

Meditation
Ein Weg des Erwachens
Ajahn Sucitto

Meditation
Ein Weg des Erwachens

Ajahn Sucitto

Amaravati Publications

Bhikkhu Sucitto and Amaravati Publications
Amaravati
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
HP1 3BZ
UK

Dieses Buch wurde zur freien Verteilung gedruckt.

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

Bitte verkaufen Sie dieses Buch nicht; falls Sie es nicht länger brauchen geben Sie es bitte an eine interessierte Person weiter.

Für die Erlaubnis, das Buch nachzudrucken oder für generelle Anfragen, kontaktieren Sie bitte: abmpublications@amaravati.org

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Teil Eins: Die Grundlage etablieren	13
Sich auf Frieden einstimmen	14
Theorie: Im Körper sein	17
Sitzmeditation	21
Meditation im Stehen	29
Gehmeditation	34
Meditation im Liegen	40
Atemachtsamkeit: der Körper	42
Prozesse: Denken, Emotion und Nicht-Denken	50
Prozesse: Die Hemmungen	58
Theorie: Meditation und der Pfad zum Erwachen	68
Theorie: Die erhabenen Verweilungen	78
Güte und Mitgefühl	82
Teil Zwei: Den Geist entfalten	88
Theorie: Das weite Herz	89
Empathie: Einen Herzens-Bezug zum Leben herstellen	91
Theorie: Den Geist entwickeln	97

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 Gewahrsein 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 Gewahrsein, eine Sensibilität, die auf Gedanken und Emotionen reagiert. Daher „lernt“ dieses geistige Gewahrsein 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 Gewahrseins – diesen Geist oder das „Herz“ (*citta*), als auch die Verhaltensweisen, die es angenommen hat, zu verstehen. Gewahrsein 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 Erwidern 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 selbtherrlich 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 der 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 beiseite 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 Handbuchs

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 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 einfache 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 Gesamtthemas 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 Angereihten Sammlung); D – Dīgha Nikāya (Lehrreden der Längeren Sammlung); DhP – 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 (Bojjhaṅgasāmyutta/Lehrreden über die Erleuchtungsfaktoren) 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.

Wenn 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 opernhaf 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 Achtsamkeit 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 sich ständig verändernder Umstände 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, Empfindsamkeit 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 anderen 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 Kräfteinsatz 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 **„Prozesse: Denken, Emotionen und Nicht-Denken“**. Weitere Anleitungen über den Umgang mit Hemmnungen wie Übelwollen, sinnlichem Verlangen, Trägheit, Unruhe und Zweifel finden Sie unter **„Prozesse: Die Hemmnungen“**.

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 Gewährsein 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 aufrechterhalten 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 Gewährsein 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 Gewährsein 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 Gewährsein 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 zusammensackern, unterbrechen diese Energie, sodass sich der Körper nicht wie eine Einheit anfühlt. Bei einer schlechter 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. 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 herumzuschwenken 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; seine 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 einen 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 dabei lassen Sie 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 „Atem-Energie“ 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 dieses 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 Gewahrsein 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 Körper aufzufrischen, und unterstützt das Gewahrsein, 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 Aufgeregttheit 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: **Prozesse: Denken, Emotionen 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. Bemerkten Sie das, stehen Sie still, drehen Sie sich um, und gehen Sie zurück (Mehr darüber finden Sie im Abschnitt **Durch den Raum gehen** 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 Gewahrseins, 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

aflösen. 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 eingeengt 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 Schamheit 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 *samādhi* – 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 **Die Erhabenen Verweilungen** und **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 Atems 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, hineindriftet.

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 Gewahrsein, 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.

Prozesse: 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, unheilbares, 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 Vergegenwärtigen 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 feinfühligere 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. Bemerkens Sie, wie die geistigen Faktoren der Wahrnehmung und des Gefühls den Körper beeinflussen: Ob Sie zum Beispiel Ihr Körpergefühl verlieren, sich eingeeengt, heiß oder unsicher fühlen. Bemerkens 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 Gewährseins, das sich über das Denkbewusstsein ausdehnt, damit seine Aktivität allmählich beruhigt wird. Beim "ziellosen Wandern" bringen wir ebenso unser Gewährsein 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 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!

Prozesse: 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 2.75

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 (*ātapi*) 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 folgenden 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 eine

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 **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 vervollkommnet 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 unempfindlicher 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 unheilsames 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 **Wohllollen und Mitgefühl** und **Die erhabenen Verweilungen** in diesem Teil des Buches, sowie **Sich selbst annehmen** 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 lösbaren 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 Gewahrsein. 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 er 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. Freuden 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 Glücklichein 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 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 aufrechterhält. 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 **Erleuchtungsfaktoren** (*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 Wirkenszusammenhangs): 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 Bedingenszusammenhang, 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 Unehrllichkeit 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 sie sind. 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 ekeln. 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 Karma 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 eingengten 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 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 nährenden 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 83 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 Wohlbefinden 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 **Das große Herz** und **Empathie** 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?

Wenn 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 Geistessammlung 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, das 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 Wachsgeruch 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 Sehens 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 das 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. Bemerkten 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 leicht 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. Bemerken 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.

Wenn 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 Gemüteseinstellung – 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 Erleuchtungsfaktoren, 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 ein 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 benutztes „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 Erleuchtungsfaktoren. 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 Erleuchtungsfaktoren 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 diese 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.