähigkeit entwickelt, sich durch gut gerichtete Aufmerksamkeit und Gewahrsein auf sie einzustimmen, können Sie sowohl die Tätigkeiten Ihres Alltags als auch die Meditation in Ihre Praxis einbeziehen.

In Bezug auf den Prozess der Meditation sollte noch angemerkt werden, dass das Konzept von „intensiver Praxis“ oft schädliche und unausgewogene Auswirkungen haben kann, wenn man danach handelt. Wenn Sie Wechsel von Energie erleben, die Ihre Wahrnehmungen von Ihnen und der Welt dramatisch verändern, wenn sich Ihr Schlafrhythmus grundlegend ändert, wenn Ihre „innere Welt“ überwältigend wird, oder wenn Sie Botschaften aus einer anderen Welt zu erhalten scheinen, sollten Sie die Innenschau für eine Weile beiseitelassen und sich durch achtsamen Kontakt mit weisen Menschen und einfache, alltägliche Tätigkeiten neu orientieren.

## Die Daseinsgruppen betrachten

Da der vorherige Abschnitt über die Daseinsgruppen vielleicht nicht leicht zu verarbeiten ist, gebe ich nun einige praktische Richtlinien, damit Sie sich auf diese Sichtweise der Dinge einstimmen können. Sie sind dazu eingeladen, beliebig einzelne oder auch alle dieser Meditationen anzuwenden, idealerweise sollten Sie sich dafür zwanzig bis dreißig Minuten Zeit nehmen. Ich empfehle, sie in der Reihenfolge durchzugehen, in der sie hier präsentiert werden.

Mit den immateriellen Daseinsgruppen zu arbeiten kann sich verwirrend anfühlen. Beginnen Sie also mit der Kontemplation über Form. Praktizieren Sie dies einige Meditationssitzungen lang über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen, bevor Sie die nächsten Übungen anwenden.

In jeder Erfahrung gibt es einen Aspekt von **Form** – oft von sichtbaren Formen, es können aber auch Eindrücke des Tastsinns sein, oder die Gegenwart eines Objekts, das in irgendeinem Sinnesbereich aufgetaucht ist (selbst Klang hat eine „Form“ die das Ohr „trifft“). Wenn Sie also einen Türgriff berühren, auf einem Sessel sitzen oder etwas sehen – bemerken Sie, dass Formen aufgetaucht sind. Es ist dabei hilfreich, sich die Erfahrung von Form in Bezug auf die Elemente zu vergegenwärtigen. Halten Sie für einige Augenblicke Achtsamkeit auf Form gerichtet – Masse, Vitalität, Bewegung oder Gestalt – den Eigenschaften der Elemente, aus denen sie zusammengesetzt ist. Lassen Sie Form einfach Form sein, anerkennen Sie die Gefühle, Wahrnehmungen oder Aktivitäten, die sie hervorruft, aber warten sie noch damit, Aufmerksamkeit auf sie zu richten. Beispielsweise können Sie betrachten, dass der Sessel sich angenehm anfühlt,

dass er eine Wahrnehmung von stabilem, verlässlichem Halt entstehen lässt, und dass Sie eine Neigung spüren, sich in ihm zurückzulehnen. Richten Sie Ihre Achtsamkeit aber zuerst auf den Aspekt von Form, und lassen Sie die anderen Daseinsgruppen entstehen, ohne in sie einzugreifen.

Wenn Sie eine Person sehen, vergegenwärtigen Sie den visuellen Eindruck von Form, die einen bestimmten Raum Ihres Blickfelds einnimmt (Erdelement) und eine bestimmte Gestalt hat (Wasserelement). Sie finden die Gestalt möglicherweise angenehm oder auch nicht. Sie erkennen die Person vielleicht und möchten sie begrüßen. Erkennen Sie all dies als Gefühl, Wahrnehmung und Aktivitäten, ohne einzugreifen. Lassen Sie den Geist einige Momente mit der einfachen Wahrnehmung von Form entspannen, beobachten Sie die Qualität Ihres Gewahrseins. Es wird sich wahrscheinlich still anfühlen. Form als Form wahrzunehmen lässt die gefühlten Bedeutungen, die wir vielleicht von einer Person, einem Körper oder von Form im Allgemeinen haben, beiseite. Der Eindruck, der durch Sinneskontakt entsteht, mag vielleicht Besorgnis oder Erwartungen auslösen. Lassen Sie Ihr Gewahrsein bei Form als Form ruhen, und die Energie der Beziehung dazu stiller werden. Bemerken Sie, wie mit dem Aufhören des alten Eindrucks des Sinneskontaktes das Gewahrsein wach und entspannt ist und nichts erzeugt. Das ist ein wichtiger Bezugspunkt. Stimmen Sie sich darauf ein, und warten Sie auf eine Reaktion auf die Erfahrung von Form, egal ob es eine Emotion, eine Absicht oder eine Einsicht in die veränderliche und leere Natur von Form ist.

Stehen Sie auf und gehen Sie ein bisschen herum, spüren Sie die Sinneseindrücke, die durch die Bewegungen entstehen – die Empfindungen sind eine subtile Art von Form, die von kurzer Dauer ist, einige

erzeugen Gefühle, die eine bestimmte Qualität haben. Außerdem ist auch Energie wahrnehmbar, die subtile Form ist. Sie fühlt sich vielleicht warm, beweglich oder (z.B. in Ihrem Rücken) ziemlich stabil an. Bemerkens Sie die Empfindung der Umgebungstemperatur auf Ihrer Haut, die sich vielleicht angenehm oder unangenehm anfühlt. Bemerkens Sie, wie die Energie des Körpers sich bewegt und verändert, wenn es kühl und frisch, oder heiß und feucht ist. Entwickeln Sie ein Gespür für die Gefühle, die dadurch entstehen, aber richten Sie sich auf das Kribbeln oder die Bewegung der Energie nur als subtile Art von Form aus. Nicht gut oder schlecht, sondern einfach subtile Form. Kontemplieren Sie die Aktivität des Körpers, wenn er sich gegen Unangenehmes sträubt, und sich in Angenehmes hinein entspannt. Bemerkens Sie die geistige Aktivität der Aufregung, des Widerstands oder der Entspannung. Fahren Sie damit fort, sich auf Form als Form auszurichten, als etwas, das sich verändern wird. Stimmen Sie sich auf das direkte Erkennen ein. Es verliert sich nicht in Form, noch lehnt es sie ab, noch macht es etwas aus ihr. Zumindest ein paar Aktivitäten in Bezug auf Form enden, und das Gewahrsein ist hell, weit, nicht verstrickt, nicht getrennt, nicht lokalisierbar. Darum geht es beim „Erlöschen“ in Bezug auf Sinneskontakt.

Wenn Sie essen gehen, betrachten Sie die Form des Essens – seine Farben und Formen. Richten Sie Ihren Fokus darauf aus, während Sie alle Wahrnehmungen, was die Mahlzeit ist (Salat, Eintopf, Kuchen, etc.), und jeden inneren Kommentar, wie gut sie aussieht, erkennen. Kehren Sie zur sichtbaren Form des Essens zurück, lassen Sie die anderen Daseinsgruppen entstehen, stärker werden, sich verändern und verblassen. Wenn die Dinge in vollem Gewahrsein zur Ruhe gekommen scheinen, nehmen Sie einen Bissen, bemerkens Sie das Entstehen von Geschmäckern, und



die Wahrnehmungen davon (salzig, süß etc.) zusammen mit Gefühlen, und geistiger Aktivität, wie etwa den Drang, das Essen so schnell wie möglich zu verschlingen. Verlangsamen Sie Ihre Essgeschwindigkeit, und betrachten Sie, wie sich die Form des Geschmacks von der Form des Sehsinns unterscheidet, und wie Wahrnehmungen und Gefühle sich verändern, während Sie kauen. Versuchen Sie, Ihren Fokus auf die körperliche Empfindung des Kauens auszurichten, die Form, die wir durch den Tastsinn erleben (üblicherweise ist das nicht der Höhepunkt des Essens). Betrachten Sie, welche dieser Erfahrungen „die Mahlzeit“ ist? Könnte es eine Mahlzeit ohne diese Erfahrungen geben? Auf diese Weise erkennen wir die Leerheit einer Mahlzeit, und das darauf gerichtete Gewahrsein, das weit, frei von Subjektivität und gleichmütig ist. Beobachten Sie, dass Sie nie weit von diesem Gewahrsein entfernt sind, wenn Sie Klarheit darüber aufrecht erhalten, was vor sich geht.

Danach können Sie die Daseinsgruppe der **Wahrnehmung** zum Schwerpunkt machen. Beginnen Sie mit der sichtbaren Grundlage der Wahrnehmung. Idealerweise sollten Sie etwas auswählen, das nicht zu aufregend ist, etwa einen Teller oder eine Tasse. Setzen Sie sich in einem Abstand davor, der für Ihre Augen und Ihren Körper angenehm ist, sodass Sie still sitzen und das Objekt vor einem schlichten Hintergrund sehen können, der Ihre Aufmerksamkeit nicht fesselt. Bewegen oder berühren Sie das Objekt nicht. Was ist dieses Ding? Halten Sie es im Gewahrsein, das frei von Verlangen ist, ohne die Details zu betrachten, und halten Sie Ihren Blick sanft und stetig. Wir können es „Teller“ oder „Tasse“ nennen, aber über einen Zeitraum von zehn oder fünfzehn Minuten werden Sie Aspekte der Gestalt, Beschaffenheit, Farbe und vielleicht andere Details bemerken, die diesen Gegenstand einzigartig machen, und die Sie nie zuvor bemerkt haben. Nach

einer Weile passt der allgemeine Begriff „Teller“ oder „Tasse“ nicht mehr. Jedes dieser Objekte kann zu einer sich ständig verändernden Symphonie von Formen werden, die Eindrücke in uns wachrufen und dennoch flüchtig sind. Als was auch immer Sie es wahrnehmen, oder wofür Sie es auch halten – es ist anders. Das ist alles, was Sie erkennen. Schließlich (wenn Sie damit fortfahren) kann es sein, dass das Benennen vollständig aufhört, und ein Gefühl der Einheit entsteht, in dem der Eindruck eines getrennten Beobachters schwindet. Für Momente kann er auch vollständig aufhören. Bemerken Sie das Gewahrsein in diesem Zustand.

Verhaltensweisen des Verlangens oder der Aversion sind unmöglich. Solche Absichten hören vollständig auf. Nur die Absicht, die Aufmerksamkeit unterstützt, ist vorhanden.

Dann können Sie mit Wahrnehmungen praktizieren, die durch den Hörsinn entstehen. Etwa den Geräuschen des Verkehrs, einer Heizung/einer Klimaanlage, oder des Windes, der die Bäume bewegt. Auch hier ist es wieder besser, wenn das Geräusch nicht zu viele Assoziationen wachruft, da der Geist ruhiger und stabiler sein wird, wenn es sehr alltäglich ist. Hören ist eine Erfahrung, die uns emotional stärker trifft als Sehen, da wir nicht denselben Eindruck von Distanz dazu haben, der beim Sehen auftritt. Wählen Sie deshalb etwas Sanftes und Bekanntes aus, und weiten Sie Ihr Gewahrsein, sodass es die Stille mit einschließt, die den Rahmen für die Geräusche bildet. Lassen Sie sich nicht in die Töne verstricken, sondern bleiben sie mit der Stille in Kontakt. Sie können auch von Zeit zu Zeit den Atem oder einen anderen Aspekt der Achtsamkeit auf den Körper einbeziehen, wenn Sie sich zu wenig geerdert fühlen. Kommen Sie im ganzen Feld des Hörens dieser Geräusche und der Stille zur Ruhe, und lassen Sie das Benennen der Wahrnehmungen auslaufen, wie bei der vorherigen Übung. Fahren Sie damit fort, dem Drang

der Aufmerksamkeit zu widerstehen, einen Punkt in diesem Feld zu finden. Aufmerksamkeit, der Bezugsrahmen zu einem bestimmten Objekt, kann vollständig aufhören, und helles, stabiles Gewahrsein allein bleibt übrig.

Bleiben Sie mit der Qualität des Gewahrseins in Kontakt. Es fühlt sich vielleicht weit und stabil an. Das Geräusch verschwindet möglicherweise, und damit auch die Stille. Diese unterschiedlichen Formen können mit dem Gewahrsein verschmelzen, und es bleibt ein Gefühl der Stille und Stabilität. Auf diese Weise „erlischt“ das Bewusstsein. Wir sind nicht unbewusst, unempfindlich und nicht abgelenkt. Trotzdem sucht das Bewusstsein nichts außen in den Sinnesbereichen. Es gibt nichts, was es nähren würde, und nichts, um damit zu spielen, also bleibt es zu Hause. Zusammen mit dem leidenschaftslosen Erlöschen von Kontakt, Aufmerksamkeit und Absicht erlischt das Bewusstsein, in diesem Fall das Hörbewusstsein. Während es aufhört, kommen auch die Aktivitäten von Geistbewusstsein – z.B. Denken – zur Ruhe und hören auf. Was übrig bleibt ist eine Stimmung: Sie kann sich von leichter Trauer, zu Staunen, Verzückung, von leichter Begeisterung zu Gleichmut wandeln. Wahrscheinlich wird auch die Energie des Körpers stark und stabil sein.

Machen Sie dann **Gefühl** zum Schwerpunkt: Bemerkten Sie Gefühle, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Prozess, der oben beschrieben wurde, auf die Qualität von angenehm oder unangenehm, die Teil jeder Erfahrung ist. Wenn das Gefühl nicht klar erkennbar scheint, fragen Sie sich, ob Sie mehr von diesem Gefühl erleben möchten, ob Sie gerne hätten, dass es andauert, oder ob Sie lieber hätten, dass es nicht da wäre. Dieser Bezug kann dann dementsprechend als „angenehm“ oder „unangenehm“ definiert werden.

Kontemplieren Sie Gefühl als Phänomen. Es hat kein Motiv, und dennoch entsteht durch Gefühl Motivation (bzw. Wille, Absicht). Versuchen Sie, die Absicht zu entspannen und nur mit dem Gefühl zu sein, während es sich verändert.

Setzen Sie sich eine Weile hin und betrachten Sie, wie es sich anfühlt, gewahr zu sein. Bemerkten Sie, welche Qualität dieses Gewahrsein des Geistes hat. Es fühlt sich vielleicht weit, hell und ungestört an, wie ein Medium, das mit Erfahrungen und Gefühlen gegenwärtig ist, aber nicht von ihnen beeinflusst wird. Das ist **Bewusstsein**, wenn es weder im Außen zerstreut ist, noch im Innen festgehalten wird. Es fühlt sich vielleicht freudvoll an. Bemerkten Sie die Neigung, sich dahin zu wenden und darin zu verweilen. Dies ist ein subtiles Aufgreifen. Das ist die Wurzel von Persönlichkeitsansicht. Ruhend Sie weiterhin in diesem Erkennen, betrachten Sie es, und lösen Sie sich von der Erfahrung. Es ist einfach nur das.

Lassen Sie einen Eindruck des Sehens an Ihr Gewahrsein herantreten, bemerken Sie alle Reaktionen und Erwidern, und lassen Sie sie verblasen. Wenn Ihnen dies mit Eindrücken des Sehens gelingt, dann üben Sie es gleichfalls mit Körperempfindungen. Fassen Sie schließlich einen klaren und stabilen Gedanken, bemerken Sie die Bewegung die dadurch im Geist entsteht, und wie er wieder verblasst. Wohin verschwinden die Dinge? Woher kommen die Gedanken?

Ruhend Sie in dieser Kühle und Offenheit, während Sie sich tiefer auf die Veränderlichkeit dessen, wessen Sie sich bewusst sind, einlassen.

Richten Sie das Geistbewusstsein dann zurück auf den Beobachter. Dies könnte man als eine Suche danach,

*wer sich gewahr ist*, beschreiben, oder als allmähliches sich Zurückziehen zur Quelle des Bewusstseins. Sie merken vielleicht auch, dass Sie ein Gefühl von „sich erlauben, gesehen oder gehört zu werden“, in diese Richtung bringt. Die Qualität des Ergründens in einem Gefühl der Wertschätzung zur Ruhe kommen zu lassen ist ein weiterer Tipp. Ein weiterer klassischer Weg, Bewusstsein nach innen zu wenden, ist, sich durch das Gefühl von Hingabe – dem Erkennen hinzugeben, das auf nichts fixiert ist. Kommen Sie jedes Mal zum Eindruck des Beobachters zurück, wenn Sie etwas erkennen – sei es Zeit, Ort, Stimmung oder Stille. Wer erkennt? Genießen Sie die Offenheit und die Möglichkeit loszulassen.

## **Schwierigkeiten**

Dieses spezielle Set von Anleitungen ist recht locker und offen. Es kann uns dabei helfen, Einsichten in unser tägliches Leben einzubeziehen. Es hat jedoch den Nachteil, dass dieser Rahmen keinen sicheren Ruhepol mit klaren Grenzen bietet. Das macht es schwieriger, in die Tiefe zu gehen. Für die Übungen mit der Daseinsgruppe Bewusstsein braucht man ein meditatives Setting. Auch die Objekte, auf die wir uns fokussieren, haben Nachteile: Sie sind relativ grob (im Vergleich zum Atem), und daher ist die Aufmerksamkeit nicht besonders verfeinert. Es ist schwierig, sie stabil und ruhig zu halten. Wenn Sie Ihren Blick auf einen Teller oder eine Tasse ausrichten, können die Augen ermüden oder zu tränen beginnen.

Trotzdem bildet sich durch diese Kontemplationen ein Sinn für Wachsamkeit, und eine Fähigkeit zu erkennen, wie sich Gewahrsein anfühlt, wenn Form als Form

gehalten wird, und andererseits der Geist dadurch aktiviert wird.

Diese Übungen helfen dabei, den Geist auf die folgende Sammlung von Anleitungen über Achtsamkeit auf den Atem, **Befreiung durch den Atem**, vorzubereiten. Sie geben einen guten Rahmen, in dem man die Daseinsgruppen kontemplieren kann.

## Theorie: Eine stufenweise Befreiung

*Es ist, ihr Mönche, wie bei einem Schiff im Ozean, das mit Tauen festgebunden ist, die sechs Monate im Wasser abgenutzt wurden. Es würde während dem Winter an Land gezogen, und die Tauen würden weiter von Wind und Sonne angegriffen. Sie würden durch den Regen, der aus den Wolken niedergegangen ist, ohne Schwierigkeit verrotten und sich auflösen. Ebenso, ihr Mönche, lösen sich die Fesseln eines Mönches, der sich dem Entfalten [des Geistes und der Meditation] widmet, ohne Schwierigkeiten auf und verrotten.*

- A 7:67

Die Vorstellung kann entstehen, Befreiung wäre ein plötzlicher Prozess, bei dem jemand einen plötzlichen dramatischen Umbruch seiner Ansichten erfährt oder eine Einsicht hat, durch die ein Großteil von Übelwollen wegfällt. Solche Durchbrüche können geschehen, und das Festhalten an verschiedenen Themen und Geschichten kann zu jeder Zeit im Laufe vieler Jahren der Praxis wegfallen. Ein anderer Blickwinkel, unter dem man die Befreiung betrachten kann, hat nicht so sehr mit den Inhalten des Geistes zu tun, als vielmehr mit der Grundstruktur von Erfahrung. Damit meine ich folgendes: Erfahrungen vergehen, und neue Erfahrungen treten an ihre Stelle, aber dieser Prozess findet im Rahmen derselben Grundstruktur statt - dem Eindruck, dass einem die Erfahrung selbst gehört. Sinneskontakt sagt: „All das passiert mir.“ Wir haben uns vielleicht die Abhängigkeit von einem High-Tech Gerät gelöst und fühlen uns jetzt zufriedener. Um diese Erfahrung von Zufriedenheit bildet sich dann der Eindruck: „Das bin ich“ (und es ist auch eine starke Verbesserung im Vergleich zu unserem vorherigen Lebensentwurf). Dennoch kann man von dieser Position aus Ansichten über all die Computer-Freaks haben, die

an ihren Geräten hängen, und wie man selbst davon losgekommen ist. Man kommt vielleicht sogar auf die Idee, ihnen Ratschläge zu geben. Der Eindruck „Ich bin“ oder „Das ist mein“ wird aber durch die Veränderung der Inhalte nicht in Frage gestellt, sondern aufrechterhalten. Solange das Zuweisen eines Selbst in Bezug auf Sinneskontakt, Absicht und Aufmerksamkeit nicht gründlich untersucht wird, bleibt die Struktur, die Persönlichkeitsansicht, unverändert. Dies bedeutet, dass eine Grundlage für Gewinn und Verlust, besser und schlechter, dein und mein, und die Grundlage von Leiden und Unzulänglichkeit erhalten bleibt.

Die Befreiung des stufenweisen Erwachens muss eine Befreiung von jeglicher Persönlichkeitsansicht sein, einfach weil a) jedes Vermeinen „Das bin ich“ immer mit etwas in Konflikt liegt, das anders ist und daher eine Grundlage für Leiden und Unzulänglichkeit ist; b) jedes Vermeinen „Das bin ich“ etwas braucht, das es sich aneignet oder kontrolliert, und versuchen muss, diese Kontrolle aufrechtzuerhalten, obwohl dies eigentlich nicht möglich ist; c) jedes Vermeinen „Das bin ich“ ein Trugbild ist, das durch das Aufgreifen des Körper-Geist Systems erschaffen wird, genannt die fünf Daseinsgruppen. Da dieses Vermeinen letztlich nicht mit der Wahrheit übereinstimmt, ist es von Unwissenheit getrübt. Daher muss sich die Art, wie unsere Erfahrung als „Ich“, „Mein“ oder „Ich bin anders als das“ aufgebaut ist, ändern. Die Befreiung hat mit einer Verschiebung der Energie zu tun, einer Befreiung von dieser Anspannung und Enge. Daher ist es wesentlich, die Energie ruhiger und sanfter werden zu lassen. Auf noch grundlegenderer Ebene hat die Befreiung damit zu tun, Persönlichkeitsansicht in Frage zu stellen und zu verändern, die bei den Ursachen des Aufgreifens an erster Stelle steht. Daher ist sie eine Sache der Einsicht.



Einsicht geschieht nicht ohne Ruhe. Die Voraussetzung für das Entstehen von Einsicht ist, dass der Geist ruhig und stabil genug ist, um sich nicht im Griff der Hemmungen zu befinden. Wenn der Geist dann klar und zuversichtlich ist, kann sich die Einsicht in die Struktur der Erfahrung fortsetzen. Die Daseinsgruppen können durch den Faktor des Ergründens voneinander getrennt werden. Wenn wir uns bei der Erfahrung von sinnlichem Verlangen auf die Daseinsgruppen ausrichten, so entsteht sie, indem ein Objekt (z.B. eine Schokoladetorte) mit einer Wahrnehmung (gut, essbar), einem geistigen Gefühl (angenehm), einer Aktivität (ich brauche das, ich kann es bekommen) und einer weiteren Wahrnehmung (einem Eindruck, wie gut ich mich fühlen werde, wenn ich sie esse) in Verbindung bringen. Wenn wir aber das Objekt selbst betrachten, ist es bloß ein brauner Materieklumpen, und wir wissen, dass wir uns auf die eine oder andere Art davon trennen müssen. Man kann ihn nicht besitzen. Auch erkennen wir, dass er „leer“ ist: Er ist nicht die Wahrnehmung (wunderbar goldbraun, verziert mit Flocken aus belgischer Schokolade) und bringt keine andauernden Gefühle. Außerdem sehen wir, dass solche angenehmen Gefühle, die vielleicht entstehen, wenn wir ihn essen (das ist nicht sicher, wir haben uns diesbezüglich manchmal schon getäuscht) nur momentan sein werden. Auf diese Weise betrachtet, kann Ihnen diese Erfahrung helfen, sich von der Torte zu lösen. Wenn Sie sie mit Einsicht ergründen, kann der Griff des sinnlichen Verlangens, und das sich Fortsetzen dieser Daseinsgruppen geschwächt werden.

Einsicht ist der Blickwinkel, der auf der Frage „Wodurch ist dies bedingt?“ gründet. Wendet man sie auf das obige Beispiel an, würde dadurch die Einsicht kommen: „Sie [die Erfahrung „Torte“] entsteht bedingt durch das Zusammenkommen der fünf Daseinsgruppen.“ Und weiter: „Wodurch bedingt ist Befreiung?“ Antwort:

„Durch das Betrachten der Daseinsgruppen als zusammengesetzt, instabil, der Veränderung unterworfen, nicht als mein oder zu einem Selbst gehörend, als eine Quelle von Unzulänglichkeit für den Geist, die es nicht wert ist, aufgegriffen zu werden.“

Ich verwende das Wort „betrachten“ als Übersetzung von ‚*anupassī*‘, was wörtlich ‚das gegenwärtig Vorhandene anschauen‘ bedeutet. Mit anderen Worten: Man verlässt sich wie ein Beobachter auf direktes Erkennen, nicht auf Theorie. Das ist ein entscheidendes Merkmal von Einsicht: Sie muss auf die Erfahrung angewendet werden, die gerade geschieht. Dass Dinge sich verändern, ist keine revolutionäre Theorie: Poeten schreiben oft darüber. Die eigenen Stimmungen und Impulse als unbeständig und daher unzuverlässig und nicht Teil einer stabilen Identität zu sehen, bringt jedoch innere Veränderungen mit sich. Es könnte einem sogar Angst machen, wenn nicht die Faktoren des Erwachens als Rückhalt vorhanden wären. Daher auch die Notwendigkeit von Achtsamkeit, Ergründen, Gestilltheit und all den anderen Faktoren.

Die übliche Kurzfassung, Einsicht zu erklären, beinhaltet drei Merkmale: zu sehen, dass alle Gestaltungen (*sankhāra*; bedingt entstandenen Dinge) unbeständig/veränderlich (*anicca*) und unzulänglich/leidhaft (*dukkha*) sind, und dass alle *dhammā* (sowohl alles bedingt Entstandene als auch *Nibbāna*) ohne Selbst sind (*anattā*). Wir müssen diese Merkmale in unserer Erfahrung überprüfen – ist es tatsächlich so oder nicht? Dies gründlich zu überprüfen braucht Zeit, und ein Reifen der Faktoren des Erwachens ist notwendig. Manche Gewohnheiten, Ängste und Süchte scheinen ziemlich stabil und unsere Identität zu sein, bis genug Achtsamkeit und Sammlung entwickelt wurde, um ihre Bedingtheit zu durchschauen.

Das Ergebnis von Einsicht, die Beschreibung, wie Bewusstsein von seiner Aktivität befreit wird, wird manchmal als formelartige, schrittweise Abfolge beschrieben. Ein Beispiel dafür: „Die Faktoren des Erwachens sind auf der Grundlage von Nicht-Involviert-Sein (*viveka*), auf der Grundlage von Entreizung (*virāga*) und auf der Grundlage von Erlöschen (*nirodha*) zu entwickeln und reifen in Befreiung (*vossagga*).“ [M 2] (Wenn Sie gerne Suttas lesen, finden Sie diese Abfolge in der Bojjhanga Samyutta der Samyutta Nikāya. In der Lehrrede S 46:54 werden auch die *brahmavihāra* mit einbezogen. Wir werden später sehen, dass auch sie in ähnlicher Weise als „vollständiges Aufgeben“ im letzten Set der Anleitung über Achtsamkeit auf den Atem vorkommen.)

Diese Abfolge beschreibt die Befreiung als fortschreitenden und mit der Zeit reifenden Prozess, der seine eigenen Ursachen hat, die darin liegen, wie sich der Geist auf die Erfahrung bezieht. Mit der Erfahrung, dass Sinnesobjekte veränderlich und unzulänglich sind und man sie sich letztlich nicht aneignen kann, reift Nicht-Involviert-Sein. Sie sehen den Nachteil davon, an Sinnesobjekten festzuhalten: Sie ergreifen von Ihnen Besitz statt umgekehrt. Sie müssen den Preis bezahlen, und am Ende lassen sie Sie im Stich. Wenn Sie dies wirklich mit direktem Erkennen wissen, können Sie Sinnesobjekte zwar noch verwenden, fallen aber nicht mehr auf sie herein, konkurrieren nicht mehr um sie, und werden wegen Ihnen nicht mehr abwehrend oder angespannt. In den Begriffen der Daseinsgruppen ausgedrückt bedeutet es, nicht mehr an Form gebunden sondern von ihr befreit zu sein. Das ist eine Erleichterung für den Geist, und es verändert die Struktur unseres Geistes – d.h. wir werden uns wahrscheinlich auf Eigenschaften wie Wahrhaftigkeit, Großzügigkeit, Ruhe und Mitgefühl ausrichten, und ihnen mehr Wert beimessen als Mode oder Filmen. Sie

können Nicht-Involviert-Sein, sogar zu subtiler Form, wie der „Form“ des „inneren Körpers“, oder zu Erscheinungen von Licht, die während Meditation im Geist auftreten, entwickeln.

Entreizung ist die Erfahrung, nicht mehr von Wahrnehmungen und Gefühlen aufgewühlt zu werden. Es ist eine Befreiung in Bezug auf diese Daseinsgruppen. Sie entsteht, wenn wir die Aufregung und den Druck direkt erkennen, den Wahrnehmungen, gefühlte Bedeutungen und Gefühle auf den Geist ausüben. Wir müssen dies durch innere Entwicklung erkennen, und nicht bloß als Theorie annehmen: Sonst lehnen wir Wahrnehmung (oder Form) ab, statt sie zu erkennen. Das gleiche gilt für das Nicht-Involviert-Sein. Wir müssen sowohl die Befriedigung, die uns die Wahrnehmung geben kann, als auch ihre Nachteile direkt erkennen und ebenso, dass unser Gewahrsein frei und ohne Anhaften stehen kann.

In Bezug auf Stimmung ist die Entreizung dem Gleichmut nahe, den sie mit sich bringt. Gleichmut ist ein Gefühl und eine subtile Absicht, eine Art, gegenwärtig zu halten, was entsteht, während Entreizung der Bewusstseinszustand ist, der sich daraus ergibt. Entreizung ist eine Art, die Dinge zu sehen. Mit Gleichmut begegnen wir Lob und Tadel mit einem weiten Geist und ohne Aufregung. Entreizung jedoch kommt mit der Erkenntnis, dass alles, was gelobt oder getadelt wird, unbeständig, unzulänglich und Nicht-Selbst ist. Wenn der Geist entreizt ist, sieht er auch in der eigenen Erfahrung, dass sowohl derjenige der lobt, als auch das Lob selbst veränderliche Aktivitäten und Wahrnehmungen und Nicht-Selbst sind. Lob und Tadel und andere Aktivitäten und Wahrnehmungen werden durch dieses Entwickeln von Einsicht als „leer“ erkannt. Entreizung macht das Gewahrsein daher sehr stabil und

klar und richtet den Fokus auf die kurzlebige Natur des Bewusstseinsprozess.

Erlöschen bezieht sich auf das Aufhören von Aktivitäten. Je nach dem, woran Sie gerade arbeiten, könnte es sich auf das Aufhören des Verlangens für ein bestimmtes Objekt beziehen, wenn sie es im Lichte der drei Daseinsmerkmale untersucht haben. Auf einer fundamentaleren Ebene verweist es auf das Versiegen von Trieben – wie etwa das Bedürfnis, jemand zu sein, oder sich von etwas zu entfernen. Es ist großartig, wenn der eigene Geist endlich den Widerstand gegen die eigenen Aufgaben aufgeben kann, oder aufhören kann zu versuchen, die Mutter, der Lehrer oder der Sohn zu sein, der immer alles richtig macht. Solange man sich unter dem Einfluss der Triebe der Sinnlichkeit und des Werdens befindet, wird der Geist verstört, unerfüllt und bedürftig sein. Erlöschen ist dann das Erlöschen der Aktivitäten, die diesen Trieben folgen, es ist das Erlöschen von Leiden und Stress. Es ist eine radikale und befreiende Neuorientierung: Wenn der Geist damit aufhört, die Zukunft, die Vergangenheit, sich selbst und andere festzulegen, wird der Blick weit und offen. Das Rad der Geschäftigkeit hört auf zu surren, und der Geist ruht im Gewahrsein.

Befreiung bezieht sich auf Bewusstsein. Es ist das Aufgeben von „Orten“ im Bereich der Spiritualität, an denen der Geist mit dem Gefühl „Das bin ich“ oder „Diese Stufe habe ich erreicht“ hängt. Bewusstsein kann sich auf dem Niveau verschiedenster Bereiche etablieren, von Schlafen über Wachen bis zu meditativen Zuständen. In meditativen Zuständen gibt es wiederum mehrere Ebenen von Vertiefung, auf denen es sich etablieren kann. Die Welt, in der man sich befindet, während man schläft, ist sehr verschieden von der Welt, in der man sich im normalen Wachzustand befindet. Sie ist wiederum sehr verschieden von einem

Rauschzustand, oder von den Welten der unterschiedlichen Ebenen der Vertiefung. Dennoch hält sich auf jeder dieser Ebenen das Vermeinen „ich bin“. Durch direktes Erkennen jedoch, das frei von Verlangen ist (naja, sie müssen nüchtern die Faktoren des Erwachens am Laufen halten), kann es zu einem Erlöschen der Faszination, des Suchens und des Festsetzens in ihnen kommen.

Im Abschnitt über das Betrachten der Daseinsgruppen habe ich einige Möglichkeiten erwähnt, das Bewusstsein zu durchschauen. Diese Praxis „auf das Bewusstsein zurück zu reflektieren“ zielt darauf ab, das Vermeinen zu durchschauen, dass da jemand wäre, der beobachtet. Das ist jedoch bloß eine Methode. Auf lange Sicht geht es mehr darum, den Prozess des Nicht-Involviert-Seins und die weiteren Schritte zu durchlaufen, sodass die Erkenntnis auf einem umfassenden, gut abgestimmten und entreizten Gewährsein gründet.

Jede dieser Stufen des Loslassens entsteht bedingt durch die Faktoren des Erwachens. Daher ist Loslassen eigentlich nicht etwas, das man *tut*, sondern etwas, das geschieht, wenn genug Klarheit, Stabilität und andere Eigenschaften vorhanden sind, um die Unzulänglichkeit und die Gefahr im Festhalten zu sehen und die friedliche Stärke des entwickelten Gewährseins zu kennen. Die höchste Befreiung ist es jedoch, auch von diesen Faktoren frei zu werden. Dies geschieht, indem man erkennt, dass auch sie bedingt entstanden und der Veränderung unterworfen sind, und dass eine Befreiung davon möglich ist, dass sich Bewusstsein in irgendeiner Ebene oder Welt etabliert. Im Buddhismus sagt man, der Geist ist „erloschen“ (*Nibbāna*). Das Bewusstsein schließt nicht mehr auf jemand „hier drin“, und erschafft ihn nicht mehr. Da ist kein „hier drin“ und daher auch kein „dort draußen“ mehr. Es ist alles hier.

Mit dem zur Ruhe Kommen der Aktivitäten, gibt es kein Objekt, keine Welt. Zeit, Ort und Selbst sind Schöpfungen des Bewusstseins. Bei der Verwirklichung von Nibbāna werden sie nicht mehr geschaffen. Mit den Worten einer erwachten Nonne, die zur Zeit des Buddha lebte, die sie sprach, als sie den Docht ihrer Lampe nach unten zog: „...wie das Erlöschen der Lampe war die Befreiung des Geistes.“ [Thig 5.10, Vers 112-116]

Vom Blickwinkel unseres Alltags aus mag das furchterregend und vielleicht unattraktiv klingen. Während Sie aber die Stadien, die dorthin führen, durchlaufen, lernen Sie den Geschmack der Befreiung kennen, und dann wissen Sie, warum der Buddha die vollständige Befreiung „das höchste Glück“ genannt hat.

## **Befreiung durch den Atem**

Diese Übung beschäftigt sich mit den Grundlagen, die der Buddha in der dritten und vierten Tetrade seiner Anleitungen über Achtsamkeit auf den Atem beschreibt. Die dritte Tetrade beschäftigt sich damit, auf die Qualität des Gewahrseins zu achten, wenn der Geist ruhig ist, und ihn von jeglichen noch vorhandenen Resten von Trübungen zu befreien. Die Anleitungen sind: das Gewahrsein des Geistes zu erkennen (als verschieden von den Aktivitäten des Geistes); das Gewahrsein zu erfreuen, es zu stabilisieren und es zu befreien. Das ist dann ein Prozess des Beruhigens (*samatha*), bei dem die Energie des Geistes geläutert wird.

Die folgenden Anleitungen beschäftigen sich damit, wie Einsicht in Bezug auf den Körper, auf geistige Aktivitäten, Wahrnehmungen, Gefühle und Gewahrsein entwickelt werden sollte. Das ist Läuterung der Ansicht. Mit anderen Worten, ein Klären der grundlegenden Annahmen und Einstellungen des Festhaltens, die als latente Tendenzen im Geist vorhanden sind.

Einsicht ist eine Art, in unsere Erfahrung vorzudringen, die untersucht, woraus sie besteht, worauf sie sich stützt, und wie man davon frei werden kann. Im Prozess des Untersuchens wird das, was wie solide physische Einheiten oder Geisteszustände erscheint, in zusammengesetzte und veränderliche Faktoren zerlegt. Dieses Erleben der relativen und veränderlichen Natur einer Erfahrung hängt vom Nicht-Involviert-Sein ab und umgekehrt. Das bedeutet, dass Sie einen Schritt zurücktreten müssen, um eine klarere Perspektive auf die Dinge zu bekommen und zu sehen, wie sich alles verändert und bedingt entstanden ist. Wenn Sie dann



sehen, wie veränderlich die Dinge sind, wird sich Ihr Geist nicht mehr so stark emotional involvieren.

Geht man tiefer auf das Thema ein, dann ist dieses Merkmal der Veränderlichkeit der Schlüssel zur Befreiung: Wenn etwas veränderlich ist, kann es nicht als stabil festgehalten werden. Wenn dieses Merkmal bei all den geistigen Funktionen und Abläufen gesehen wird, die man „Selbst“ nennt, kann das Gestalten, das unsere Erfahrung zu „ich“ und „dies“ macht, nicht mehr aufrecht erhalten werden. Das totale Reifen dieses Loslassens ist ein vollständiges Aufgeben. Dabei werden die Triebe, die Erfahrungen zu realen, dreidimensionalen Dingen gestalten, die einem stabilen Selbst passieren, aufgegeben. Das ist gleichbedeutend mit Befreiung.

Die Anleitungen der vierten Tetrade sind als ein Weg, der zur Befreiung führt, beschrieben:

*Er übt sich „Unbeständigkeit betrachtend werde ich einatmen.“*

*Er übt sich „Unbeständigkeit betrachtend werde ich ausatmen.“*

*Er übt sich „Entreizung betrachtend werde ich einatmen.“*

*Er übt sich „Entreizung betrachtend werde ich ausatmen.“*

*Er übt sich „Erlöschen betrachtend werde ich einatmen.“*

*Er übt sich „Erlöschen betrachtend werde ich ausatmen.“*

*Er übt sich „Das vollständige Aufgeben betrachtend werde ich einatmen.“*

*Er übt sich „Das vollständige Aufgeben betrachtend werde ich ausatmen.“*

- M 118

Das Merkmal der Unbeständigkeit kann in den momentanen Veränderungen der Körperenergie erlebt werden (in Bezug auf die erste Tetrade), oder bezüglich geistiger Aktivitäten und Gefühlen (zweite Tetrade). In Bezug auf den Geistsinn oder das Gewahrsein können auch Qualitäten wie Weite oder eine helle Stimmung als der Veränderung unterworfen betrachtet werden. Dieses Betrachten führt zu einer Verringerung der Intensität und einem Schwächen der Bedeutung, die der Geist den Objekten beimisst. Es ist so, als ob jemand den Kontrast verringert. Diese Erfahrung wird „Freiheit von Verlangen“ oder „Entreizung“ genannt: Das Gewahrsein unseres Erlebens ist nicht eine Erfahrung von stabilen Dingen, sondern mehr wie eine glitzernde Spiegelung in einem Teich. Durch das Vertiefen dieser Entreizung entspannen sich die Auslöser und Stützen der Triebe oder hören auf. [Wenn Sie Ihr Wissen über die Triebe auffrischen möchten, können Sie dazu mehr im Kapitel **Theorie: Meditation und der Pfad zum Erwachen** im ersten Teil des Buches nachlesen.] Das Interesse, Dinge als begehrenswert oder unerwünscht festzulegen, nimmt ab. Das ist eine wichtige Veränderung der Art, wie Bewusstsein arbeitet. Mit dem schwächer Werden der Triebe von *kāma* und *bhava* stützt sich der Geist nicht mehr auf Objekte sondern ruht in seiner eigenen sanften Stille. Schließlich verblasst mit dem vollständigen Aufgeben (*patinissagga*) der Subjekt/Objekt Trennung auch der Eindruck, im Gewahrsein gäbe es einen stabilen Beobachter. Diese Trennung kann als subtiles Halten

des Gewährseins gespürt werden, ein Stabilisieren oder ein Versuch zu erkennen oder frei zu werden. Dies schafft einen Beobachter. Indem man diese Spannung im Feld des Gewährseins spürt (statt irgendein Objekt, auf das Aufmerksamkeit gerichtet ist) und sie löst, kann sie wegfallen. Das kann als „Gewährsein ohne Objekt“ oder „Das Nicht-Bedingte“ beschrieben werden. Aber vielleicht ist es besser, es nicht zu beschreiben, sondern es selbst zu erfahren. Was gesagt werden kann ist, dass es an diesem Punkt keinen Raum mehr für Leiden und Unzulänglichkeit gibt.

Kommen Sie zur Ruhe, indem Sie Ihre Achtsamkeit auf den Atem einstimmen, erden Sie Ihr Gewährsein im Körper, folgen Sie dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung und sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit in einen Bereich des Körpers. Wenn sich der Geist auf den Atem eingestimmt hat, und seine Energien mit der Energie des Atems in Harmonie sind, können Sie Ihren Fokus allmählich erweitern und die Empfindungen der Atemenergie, die den ganzen Körper (oder so viel, wie Sie vom Körper spüren können) durchströmt, mit einbeziehen. Beobachten Sie, dass sich Ihre Wahrnehmung des Eindrucks vom Körper als „Muskeln, Knochen und Haare“, den wir üblicherweise haben, zu etwas Subtilerem und Lebendigerem verändert. Erkennen Sie dies, und reflektieren Sie, dass die Wahrnehmung des Körpers eben bloß das ist – ein Eindruck, der auf einer bestimmten Art des Beobachtens, und einer bestimmten Bewusstseins-ebene gründet. Beobachten Sie, wie dynamisch und veränderlich dieser Eindruck ist. Das Verweilen in dieser Erkenntnis führt zu Entreizung – einem offenen Nicht-Involviert-Sein mit der flüchtigen Erscheinung des Körpers.

Seien Sie sich gewahr, wie angenehm es ist, wenn die Energie des Körpers stabiler und sanfter wird. Stimmen

Sie sich darauf ein, und verweilen Sie darin, sodass die Qualität der gehobenen Stimmung und die innere Helle mit dem Atem verschmelzen. Legen Sie nach einer Weile eine Pause ein, und kontemplieren Sie die gehobene Stimmung als eine Welle, die entsteht und wieder abklingt. Beruhigen Sie den Geisteszustand, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Aspekt des Abklingens der Wellen richten, oder indem Sie von dem Gefühl zurücktreten und dem körperlichen Aspekt, dem Ort, an dem Sie den Atem spüren können, mehr Aufmerksamkeit schenken. Spüren Sie das Gefühl der Ergriffenheit – in diesem Fall auf positive Weise – und ergründen Sie den Unterschied zwischen dem Gefühl, dem involviert-Sein des Geistes, und wie dieses Gefühl in der Aufmerksamkeit gehalten wird. Entspannen Sie das gegenwärtig Halten des Gefühls, um eine tiefere Ruhe zuzulassen. Bedenken Sie, dass alles, was sich bewegt, sich weiter fortsetzen und verändern wird. Dies zu betrachten führt zu Entreizung. Während Sie sich auf die ruhelose Veränderung einstimmen, wird die stimulierende Natur von Gefühl als Belastung erlebt. Der Geist bekommt eine Tendenz, sich zu entspannen und hört damit auf, das Potential des Entstehens von Gefühlen weiter zu gestalten.

Richten Sie Ihren Fokus auf die Qualität des Gewahrseins selbst, wenn Sie Zugang zu der Offenheit der Entreizung haben. Dies ist die Grundlage des Geistes, aus der Aktivitäten entstehen. Sie ist immer da, aber normalerweise von Aktivitäten und Wahrnehmungen überlagert. Wenn Sie jedoch in Bezug auf irgendeinen Geisteszustand oder eine Aktivität die Frage stellen „wo geschieht das, wo ist es lokalisiert?“, können Sie mit dieser Grundlage des Geistes zumindest für den Moment in Kontakt treten. Wenn die geistigen Aktivitäten also ruhig sind, stimmen Sie sich auf diese Grundlage ein, auf „denjenigen“, der Dinge erlebt. Es ist ein offenes und empfängliches Feld, zu dem man

durch ein grundlegendes Zurücktreten Zugang bekommt. Verändern Sie dann die Perspektive Ihrer Meditation: Entwickeln Sie Achtsamkeit, sodass der Atem das Gewahrsein durchdringt, statt dass Sie einfach atmen, oder den Atem beobachten. Lassen Sie das Gewahrsein mit dem Atem verschmelzen, sodass der Geist von subtilem Glück durchtränkt wird. Verweilen Sie darin, lösen Sie sich davon, den Prozess zu erkennen oder zu steuern. Von Zeit zu Zeit kann es vorkommen, dass der Geist sich kurz ein wenig bewegt, weil die Absicht entsteht, etwas zu tun, oder weil ein kurzer Strom von Sorgen auftaucht. Sie werden bemerken, dass sich dadurch das Gewahrsein zusammenzieht und verengt. Wenn Sie dies bemerken, lassen Sie das Gewahrsein weit und sanft werden, und lösen Sie es von den Aktivitäten und Begrenzungen.

Das ist die Grundlage des Geistes. Sie ist von Natur aus strahlend, hat aber auch eine Tendenz, Aktivitäten aufzugreifen und Bilder von sich selbst zu erzeugen. Erkennen Sie diesen Geist. Strahlen, innere Stille und Frieden sind die feineren Aspekte von Myriaden von Geisteszuständen, die der Geist üblicherweise aufgreift. Die Gewohnheit des Geistes, Dinge aufzugreifen, ist seine grundlegende Unwissenheit: Er sucht nach Form, subtiler Form oder Formfreiheit. Lassen Sie diese Betrachtungsweise, das Gespür der Weisheit, das Sie in Bezug auf weniger subtile Zustände entwickelt haben, in Ihr Inneres dringen. Lassen Sie diese Einsicht in die Tendenz des Geistes, Form und Zeit zu erschaffen, arbeiten. Das wird zur rechten Zeit zu Momenten des Aufgebens und zu einem langfristigen Vertrauen zum Dhamma führen.

## Schwierigkeiten

Wenn Ihnen die Übung Schwierigkeiten bereitet, kann es wie bei jeder Meditationstechnik hilfreich sein, mit der Übung für eine Weile aufzuhören und sich auf eine heilsame Reflexion oder auf die *brahmavihāra* auszurichten oder einen Körperscan zu machen. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, LehrerInnen zu haben, die Ihnen Hinweise für Ihre aktuelle Praxis geben können.

Es kann vielleicht schwierig sein, das Gewahrsein zu erkennen. Möglicherweise haben Sie bereits ein Gespür für geistige Aktivitäten, Wahrnehmungen und Gefühle entwickelt, und Sie können den Eindruck einer wachen Präsenz spüren, die sie direkt erkennt. Sie werden aber bemerken, dass Sie, wenn Sie versuchen zu beschreiben, was Gewahrsein ist oder sich darauf auszurichten, zu einer Wahrnehmung kommen: einem Eindruck von Ruhe, Weite oder Klarheit. Dies sind subtile geistige Formen, die nützlich sind, um den Geist strahlend und entspannt werden zu lassen. Der Nachteil ist, dass Sie sehr interessant werden können. Für den Zweck der Befreiung ist es wichtig, nicht an ihnen hängen zu bleiben.

Eine Möglichkeit, Gewahrsein selbst zu erfahren, oder eine dahin führende Neigung zu entwickeln, ist es, die Energie, mit der Sie Aufmerksamkeit geben, zu verändern – machen Sie es weniger objektorientiert und mehr kühl und gleichmütig. Ohne irgendetwas daraus zu machen aber auch ohne irgendwo anders hinzugehen. Das vertieft und bringt Ihr Erkennen zur Ruhe und wirft es auf das Gewahrsein selbst zurück.

Auch das führt zu Entreizung, weil Sie sich nicht auf das Unterscheiden von Objekten oder auf subtile Zustände

fokussieren, sondern darauf, wie Sie beobachten. Sie bleiben dabei, die veränderliche und substanzlose Natur jedes Zustands zu erkennen. Es gibt also nichts, was sich lohnen würde festzuhalten, kein „DAS ist es!“. So bekommen Sie ein Gespür für das kühle Ruhem im Gewahrsein. Dies wird zum Aufhören von sehr wichtigen Aktivitäten führen, derer Sie sich kaum bewusst waren – der Aktivitäten der Triebe. Die wichtigsten davon, die sich unserem Blick in der Meditation entziehen, sind die Triebe des Werdens und der Unwissenheit.

Werden gibt uns ein Gefühl von Zeit und Zustand. Es schafft den Eindruck, jetzt jemand zu sein, der jemand in der Zukunft sein wird und der jemand in der Vergangenheit war. Es erweckt bedingt durch Unwissenheit den Eindruck, wir wären in einem bestimmten Zustand, oder wären der Zustand, oder wir wären getrennt vom gegenwärtigen Zustand. Wenn wir die Dinge klarer sehen, bemerken wir, dass Zustände kommen und gehen. Sie bewegen sich durch den Prozess des Werdens. Dennoch können Sie genau jetzt direkt erkannt werden. Es gibt also etwas, das nicht manifest und nicht geworden ist, das alles, was in Erscheinung tritt, als veränderlich, substanzlos und nicht-selbst „erkennt“. Um das nicht Gewordene tiefer zu erfahren und die Triebe aufzugeben, muss man die Unbeständigkeit vollständig erfahren und darin zur Ruhe kommen.

Eine Schwierigkeit, die oft auftritt, ist, dass der Geist dazu neigt, Dinge loswerden zu wollen – was ein Aspekt von Werden ist – die Neigung, nichts mehr zu werden oder nicht gewahr zu sein. Es kann zu einem Hin und Her zwischen einem formlosen Zustand mit einer leicht ablehnenden Einstellung kommen, und dem Versuch herauszufinden, wo man sich befindet („Hat schon alles aufgehört?“). Aus diesem Grund ist es wichtig, die Qualität der Freude des Geistes zu entwickeln, wie es in

Bezug auf die Faktoren der Verzückung und des Wohls erwähnt wurde. Es ist nicht nur das Gefühl, sondern auch die Wirkung davon, den Geist in der Erfahrung ruhen zu lassen, statt ihn zu kontrollieren. Der Geist muss willig und offen sein. Dann wird er aufgeben, was nicht notwendig ist. So unterstützt Ruhe Einsicht. Sie macht den Geist sanft genug, damit er loslassen kann.

## **Falls Ihnen diese Form nicht hilft...**

Befreiung ist ein Prozess, den wir zwar fördern, aber nicht erzwingen, oder über ihn bestimmen können. Viele Menschen finden es am besten, bei der Meditationspraxis, die sie kennen und mit der sie arbeiten können, zu bleiben, um Geistesruhe oder ein helleres Herz zu entwickeln, und dies auf sich wirken zu lassen. Mit der Zeit entsteht dadurch ganz natürlich eine Kühle und Gelassenheit in Bezug auf die Veränderungen des Geistes, die zulässt, dass die reaktiven Impulse und Trieben schwächer werden. Impulse, Besessenheit, fixierte Ansichten, Festhalten und unser Gefühl von Identität sind Aktivitäten. Wir müssen darauf achten, nicht noch mehr Aktivitäten in Gang zu setzen, um sie zu beseitigen. Es ist kontraproduktiv, um sich zu schlagen oder abzublocken. Außerdem gibt es eine natürliche Neigung, frei von Leiden zu werden. Daher ist es gut, geduldig zu sein, Vertrauen zu haben und, wenn Sie Aufgreifen beobachten, sich zuerst nicht mit dem Objekt zu beschäftigen, und dann in Bezug auf seine Anwesenheit Gleichmut zu entwickeln. Das wird zu Entreizung führen.



## Weitere Übungen

Machen Sie es zur Gewohnheit, zum Gewahrsein selbst Kontakt aufzunehmen und nicht zum Verhalten des Geistes. In diesem Bereich entsteht die Ansicht, man könnte sich etwas aneignen, was ein subtiles Verhalten ist, eine Neigung, der Sie sich gewahr sein können. Diese Ansicht kann sich in Aussagen wie „Ich muss das tun“ oder „Sie wollen, dass ich...“ zeigen. Obwohl es Hinweise gibt, die diese Aussagen zu belegen scheinen, entsteht die Neigung dazu bereits davor. Es sind die Triebe des Werdens. Sie werden es sehr hilfreich finden, diesen Reflex unmittelbar zu bemerken und zu beruhigen. Lassen Sie dann Ihren Fokus weiter und weicher werden, während Sie dies im Geist gegenwärtig halten, und den Fokus so in das Feld des Gewahrseins weiten.

Überprüfen Sie auf diese Weise alle Annahmen über Zeit, Pflicht, selbst und andere. Wer sagt Ihnen das? Selbst die Annahme, dass ihr Geist frei von Annahmen sein sollte, dass Sie Fortschritte machen sollten, oder dass Sie sich nicht ärgern sollten...bemerken Sie sie, lassen Sie den Geist weit und sanft werden, und mit dem Feld des Gewahrseins verschmelzen.

Beobachten Sie, dass jedes Detail – jeder Gedanke, jede Stimmung oder Empfindung – eine subtile Erschütterung ist, die Verlangen, Aversion, Sorgen oder Kommentare auf sich zu ziehen scheint. Die Details müssen dies aber nicht notwendigerweise tun. Wenn sie in diesem Feld präsent gehalten, erkannt oder erfahren werden, entstehen und vergehen sie. All diese Störungen und Verwicklungen des Geistes sind von sich aus „leer“. Das heißt, sie haben nur dann Macht und Festigkeit, wenn wir den Kontakt zum Feld des

Gewahrseins verlieren und zulassen, dass das Feld von den Trieben überflutet wird.

Zur Unterstützung werden Sie von Zeit zu Zeit zum Atem zurückkehren müssen, um den Geist stabil zu halten.

Üben Sie sich darin, das Feld dieses Gewährseins zu erleben und darin zu verweilen. Beobachten Sie, dass es leer von jeglichen Merkmalen ist, die es definieren. In diesem leeren Feld gibt es keine Zukunft, keine Vergangenheit, keine Ursache und Wirkung, nichts, das erreicht, aufrecht erhalten oder beendet werden müsste.

Betrachten Sie jedes *dhamma* – wie etwa die Idee „Zukunft“ – innerhalb dieses Feldes, um es als leer von Hinneigung, Ablehnung und Blendung zu sehen. Ein Beispiel: Das einzige Merkmal der Zukunft ist, dass sie die Zukunft ist, also „noch-nicht-hier“. Sie ist weder wunderbar noch schrecklich. Sie ist leer von Sorgen oder Erwartungen, und als *dhamma*, das in der Gegenwart entsteht, ist sie auch leer von „Zukunft“. In ähnlicher Weise ist „ich bin“ bloß ein Vermeinen und leer von jeder Essenz; ein Gedanke ist nur „Gedanke“; er ist weder getrübt noch rein, sondern leer von jeder essentiellen, dauerhaften Realität.

Wenn dieser Prozess so entwickelt wird, dass er jedes Gefühl, jede Wahrnehmung oder jeden Bewusstseinszustand einschließt, wird dies der „Abstieg in die Leerheit“ genannt. Indem der Geist weder kommt noch geht, noch eine Grundlage hat, auf die er sich stützt, ist er leer von Leiden und Unzulänglichkeit.

## Theorie: Personen ohne Selbst

*Freunde, ich sage nicht "ich bin Form", noch spreche ich von "ich bin" unabhängig von Form. Ich sage nicht "ich bin Gefühl...Wahrnehmung...*

*Gestaltungen...Bewusstsein", noch spreche ich von "ich bin" als unabhängig von ihnen. ... Auch wenn ein edler Schüler die fünf niederen Fesseln aufgegeben hat, ist in Bezug auf die fünf aufgegriffenen Daseinsgruppen noch ein Rest von einem Vermeinen "ich bin", von einem Verlangen "ich bin", von einer latenten Neigung "ich bin" vorhanden, der noch nicht gänzlich vernichtet ist.*  
- S 22:89

Das obige Zitat verdeutlicht die Unklarheit und mögliche Verwirrung, die bezüglich der Verwirklichung von Nibbāna und dem vollständigen Erwachen entstehen kann. Es ist wichtig zu verstehen, dass sie nicht dasselbe sind. Jemand kann bereits derartige Einsichten gehabt haben, durch die ganze Bereiche der Grundstruktur des Selbst aufgelöst wurden, und dennoch sind einige übrig geblieben. Im obigen Zitat ist der Sprecher, Khemaka, scharfsinnig genug, um das zu erkennen, und ehrlich genug, um es zuzugeben. Doch das ist nicht immer der Fall.

Ich gebe eine Analogie: Angenommen, jemand ist in einer Gefängniszelle eingeschlossen ohne Fenster und ohne frische Luft. Er hat von irgendwo die Idee, dass es etwas außerhalb der Mauern geben muss, und indem er vorsichtig gräbt und sich voran arbeitet, gelingt es ihm, ein kleines Loch in die Mauer zu schlagen, das groß genug ist, um die Welt draußen zu sehen. Stellen Sie sich die Freude vor: Frische Luft strömt ein, Tageslicht fällt in die Gefängniszelle, und der Blick auf eine geheimnisvolle Welt, die viel lebendiger ist als der

Kerker, wird möglich. Er hat vielleicht die Vorstellung: „Ich habe es geschafft, ich bin frei. Mit dieser wunderbaren Öffnung zur frischen Luft und dem hellen Tageslicht ist mein Leiden zu Ende.“ Das ist zwar wirklich großartig und man kann seine Intuition, Vertrauen, Anstrengungen und Geduld nur loben, aber er ist natürlich noch nicht frei. Noch ist es die Person im folgenden zweiten Beispiel: Jemand dringt noch weiter vor und macht ein Loch, das groß genug ist, um den Kopf ins Freie zu bewegen – obwohl es wirklich aufregend sein könnte, auch bloß einen Körperteil in den weiten, offenen Raum hinauszustrecken. Der dritte Gefangene kommt zwar mit seinem ganzen Körper aus dem Gefängnis hinaus, aber er kehrt noch dorthin zurück um zu schlafen, zu essen und seine Arbeit zu erledigen. Nur der letzte Gefangene, der ausdauernd ist und die Selbstsicherheit entwickelt, um zu entkommen, wegzugehen und außerhalb des Gefängnisses zu leben, ist wirklich frei.

Das Gleiche gilt für die Verwirklichung von Nibbāna. Die Erfahrung der Freiheit wird in vier Stadien immer tiefer, und dringt zu aufeinanderfolgenden, immer grundlegenderen Ebenen vor, auf denen es den Eindruck eines Selbst (das Gefängnis) gibt. Die Ebenen sind: die Ebene der Persönlichkeit, die von Methoden und Ansichten darüber bestimmt wird „wie man etwas tut“. Die Ebene der Beeinflussbarkeit von Sinneseindrücken, die von mehr oder weniger offensichtlichen Arten von Wohl und Weh bestimmt wird, und die Ebene des Gewahrseins, die von der Unterscheidung von Subjekt/Objekt bestimmt wird (Wie etwa sich eines Zustands der meditativen Vertiefung gewahr zu sein). Eine Verwirklichung von Nibbāna durchdringt all diese Ebenen, aber wie die Verwirklichung verarbeitet wird, während sich die

Person neu orientiert, ist unterschiedlich: Er oder sie kann durchaus annehmen dass er/sie „eine Erleuchtungserfahrung hatte“ und zum Schluss kommen: „Ich bin erleuchtet“.

Der Buddha beschreibt den „halb-drin, halb-draußen“ Zustand eines teilweise verwirklichten Praktizierenden freundlich aber klar so:

*„Dieser ehrwürdige Samana oder Brahmane hat Ansichten über Vergangenheit und Zukunft aufgegeben...er sieht sich so: “Ich bin in Frieden, ich bin erloschen, ich bin frei von Aufgreifen.” Zwar spricht dieser ehrwürdige Samana oder Brahmane über die Vorgehensweise, die geeignet ist, zu Nibbāna zu führen. Aber dieser ehrwürdige Samana oder Brahmane greift noch immer Ansichten über Vergangenheit und Zukunft auf, oder die Fessel der Sinnlichkeit, oder die Verzückung der Abgeschiedenheit, oder nicht-sinnliches Wohl, oder weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl. Wenn sich dieser ehrwürdige Samana oder Brahmane aber so sieht: “Ich bin in Frieden, ich bin erloschen, ich bin frei von Aufgreifen.” so ist auch dies als ein Aufgreifen dieses ehrwürdigen Samana oder Brahmanen zu bezeichnen. “Es ist gestaltet und grob. Es gibt aber das Erlöschen der Gestaltungen.” Nachdem er verstanden hat “das gibt es.” und das Entkommen davon erkannt hat, ist der Vollendete [der Buddha] darüber hinaus gegangen.“*

- M 102

Der Buddha weist darauf hin, dass einige dieser Ebenen des Selbst erhalten bleiben, und dass noch an ihnen angehaftet wird. Dennoch handelt es sich dabei um echte Einsichten. Um den Pfad zur vollständigen Befreiung klar darzulegen, beschreibt der Buddha eine

detaillierte Landkarte des Erwachens. Er zeigt damit, wie diese Ebenen von den zehn „Fesseln“ aufrecht erhalten werden, und dass Gruppen dieser Fesseln in vier Stufen zerstört oder wesentlich abgeschwächt werden.

Die vier Stufen werden „Stromeintritt“, „Einmalwiederkehr“, „Nichtwiederkehr“ und „Arahantschaft“ genannt. Der Stromeingetretene gibt die Grundlage von Persönlichkeit auf. Der Einmalwiederkehrer schwächt ab, was ich die Grundlage der Beeinflussbarkeit von Sinneseindrücken genannt habe. Der Nichtwiederkehrer übersteigt sie, hat aber noch immer den Eindruck, ein reines Gewahrsein zu sein. Die Landkarte der Fesseln gibt uns den Hinweis, dass selbst die Verwirklichung von Befreiung nicht das Ende der Geschichte ist. Diese Verwirklichungen müssen in die eigene Lebensweise eingebunden werden, und es ist ebenso wichtig, den Fesseln Aufmerksamkeit zu geben wie dem Nibbāna.

Worum es bei dieser Darlegung geht, ist die Zerstörung der ersten Gruppe, die aus drei Fesseln besteht: sich mit seiner Persönlichkeit zu identifizieren, Zweifel in Bezug auf den Dhamma und Festhalten an Praktiken und Verhaltensweisen (dazu gehören auch Glaubenssysteme und Meditationstechniken). Befreiung ist ebenso wie Erlöschen keine Zerstörung einer Persönlichkeitsstruktur, die ihre Berechtigung hat, sondern das Nicht-Anhaften an ihr. In Bezug auf die erste Fessel gilt also: Persönlichkeit ist eine gültige innere Struktur. Sie ist ein System, die eine Schnittstelle zwischen dem „Innen“ des Geistes, und dem „Außen“ der Welt bildet. Sie ist eine Struktur, die wir brauchen, um umsichtig zu sprechen und zu handeln. Wir müssen uns klar ausdrücken können, und dazu fähig sein, mit

der konventionellen Welt umzugehen. Wir brauchen ein relatives Selbst. Anstatt also zu versuchen, unsere Persönlichkeit auszulöschen (was ein Trieb von *vibhava* wäre), gehen wir bei unserer Dhammapraxis mit Klarheit und einem Ziel im Hier und Jetzt mit ihr um. Sie muss nicht die beste sein, und wir müssen sie nicht als fixes Bild von uns festhalten. Auf diese Weise wird das Leben viel unkomplizierter. Daher sind Übungen, um sich selbst annehmen zu lernen, für die eigene Persönlichkeit sehr relevant. Einsicht baut darauf auf, dass sie ihre Bestandteile und Schichten durchschaut. Egal ob wir mit uns selbst zufrieden sind, in unsere eigenen Vorurteile verstrickt sind, oder uns minderwertig fühlen – diesen Aktivitäten liegt zugrunde, dass man sie ernst nimmt: „das bin ich“, „so sollte ich sein“ oder „andere denken, ich bin so“. Eigenschaften oder Aktivitäten, die wir beobachten, können aber kein Selbst sein – denn wovon werden sie beobachtet?

Diese Frage ist bloß eine intellektuelle Annäherung, aber sie ermuntert uns, die Zwanghaftigkeit zu untersuchen, mit der wir uns mit einer Struktur identifizieren, die immer (Sie haben es erraten)...veränderlich, unzulänglich und nicht-selbst sein wird. Rund um diese Struktur können viele Schichten vorhanden sein, wie etwa ein Bedürfnis nach Anerkennung, eine Abhängigkeit von Beziehungen und unser Gefühl von Sicherheit. Um Persönlichkeit nicht mehr aufzugreifen, ist ein innerer Umbruch notwendig. Aber genau dafür sind die Entwicklung der Faktoren des Erwachens, Einsicht und gute Freunde da. Sie greifen nicht die Persönlichkeit an, sondern stellen die Ursachen des Aufgreifens in Frage. Sie fahren damit fort zu ergründen woran sich die Persönlichkeit festhält (Lob und Tadel, Zukunft und Vergangenheit, Erfolg und Versagen) und ergründen auch das Festhalten selbst

(Abwehr, Bestätigung, Sicherheit). Das sind keine Kleinigkeiten, daher ist die Entwicklung von innerer Stärke, Ruhe und Zuversicht notwendig, um davon frei zu werden.

Außerdem ist auch mangelndes Vertrauen in den Dhamma eine Fessel. Wir spekulieren über die Bedeutung der Worte, darüber, ob die Lehre des Buddha tatsächlich funktioniert, oder über einen Aspekt der Lehre (wie viel Geistesruhe muss ich entwickelt haben, bevor ich Einsicht entwickeln kann?) usw. Wegen dieser Unsicherheit ist der Geist verzagt, und die Faktoren des Erwachens kommen nicht zur Entfaltung. Die Wurzel dieser Unsicherheit ist die Annahme, wir könnten den Dhamma intellektuell verstehen, oder die richtigen Worte wären die Wahrheit und nicht nur ein Hinweis darauf. Das wird einen immer in Zweifel stürzen. Um den Dhamma zu verwirklichen, müssen wir mit unserem Geist über den Griff, den Konzepte auf ihn ausüben, hinaus gehen. Es ist so ähnlich, wie wenn man in ein Restaurant geht, „Pizza“ auf dem Menu sieht und dann versucht, das Wort zu essen. Wir könnten zwar darüber diskutieren, welche Pizza am besten schmeckt, aber wir haben noch nie eine gegessen. Unsicherheit über den Dhamma steht mit einem Zögern in Verbindung, sich auf die eigene Erfahrung einzulassen, die nie so klar und überschaubar ist wie all die Ideen über den Dhamma.

Es ist auch natürlich, dass wir an den Systemen und Lehren hängen, die für uns hilfreich waren. Ob es ums Kochen, Tennisspielen, gute Umgangsformen oder Meditation geht: Systeme und Verhaltensweisen haben auch ihre Berechtigung. Aber das Anhaften daran, „dies ist der einzige Weg“ und „ich bin großartig, weil ich gut in diesem System bin, und nichts anderes zählt“, ist



Abhängigkeit. Viele Angelegenheiten, die uns an unsere Persönlichkeit binden, können in diesem Bereich gefunden werden. Tatsächlich sagt der Buddha, dass alle drei Fesseln auf einmal zerstört werden. Sie sind also drei unterschiedliche Aspekte derselben Sache, die als das Anhaften an den kognitiven Strukturen des Geistes (Denken und Vorstellen) zusammengefasst werden könnte. Es ist das System, das uns „sagt wer wir sind“, indem wir unsere Leistung in Bezug auf soziale Anerkennung, externe Systeme und unser intellektuelles Verständnis der Lehre messen. Aber sich im Griff der kognitiven Strukturen des Geistes zu befinden führt zu Dogmatismus, Konformität und Ritualismus. Der Buddha verwendet zwei Gleichnisse als Warnung dagegen: Der Dhamma ist wie eine Schlange und wie ein Floß. Er ist wie eine Schlange, weil man sie richtig anfassen muss, genau hinter dem Kopf. Hält man sie am Schwanz, wird sie sich umdrehen und zubeißen. Er ist wie ein Floß, weil man es benutzt, um eine Flut zu durchqueren. Wenn Sie auf der anderen Seite angekommen sind, heben Sie es nicht auf und tragen es auf dem Kopf umher.

Das sind ziemlich klare Aussagen. Damit aber dieses Loslassen tatsächlich stattfindet, muss man die Liebe des Geistes zu Systemen und Abstraktionen durchschauen. Greift man die kognitiven Funktionen des Geistes auf, entsteht dadurch ein kluges Selbst, das weiß, was zu tun ist. Es wird jedoch dogmatisch und will das Leben und andere kontrollieren, damit ihre Systeme und Ansichten angeglichen werden. Befreiung von diesem Anhaften bedeutet, den Reiz zu erkennen, zu wissen, wer man ist, und alle Dinge in Gedanken in Ordnung gebracht zu haben. Aber noch wichtiger ist es zu wissen, wie dadurch Unzulänglichkeit entsteht. Diese Stärke und Unabhängigkeit kann nur entstehen, wenn

das Gewahrsein mit den Faktoren des Erwachens ausgestattet ist.

Die nächsten zwei Fesseln beschreiben das Aufgreifen auf der Ebene von Genuss/Glück und Schmerz in Bezug auf die Sinneserfahrung: sinnliches Verlangen und Übelwollen. Der Einmalwiederkehrer schwächt diese ab, und der Nichtwiederkehrer wird frei von Abhängigkeit von gröberen Formen von Wohl. Er hat die Fesseln des sinnlichen Verlangens und des Übelwollens vollständig aufgelöst. Die letzten fünf Fesseln (Faszination von Vertiefungen und Faszination von Vertiefungen formfreier Zustände, jegliches Vermeinen „ich bin“, subtile Unruhe und Unwissenheit) verweisen auf das Aufgreifen des Gewahrseins des Glücks von meditativen Vertiefungen und dem Erleben von Klarheit, das durch direktes Erkennen entsteht. Ein Arahant hat auch dies durchschaut. Diese innere Entwicklung sprengt jedoch den Rahmen dieses Buches und der Buddha sagte, dass die meiste Arbeit erledigt ist, wenn Sie die ersten drei Fesseln aufgelöst haben. Dann wissen Sie selbst, was Befreiung wirklich ist. Sie müssen nur noch fortfahren, wachsam zu sein, wenn ein Vermeinen „ich bin“ entsteht.

Um zu einem guten Abschluss zu kommen: Während Khemaka sein Dilemma erklärte, verwirklichte er Arahantschaft, zusammen mit all den Anwesenden, die ihm zuhörten.

Ich habe über dieses tiefgründige Thema recht unbeschwert gesprochen, da ich denke, dass zu viel Theorie das Anhaften am intellektuellen Verständnis fördern kann. Dies würde nur dazu führen, dass man an der Landkarte interessiert ist, anstatt tatsächlich zu wandern. Also genug von der Theorie. Wir werden nun

einige Aspekte der Praxis kennenlernen, durch die wir im Alltag auf das Erwachen ausgerichtet bleiben können.

## **Prozess: Das Blatt wenden, die Flut durchkreuzen**

*„Wenn ich anhielt, Freund, ging ich unter. Wenn ich mich vorwärtskämpfte, wurde ich fortgeschwemmt...so habe ich ohne anzuhalten und ohne mich vorwärts zu kämpfen die Flut durchkreuzt.“*

- S 1:1

Viel des bisher Gesagten handelt davon, meditative Fähigkeiten in der speziellen Situation zu entwickeln, dass man alleine ist, außerhalb einer Umgebung, in der Reaktionen und unvorhergesehene Ereignisse geschehen, oder in der ein Umgang mit anderen stattfindet. Das ist der Schwerpunkt dieses Buches. Das Ziel ist, Ihnen klar vorgegebene Übungen zu geben, die Sie während des Jahres immer wieder anwenden können.

Meistens agiert der Geist jedoch in einer normalen Umgebung und in zufälligen Umständen, die Interaktion erfordern. Außerdem sind sich MeditationslehrerInnen darüber einig, dass die formale Meditationspraxis auf einem festen Fundament im täglichen Leben stehen muss, wie etwa Ethik, Bewachen der Sinnestore und Wohlwollen. Sie müssen geprüft und gut entwickelt sein, damit die formale Praxis von ihnen unterstützt wird. Ohne sie werden formale Meditationsübungen nicht sehr weit in Richtung der Befreiung von den Trieben führen. Ein Großteil der Praxis dreht sich also darum, diese Standards im Trubel des Alltags aufrecht zu halten.

Ebenso müssen die Klarheit und die Einsichten, die in formaler Praxis entstehen, ins tägliche Leben integriert

werden, da sich die Triebe dann in voller Stärke zeigen, wenn man gewohnheitsmäßig handelt. Findet diese Integration nicht statt, ist es so ähnlich, wie wenn man in einem Kochkurs lernt, gutes Essen zu kochen, aber es nie zu Hause anwendet. Man muss zu Hause, im täglichen Leben, damit aufhören, sich ungesund zu ernähren. Dort haben die Triebe auch einen weiteren Vorteil: Die Welt folgt den Botschaften der Triebe üblicherweise, ohne sie in Frage zu stellen, und viele der eigenen Gewohnheiten haben wir aus der Welt um uns herum übernommen. Außerdem kommen viele wirklich festgefahrene Aktivitäten nur im Kontakt zu anderen Menschen ans Licht, oder wenn wir eine Aufgabe rechtzeitig zum Abschluss bringen müssen. Genau dort und zu diesem Zeitpunkt müssen Sie alle Ihre Fähigkeiten einsetzen, um an der Befreiung zu arbeiten. Um also die Befreiung umfassend zu machen, müssen Sie das Training, die Strukturen und Übungen in den Alltag einbringen.

## Vollkommenheiten

Das Training und die Übungen für das tägliche Leben, die Menschen traditionell in buddhistischen Kulturen praktizieren, werden „*Pāramī*“ genannt. Dies bedeutet „vollständig und vollkommen“ und „zu Transzendenz führend“. Normalerweise werden Sie „Vollkommenheiten“ genannt. Es sind zehn hohe Ziele oder Entschlüsse, die das tägliche Leben leiten, durch die wir unsere Gewohnheiten erkennen und hinter uns lassen und gutes Kamma schaffen. Sie wehren den Strom der Gewohnheiten ab, und damit auch den Druck, der durch die Triebe erzeugt wird. Diese Vollkommenheiten führen den Geist aus seinen gewohnten Alltagsmustern hinaus in Richtung der

Faktoren des Erwachens, wie zum Beispiel Ergründen und Achtsamkeit.

Sie fördern Einsicht, indem sie Eigenschaften wie Geduld auch dann aufrecht erhalten, wenn Sie fast explodieren, und Sie dann erkennen können, wie Ungeduld entsteht. Indem Sie den Erwachensfaktor des Ergründens entwickeln, werden Sie die Wahrnehmungen und Aktivitäten erkennen, von denen der Geist überwältigt wird. Das ermöglicht es, durchdringende Einsicht in diese Gewohnheit zu entwickeln. Sie können die Wahrnehmungen und Aktivitäten untersuchen, während Sie ruhiger werden: „Wie real ist das Ziel, dem ich gerade nachhete?“ (Im Moment ist es nur ein Bild, das im Geist entstanden ist.) „Ist es sinnvoll, daran festzuhalten?“, „Hilft es irgendjemand anderem?“, „Fördert es die Verwirklichung von Nibbāna?“ Auf diese Weise wird Befreiung Teil Ihres täglichen Lebens.

Die zehn Vollkommenheiten sind: Großzügigkeit, Tugend, Entsagung, Weisheit/Einsicht, Tatkraft, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlusskraft, liebende Güte und Gleichmut. Es ist offensichtlich, dass Sie zum Entwickeln all dieser Eigenschaften Entschlusskraft und Geduld brauchen, sonst fehlt es ihnen an Grundlage, und sie werden nicht stabil. Sie brauchen Weisheit, um zu sehen, was geschieht, und um es zu verstehen. Außerdem führen alle Vollkommenheiten zur Entwicklung der tiefen Weisheit der Befreiung. Aber Sie können einige auswählen und sie dazu verwenden, an bestimmten Schwachstellen zu arbeiten.

Die Praxis der Vollkommenheiten erfolgt in drei Stufen. Auf der ersten wird die Vollkommenheit etabliert, etwa das Entwickeln von Großzügigkeit, damit der Geist mehr

und auf umfassendere Weise empathisch ist. Das braucht Entschlossenheit: Niemand denkt von sich, er wäre geizig, aber vielleicht suchen wir nicht nach Möglichkeiten, um zu geben. Dabei kann es sich um materielle Dinge (auch wenn wir nur ein paar Vögel füttern), Dienstleistungen, oder Zeit für Menschen, die unsere Aufmerksamkeit brauchen (wie etwa Menschen mit Behinderung oder alte Menschen), handeln. Wenn Sie eine Vollkommenheit etablieren, dann suchen Sie aktiv nach Möglichkeiten, sie zu stärken.

Um einen Entschluss stark zu machen (Sie wissen sicher, wie viele gute Neujahrsvorsätze innerhalb weniger Wochen gebrochen werden), lassen Sie Ihren Geist zur Ruhe kommen, sodass er aufnahmefähig ist, und fassen Sie dann den Entschluss. Machen Sie ihn sehr konkret – nicht bloß „Ich werde versuchen, großzügiger und weniger fordernd zu sein“ sondern „Ich werde Ahmed jedes Mal um seine Meinung fragen, wenn ich einen Vorschlag für das Projekt mache, an dem wir arbeiten“ oder „Ich werde Susanne jeden ersten Sonntag des Monats anrufen, um zu fragen, ob sie Unterstützung für ihre kranke Mutter braucht.“

Fassen Sie nicht zu viele Vorsätze! Denken Sie an den Satz, lassen Sie ihn im Geist entstehen, hören Sie ihn und die Stille, die folgt. Sie können ihn auch mit einer Bewegung des Körpers verstärken (stehen Sie z.B. auf, oder Überkreuzen Sie die Arme). Hören Sie auf die Stille – ist der Geist standhaft oder bemerken Sie ein zögern wie „Naja, ich werde es versuchen“? Das ist nicht genug. Das ist die Zeit, einen Entschluss zu fassen. Es kann vielleicht passieren, dass Sie es manchmal nicht schaffen, aber in diesem Moment sollten Sie spüren, dass der Entschluss Ihrem Geist Stärke verleiht. Ihr Geist sollte dadurch geformt werden. Wenn Sie diesen

Prozess des sich Entschließens fünf oder zehn Mal durchlaufen haben, wird ein Muster von geistiger Energie, eine subtile Form, etabliert. Da Dinge unbeständig sind, werden Sie sich den Entschluss wahrscheinlich ungefähr jede Woche vergegenwärtigen müssen, um ihn zu stärken. Zuerst ist er wie eine Sandburg am Strand der Welt, aber Sie können ihn zu einem festen Fundament machen.

Es kann auch der Fall sein, dass ein bestimmter Entschluss keine Bedeutung mehr hat – das Projekt ist beendet, oder die Mutter von Susanne ist gestorben – aber wenn Sie die Wirkung davon erlebt haben, werden Sie sich ermutigt fühlen, einen anderen Vorsatz zu fassen. „Ich werde mit der Familie reden, bevor ich Zeitung lese.“ „Ich werde am Sonntagmorgen um 7:30 aufstehen, um eine halbe Stunde zu meditieren.“ Was auch immer Ihnen sinnvoll erscheint, Sie gestalten damit Ihr Leben, anstatt es zum Spielball von Umständen werden zu lassen.

Sie können Tugend in Bezug auf rechte Rede entwickeln, d.h. nicht sinnlos zu reden, oder Dinge hinter dem Rücken von Menschen zu sagen, die Sie ihnen nicht direkt sagen würden. Sie können Entsagung entwickeln, indem Sie zwischen Dingen, die sie wollen, und Dingen, die Sie brauchen, unterscheiden. Kaufen Sie im Geschäft Dinge, die Sie tatsächlich brauchen, anstatt der Dinge, die Ihnen so präsentiert werden, als würden Sie sie brauchen. Um in einer Konsumgesellschaft mit einer Unzahl von Möglichkeiten ein einfaches, ausgewogenes Leben zu führen, ist Entsagung notwendig. Entsagung braucht Weisheit – die Fähigkeit, erkennen und unterscheiden zu können. Tatkraft ist bei jedem Entschluss notwendig. Das bedeutet erkannt zu haben, was nützlich und hilfreich



ist und was nicht, und sich dann dafür einzusetzen. Es bedeutet, einen klaren Fokus aufrecht zu erhalten. Es bedeutet auch, ihn zu unterstützen: nicht durch blinde Willenskraft, sondern indem Sie wertschätzen, was gut ist, und sich an das Gute, das Sie getan haben, jeden Tag erinnern. Zeit zu verwenden, um Wertschätzung und Dankbarkeit zu entwickeln, ist ein unerlässlicher Bestandteil der Vollkommenheit der Tatkraft: Dies gibt dem Herz Nahrung, um weiterzumachen.

All diese Vollkommenheiten haben sowohl Nutzen im Alltag, als auch in der Meditationspraxis. Die anderen Vollkommenheiten sind, so wie sie vorher genannt wurden, einfach zu verstehen, und sogar bloß als Idee inspirierend.

Die zweite Stufe, das „Arbeiten“ an den Vollkommenheiten, ist jedoch weniger inspirierend, weil man auf die eigenen Widerstände, die man gegen sie hat, trifft. Dieser Widerstand kann sich als „Stimme der Vernunft“ verkleiden „Ich brauche das heute nicht zu machen...Ich habe keine Zeit dazu...Es ist zu umständlich.“ Wenn jemand bei dem Entschluss bleibt, tritt dann meist inneres Unbehagen auf. Ein Gefühl, unter Druck zu stehen, Unsicherheit, oder ein Gefühl, dass es nichts bringt: „Zu diesem arroganten, aufgeblasenen Manager muss ich doch nicht wirklich gütig sein.“ Aber wer sagt, dass Menschen sich Güte erst verdienen müssen? Sie versuchen, Ihren eigenen Geist zu entwickeln, nicht den Geist von jemand anderen, und in diesem Fall bedeutet Güte vielleicht einfach, sich nicht von Aversion überwältigen zu lassen. Sie werden erkennen, dass sich der Anwendung der Vollkommenheiten ein Widerstand entgegen stellt, weil es die eigenen persönlichen Sichtweisen stört oder in Frage stellt. *Aber das ist genau das, was passieren*

*sollte!* Es geht darum, aus dem Griff dieser Grundstruktur zu entkommen.

Geduld ist natürlich eine sehr fordernde Praxis, wenn man ein geschäftiges Leben hat. Aber umso mehr ist es eines der besten Mittel, um dem Strom der geistigen Aktivitäten eine andere Richtung geben zu können. Es ist keine Einstellung, bei der man „die Zähne zusammenbeißt“, sondern ein sanftes in den Moment Zurückkommen, sodass Sie sich öffnen und die Dinge annehmen können, wie sie gerade sind. Sie halten achtsames Gewahrsein aufrecht, und lassen die Aktivitäten „ich muss dort hin“ und „wie lange noch?“ bei Seite. Das ist eine ziemliche Herausforderung. Geduld ist sehr wichtig in der Meditation, um den Faktor der Tatkraft zu harmonisieren, um Gleichmut zu entwickeln und für Befreiung im Alltag.

Wenn Sie an diesen Vollkommenheiten arbeiten, können Sie sich auf einige innere Widerstände gefasst machen und vielleicht sogar auf einige Aufregungen im Außen. Andere Leute verdoppeln ihre Anstrengungen vielleicht, wenn Sie eine Einladung zu einem Drink ablehnen. Aber Vollkommenheiten sind auch für andere Menschen da. Nicht, um unsere Praxis anderen aufzuzwingen, sondern vielleicht, um anderen den Spiegel vorzuhalten, sodass sie, wenn sie wollen, die Ursachen und Wirkungen ihrer eigenen Handlungen erkennen können.

Bezüglich ihres eigenen Geistes sollten Sie sich an die Eigenschaften erinnern, die Widerstände gegen die Vollkommenheiten aufbauen. Täuschung, Zweifel, Selbstgerechtigkeit oder Teilnahmslosigkeit sind die latenten Neigungen, die Sie ans Licht bringen sollten. Der Zweck davon ist, sie als Nicht-Selbst zu sehen und sie aufzugeben. Indem der Buddha dies praktizierte,

gewann er die Stärke und Tiefe, um die Grundstruktur des Selbst aufzugeben, und das vollkommene Erwachen zu verwirklichen.

Die Stufe des Arbeitens an den Vollkommenheiten lässt den Faktor der Tatkraft in den Vordergrund treten und läutert ihn. Tatkraft ist nicht bloß ein Drang, schnell zu einer Lösung zu kommen. Starke Schübe von Anstrengung sind nützlich, um unheilsame Gedanken und Verhaltensweisen zu überwinden. Sich davon zu enthalten, Süchten Aufmerksamkeit zu geben, von denen Sie wissen, dass Sie Ihnen nicht gut tun, ist nicht eine Angelegenheit, bei der Kompromisse angebracht sind, vielmehr ist entschlossenes Handeln vonnöten. Um Persönlichkeitsansicht zu durchschauen und aufzugeben, ist aber eine weitere Perspektive, und ein stabiler Einsatz von Energie über lange Zeit notwendig. Wir brauchen also Ausdauer, die über die Idee einer bloß kurzfristigen oder einmaligen Lösung hinausgeht. Während Sie die Weisheit entwickeln, nicht weiterhin Dinge zu tun, die es nicht wert sind, sich nachhaltig und mit ganzem Herzen dafür einzusetzen, lernen Sie auch, Probleme aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Es ist, wie wenn man einen Knoten entwirrt – Sie betrachten ihn, machen einen Versuch, ihn zu lockern, machen ihn weicher, ziehen die losen Enden heraus und machen damit weiter. Auf diese Weise wird Tatkraft ein wesentlicher Faktor, der die Art, wie Ihr Geist arbeitet, verändert. Natürlich versagen Sie manchmal in Ihrer Anstrengung, eine Vollkommenheit aufrecht zu halten oder machen Fehler, aber dann betrachten Sie, was passiert ist, lernen davon, und versuchen es von neuem.

Die dritte Stufe ist die Vollendung. Das bedeutet, Sie haben das Blatt gewendet und haben sich aus dem

Szenario der Aversion, des Verlangens oder der Panik, das Ihr Geist erzeugt hat, befreit. Dadurch sind Sie an einem Ort der ruhigen Stärke und der Erfüllung angekommen. Nehmen Sie z.B. Wahrhaftigkeit: Wenn Ihr Geist eine Geschichte darüber ausspinn, wie jemand ist, wie Sie sind, oder wie die Dinge sein sollten, dann überprüfen Sie: „Ist es wahr?“ (Natürlich scheinen alle diese Geschichten anfangs wahr zu sein) und dann: „Welche Punkte genau sagen mir, dass es wahr ist?“ Seien Sie so konkret wie möglich. Es mag ein innerer Kampf ablaufen, da meistens die lauten Stimmen unserer Meinungen, Erwartungen und Annahmen auftauchen. „Aber es sollte nicht so sein“ ist meist die erste Vorstellung, die wir durchschauen, aber bei der Wahrnehmung anderer Menschen müssen Sie beharrlich fortfahren, Fragen zu stellen: „Hm, aber was sind eigentlich die Eigenschaften, die mir sagen, dass er ein Kontrollfreak oder sie faul ist?“ Vielleicht finden Sie ein oder zwei Hinweise. Dann: „Niemand anderer ist so, oder?“, „Du würdest nie so etwas tun, oder?“ Aber wenn Sie die Wahrheit sagen, die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit...beginnt die Illusion „ich und die Anderen“ sich zu „das sind Gewohnheiten, von denen wir alle betroffen sind“ aufzulösen. Das Ergebnis ist, dass Sie sich aus Ihren festgefahrenen Ansichten befreien und sich der Vervollkommnung von Weisheit und Mitgefühl öffnen. Und darin liegt Freude.

**Mehr zum Thema der Vollkommenheiten finden Sie auch in Ajahn Sucitto's Buch „Parami - Ways to Cross Life's Floods“.**

Packen Sie das Konkrete an, und hören Sie mit dem geistigen Ausufern auf

Das Entwickeln der Vollkommenheiten stärkt am unmittelbarsten die Faktoren des Erwachens der Achtsamkeit und des Ergründens. Achtsamkeit, Ergründen und Energie sind offensichtliche Voraussetzungen, um an den Vollkommenheiten zu arbeiten. Sie sind die Eigenschaften, die dadurch gestärkt werden. Was auch immer das Ergebnis ist, die Erfüllung jeder Vollkommenheit sind die anderen Faktoren – die Freude und Verzückung, wenn ein innerer Kampf ausgestanden ist, und die Ruhe, die dadurch eintritt. Es gibt auch langfristige Ergebnisse: Während die Vollkommenheiten die Grundstruktur des Selbst auflösen und die Stimmen des Zweifels, des Selbstmitleids und der Ansprüche (um nur einige zu nennen) ans Licht bringen und vorbeiziehen lassen, bekommt der Geist eine immer stärkere Neigung zur Sammlung. Denn es ist diese Grundstruktur, die wir zuerst kaum bemerken, die den Boden für den Aufruhr bildet, der all die Stürme von Gedanken und Lücken der Aufmerksamkeit erzeugt hat. Das Ergebnis dieses Sehens, das Erkennen, das man verwirklicht hat, ist Gleichmut. Sie wissen, dass all diese Dinge kommen und gehen, und wer sie erschafft, aber lassen sich nicht mehr darin verstricken.

Es geht also bei unseren Handlungen darum, die Achtsamkeit darauf zu richten, wie sie sind, und sie nicht als persönlichen Besitz zu betrachten. Achtsamkeit ist die Anführerin der Faktoren des Erwachens. Sie legt die Arena fest, in der der Prozess stattfinden kann. Sie ist auch der Faktor, den Sie am leichtesten in Ihren Alltag einbringen können.

Achtsamkeit kann nicht immer auf den Atem, auf das Scannen des Körpers, oder die Bewegung des Gehens gerichtet sein – obwohl es gut ist, während der Mittagspause, in Staus, auf dem Weg zurück zur Schule oder ins Geschäft darauf zurück zu kommen. Ein Schlüssel, um Achtsamkeit in den Alltag zu bringen, ist jedoch, was ich „Dinge konkret angehen“ nenne.

Was ich damit meine, bezieht sich auf die Tatsache, dass wir meistens mit Verallgemeinerungen und Abstraktionen beschäftigt sind. Wir sprechen davon „zur Arbeit zu fahren“ – aber was bedeutet das? Was wahrscheinlich nicht geschieht, ist, dass wir uns gewahr sind wie wir die Haustür schließen, die Tür des Autos öffnen, uns auf den Fahrersitz setzen, den Zündschlüssel drehen...etc. Es bedeutet wahrscheinlich, dass wir an einer Idee davon festhalten „was ich tun muss“, die mit einem bestimmten Gefühl, unter Druck zu stehen, und mit Unsicherheit verbunden ist. Dann stolpern wir in einem Zustand, in dem wir uns kaum gewahr sind, wie das Wetter ist, oder was auf der Straße passiert, aus dem Haus, suchen verzweifelt nach den Schlüsseln, gehen ins Haus zurück, und befinden uns während der ganzen Zeit im Griff der Wahrnehmungen und Aktivitäten, die zusammen mit dem Konzept „Arbeit“ entstehen. Aber wo ist diese „Arbeit“? Es ist eine Wahrnehmung im Geist, und sie aktiviert Verallgemeinerungen oder „Ausuferungen“ (*papañca*) des Geistes. Bei diesem Prozess trifft ein Sinneseindruck und ein damit verbundenes Gefühl auf den Geist, und eine Kombination von eingespielten Aktivitäten beginnt abzulaufen. Es ist nicht notwendig, nicht mehr in die Arbeit zu fahren, um diese Gewohnheit einzudämmen, denn in Wirklichkeit umfasst „in die Arbeit fahren“ konkrete Handlungen, derer Sie sich gewahr sein können. Kommen Sie also zur direkten

Erfahrung zurück, und befreien Sie sich aus den triebgesteuerten geistigen Programmen. Wenn Sie so praktizieren, wird Ihre Arbeit vielleicht sogar zum Vergnügen!

Das Aufhören mit den Ausuferungen des Geistes geht sogar noch tiefer. Diese inneren Programme geben uns nicht nur den Anschein einer Welt von Formen und Funktionen, sondern auch den eines Selbst mit einer Geschichte und einem Charakter. Bei einigen dieser geistigen Prozesse geht es darum, Zustimmung von außen zu bekommen, oder darum, mit einem Eindruck der eigenen Mangelhaftigkeit umzugehen, mit Gefühlen der Verpflichtung, oder mit Ansprüchen gegenüber der Welt. Das Erleben dieser Ausuferungen ist auch eine Form der Projektion, bei der sich bekannte Programme durch unsere Beziehungen, Leistungen und Selbstbilder ziehen. Diese Programme werden damit fortfahren, die konkrete Erfahrung hier und jetzt in „noch so eine von denen“ zu verwandeln – d.h. in Verallgemeinerungen. Bei Personen ist es „noch so einer von den Typen, die kein Verantwortungsgefühl haben...die nie dankbar sind...die immer die Kontrolle übernehmen wollen.“ Bei Leistung und Arbeit ist es das Gefühl, unter dem Druck zu stehen, etwas zu erreichen, und das Gefühl, von anderen beurteilt zu werden. Bei den Selbstbildern ist es eine weitere dieser Geschichten wie „Alle erwarten so viel von mir“ oder „Warum muss ich mich um all das kümmern“ usw.

Kehren Sie zuerst mit Achtsamkeit zu der Erfahrung zurück, die sich hier und jetzt durch Ihre sechs Sinne manifestiert. Nehmen Sie sich Zeit, das Lenkrad zu spüren, die Farben oder Formen der Autos auf der Straße usw. Bei Menschen etwa: „Was sagt sie eigentlich?“ oder „Worum bittet sie?“ Bedenken Sie: *Es*

*ist unwahrscheinlich, dass Sie sofort alles verstehen.*

*Aber Sie werden denken, Sie hätten es verstanden.*

Unsere Aufmerksamkeit kann nur einen kleinen Teil unserer Erfahrung aufnehmen, die die verschiedensten emotionalen Nuancen und Anspielungen aufweisen kann...und in der außerdem die inneren Programme der anderen Person mitschwingen. Um also wirklich und ohne durch eigene Vorurteile voreingenommen zu sein zu verstehen, was sie gesagt hat, sind Sie gut beraten nachzufragen „Hast du...gemeint?“ oder „Das hört sich für mich an als ob...stimmt das?“ oder „Was du also möchtest, ist...?“ oder „Hm, kannst du das genauer erklären...?“ Durch Achtsamkeit wissen Sie, dass Sie einfach nur hören und gewisse Dinge wahrnehmen. Dann unterstützen Sie dies durch Klarbewusstheit – probieren Sie es aus.

Andererseits halten wir als weiteren Schwerpunkt auch Achtsamkeit auf unsere eigenen Geisteszustände aufrecht, während sie im Einzelnen entstehen. „jetzt ist der Geist gereizt“, „das ist Aspiration“, „das ist Unsicherheit“, „das ist Eifer“. Als Übung können Sie ausprobieren, vier oder fünfmal am Tag zwei oder drei Minuten lang nur die einzelnen Geisteszustände zu benennen, die entstehen. Zu Hause haben Sie vielleicht einen Schrein oder ein Bild, das Sie daran erinnert, innezuhalten und zu spüren, was in Ihrem Geist vorgeht (Sie können die Zeit auch mit einem Alarm festlegen). Wenn Sie bereits mehr Übung haben, das zu beobachten, können Sie es immer tun, wenn Ihr Geist verstört wird, auch wenn es bloß eine Minute ist. Dann können Sie die Fertigkeiten der **tiefgehenden Aufmerksamkeit** anwenden, oder das **Gewahrsein sanft und weit werden lassen**. Auf diese Weise bekommen Sie einen konkreten Bezug zu einer Gewohnheit des Verallgemeinerns. Dann ergründen Sie



„Was taucht dadurch auf? Worauf stützt es sich? Wie fühlt es sich in meinem Körper an? Was für eine Person entsteht dadurch?“ und dann „Wie kann ich dazu in Beziehung treten?“ Nicht um es zum Verschwinden zu bringen, sondern nur, um diese Wahrnehmung oder Energie davon zu befreien, in Ihrem Programm von Aversion, Schuldgefühl oder Einschüchterung festgefahren zu sein. Sie können dieses Beobachten und Aufmerksamkeit Geben sogar fünfzehn Minuten lang mit einem Freund/einer Freundin praktizieren – vorausgesetzt er/sie hört empathisch zu.

Das Thema ist: Ob gut oder schlecht, albern oder tiefgründig – wenn es konkret betrachtet wird, kann es entstehen und vergehen und bleibt nicht an einem kleben. Das klingt einfach, es aber wirklich erkannt zu haben und zu praktizieren ist die erste Stufe des Erwachens.

## Einen Dhamma-Körper entwickeln

Das Entwickeln dieser Praktiken und Entschlüsse transformiert die Struktur des Geistes. Bedenken Sie, dass der Geist nicht ein Ding ist, sondern ein dynamisches System des Erkennens, das ständig Informationen verarbeitet. Er ist nicht das Gehirn, obwohl die Gehirn- (und Herz-) Funktionen eine Rolle dabei spielen, wie er arbeitet. Unsere Erfahrung der Meditation zeigt uns, dass diese Information energetisch ist – Gedanken, Impulse, Gefühle, Reaktionen usw. sind alle im Wandel. Wenn Sie einen bestimmten Fokus entwickeln, so fließt diese Energie in Übereinstimmung mit der Absicht dieses Fokus und der Vorgabe, die die Aufmerksamkeit diesem Fokus gibt. Angenommen Sie richten Ihren Fokus auf eine

bestimmte Arbeit, dann bildet die Funktion, die diese Arbeit hat, den Rahmen der Aufmerksamkeit, und die Einstellungen und ethische Energie, die Sie hineinstecken, sind die Absicht. Ihr Geist wird dann von dieser Aktivität geformt, solange sie anhält. Kurz gesagt ist das Kamma: Wo Sie Ihren Geist hin entwickeln, zu dem werden Sie. Der wichtigste einzelne Faktor dabei ist Absicht. Sie formt Ihren Geist, gibt ihm Stabilität, Führung und treibt ihn an. Wenn Sie ihn also in Richtung der Vollkommenheiten formen, dann ist das eine Ausrichtung zum Erwachen. Was den Geist betrifft, ist es also nicht so wichtig, ob Sie Romane schreiben oder die Straße kehren, um Ihren Lebensunterhalt zu verdienen, sondern ob Sie es, was immer es ist, mit Achtsamkeit, Güte und Ehrlichkeit tun.

Wenn es um Ihr eigenes Selbstbild geht, ist das wahrscheinlich nicht der Fall. Aber das Selbstbild ist eine recht seltsame Gestalt, die auf verwirrten Trieben basiert und nicht sehr beweglich ist. Es ist zu fixiert und passt mit der Arbeitsweise des Geistes nicht zusammen, darum sind wir üblicherweise nicht mit uns im Reinen. So lange unser Bezug zu unserem Lebensunterhalt, unserem Besitz und selbst zu unseren Beziehungen vom unbewussten Trieb, ein gutes Selbstbild zu haben, gesteuert sind, werden diese Teile unseres Lebens in einem potentiell lähmenden Griff gehalten. Auch wenn es nicht unsere Absicht war, übernimmt die Persönlichkeitsansicht überall die Kontrolle. In Bezug auf unseren Lebensunterhalt müssen wir uns laufend die Frage stellen: Inwiefern bestimmt er mein Leben? Bin ich wegen meinem Selbstbild von ihm abhängig? Da der Job, die Beziehung oder selbst ein bestimmter Geltungsanspruch eines Tages vergehen werden, und Ihnen nur die dadurch entstandenen geistigen Haltungen und deren

Energiemuster bleiben, ist es gut, ein Gespür dafür zu bekommen, wie Sie Ihren Geist formen und prägen. Ein guter Rat ist, die Berufstätigkeit und Lebensweise zu nutzen, um die Vollkommenheiten als Grundlage für Einsicht zu entwickeln.

Wenn Sie Ihren Lebenserwerb außerdem mit meditativer Praxis ausgleichen, wird Ihr Geist nicht zu starr fixiert. Ein weiteres interessantes Merkmal der Dhammapraxis ist, dass sie die Persönlichkeit nicht auslöscht (obwohl sie das Anhaften an ihr entfernt), und uns nicht zu unpersönlichen Abstraktionen werden lässt. Vielmehr nimmt die spezielle Erscheinungsform des Geistesstroms jeder Person eine unverwechselbare Gestalt an, während er vom Dhamma umgestaltet wird (Man könnte es auch es einen „Klang“ oder Temperament nennen). Fortgeschrittene Dhammapraktizierende können still oder überschäumend sein, oder wechselweise beides, und kraftvolle oder subtile Energie kann von Ihnen ausgehen. Wie ich in den vorherigen Abschnitten angemerkt habe, sind die körperlichen, geistigen und emotionalen Aktivitäten Aspekte eines ganzen „Feldes“ von subtiler Energie. Während wir *Samādhi* entwickeln, werden sie zu einem einheitlichen subtilen Körper, der sich stabil, hell und klar anfühlt. Dabei hinterlassen heilsame Aktivitäten ihre Muster im gesamten Feld. Einer der langfristigen Vorteile ist, dass Sie so „neu verkabelt“ werden, und die Enge in diesem Körper/Feld immer dann spüren können, wenn Leiden, Unzulänglichkeit oder Instabilität auftauchen. Wenn Sie dazu in Kontakt treten, können Sie die Blendung erkennen, die Ihre Gedanken oder Emotionen erzeugen. Selbst wenn dann eine Ansicht überzeugend wirkt, oder eine Flut von Emotionen sich gut anfühlt, erkennt das Feld des Gewahrseins dann, dass dies nicht die

Wahrheit ist – zumindest in diesem Moment. Dann handeln und leben Sie auf eine Weise, die mit Ihrem Gewahrsein übereinstimmt. Sie sind mit sich selbst im Reinen und Sie wissen, dass die Prägung Ihres Geistes so ist. Das stellt eine wertvolle Entwicklung dar, weil dieser „Dhamma-Körper“, dieses Feld des Gewahrseins, Sie zuverlässiger leiten wird als jede Theorie.

## Irrwege

Um dieses Set von Anleitungen komplett zu machen, spreche ich hier noch kurz über einige Irrwege, auf die man beim Meditieren geraten kann. Sie können dazu führen, dass Sie sich mit bestimmten ungewöhnlichen Phänomenen beschäftigen, die recht angenehm sind und den Anschein erwecken können, sie wären ein Durchbruch zum Erwachen, oder sie würden einen Durchbruch ankündigen. Aufgrund dieser verdrehten Wahrnehmung kann ein solcher Irrweg zu falschen Ansichten führen und zu einem Hindernis werden.

Es ist empfehlenswert, in diesem Fall Rat von einem erfahrenen Lehrer/einer erfahrenen Lehrerin einzuholen.

## Unwillkürliche Körperbewegungen (*kriya*)

Es kann vorkommen, dass Sie unwillkürliche Körperbewegungen erleben, die mit einem Gefühl der Befreiung verbunden sind. Diese Bewegungen können in Form von Zittern oder Spasmen auftreten. Für einen Außenstehenden sehen sie seltsam oder sogar besorgniserregend aus, aber für den, der sie erfährt, fühlen Sie sich so an, als ob sich blockierte Energie lösen würde.

Dieses Phänomen kann über Monate oder Jahre anhalten, zusammen mit der Ansicht, dass dadurch altes Kamma oder Energie frei werden, und es bald wieder aufhören würde. Ich habe Leute gekannt, bei denen dies über Jahre auftrat. Es ist eine faszinierende Illusion. Sie richtet vielleicht keinen großen Schaden an, aber sie fördert eine passive Einstellung „es geschehen

zu lassen“ und schwächt die Achtsamkeit und das Potential für Einsicht.

Falls dieses Phänomen ein paar Mal auftritt, braucht Sie das nicht zu beunruhigen, aber wenn es längere Zeit anhält, empfehle ich, den Prozess zu hinterfragen. Es gibt wahrscheinlich einen Punkt, bei dem der Geist eine Erleichterung spürt, wenn er sich in eine Energie entspannt und ihr folgt. In diesem Fall ist es am besten, dieser Neigung zu widerstehen und die Achtsamkeit auf ein handfestes Objekt zu richten. Die Achtsamkeit auf die Achse der Wirbelsäule auszurichten wird dabei helfen, die Energie zu erden. Davon ausgehend können Sie Ihre Ausrichtung auf den ganzen Körper oder den Atem ausweiten, aber halten Sie Ihren Fokus auf die Wirbelsäule aufrecht.

### Inneres Licht oder Töne (*nimitta*)

Es kann vorkommen, dass Sie inneres Licht oder Töne während Ihrer Meditationspraxis erleben. Sie werden wahrscheinlich von einem Zustand der Verzückung, der Stille oder der Gewissheit begleitet sein. Sie werden „*nimitta*“, „bestimmendes Zeichen“, genannt, d.h. sie werden zum bestimmenden Zeichen oder Bezugspunkt für einen Zustand der Sammlung. Obwohl manche Menschen solche Zeichen erleben, wenn ihr Geist stärker gesammelt wird, und sie diese sogar als Meditationsobjekte benutzen, um in stärkere Vertiefungen einzutreten, können sie zum Hindernis für Einsicht werden. Der Grund dafür ist, dass man leicht von solchen Zeichen fasziniert werden kann, und dass sie Passivität fördern. Durch die Verzückung, die damit verbunden ist, entsteht die Überzeugung, man hätte eine überweltliche Verwirklichung erreicht (und man

wird dadurch ein bisschen aufgeblasen), und das Ergründen des Zustands als veränderlich, zusammengesetzt und leer komm ins Stocken. Auf der anderen Seite kann es zur sinnlosen Beschäftigung werden, nach diesen *nimitta* zu suchen. Der Rat ist: Wenn Sie Licht „sehen“ oder subtile Töne hören, gut. Das ist ein Zeichen dass Ihr Geist sich nach innen wendet. Aber statt nach diesen Zeichen Ausschau zu halten, ist es besser, wenn Sie sich auf die *nimitta* ausrichten, auf die die Arahant-Nonne Dhammadinnā hinweist:

*„...die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind die Nimitta für Samādhi.“*

- M 44

## Gefühle der Einheit oder das Gefühl erleuchtet zu sein

Auch solche Gefühle werden fast sicher von einer Erfahrung von Verzückung oder Stille begleitet, die sich, weil sie nicht Ihr Normalzustand sind, wie ein „erleuchteter Zustand“ anfühlen. Man fühlt sich energiegeladen und kann vielleicht nicht mehr schlafen. Es können kraftvolle Energien und sogar „außerkörperliche Erfahrungen“ auftreten. Die kurze Antwort lautet, dass es keine „Zustände der Erleuchtung“ gibt. Es gibt Vertiefungen, Verwirklichungen und Befreiung von Aspekten der normalen Landschaft unseres Selbst. Sie sind alle zusammengesetzt und abhängig von Ursachen und Bedingungen. Falls solche Zustände eine magnetische Anziehungskraft haben, empfehle ich Ihnen, sich mit einfachen körperlichen Tätigkeiten und in Reflexionen

und Gesprächen mit anderen zu erden. Essen, arbeiten und schlafen. Wenn Sie meditieren möchten, tun Sie es mit offenen Augen, und fokussieren Sie sich auf etwas, das Achtsamkeit stärkt, aber nicht zu Verzückung führt: zum Beispiel Ihre Atemzüge zu zählen, oder Ihre Gedanken zu ergründen. Der ungünstigste Aspekt dieser Erfahrungen ist die Ansicht „ich bin erleuchtet“, die zur Rechtfertigung exzentrischer oder drastischer Verhaltensweisen und peinlicher prophetischer Aussagen angeführt wird. Aber mit Zeit und Fürsorge ist diese „Erleuchtung“ heilbar.



## Schlussbemerkungen

Um diese Serie von Anleitungen komplett zu machen, möchte ich noch mit einigen Anmerkungen schließen. Zuallererst ist es gut, Sie daran zu erinnern, dass dies nicht die Art von Buch sein soll, das Sie durchlesen, um neue Konzepte zu verstehen und sich inspirieren zu lassen und es dann beiseite legen. Wenn es wirklich für Sie funktioniert, wird es wie ein Kochbuch oder Wartungshandbuch sein. Sie müssen es nicht von der ersten bis zur letzten Seite lesen (obwohl das im Lauf der Zeit passieren kann), aber Sie finden vielleicht ein oder zwei Übungen, die derzeit gerade für Sie passend sind. Sie setzen die Anleitungen in die Praxis um, arbeiten daran, und lassen zu, dass sich die Auswirkungen im Lauf der Zeit zeigen. Die Abschnitte mit der Überschrift „Schwierigkeiten“ sind dazu da, Sie bei Problemen, die gewöhnlich auftreten, zu unterstützen. Die Abschnitte „weitere Übungen“ bieten Ihnen einige Möglichkeiten an, Ihre Praxis weiterzuentwickeln. Meditationspraxis entwickelt sich über längere Zeit, oft eher über Jahre als Wochen. Der größte Nachteil, den ich bei den Anleitungen finden kann, ist, dass sie meist den Aspekt des „Tuns“ der Praxis betonen, und die Notwendigkeit, das Entfalten der Praxis über Zeit zuzulassen, nicht angemessen darstellen können. Viel davon ist nicht ein *Tun*, es geht vielmehr darum, wie Sie über die Zeit durch den Prozess verändert werden.

Ich würde mich darüber freuen, wenn die meisten Anleitungen in diesem Buch für viele Menschen nützlich sind. Aber auch wenn nur manche der Anleitungen zu manchen Zeiten für manche Menschen hilfreich waren, war es wert, dieses Arbeitsbuch zusammenzustellen. Ich denke nicht, dass irgendetwas, das ich geschrieben

habe, völlig falsch ist, aber wenn irgendetwas in diesem Buch negative Auswirkungen auf Ihre Praxis hat, oder Verwirrung auslöst, lassen Sie es bitte beiseite.

Wenn sich Ihr Interesse an Meditation weiterentwickelt, ist es hilfreich, dass Sie für ein Wochenende, eine Woche oder auch für länger an einem Meditationsretreat teilnehmen. Es gibt viele Meditationszentren in der ganzen Welt, die Retreats in einem unterstützenden Umfeld anbieten, die von erfahrenen LehrerInnen geleitet werden. Ich möchte aber auch betonen, dass die tägliche Praxis zu Hause die Hauptsache sein sollte. Es ist viel besser, jeden Tag eine halbe Stunde zu meditieren, als einmal im Jahr ein 10 Tages-Retreat zu besuchen. Eine tägliche Meditationsperiode in Ihren Tagesplan einzubauen hat eine stabilisierende, transformierende Auswirkung auf Ihr Leben. Es bedeutet auch, dass Sie die Gelegenheit haben, Achtsamkeit, Wohlwollen und Mitgefühl sowohl auf äußere Ereignisse des Tages wirken zu lassen, als auch auf die Veränderungen in Ihrem Inneren.

Die Anordnung des Buches zeigt, dass ich glaube, dass es hilfreich ist, ein Verständnis vom Dhamma als Theorie und von der allesumfassenden Vision des Buddha zu haben. Dieses Buch stützt sich auf die Sammlung von Lehren und Begriffen einer Schule des Buddhismus, des Theravada. Es gibt andere Schulen und Formen der Praxis, und ohne darauf einzugehen, welche die beste ist, möchte ich nur sagen, dass es verwirrend sein kann zu versuchen, die Methoden und Begriffe einer Schule innerhalb des Bereiches einer anderen anzuwenden. Sie können sich also gerne einen Überblick verschaffen, aber ich kann nicht garantieren, dass die wichtigen Anliegen und Werte des tibetischen Buddhismus oder des Zen-Buddhismus

notwendigerweise in diesem Handbuch berücksichtigt wurden.

Über die Lehre des Theravada-Buddhismus gibt es viele Bücher und Übersetzungen von Ehrw. Bhikkhu Bodhi und Ehrw. Bhikkhu Thanissaro aus der Originalsprache Pāli ins Englische. Außerdem sind auch Übersetzungen der Lehrreden des Buddha von Ehrw. Bhikkhu Nyanaponika Mahathera, Ehrw. Bhikkhu Nyanatiloka Mahathera und Ehrw. Bhikkhu Mettiko in deutscher Sprache erhältlich. Die Sutta-Zitate wurden direkt aus dem Pāli übersetzt. Bezüglich des notwendigen Ausmaßes an Studium sagte einer meiner Lehrer, Ajahn Chah, er würde 80% Praxis und 20% Studium empfehlen. Das war der Standard, den er Mönchen gab, die in einem Umfeld leben, in dem viel an Unterweisungen, Vorbildwirkung von anderen und Praxis bereits in der Lebensweise enthalten sind. Wenn Sie nicht als Mönch oder Nonne leben, ist ein höherer Prozentsatz an Studium möglicherweise für Ihre Inspiration hilfreich. Außerdem können Sie sich damit auch das Prinzip zunutze machen, dass Sie, wenn Sie sich mit dem Dhamma beschäftigen, zu dieser Zeit nicht Information der Medien oder Botschaften ausgesetzt sind, die im Widerspruch zu Klarheit, Wohlwollen und Loslassen stehen.

So schließe ich mit der Anleitung, die wir bei unserer Ordination bekommen:

*„Strebe mit Zuversicht.“*

## Glossar wichtiger Pāli-Begriffe

Hier finden Sie eine Auswahl von wichtigen Begriffen, die ich im Buch verwende, über die Sie vielleicht gerne mehr wissen möchten:

**Aufgreifen** (*upādāna*) wird auch als „anhaften“ oder „festhalten“ übersetzt, und hat auch die Bedeutungen „sich von etwas ernähren“ oder „sich auf etwas stützen“. Obwohl das Wort unmissverständlich und anschaulich ist, bezieht es sich hier auf die Abhängigkeit des Geistes von Formen, Tönen, Ideen usw. (und auch von Werden, von Praktiken und Methoden und von der Annahme eines Selbst), auch wenn sie nicht ethisch verwerflich sind.

**Bewusstsein** (*viññāna*) ist die Aktivität, die ein Objekt eines der sechs Sinne zum Gewahrsein bringt (Geistbewusstsein bringt Gedanken, Emotionen, Absichten und Wahrnehmungen – zusammengefasst unter dem Sammelbegriff „*dhamma*“ – zum Gewahrsein). In den Lehrreden wird beschrieben, dass das Bewusstsein Objekte aufgreift und sich darauf stützt. Ein Bewusstsein, das sich auf nichts mehr stützt oder nichts mehr aufgreift (d.h. nicht mehr von den Sinnen oder irgendeinem Geisteszustand abhängig ist), ist eines der Attribute eines Arahants.

**Direktes Erkennen** (*abhiññā*) ist ein Erkennen, das auf Gewahrsein gründet, statt sich auf ein Objekt oder eine Erfahrung durch Eindrücke oder Konzepte der Vergangenheit zu beziehen. In der Lehrrede M 1 wird es vom Vermeinen unterschieden. Es handelt sich also um ein nicht-konzeptuelles Erkennen.

**Einsgerichtetheit** (*ekaggatā*) Dies ist der Faktor von Vertiefung, der bedingt durch Vergegenwärtigen, Nicht-Involviert-Sein und Erwägen entsteht. Er entsteht in der Meditation, wenn die Eigenschaft des Wohls die Verzückung und die Energie des Geistes beruhigt hat. Die Energie der Ausrichtung des Geistes und die Energie des Körpers sind in Harmonie. Die sich daraus ergebende Verschmelzung von Körper und Geist wird als eine Stabilität des Gewahrseins erlebt, in die die Sinneseindrücke nicht mehr eindringen können.

**Erwägen** (*vicāra*) wird auch als „Sinnen“ oder „Überlegen“ übersetzt. Dieser Faktor bildet ein Paar mit dem Vergegenwärtigen, um dem denkenden Geist ein Verständnis für das Objekt der Aufmerksamkeit zu geben. Während *vitakka* benennt, und den Geist zum Objekt hinführt, erfasst und erspürt *vicāra* das Objekt und liefert eine Einschätzung davon in Bezug auf Gefühl und Wahrnehmung. Erwägen unterstützt Klarbewusstheit.

**Geist** (*citta*) Dieser Begriff wird auch als „Herz“ oder „Gewahrsein“ übersetzt, was einen Eindruck von seiner Breite gibt. Im Buddhismus ist der „Geist“ das innere System, das von der Erfahrung „betroffen“ wird und reagiert, ein Verstehen, das Wahrnehmungen von den äußeren Sinnesbereichen und Gefühle des Körper registriert. Es schafft auch geistige Wahrnehmungen und geistige Gefühle (daher können wir über etwas, das wir sehen, wegen der dadurch entstehenden geistigen Wahrnehmung erfreut sein, und nicht wegen dem eigentlichen Sinneseindruck, der neutral ist). Der Geist hat auch ein eigenes „Sinnesorgan“, *mano*, (als „Geistsinn“, „Intellekt“ oder „Geist“ übersetzt) das durch Aufmerksamkeit aus Sinneseindrücken Konzepte kreiert. Der Geistsinn hat kein Empfinden, und dient

dazu einzuordnen, Strukturen zu erkennen oder detaillierte Informationen an den Geist weiterzugeben (Zukunft, Vergangenheit, selbst und andere sind einige der Geistobjekte, die er erzeugt).

Der Geist ist empfindsam und spürt verschiedene Arten von Glück und Leid. Die Reaktionen, die er erlernt hat, sind unsere geistigen Gewohnheiten, von Mitgefühl bis Aversion, Depression bis Begeisterung, Geduld und Achtsamkeit bis Hinterlist und Blendung. Für diesen Bereich scheinen eher die Worte „Herz“ und „Gewahrsein“ geeignet.

Der Begriff „Gewahrsein“ verweist auf die grundlegendste Eigenschaft des Geistes, nämlich die Fähigkeit, Sinneseindrücke zu empfangen. Wegen dieser Fähigkeit können wir Sinneseindrücke direkt erkennen, anstatt ihnen Reaktionen und Deutungen hinzuzufügen. Darauf gründen auch Achtsamkeit und Befreiung. Befreiung kann als Freiheit von negativen, zu Schwierigkeiten führenden Verhaltensweisen verstanden werden. In einem tieferen Sinn kann es auch die Befreiung von *dukkha* bedeuten.

Es sollte klargestellt werden, dass der Buddha nicht behauptete, dass der befreite Geist eine nichtmaterielle, ewige Existenz hat, sondern vielmehr, dass dieses Erleben von Erfahrungen, von denen man „betroffen“ wird und auf die man reagiert, zur Ruhe kommen kann.

**Geistestrübungen** (*kilesa*) sind unheilsame Eigenschaften wie Verlangen, Aversion, Blendung, Rechthaberei und ein Mangel an ethischem Empfinden. Während der Begriff „Hemmung“ sich auf fünf bestimmte Eigenschaften bezieht, wird

„Geistestrübung“ oft für alle Qualitäten des Geistes verwendet, die von unheilsamen Faktoren bestimmt werden, ohne dass es hier eine klar festgelegte Liste geben würde.

**Gleichmut** (*upekkhā*) ist die Fähigkeit zu betrachten, ohne emotionale Vorurteile hinzuzufügen.

**Grundlagen der Achtsamkeit** (*satipatthāna*) Sie sind ein Überblick darüber, wie die Achtsamkeit auf vier Aspekte der Erfahrung gerichtet werden sollte: die Erfahrung des Körpers, die Erfahrung von Gefühlen, die Stimmung des Geistes und die Geisteszustände, die für das Erwachen wesentlich sind. Die letzte Kategorie schließt positive Faktoren (wie etwa die Faktoren des Erwachens) und negative Faktoren (wie die fünf Hemmungen) ein. Indem man Achtsamkeit und Klarbewusstheit auf sie richtet, lernt man, wie man die positiven unterstützen und weiter entwickeln, und die Ursachen für die negativen entfernen kann. Außerdem enthüllt der Blickwinkel der Einsicht, die einem Achtsamkeit und Klarbewusstheit geben, dass weder die positiven noch die negativen Faktoren ein Selbst bilden.

**Klarbewusstheit** (*sampajañña*) ist eine Aufmerksamkeit, die so wie tiefgehende Aufmerksamkeit und direktes Erkennen das weise Verstehen von Phänomenen fördert. Sie erkennt, ob der Geisteszustand heilsam oder unheilsam ist, ob eine der fünf Hemmungen oder einer der Faktoren des Erwachens präsent ist oder nicht, und was ihr Entstehen oder ihr schwächer Werden verursacht. Klarbewusstheit ist einer der drei Faktoren, die wesentlich sind, um Achtsamkeit auf nutzbringende Weise auszurichten. Die anderen Faktoren sind Achtsamkeit und

Unermüdlichkeit. Klarbewusstheit wird durch Ergründen unterstützt, sodass sie wach und forschend ist, anstatt etwas bloß im Geist gegenwärtig zu halten.

**Kontakt** (*phassa*) Der Buddha beschreibt zwei Arten von Kontakt. Eine ist der unmittelbare Eindruck eines Objekts, das wir mit den Sinnen wahrnehmen. Das wird „Widerstandskontakt“ genannt. Etwas trifft auf den Sehsinn, den Hörsinn oder taucht im Geist auf. Das erzeugt die Erfahrung von Form. Durch die Aktivität des Bewachens der Sinnestore kann man sich vor unheilsamen Einflüssen, die dadurch entstehen, schützen, und die Aktivität des sich Vergegenwärtigens gibt dem Kontakt eine Richtung. Die zweite Art wird „Bezeichnungskontakt“ genannt. Das ist der Eindruck, den ein Objekt im Geist hinterlässt. Dies ist mit Wahrnehmungen und Gefühlen verbunden und wird komplex, da ein Set von Eindrücken weitere Eindrücke auslöst: Zum Beispiel kann „Katze“ die Assoziation „flauschig“ oder „Allergie“ wecken.

**Mitfreude** (*muditā*) ist der innere Aufschwung, der entsteht, wenn der Geist sich über das Wohlergehen und Glück anderer freut.

**Mitgefühl** (*karunā*) ist die Neigung des Geistes, auf klare und empathische Art Leiden und Schmerz fernzuhalten.

**Nibbāna** (Das Sanskrit-Wort „Nirvāna“ wird häufiger benutzt) wird unterschiedlich als „Erlöschen“, „Ausgehen“ (wie etwa eines Feuers), oder „Loslösen“ (des Aufgreifens) übersetzt. Es ist also nicht ein Zustand, sondern ein Prozess des Entferns der Grundlagen von Hinneigung, Ablehnung und Blendung. Der Buddha benutzte den Begriff für zwei Aspekte:



erstens für das Erlöschen (usw.) der Geistesstrübungen, sodass der Geist auf lautere und nicht verstrickte Weise handeln kann, und zweitens für das Aufhören der Daseinsgruppen. Den Wert des letzteren zu sehen setzt ein Verständnis dafür voraus, dass die Daseinsgruppen keine bleibende oder reale Existenz haben. Sie sind der Bezugsrahmen, auf dessen Grundlage der Geist eine unsichere Realität ausspinnt. Das Entfernen der Geistesstrübungen bringt Entreizung und eine Befreiung von der Art, wie wir üblicherweise funktionieren. Mit dem Aufhören der Grundstruktur, die die Daseinsgruppen aufrecht erhält, gibt es am Ende der Lebensspanne keine Grundlage für weitere Geburt.

**Tiefgehende Aufmerksamkeit** (*yoniso manasikāra*) wird auch als „weise Aufmerksamkeit“, „gründliche Geistestätigkeit“ oder „weises Erwägen“ übersetzt. Es ist Aufmerksamkeit, die auf den empfundenen Aspekt einer Erfahrung gerichtet ist – ob sie beispielsweise heilsame oder unheilsame Eigenschaften fördert. Sie hilft dabei, ein geeignetes Objekt oder Thema für die Meditation auszuwählen, und dabei Ursache und Wirkung und die vier edlen Wahrheiten zu ergründen. Zusammen mit dem weisen Rat von anderen Personen betrachtete der Buddha tiefgehende Aufmerksamkeit als eine fundamentale Grundlage für die Dhammapraxis.

**Trieb** (*āsava*) wird auch als „Beeinflussung“ oder „Einflüsse“ übersetzt. Dies sind Tendenzen, die ins Gewahrsein eindringen und dazu führen, dass es im Außen Sinnesobjekte aufgreift oder den Eindruck, etwas zu sein oder nicht zu sein (d.h. Werden), oder dass es unweise mit Erfahrung umgeht (d.h. Unwissenheit). Manchmal werden „Ansichten“, starke Meinungen,

Einstellungen und Überzeugungen dieser Liste hinzugefügt.

**Unermüdlichkeit** (*ātapi*) ist einer der drei Faktoren, die wesentlich sind, um Achtsamkeit gezielt auszurichten. Die anderen Faktoren sind Achtsamkeit und Klarbewusstheit.

**Unwissenheit** (*avijjā*) hat auch die Bedeutungen von „Blendung“ oder „Unklarheit“. Üblicherweise ist damit Unwissenheit in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten gemeint. Sie ist eine Energie, die die Aufmerksamkeit vom „direkten Erkennen“ des Gewahrseins ablenkt. Unwissenheit bedeutet auch, etwas nicht klar zu sehen. Dadurch wird der Geist auf einen angenehmen Aspekt eines Objekts oder eines Ablaufs gerichtet (statt darauf, was heilsam ist) und auf Werden oder Nicht-Werden (statt auf Veränderlichkeit). Das Auflösen von Unwissenheit ist das Hauptziel der Dhamma-Praxis.

**Vergegenwärtigen** (*vitakka*) wird manchmal auch als „Denken“, „Gedankenfassen“, oder „anfängliche Hinwendung des Geistes“ übersetzt. Mit diesem Akt des „Benennens“ eines Objekts, schafft der denkende Geist einen Fokus.

**Vertiefung** (*jhāna*) Meditative Sammlung wird als Vertiefungen definiert. Diese Geisteszustände werden durch das beschrieben, was aufgehört hat (wie etwa Hemmungen oder Denken) und durch die Qualitäten, die vorhanden sind (wie etwa inneres Wohl). Es gibt vier Ebenen von Vertiefung. Die erste wird durch Vergegenwärtigen des Objekts, Erwägen, Verzückung, Wohl und Einsgerichtetheit aufrecht erhalten. Auf dieser Ebene ist der Geist frei von den Hemmungen (solange die Vertiefung anhält). Dies kann zu drei schrittweise

stärkeren Vertiefungen führen. Im zweiten *jhāna* hört das Vergegenwärtigen des Objekts und das Erwägen auf, und es wird innere Sicherheit, Verzückung und Wohl aufrecht erhalten. Im dritten *jhāna* wird der Geist so kühl, dass Verzückung aufhört und durch Achtsamkeit und Klarbewusstheit ersetzt wird. Wohl ist noch immer vorhanden. Im vierten *jhāna* ist der Geist so still, dass vollständig geläuterter Gleichmut und Achtsamkeit als Eigenschaften im Vordergrund sind.

Außerdem können auch vier weitere, schrittweise immer subtilere Geisteszustände vom vierten *jhāna* aus erreicht werden<sup>1</sup>: die „Sphäre der Raumunendlichkeit“, die „Sphäre der Bewusstseinsunendlichkeit“, „...der Nicht-Etwasheit“ und „...der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung“. Sie werden manchmal das fünfte bis achte *jhāna* genannt.

Es sollte angemerkt werden, dass Vertiefungen (besonders die dritte und vierte) außer bei erfahrenen Meditierenden verhältnismäßig selten sind.

**Verzückung** (*pīti*) auch „Jubel“ oder „Freude“. Dies ist ein positiver Zustand, in dem der Geist beglückt ist, und der von einer ähnlichen körperlichen Energie, einem Strömen oder Prickeln begleitet wird. Er kann entstehen, wenn man etwas Schönes erlebt, oder durch starke, erhebende Emotionen. In der Meditation entsteht Verzückung durch das Entfernen der fünf Hemmungen,

<sup>1</sup>In ihnen hört das Erleben von Form vollständig auf und man erlebt nur noch eine Erfahrung von unendlichem Raum, unendlichem Bewusstsein, Nichtsheit oder Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung (Anm. d. Ü.)

und es wird gesagt, dass sie durch Nicht-Involviert-Sein entsteht. Sie ist ein Faktor der Vertiefung und des Erwachens und gibt dem Geist Zuversicht und Energie.

**Vier edle Wahrheiten** Die Lehre des Buddha kann in den vier edlen Wahrheiten zusammengefasst werden. Die erste edle Wahrheit lautet: „Es gibt *dukkha*.“ Diese Wahrheit weist sowohl auf Altern, Krankheit und Tod als auch auf Geburt hin, um das Gefühl der Verwundbarkeit, das alle Wesen erleben müssen, zu verdeutlichen. Außerdem beschreibt sie den Zustand des Aufgreifens bzw. des sich Stützens auf die fünf Daseinsgruppen als „*dukkha*“. Das gibt uns eine Vorstellung von der Breite der Bedeutung des Wortes „*dukkha*“ – Schmerz, Kummer, Verletzlichkeit, Unsicherheit, Stress und Unzulänglichkeit.

Die zweite edle Wahrheit, die besagt dass „*dukkha*“ eine Ursache bzw. einen Ursprung hat, nennt als Ursache des Leidens nicht die Faktoren der ersten Wahrheit (obwohl das vielleicht unvermeidlich erscheint), sondern den Durst nach Sinnlichkeit, den Durst, etwas zu sein und den Durst nicht zu sein. Die letzten zwei (*bhava-tanhā* und *vibhava-tanhā*) sind die Triebe, die den Geist dazu bringen, eine Identität in Zeit zu schaffen – „ich war, ich bin, ich werde sein“ – oder die Verneinung der eigenen Gewohnheiten und Geschichte – wie etwa „das hat nichts mit mir zu tun, so sind die Dinge eben.“ Letztere ist eine negative Einstellung zum Leben, und auch die Grundlage für ethischen Nihilismus und Verantwortungslosigkeit.

In dieser Wahrheit wird uns mitgeteilt, dass die Wurzel des Problems der Durst zu den fünf Daseinsgruppen ist, der Durst nach einem stabilen Selbst.

Die dritte edle Wahrheit ist, dass es ein Erlöschen von Dukkha gibt. Es geschieht durch das vollständige Aufgeben des Durstes. Mit dieser Wahrheit wird eine realistische Möglichkeit aufgezeigt, um den Geist zu befreien. Obwohl Altern, Krankheit und Tod unvermeidlich sind, kann die Angst und das Leiden, die dadurch entstehen, wenn man sich damit identifiziert, beendet werden. Dieses Beenden ist die Erfahrung von Nibbāna, ein Begriff, den man als „Erlöschen“ oder „Ausgehen“ übersetzen könnte, das bezieht sich auf die Kraft des Durstes.

Die vierte edle Wahrheit ist der Pfad, der all die geschickten Methoden umfasst (Meditation ist ein wesentlicher Teil davon), die zum Ende von *dukkha* führen. Man sollte sich bewusst sein, dass a) Meditation nur ein Teil des Pfades ist (und auf dem ethischen Aspekt des Pfades aufbauen muss), und b) buddhistische Meditation nur der Befreiung von *dukkha* dient und nicht dazu, psychische Kräfte irgendwelcher Art zu entwickeln.

**Werden** (*bhava*) ist einer der drei Triebe (Sinnlichkeit, Werden und Unwissenheit). In der Erklärung der vier edlen Wahrheiten wird Werden (und dessen Zwillingsbruder, Nicht-Werden, *vibhava*) zusammen mit sinnlichem Verlangen als Ursprung von Leiden und Unzulänglichkeit genannt.

**Wohl** (*sukha*) ist wörtlich das Gegenteil von *dukkha* und kann als Wohl, Angenehmes oder Glück übersetzt werden. In der Meditation ist es ein Glück der Zufriedenheit statt einem Glück der Aufregung – ein Wohl, das durch Nicht-Involviert-Sein entsteht.

**Wohlwollen** (*mettā*) wird auch als „Güte“, „liebende Güte“ oder „nichtmessende Liebe“ übersetzt. Dies ist die Neigung des Geistes, andere auf eine klare und empathische Weise zu unterstützen und zu fördern.

**Zurückschrecken und Scheu** (*hiri-ottappa*) vor unheilsamen Handlungen ist die ethische Wertschätzung des Geistes für sich selbst und andere. Sie hält einen vor böswilligen oder schädigenden Handlungen zurück.

## **Weitere Information im Internet**

Falls Sie weitere Artikel oder Bücher lesen, oder Informationen über Orte der Praxis des Theravada Buddhismus möchten, empfehle ich Ihnen folgende Internet-Adressen:

### **Englisch:**

**[www.accesstoinsight.net](http://www.accesstoinsight.net)**

**[www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)**

**[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)**

(Website der Zweigklöster der Ajahn Chah Tradition)

**[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)**

(Website mit Büchern und Vorträgen von Mönchen und Nonnen der Ajahn Chah Tradition)

**[www.cittaviveka.org](http://www.cittaviveka.org)**

(Website des Klosters, in dem ich lebe, auf der Sie auch Vorträge und Artikel finden)

### **Deutsch:**

**[www.palikanon.com](http://www.palikanon.com)**

(Website, auf der Sie Sutta-Übersetzungen und Literatur in deutscher Sprache finden)

**[www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)**

(Webseite des Ajahn Chah Zweigklosters Dhammapala in der Schweiz)

**[www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org)**

(Webseite des mit der Ajahn Chah Tradition assoziierten Klosters Muttodaya in Deutschland)

**[www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de)**

(Theravada-Seite der Deutschen Buddhistischen Union)

**[www.theravada-buddhismus.at](http://www.theravada-buddhismus.at)**

(Theravada-Seite der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft)



## Über den Autor

Ajahn Sucitto wurde 1949 in London geboren und begann sein Klosterleben in Thailand im Jahr 1975. Er wurde dort im Jahr 1976 als Bhikkhu aufgenommen, kehrte aber im Jahr 1978 zur Ausbildung unter Ajahn Sumedho in der Linie des Thai Waldtraditionsmeisters Ajahn Chah nach Großbritannien zurück.

Im Jahr 1979 war Ajahn Sucitto Teil der Gruppe, die das Kloster Cittaviveka (Chithurst Buddhist Monastery) in West Sussex gründete. Er hat dort den Großteil seines Mönchslebens verbracht, reist aber im Rahmen seiner Lehrtätigkeit auch weltweit.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- copy and redistribute the material in any medium or format  
The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- Non-Commercial: You may not use the material for commercial purposes.
- NoDerivatives: If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- No additional restrictions: You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.