

# Mit jedem Atemzug

*Eine Anleitung zur Meditation*

von

*Ṭhanissaro Bhikkhu*  
*(Geoffrey deGraff)*

## IMPRESSUM

Originaltitel: „WITH EACH & EVERY BREATH. A GUIDE TO MEDITATION“  
by Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

The Dhamma Dana Publication Fund  
c/o Barre Center for Buddhist Studies  
149 Lockwood Road  
Barre, Massachusetts 01005 USA

Copyright © Thanissaro Bhikkhu 2012

Erschienen auf der Website: [www.dhammataalks.org](http://www.dhammataalks.org)

Metta Forest Monastery P.O. Box 1409, Valley Center, CA 92082, USA

Übersetzung, Layout/Satz: typocampus (Andreas Hubig)

Redakteure: Freya Zellerhoff, Walter Schwidetzky

Umschlagfoto: *Ocean Panorama* by Assillo ([www.flickr.com](http://www.flickr.com))

DHAMMA DĀNA. NUR ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG!
--

Herausgeberin & Verlag: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

Druck: digital business and printing GmbH (Berlin)

Dhamma-Dāna-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V.

[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

## Vorwort zur Übersetzung

Ajaan Geoff (Thanissaro Bhikkhu) benutzt in der englischen Fassung häufig Übersetzungen von Palibegriffen, die neu sind. Viele Palibegriffe lassen sich nur schwer eindeutig deutschen bzw. englischen Wörtern zuordnen ohne dass Bedeutungsnuancen verlorengehen. Daher ist jede Übersetzung durch das Verständnis des Übersetzers subjektiv gefärbt. Das sollte der Leser bedenken. Ein Beispiel: für die Wörter „kusala“ und „akusala“ die gewöhnlich mit „heilsam“ und „unheilsam“ (Englisch „wholesome“ und „unwholesome“) übersetzt werden, benutzt Ajaan Geoff die Wörter „skillful“ und „unskillful.“ Ajaan Geoff, ein Pali-Experte, ist der festen Meinung, dass „heilsam“ und „unheilsam“ ungeeignete Übersetzungen sind, und dass die englischen Wörter „skillful“ und „unskillful“ der Bedeutung von „kusala“ und „akusala“ viel näher kommen. Da es sich bei dem vorliegenden Buch um einen Text von Ajaan Geoff handelt, versuchen wir natürlich soweit wie möglich seiner Wortwahl zu entsprechen. Aber wie man an diesem Beispiel erkennen kann ist das nicht immer einfach, denn wir mussten uns auf „geschickt“ für „skillful“ und „nicht geschickt“ für „unskillful“ einigen, auch wenn das die Bedeutung nicht hundertprozentig wiedergibt. Wir hoffen, dass dieses Buch Sie trotz der Übersetzungsherausforderungen näher an die Lehren des Buddhas bringen wird.



## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung.....	7
Meditation: Was und warum .....	7
Was Sie in diesem Buch finden .....	9
Wie man dieses lesen sollte .....	12
Grundlegende Voraussetzungen .....	13

### Teil I: Grundlegende Anleitungen

1. Sich auf die Meditation vorbereiten.....	37
Ihre körperliche Situation .....	37
Ihre Körperhaltung.....	40
Der Zustand Ihres Geistes .....	44
2. Sich auf den Atem konzentrieren.....	49
3. Die Meditation beenden .....	59
4. In anderen Positionen meditieren.....	61
Die Meditation im Gehen.....	61
Die Meditation im Stehen.....	66
Die Meditation im Liegen.....	67
5. Ein Meditierender werden .....	68

### Teil II: Allgemeine Probleme bei der Meditation

Schmerzen .....	72
Abschweifende Gedanken.....	77
Trägheit und Mattheit .....	83
Täuschende Sammlung .....	84
Äußere Geräusche.....	85
Schwierigkeiten mit dem Atem .....	85
Ungewöhnliche Energien und Empfindungen.....	89

	Seite
Wie Sie Ihren Fortschritt beurteilen .....	94
Wie Sie Ihre Motivation aufrechterhalten.....	98
Störende Emotionen.....	101
Visionen und andere unheimliche Phänomene .....	112
In der Konzentration festsitzen .....	113
Zufällig auftretende Einsichten.....	114
<b>Teil III: Meditation im Alltag .....</b>	<b>117</b>
1. Ihr innerer Fokus.....	119
2. Ihre Aktivitäten .....	122
Sich in Unterhaltungen mäßigen.....	124
Die Vorsätze .....	126
Zurückhaltung bei den Sinnen.....	131
3. Ihr soziales Umfeld .....	133
Tugendhafte spirituelle Freunde.....	134
Genügsamkeit .....	136
Abgeschlossenheit.....	138
<b>Teil IV: Fortgeschrittene Praxis</b>	
Jhāna.....	143
Einsicht.....	160
Befreiung .....	169
<b>Teil V: Einen Lehrer finden .....</b>	<b>172</b>
Anhang: Ergänzende Meditationen.....	180
Danksagungen .....	184
Das Dhamma-Dāna-Projekt der BGM.....	183

# Einleitung

## MEDITATION: WAS UND WARUM

**M**editation ist ein Geistesstraining, das hilft, die notwendigen Stärken und Fähigkeiten zu entwickeln, die man zur Lösung seiner eigenen Probleme benötigt. So wie es für die verschiedenen körperlichen Krankheiten unterschiedliche Heilmittel gibt, bieten sich für die verschiedenen Probleme des Geistes entsprechende Meditationsformen an.

Die in diesem Buch vermittelte Meditationstechnik dient dazu, die fundamentalsten Probleme des Geistes zu lösen: die Arten von Stress und Leiden, die durch unsere eigenen Gedanken und Handlungen hervorgerufen werden. Obwohl der Geist ständig nach Glück strebt, bringt er es immer wieder fertig, sich durch geistigen Schmerz herunterzuziehen. Und es ist tatsächlich die falsche Suche nach Glück, die für diesen Schmerz verantwortlich ist. Die hier vorgestellte Meditation hilft, Gründe für dieses geistige Verhalten zu enthüllen und dadurch zu heilen. Durch diese Heilung eröffnet Ihnen die Meditation die Möglichkeit, wahres Glück zu erfahren, ein Glück, dem Sie vertrauen können und das sich nie verändern oder Sie im Stich lassen wird.

Meditation vermag, echtes Glück zu ermöglichen und Sie können dies durch eigene Anstrengungen erreichen. Sie müssen sich nicht mit Vergnügungen zufrieden geben, die kommen, aber auch wieder gehen. Sie brauchen sich nicht mit der Vorstellung abzufinden, dass ein vorübergehendes Glück alles ist, was das Leben zu bieten hat. Und Sie müssen auch nicht Ihre Hoffnungen auf Glück an einer anderen Person oder an Dingen festmachen, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen. Sie können Ihren Geist dazu erziehen, ein vollkommen verlässliches Glück zu finden, ein Glück, das weder Ihnen noch jemand anderem Schaden verursacht.

Zudem ist es nicht nur das *Ziel* der Meditation ein gutes, sondern auch die *Mittel* um dieses Ziel zu erreichen. Es gibt Verhaltensweisen und geistige Eigenschaften, auf deren Entwicklung Sie stolz sein kön-

nen: Dinge wie Ehrlichkeit, Integrität, Mitgefühl, Achtsamkeit und Einsicht. Weil wahres Glück von innen kommt, ist es nicht notwendig, außerhalb des eigenen Inneren danach zu suchen. Ihr eigenes, echtes Glück steht nicht mit dem Glück aller anderen Wesen auf dieser Welt im Widerspruch. Und wenn Sie in sich selbst wahres Glück finden, besitzen Sie mehr, das Sie mit anderen teilen können.

Aus diesem Grund ist die Praxis der Meditation ein Akt der Freundlichkeit sich selbst und anderen gegenüber.. Wenn Sie das Problem von Stress und Leiden gelöst haben, dann sind Sie es, der davon am direktesten profitiert. Aber darüber hinaus profitieren auch Ihre Mitmenschen. Aus diesem Grund schwächen Sie sich selbst, wenn Sie Stress und Leiden für sich selbst erzeugen. Sie werden zur Bürde für sich selbst und Ihre Mitmenschen, wenn Sie von ihrer Hilfe und Unterstützung abhängig sind und ebenso durch den Schaden, den Sie anrichten, wenn Sie aus Schwäche und Angst unüberlegte Dinge tun oder sagen. Gleichzeitig sind Sie außerstande, anderen zu helfen, weil Sie mit Ihren eigenen Problemen beschäftigt sind. Wenn Ihr Geist jedoch lernen kann, wie er sich selbst von Stress und Leiden befreien kann, werden Sie anderen weniger zur Last fallen und befinden sich in einer besseren Position, um anderen Hilfe zu leisten.

Die Praxis der Meditation lehrt Sie also, die Dinge an sich zu respektieren, die es wert sind, respektiert zu werden: Ihr Wunsch nach wahrem Glück, das vollkommen verlässlich und gefahrlos ist und Ihre Fähigkeit, dieses Glück durch eigenen Anstrengung zu finden.

Um den vom Geist selbst erzeugten Prozess der Leidensentstehung vollkommen zu beenden, ist viel Entschlossenheit, Übung und Geschick erforderlich. Die in diesem Buch gezeigte Meditationstechnik offenbart sich nicht nur den Menschen, die bereit sind, sie bis zur vollkommenen Heilung des Erwachens zu folgen. Selbst wenn Sie nur Hilfe brauchen, um mit akuten Schmerzen umzugehen oder um in Ihrem Leben etwas mehr Frieden und Stabilität zu finden – die Meditation hat Ihnen viel zu bieten. Durch sie kann der Geist gestärkt werden um mit Alltagsproblemen besser umzugehen, weil durch sie Qualitäten wie Achtsamkeit, Wachheit, Konzentration und Einsicht



entwickelt werden können, die in allen Lebensbereichen nützlich sind, zuhause, auf der Arbeit oder wo auch immer Sie sich befinden. Diese Qualitäten sind auch im Umgang mit größeren und schwierigeren Problemen im Leben nützlich. Zum Beispiel sind Suchtkrankheiten, Traumata, Verlust, Enttäuschung, Krankheit, Altern und sogar der Tod viel leichter zu bewältigen, wenn der Geist die Eigenschaften entwickelt hat, die durch Meditation gefördert werden.

Auch wenn Sie nicht den ganzen Weg bis zur vollkommenen Freiheit von allem Leiden zu Ende gehen, kann Ihnen die Meditation dabei helfen, mit Ihren Leiden geschickter umzugehen, indem Sie sich und Ihren Mitmenschen weniger Schaden zufügen. Dies ist an sich schon eine lohnenswerte Investition Ihrer Zeit. Sollten Sie sich entscheiden, sich intensiver mit Meditation zu beschäftigen um zu entdecken, ob sie wirklich zur vollkommenen Freiheit führt, dann wäre das umso besser.

## WAS SIE IN DIESEM BUCH FINDEN

Die hier beschriebene Meditationstechnik stammt ursprünglich aus zwei Quellen. Die erste Quelle umfasst eine Reihe von Anweisungen aus den Lehren des Buddha über das Trainieren des eigenen Geistes mithilfe der Atembeobachtung. Diese Anweisungen finden sich im Pāli-Kanon, der ältesten noch existierenden Sammlung der Lehren des Buddha. Darin heißt es, dass der Buddha den Atem für ein spannendes Meditationsobjekt hielt – sowohl für den Körper als auch für den Geist. Er betrachtete es aber auch als ideale Grundlage für die Entwicklung von Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht. Tatsächlich war die Konzentration auf den Atem die Methode, die der Buddha selbst auf seinem Pfad zum Erwachen verwendete. Aus diesem Grunde empfahl und lehrte er diese Methode öfter und detaillierter als alle anderen Meditationsmethoden.

Die zweite Quelle, auf die wir uns in diesem Buch stützen, ist die Methode der Atemmeditation, welche im vergangenen Jahrhundert von Ajahn Lee Dhammadharo entwickelt wurde. Ajahn Lee war ein Meister der sogenannten thailändischen Waldtradition. Ajahn Lees

Methode baut auf den Anweisungen des Buddha auf, erklärt aber ausführlicher viele Punkte, die in den Lehrreden des Buddhas nur in verknappter Form hinterlassen wurden. Von meinem Lehrer, Ajahn Fuang Jotiko (einer von Ajahn Lees Schülern), wurde ich 10 Jahre lang in dieser Meditationstechnik ausgebildet, und so verdanke ich einige der Einsichten in diesem Buch auch meiner Arbeit mit Ajahn Fuang.

Ich richte mich nach diesen beiden Quellen, weil der fokussierte Atem als Hauptobjekt das sicherste aller Meditationsobjekte ist. Die hier beschriebene Technik versetzt Körper und Geist in einen Zustand des ausgeglichenen Wohlbefindens. Dies wiederum ermöglicht, dass der Geist zu ausgeglichenen Einsichten über seine eigene Funktionsweise gelangt um zu erkennen, wie er Stress und Leiden erzeugt und wie er diese Ursachen wirkungsvoll loslassen kann.

Diese Technik gehört zu einem Pfad des umfassenderen Geistesstrainings, zu dem nicht nur die Meditation, sondern auch die Entwicklung von Großzügigkeit und ethischem Verhalten gehört. Der grundlegende Ansatz ist bei allen drei Übungspfaden derselbe: Es soll ein Verständnis dafür entwickelt werden, dass all unsere Handlungen Teil einer Kette von Ursachen und Wirkungen sind, um dann die Ursachen in eine positivere Richtung lenken zu können. Bei jedem körperlichen, sprachlichen und gedanklichen Verhalten denken wir darüber nach, was wir tun, während wir es tun. Wir überdenken die Motivation, die zu unseren Handlungen führt und wir beobachten, zu welchen Resultaten diese Handlungen führen. Während wir darüber nachdenken, lernen wir unsere Handlungen auf eine spezielle Weise zu hinterfragen:

- Führen sie zu Unzufriedenheit und Leiden oder zur Beendigung dieser Zustände?
- Wenn unsere Handlungen zu Unzufriedenheit und Leiden führen – sind diese Handlungen dann notwendig?
- Können wir diese Handlungen nicht unterlassen, wenn sie nicht notwendigerweise ausgeführt werden müssen?

- Wenn diese Handlungen zur Beendigung von Unzufriedenheit und Leiden führen, wie können wir sie dann erlernen und beherrschen?

Die Übung in ethischem Verhalten und in Großzügigkeit hinterfragt unser Verhalten in Worten und Taten. Die Übung der Meditation wendet sich allen geistigen Ereignissen zu, indem sie sie als Handlungen in Form von Gedanken oder Gefühlen betrachtet und diese auf dieselbe Art und Weise hinterfragt. Diese Herangehensweise zwingt uns dazu, unsere Gedanken und Emotionen weniger in Bezug auf ihren Inhalt zu beobachten, sondern auf ihren Ursprung zu achten und darauf, wohin sie uns führen.

Diese Strategie des Beobachtens und Erforschens unserer Handlungen mithilfe dieser Fragen steht in direktem Zusammenhang mit dem Problem, das sie zu lösen beabsichtigt, nämlich die durch unsere Handlungen verursachten Zustände von Unzufriedenheit und Leiden. Deshalb basiert die gesamte Übung auf dieser Strategie. Die Meditation erlaubt uns, unsere Handlungen sorgfältiger zu beobachten und durch unser Verhalten erzeugte, weit subtilere Formen von Unzufriedenheit und Leiden aufzudecken und loszulassen. Durch sie werden auch geistigen Eigenschaften entwickelt, die unsere Fähigkeit zum geschickten Handeln stärkt.

Obwohl die hier beschriebene Meditationstechnik Teil einer speziellen buddhistischen Übung ist, muss man kein Buddhist sein, um diese Übungen zu praktizieren. Diese Meditationstechnik kann auch dabei helfen, Probleme zu überwinden, ohne diese durch die spezifisch buddhistische Brille zu betrachten. Schließlich sind Buddhisten nicht die einzigen, die sich selbst in Zustände der Unzufriedenheit und des Leidens manövrieren. Buddhistinnen und Buddhisten beanspruchen auf die durch die Meditation entwickelten geistigen Eigenschaften kein Urheberrecht. Eigenschaften wie Achtsamkeit, Bewusstheit, Konzentration und Einsicht kommen jedem zugute, der sie entwickelt. Wir brauchen diesen Eigenschaften nur eine ernsthafte Chance zu geben.

Dieses Buch will die Praxis der Meditation als Teil der umfassenden

deren Übung auf eine leicht verständliche und praxisnahe Weise präsentieren. Das Buch ist in fünf Abschnitte gegliedert. Zusätzlichen Quellen (Bücher, Artikel und Audio-Dateien), die dabei helfen, sich in die im jeweiligen Abschnitt behandelten Themen zu vertiefen, finden Sie auf [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de) oder in englischer Sprache auf [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org).

Teil I des Buches enthält Anweisungen zu grundlegenden Fragen der Meditation. Teil II gibt Ratschläge, wie man mit Problemen umgeht, die während der Praxis auftreten können. In Teil III geht es um Probleme, die auftreten können, wenn man die Meditation in sein Alltagsleben integrieren will. Teil IV behandelt die Probleme, die bei einer bereits fortgeschrittenen Meditationspraxis auftreten können. Weil ein Buch keine persönlichen oder charakterspezifischen Übungsanweisungen geben kann, befasst sich Teil V mit der Suche nach einem Meditationslehrer und der Art von Beziehung zu ihm oder ihr.

#### WIE MAN DIESES BUCH LESEN SOLLTE

Ich habe versucht, die meisten Probleme anzusprechen, auf die ernsthaft Meditierende bei ihrer eigenen Praxis stoßen können. Aus diesem Grunde werden Sie, sofern Sie in der Meditation noch keine Erfahrungen besitzen und noch nicht bereit sind, mit einer ernsthaften Praxis zu beginnen, in diesem Buch mehr Informationen finden als Sie momentan benötigen. Dennoch können Sie reichlich nützliche Hilfe bekommen, wenn Sie sich bestimmte Themen selektiv zuwenden. Ein guter Ansatz wäre, wenn Sie in diesem Fall nur das lesen, was notwendig ist um mit dem Meditieren zu beginnen, das Buch dann zur Seite legen und einfach mal einen Versuch wagen.

#### *Beginnen Sie...*

- 1) indem Sie die Erläuterung über den „Atem“ im folgenden Abschnitt (ab Seite 27) bis zur Überschrift „Warum der Atem?“ lesen.
- 2) Springen Sie dann zum Abschnitt, der im ersten Teil mit „Sich auf den Atem konzentrieren“ (ab Seite 49) betitelt ist. Lesen Sie dort die sechs aufgelisteten Schritte, bis Sie sie im Gedächtnis behalten können. Dann suchen Sie sich einen bequemen Ort, an dem Sie

sich setzen können und versuchen Sie, so vielen dieser Schritte zu folgen, wie es ihnen möglich ist. Sollten ihnen die Schritte zu kompliziert erscheinen, dann lesen Sie den Artikel „Eine geführte Meditation“ am Ende von Teil I.

- 3) Wenn Sie am Anfang Probleme haben, kehren Sie zum ersten Teil zurück oder konsultieren Sie den zweiten Teil.

Den restlichen drei Abschnitten des Buches können Sie sich dann widmen, wenn Sie dazu bereit sind, Ihr Engagement weiter zu steigern.

Aber auch dann wäre es besser, wenn Sie das Buch selektiv lesen würden, insbesondere Teil III. Hier finden Sie Ratschläge für ernsthaft praktizierende, die sehr regelmäßig meditieren. Einige Anweisungen verlangen vielleicht mehr Engagement von Ihnen als Sie aufzubringen bereit sind – nehmen Sie also diejenigen Ratschläge an, die Ihnen im Licht Ihrer momentanen Lebenssituation und Ihrer Werte praktisch erscheinen und überlassen Sie das Weitere anderen bzw. beherzigen Sie diese weiterführenden Ratschläge zu einem späteren Zeitpunkt.

Denken Sie daran: Bei der Praxis der Meditation werden Sie zu nichts gezwungen. Der einzige Zwang kommt aus einer inneren Kraft: aus Ihrem eigenen Wunsch, sich von selbst zugefügten Zuständen der Unzufriedenheit und Leiden zu befreien.

## GRUNDLEGENDE VORAUSSETZUNGEN

Wenn man eine Meditationstechnik beherrschen will, ist es ratsam, die dieser Technik zugrunde liegenden Voraussetzungen zu kennen. Auf diese Weise haben Sie eine klare Vorstellung von dem, was Ihnen bevorsteht. Die Voraussetzungen zu kennen hilft auch dabei zu verstehen, wie und warum die Technik funktionieren soll. Sollten Sie bezüglich der Voraussetzungen Zweifel haben, dann versuchen Sie sie vorübergehend als eine Arbeitshypothese anzunehmen, um zu sehen, ob sie wirklich beim Umgang mit Unzufriedenheit und Leiden helfen. Von Ihnen wird nicht verlangt, dass Sie einen Treueid auf etwas

schwören, das Sie nicht vollkommen verstehen können. Dennoch ermutige ich Sie, diesen Voraussetzungen mit Offenheit zu begegnen.

Wenn Ihre Meditation Fortschritte macht, können Sie die grundlegenden Voraussetzungen auf Erfahrungen anwenden, die sie während Ihrer Meditation machen, die aber nicht in diesem Buch erklärt werden. Auf diese Art verliert die Meditation den Anschein einer fremdartigen Technik und wird mehr zu einem Teil Ihrer Forschungsreise in den eigenen Geist und bei der Lösung von aufkommenden Problemen.

Weil die Atemmeditation eine Übung ist, bei der sich der Geist auf den Atem konzentriert, fokussiert sich ihre grundlegende Voraussetzung auf zwei Bereiche: Die Funktionsweisen des Geistes und die Funktionsweisen des Atems.

**Geist.** Die Bedeutung des Wortes „Geist“ umfasst hier nicht nur die intellektuelle Seite des Geistes, sondern auch dessen emotionale Seite. Dazu gehört auch ein Handlungswille. Anders ausgedrückt bezeichnet das Wort „Geist“ auch die Qualität, die wir für gewöhnlich auch als „Herz“ beschreiben.

Der Geist ist nicht passiv. Weil er für einen Körper mit vielen Bedürfnissen verantwortlich ist, muss er sich der Erfahrung aktiv nähern. Seine Handlungen formen seine Erfahrung, wenn er nach geistiger und körperlicher Nahrung sucht, um sich selbst und den Körper zu ernähren. Er wird sowohl von geistigem als auch von physischem Hunger angetrieben. Wir wissen selbst wie es ist, physische Nahrung zu brauchen. Der Geist ernährt sich sowohl äußerlich als auch innerlich von Beziehungen und Emotionen. Äußerlich hungert er nach Liebe, Anerkennung, Ansehen, Macht, Reichtum und Lob. Innerlich ernährt er sich von der Liebe zu anderen und von seiner eigenen Selbstachtung, aber auch von den Vergnügungen, die aus geschickten und nicht geschickten Emotionen hervorgehen: Ehre, Dankbarkeit, Gier, Begehren und Wut.

Ständig ist unser Geist einer Menge von Sinneseindrücken, wie z.B. Sehobjekten, Geräuschen, Gerüchen, Berührungsempfindungen und Vorstellungen ausgesetzt. Aus dieser Menge wählt er die Sinnes-

eindrücke aus, die auf seiner Suche nach Nahrung Aufmerksamkeit verdienen bzw. die ignoriert werden sollen. Diese Auswahl bestimmt die Welt seiner Erfahrung. Wenn Sie und ich z. B. zur gleichen Zeit durch ein Geschäft gehen würden, wären unsere Erfahrungen in diesem Geschäft verschieden, eben weil wir mit unserem Geist auf unterschiedliche Dinge achten.

Die Suche des Geistes nach Nahrung ist dauerhaft und unendlich, weil seine Nahrung, insbesondere seine geistige Nahrung, immer zu versiegen droht. Welche Befriedigung der Geist auch immer aus seiner Nahrung bezieht, sie bleibt nur von kurzer Dauer. Kaum hat er etwas gefunden wovon er sich ernähren kann, da sucht er schon nach einer neuen Nahrungsquelle. Soll er hier bleiben oder woanders weitersuchen? Seine Suche nach Wohlbefinden wird unaufhörlich von den Fragen nach dem „Was gibt’s als nächstes?“ und „Wo ist was los?“ bestimmt. Weil diese Fragen jedoch *Fragen des Hungers* sind, nagen sie selbst am Geist. Angetrieben vom Hunger auf Antworten auf diese Fragen, handelt der Geist oft zwanghaft (manchmal mutwillig aus Ignoranz), ohne zu begreifen, was unnötiges Leiden verursacht und was nicht. Dies führt dazu, dass Unzufriedenheit und Leiden nur noch zunehmen.

Die Meditation will diese Ignoranz beenden und die Fragen des Hungers, von dem sie getrieben wird zum Versiegen bringen.

Ein wichtiger Aspekt dieser Ignoranz ist die Blindheit des Geistes gegenüber seinen inneren Funktionsweisen im gegenwärtigen Moment, denn Entscheidungen werden tatsächlich nur im gegenwärtigen Moment getroffen. Obwohl der Geist oft unter dem Einfluss der Gewohnheiten handelt, muss er diesem Zwang nicht unterliegen. Ihm steht es frei, in jedem Augenblick neu zu wählen. Je deutlicher Sie sehen, was im gegenwärtigen Augenblick vor sich geht, desto wahrscheinlicher ist es, geschickter zu handeln. Diese Handlungen lassen echtes Glück entstehen und führen Sie im Laufe der Praxis näher und näher zu vollkommener Freiheit von Unzufriedenheit und Leiden – jetzt und in Zukunft. Die Meditation konzentriert Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, weil Sie nur im gegenwärtigen

gen Augenblick die Funktionsweisen des Geistes beobachten und in eine geschickte Richtung lenken können. Die Gegenwart ist der einzige Augenblick, in dem Sie handeln und Veränderungen herbeiführen können.

**Das Komitee des Geistes.** Wenn Sie Anfänger in der Meditation sind, dann werden Sie anfangs feststellen, dass Ihr Geist aus vielen Persönlichkeitsfragmenten besteht. Dies liegt daran, dass Sie viele unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie Ihr Hunger gestillt und Zufriedenheit gefunden werden kann, und an vielen unterschiedlichen Wünschen, die auf diesen Vorstellungen basieren. Diese Vorstellungen kristallisieren sich zu verschiedenen Konzepten darüber, was Glück überhaupt ist, wie es gefunden werden kann und was Sie letztlich als Person sind: Ihre Bedürfnisse nach bestimmten Arten von Vergnügen und Ihre Fähigkeiten, jenen Vergnügen nachzujagen. Jeder Wunsch fungiert auf diese Weise als Same für ein bestimmtes Identitäts- oder In-der-Welt-sein-Gefühl.

Der Buddha verwendete für dieses Gefühl der Identität in einer bestimmten Welt der Erfahrung einen Fachbegriff: Er nannte es *werden*. Merken Sie sich diesen Begriff und das dahinterstehende Konzept, denn um zu verstehen, warum wir uns in Unzufriedenheit und Leiden verstricken und wie wir lernen können, uns daraus zu befreien, ist er ist von zentraler Bedeutung.

Wenn Ihnen das Konzept eigenartig vorkommt, dann stellen Sie sich vor, wie während des Einschlafens vor ihrem Geist das Bild von einem Ort erscheint. Sie treten in dieses Bild hinein und verlassen die Verbindung mit der äußeren Welt. Auf diese Weise betreten Sie die Welt eines Traumes. Diese Traumwelt und Ihr Gefühl, in diese Welt hineinzutreten, sind eine Form von *Werden*.

Sobald Sie in die Lage kommen, diesen Prozess wahrzunehmen, werden Sie erkennen, dass dieser Prozess auch stattfindet, wenn Sie wach sind, und zwar viele Male am Tag. Um sich aus diesem Prozess befreien zu können, der Unzufriedenheit und Leid erzeugt, werden Sie die vielen Werdeprozesse, die Sie auf der Suche nach Nahrung hervorbringen, untersuchen müssen. Das gilt auch für die aus ihren



Wünschen hervorgehenden Identitäten und deren Welten, die sie bewohnen – denn nur, wenn diese Dinge gründlich erforscht werden, kann man sich von ihren Grenzen befreien.

In einigen Fällen werden Sie herausfinden, dass unterschiedliche Wünsche allgemeine Vorstellungen darüber, was Glück ist und wer Sie sind (wie z. B. Ihr Wunsch nach einem sicheren und stabilen familiären Umfeld), gemeinsam haben können. In anderen Fällen stehen diese Vorstellungen im Widerspruch zu den Wünschen (wenn z. B. Ihre Wünsche bezüglich einer Familie mit Ihren unmittelbaren Wünschen nach Befriedigung Ihrer Vergnügungssucht kollidieren). Einige dieser Wünsche stehen mit denselben geistigen Welten in Beziehung, andere mit widersprüchlichen geistigen Welten und schließlich gibt es noch geistige Welten, die vollkommen voneinander abweichen. Dasselbe gilt auch für Ihre unterschiedlichen „Ich“-Gefühle, die in ihren entsprechenden Welten leben. Einige Ihrer „Ichs“ harmonisieren miteinander, andere sind inkompatibel und wiederum andere stehen in keiner Beziehung zueinander.

Es gibt also viele unterschiedliche Vorstellungen von einem „Ich“ in Ihrem Geist und jedes verfolgt seinen eigenen Plan. Jedes dieser „Ichs“ ist ein Mitglied im Komitee des Geistes. Aus diesem Grund erscheint der Geist weniger wie ein einzelner Geist und mehr wie eine schwer zu kontrollierende Menschenmenge: Es sind viele verschiedene Stimmen mit zahllosen unterschiedlichen Meinungen darüber, was getan werden sollte und was nicht.

Einige Komiteemitglieder verhalten sich gegenüber den Annahmen, die ihren wesentlichen Wünschen zugrunde liegen, offen und ehrlich. Andere sind eher undurchsichtig und verschlagen. Das liegt daran, dass jedes Komiteemitglied wie ein Politiker ist, der seine Ziele mithilfe eigener Unterstützer und einer eigenen Strategie verfolgt. Einige Komiteemitglieder sind idealistisch und ehrenhaft, andere nicht. So gleicht das Komitee des Geistes weniger einer Gemeinschaft von Heiligen, die eine Wohltätigkeitsveranstaltung plant, sondern mehr einem korrupten Stadtrat, bei dem die Machtverhältnisse stän-

dig zwischen verschiedenen Fraktionen wechseln und viele Entscheidungen hinter verschlossenen Türen getroffen werden.

Ein Zweck der Meditation ist es, diese Machenschaften ans Licht zu bringen, sodass mehr Ordnung in das Komitee gebracht werden kann und Ihre Wünsche nach Glück weniger miteinander kollidieren und mehr miteinander harmonieren, sobald Ihnen bewusst wird, dass sie nicht immer miteinander kollidieren müssen. Stellt man sich also diese Wünsche als ein Komitee vor, kann man auch leichter begreifen, dass, wenn die Meditationspraxis mit einem Ihrer Wünsche kollidiert, dies nicht bedeutet, dass sie mit *all* Ihren Wünschen kollidiert. Sie werden gewiss nicht verhungern. Sie müssen sich nicht mit den Wünschen identifizieren, die durch Ihre Meditation vereitelt werden, weil Sie andere, geschicktere Wünsche haben, mit denen Sie sich identifizieren können. Es liegt also an Ihnen. Sie können aber auch die geschickten Komiteemitglieder dazu verwenden, die weniger geschickten zu trainieren, damit sie aufhören, Ihre Anstrengungen auf der Suche nach wahren Glück zu sabotieren.

*Denken Sie immer daran, dass wahres Glück möglich ist und der Geist trainiert werden kann, dieses Glück zu finden.* Dies sind wahrscheinlich die wichtigsten Voraussetzungen, die der Praxis der Atemmeditation zugrunde liegen. Der Geist ist vieldimensional und oft werden diese vielen Dimensionen durch die Streitereien der Komiteemitglieder, die nur auf flüchtige Formen des Glücks fixiert sind, verdeckt. Eine dieser Dimensionen ist vollkommen *unbedingt*. Diese Dimension hängt demnach von keiner Bedingung ab. Sie steht jenseits von Raum und Zeit. Dies ist eine Erfahrung von vollkommener, ungetrübter Freiheit und vollkommenen Glücks, und zwar, weil sie frei von Hunger und dem Bedürfnis nach Nahrung ist.

Doch obwohl diese Dimension ohne Bedingung ist, kann sie durch das Verändern der *Bedingungen* im Geist erreicht werden. Dies wird durch die Entwicklung der geschickten Komiteemitglieder ermöglicht, sodass Ihre Entscheidungen immer mehr zu echtem Glück führen werden.

Darum wird die Meditation als Pfad bezeichnet: Sie gleicht einem

Pfad, der auf einen Berg führt. Auch wenn der Pfad selbst nicht der Berg ist und Ihr Betreten des Pfades den Berg nicht entstehen lässt, so kann das Gehen auf dem Pfad Sie auf den Berg führen.

Der gewöhnliche Geist gleicht dem Salzwasser, das Sie krank macht, wenn Sie davon trinken. Wenn Sie das Salzwasser stehen und sich setzen lassen, wird das Frischwasser sich nicht von allein vom Salz trennen. Sie müssen es zunächst destillieren. Das Destillieren lässt kein Frischwasser entstehen, es bringt lediglich das bereits existierende Frischwasser hervor und versorgt Sie mit dem Wasser, das Sie zum Löschen Ihres Durstes benötigen.

**Die Übung des Geistes.** Die Übung, die Sie auf den Berg gelangen lässt und Sie mit Frischwasser versorgt, besitzt drei Aspekte: Ethisches Verhalten, Sammlung und Einsicht. Das ethische Verhalten ist die Fähigkeit, durch die Sie mit anderen Menschen und allen Lebewesen interagieren, unter der Voraussetzung, weder sich noch jemand anderen zu schädigen. Dieses Thema werden wir in Teil III behandeln, wenn es um Fragen geht, die sich gewöhnlich bei der Integration der Meditationspraxis ins Alltagsleben ergeben. Es ist jedoch wichtig, hier anzumerken warum das ethische Verhalten mit der Meditation in Zusammenhang steht. Wenn Sie sich in schädigender Weise verhalten und sich dann zur Meditation hinsetzen, dann behindert das Bewusstsein um den angerichteten Schaden das kontinuierliche Verweilen im gegenwärtigen Augenblick. Wenn Sie durch den von Ihnen verursachten Schaden Reue empfinden, dann wird es schwierig sein, sich voller Selbstvertrauen auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Wenn Sie mit Leugnen reagieren, errichten Sie in Ihrem Gewahrsein innere Mauern, die der Ignoranz noch mehr Türen öffnen und es schwieriger machen, das was gerade im Geist vor sich geht zu beobachten.

Am besten können diese zwei Reaktionsweisen verhindert werden, indem Sie bei Ihrer Absicht bleiben, erst gar nichts Schädigendes zu unternehmen und sich dann entschließen, diese Absicht mit zunehmendem Geschick zu integrieren. Wenn Sie erkennen, dass Sie sich nicht geschickt verhalten haben, dann registrieren Sie Ihren Fehler,

machen sich klar, dass Reue den Fehler nicht rückgängig macht und fassen dann den Entschluss, diesen Fehler in Zukunft nicht zu wiederholen. Dies ist das höchste, das man von einem Menschen erwarten kann, der mit dem Konzept der Zeit lebt und dessen auf die Zukunft gerichteten Handlungen nur auf dem Wissen der Vergangenheit und der Gegenwart beruhen.

Die Sammlung stellt den zweiten Aspekt der Übung dar. Konzentration ist die Fähigkeit, den Geist auf ein einzelnes Objekt, wie z. B. den Atem, zu sammeln, und zwar mit einem Gefühl der Leichtigkeit, der Erfrischung und des Gleichmuts. Gleichmut ist die Fähigkeit, Dinge zu beobachten, ohne sich von reaktiven Gedanken des Mögens oder Nichtmögens beeinflussen zu lassen.

Um Konzentration und Sammlung zu erreichen, müssen drei geistigen Eigenschaften entwickelt werden:

- *Wachsamkeit* – Die Fähigkeit zu wissen, was in Körper und Geist geschieht, während es geschieht.
- *Entschlossenheit* – Der Wunsch und die Anstrengung, alle nicht geschickten Eigenschaften, die im Geist entstehen können, aufzugeben und diese durch geschickte Eigenschaften zu ersetzen.
- *Achtsamkeit* – Die Fähigkeit, etwas im Geist zu behalten. Im Fall der Atemmeditation bedeutet dies, sich daran zu erinnern beim Atem zu bleiben und die Eigenschaften der Wachsamkeit und der Entschlossenheit bei jedem Ein- und Ausatmen beizubehalten.

Wenn diese drei Eigenschaften stärker werden, können sie den Geist in einen Zustand starker Sammlung versetzen, der *Jhāna* oder auch meditative Versenkung genannt wird (und in Teil IV besprochen wird). Weil der Zustand des Jhāna auf einem Wunsch beruht – dem Wunsch nämlich, im Geist geschickte Eigenschaften zu entwickeln – stellt auch er eine Form von *Werden* dar. Dies ist jedoch eine spezielle Form des Werdens, die uns erlaubt, die Prozesse des Werdens in Aktion zu sehen. Gleichzeitig sind die mit dem Jhāna verbundenen Gefühle der Leichtigkeit und der Erfrischung wie eine Reformkost für den Geist, die es Ihnen ermöglicht, viele der nicht geschickten Essge-

wohnheiten aufzugeben, die Sie vom Pfad abbringen würden. Weil der vom Jhāna kommende Nachschub geistiger Nahrung beständig ist, nimmt er Ihnen etwas von dem Druck ab, immerfort Bedürfnisse stillen zu müssen. Dies erlaubt Ihnen, die Fragen des Hungers loszulassen und sie durch die Brille der Einsicht zu beobachten: Indem Sie sehen, wo der Stress der Nahrungssuche unnötig ist und wie Sie es schaffen, ihn zu überwinden. Darum ist die Jhāna-Praxis von solch wesentlicher Bedeutung für den Übungspfad. Der dritte Aspekt der Übung ist die Einsicht(skraft) der Weisheit. Weisheit ist die Fähigkeit:

- geschickte geistige Prozesse von den nicht geschickten zu unterscheiden,
- zu verstehen, wie nicht geschicktes Verhalten aufgegeben und geschicktes Verhalten entwickelt werden kann und ...
- zu wissen, wie man sich selbst zum Aufgeben/Loslassen nicht geschickter Prozesse und zum Entwickeln geschickter Prozesse motiviert, auch wenn man sich nicht in der Stimmung dazu befindet.

Diese drei Fähigkeiten lernen Sie von anderen oder wenn Sie z. B. ein Buch wie dieses lesen, aber auch durch das Beobachten und richtige Hinterfragen Ihres eigenen Verhaltens. Am Anfang nehmen Sie erst einmal Abstand von den Fragen des Hungers – welche sofort eine Antwort im Hinblick auf das Woher und Was verlangen – und werden sich erst einmal klar darüber, wie Sie sich bis jetzt ernährt haben:

Auf welche Weise führen Ihre Nahrungsgewohnheiten zu Stress?

Auf welche Weise ist dieser Stress unnötig?

Welchen Wert messen Sie dem bei? Das heißt, inwieweit kompensiert die durch die Stillung des Hungers erlangte Befriedigung den Stress?

Wenn Sie sich am Anfang noch mit der Entwicklung eines ethischen Verhaltens und der Beherrschung konzentrativer Sammlung beschäftigen, drehen sich die Fragen der Einsicht einfach nur um bessere Befriedigungsmöglichkeiten. Das heißt, dass diese Fragen sich noch mit dem Hunger beschäftigen, jedoch schon sehr viel subtiler geworden sind. Ihnen wird bewusst, dass die Befriedigung, die Sie

durch nachlässiges oder schädigendes Verhalten oder durch zügelloses geistiges Ausschweifen erlangen, den Stress nicht wert ist, der verursacht wird. Sie werden erkennen, dass der Stress, den Sie für unvermeidbar gehalten haben, nicht notwendig ist. Nun verfügen Sie über andere, bessere Wege der inneren Befriedigung und stillen Ihren Durst aus höheren Quellen des Vergnügens: dem ethischen Verhalten und der konzentrativen Sammlung.

Wenn Ihre Konzentrationsfähigkeit zunimmt, verfeinert sich auch zunehmend Ihre Einsichtsfähigkeit in die Ebenen des Stresses im Geist und damit auch Ihr Gespür für das, was geschickt oder nicht geschickt ist. Wenn Sie die einsichtsspezifischen Fragen weiter anwenden und sogar auf Ihre Jhāna-Praxis übertragen, werden Sie sich zu fragen beginnen, ob es möglich wäre, sich sogar noch von dem Stress zu lösen, der mit dieser verfeinerten Art der Befriedigung verbundenen ist. Welches Geschick wäre dafür notwendig?

An dieser Stelle sind die einsichtsspezifischen Fragen nicht länger nur eine verfeinerte Version der Fragen zur Befriedigung des Hungers. Sie werden zu *edlen* Fragen, weil sie Sie über das Bedürfnis der Befriedigung hinausführen. Sie verleihen Ihrer Suche nach Glück Würde. Sie helfen Ihnen die Dimension zu erhellen, in der selbst die durch die Jhāna gewonnene Befriedigung nicht länger notwendig ist. Wenn diese Dimension schließlich zum Vorschein kommt, findet auch das Leiden ein Ende.

Die Fragen der edlen Einsicht, bei denen es um das unnötige Leiden geht, um die Verhaltensweisen, die Leiden verursachen und um die Handlungen, die dieses Leiden beenden helfen, hängen mit einer der berühmtesten Lehren des Buddhas zusammen: *den Vier Edlen Wahrheiten*. Die Tatsache des unnötigen Leidens entspricht der ersten Wahrheit; die nicht geschickten geistigen Handlungen, welche das Leiden verursachen der zweiten; die Tatsache, dass das Leiden beendet werden kann der dritten und die geschickten Handlungen, welche das Leiden zum Verlöschen bringen der vierten.

Diese Wahrheiten sind aus drei Gründen edel. Zum einen stellen sie absolute Wahrheiten dar. Sie gelten überall und für jeden und sind

aus diesem Grund keine Fragen der persönlichen Ansicht oder unseres kulturellen Hintergrunds.

Sie bieten zweitens Führung auf einem edlen Praxispfad. Sie lehren uns nicht, von unserem selbst erzeugten Leiden davonzurennen, sondern es anzuerkennen und uns ihm zu stellen, bis wir es verstanden haben. Sobald es verstanden wurde, können die Ursachen in unserem Verhalten erkannt und losgelassen werden. Man entwickelt geschickte Verhaltensweisen, die das Leiden beenden und erlangt dadurch selbst Freiheit vom Leiden.

Der dritte Grund für den edlen Charakter dieser Wahrheiten ist, dass sie letztendlich zu einem edlen Erreichungszustand führen, wenn Sie die ihnen zugrunde liegenden Fragen untersuchen und Ihre Handlungen hinterfragen. Dieser Zustand ist ein echtes Glück, das das Bedürfnis nach Befriedigung beendet und so überhaupt niemandem mehr Schaden verursacht.

Weil die Einsicht darauf abzielt, das Geschick unserer Handlungen auf das höchste Niveau zu bringen, wächst sie direkt aus der Eigenschaft der Entschlossenheit in unserer Konzentration. Dennoch baut sie auf der Wachsamkeit auf, wenn sie sieht, welche Verhaltensweisen zu welchen Resultaten führen. Und sie informiert die Achtsamkeit, sodass das aus dem Beobachteten Gelernte im Gedächtnis behalten wird und künftig angewendet werden kann.

Im Grunde helfen alle drei Aspekte der Übung (ethisches Verhalten, konzentrative Sammlung und Weisheit) einander. Das ethische Verhalten erleichtert es, sich an die Sammlung zu gewöhnen und ehrlich zu sich selbst zu sein, wenn es darum geht, die Komiteemitglieder des Geistes auszumachen: welche geschickt und welche nicht geschickt sind. Konzentration gibt dem Geist ein Gefühl von Erfrischung, das es ihm ermöglicht, nicht geschickten Bedürfnissen, die unser ethisches Verhalten unterminieren zu widerstehen und eine Stabilität zu erreichen, die notwendig ist, um klar zu erkennen, was im Inneren überhaupt vor sich geht. Die Einsicht bietet Strategien für die Entwicklung von ethischem Verhalten, die zusammen mit dem Wissen um die Funktionsweisen des Geistes dafür sorgen, dass er sich

in noch stärkerem Maße der konzentrativen Sammlung niederlassen kann.

Ethisches Verhalten, Sammlung und Einsicht(skraft) stehen wiederum gemeinsam auf dem größten Fundament der Übung: der Praxis der Freigiebigkeit. Wenn man seine Habseligkeiten, seine Zeit, seine Energie, sein Wissen, und seine Vergebung großzügig mit anderen teilt, wird ein Raum der Freiheit im Geist geschaffen. Anstatt von unseren vielen Vorlieben und Neigungen angetrieben zu sein, können wir zurücktreten und die Freude spüren, die entsteht, wenn man nicht die ganze Zeit Sklave seines Hungers ist. Diese Erkenntnis speist Ihre treibende Kraft, mit der Sie nach einem Glück suchen, das keiner Nahrung bedarf. Wenn Sie das aus der Freigiebigkeit resultierende Gute sehen, dann können Sie sich auch der Praxis des ethischen Verhaltens und der Meditation nähern, ohne ständig darauf zu achten, welchen Nutzen Sie von etwas haben, sondern auch einen Blick dafür entwickeln, was Sie der Praxis *geben* können. Das Geistestraining wird zu einem Geschenk, das sowohl Ihnen als auch Ihren Mitmenschen zugute kommt.

So basieren die Voraussetzungen der Atem-Meditation insgesamt auf vier Beobachtungen über den Geist, die der Buddha *Edle Wahrheiten* nannte:

- 1) Der Geist erfährt Stress und Leiden.
- 2) Stress und Leiden sind Folge der Art und Weise, wie der Geist seine Erfahrungen durch Handlungen formt, die von Ignoranz motiviert sind.
- 3) Diese Ignoranz kann überwunden werden wenn sich unser Gewahrsein einer von Stress und Leiden freien Dimension öffnet.
- 4) Diese Dimension kann trotz ihrer Unbedingtheit erreicht werden, und zwar indem der Geist in seinen geschickten Eigenschaften, wie ethisches Verhalten, Konzentration und Einsicht(skraft) trainiert wird.

Der Zweck der Atem-Meditation ist die Unterstützung dieses Trainings.



*Atem.* Das Wort „Atem“ umfasst ein reiches Arsenal an Energien im Körper. Am deutlichsten ist wohl die Energie des Ein- und Ausatmens. Wir glauben oft, dass bei diesem Atem die Luft in die Lungen ein- und wieder ausströmt, doch diese Luft würde sich nicht bewegen, wenn es im Körper nicht eine Energie gäbe, die jene Muskeln aktiviert, die die Luft hineinziehen und wieder hinauslassen. Wenn man über die Ein- und Ausatmung meditiert, mag man zuerst auf die Bewegung der ein- und ausströmenden Luft achten. Wenn sich aber Ihre Wahrnehmung verbessert, fokussieren Sie sich mehr auf die Energie.

Neben der Energie der Ein- und Ausatmung gibt es noch subtilere Energieflüsse, die sich in allen Körperteilen verbreiten. Diese können mit dem Stillwerden des Geistes erfahren werden. Es gibt zwei Typen: Bewegungsenergien und stille, feststehende Energien. Die Bewegungsenergien sind direkt mit der Energie der Ein- und Ausatmung verbunden. Da gibt es z. B. den Energiefluss in den Nerven, wenn alle am Atmungsvorgang beteiligten Muskeln – wie fein sie auch sein mögen – mit jedem Atemzug aktiviert werden. Dieser Energiefluss erlaubt Ihnen auch, verschiedene Körperteile zu spüren und sie willentlich zu bewegen. Es gibt auch den Energiefluss, der das Herz mit jedem Atemzug nährt und der sich dann ausbreitet, wenn das Herz das Blut pumpt. Dies kann man spüren, wenn sich das Blut durch die Blutgefäße bewegt bis hinaus durch jede Pore Ihrer Haut.

Die stillen, feststehenden Energien zentrieren sich an verschiedenen Punkten im Körper wie z. B. dem Sonnengeflecht, in der Mitte des Gehirns, in den Handflächen oder an den Fußsohlen. Sobald die Ein- und Ausatmung ruhiger wird, können diese Energien auf den gesamten Körper ausgebreitet werden, wobei ein Gefühl der Ruhe und Fülle entsteht, das sich fest und sicher anfühlt.

Manch einer empfindet diese Energien in den unterschiedlichen Körperteilen als mysteriös oder gar fantastisch. Aber selbst wenn das Konzept dieser Energien für Sie seltsam klingt, sind diese Energien alles andere als seltsam. Durch sie erfahren Sie Ihren Körper direkt

von innen. Wenn sie nicht bereits vorhanden wären, würden Sie nicht spüren, wo Ihr eigener Körper ist.

Wenn Sie sich also mit diesen Energien vertraut machen wollen, sollten Sie auf folgende drei Punkte achten:

1) *Sie befassen sich nicht mit Ihrem Atem, wie es ein Arzt oder eine Maschine tun würde.* Sie befassen sich mit Ihrem Atem so, wie Sie ihn erfahren können: als Teil Ihrer direkten Körpererfahrung. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich diese Energien als „Atem“ vorzustellen, dann mag vielleicht die Vorstellung von „Atemempfindungen“ oder „Körperempfindungen“ passender sein. Vielleicht aber hilft Ihnen auch etwas anderes dabei, mit ihrem Atem in Kontakt zu kommen.

2) *Hier geht es nicht darum, noch nicht vorhandene Empfindungen herbeizuführen.* Sie öffnen sich nur mehr den Empfindungen, die bereits da sind. Wenn man Ihnen sagt, Sie sollen die Atemenergien ineinander fließen lassen, fragen Sie sich, ob die Empfindungen, die Sie spüren, nicht mit einander verbunden zu sein scheinen. Wenn das so ist, dann vergessen Sie nicht die Möglichkeit, dass sie sich von allein miteinander verbinden. Dies ist damit gemeint, wenn gesagt wird, man solle diese Energien fließen lassen.

3) *Diese Energien sind nicht Luft. Sie sind Energie.* Wenn Sie – während Sie zulassen, dass die Atemenergien sich im gesamten Körper ausbreiten – verspüren, dass Sie versuchen, diese Energie in die einzelnen Körperteile hineinzudrängen, halten Sie inne und erinnern Sie sich, dass Energie nicht erzwungen werden darf. Es gibt genug Raum im Körper, selbst in den dichtesten und solidesten Körperteilen, in die diese Energie fließen kann. Sie müssen sie also nicht gegen einen Widerstand forcieren. Gibt es da ein Gefühl von Widerstand gegen diese Energie, dann entstammt sie aus ihren Vorstellungen. Versuchen Sie, die Energie so zu visualisieren, dass diese mit Leichtigkeit um und durch alles fließen kann.

Am besten kann man mit diesen Energien in Kontakt treten, wenn man die Augen schließt und die Empfindungen spürt, die Ihnen sagen, wo sich die verschiedenen Teile Ihres Körpers befinden und sich dann zu erlauben, jene Empfindungen als eine Art von Energie zu

betrachten. Je zugänglicher Sie gegenüber diesen Empfindungen werden und sehen wie sie mit der Energie der Ein- und Ausatmung interagieren, desto natürlicher wird es Ihnen erscheinen, sie als Atemenergietypen zu betrachten. So können Sie den meisten Nutzen daraus gewinnen.

**Warum der Atem?** Es gibt zwei Gründe, warum der Atem als Meditationsobjekt ausgewählt wird: Er eignet sich gut für die Entwicklung von (1) konzentrativer Sammlung und (2) Einsicht(skraft).

1) Alle drei Eigenschaften, die für die Konzentration und Sammlung notwendig sind, werden ganz leicht durch das Fokussieren auf den Atem entwickelt:

*Wachheit:* Den einzigen Atem, den Sie beobachten können, ist der Atem im gegenwärtigen Augenblick. Wenn Sie sich beim Atem befinden, muss Ihre Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick sein. Nur in der Gegenwart können Sie beobachten, was in Körper und Geist vor sich geht, während es gerade passiert.

Der Atem ist zudem ein Meditationsobjekt, das überall dort ist, wo Sie sich gerade befinden. So lange Sie leben, steht Ihnen der Atem als Fokus zur Verfügung. Dies bedeutet, dass Sie immer und in jeder Situation über den Atem meditieren und Wachheit entwickeln können.

*Achtsamkeit.* Weil der Atem so eng mit Ihrem Gewahrsein verbunden ist, kann man ihn leicht ins Gedächtnis zurückrufen. Sollten Sie vergessen, beim Atem zu verweilen, kann die einfache Empfindung des Ein- und Ausatmens Sie an das Zurückkommen erinnern.

*Begeisterung und Entschlossenheit.* Der Atem ist einer der wenigen körperlichen Prozesse, die bewusst kontrolliert werden können. Ein wichtiger Aspekt der Atemmeditation ist es, zu lernen wie mit dieser Tatsache geschickt umgegangen wird. Man kann lernen zu erkennen welche Atemformen im Körper angenehme und welche unangenehme Empfindungen begünstigen. Sie bekommen ein Gespür für Raum und Zeit: Wann und wie der Atem verändert werden muss, um ihn angenehmer zu machen und wann man ihn einfach loslassen sollte. Wenn sich dieses Wissen entwickelt, kann es dazu

benutzt werden, um geschickte geistige Eigenschaften zu entwickeln.

Diese Art von Wissen entsteht, wenn man mit dem Atem experimentiert und lernt, welche Wirkung die verschiedenen Arten des Atems auf Körper und Geist haben. Man kann diese Art des Experimentierens *Atemarbeit* nennen, denn man verfolgt ein leidenschaftliches Ziel: den Geist zu trainieren. Man könnte es ebenso Spielen mit dem Atem nennen, denn hier brauchen Sie Ihre Vorstellungskraft und Ihren Einfallsreichtum, um sich verschiedene Arten der Atmung ausdenken und vorzustellen. Gleichzeitig kann es sehr viel Spaß machen, wenn man selbst etwas über sich und seinen Körper erfährt; wenn man forscht und entdeckt.

Es gibt viele Möglichkeiten durch die die Qualität der Verzückung mithilfe der Atemarbeit oder dem Spiel zu steigern ist. Wenn man z. B. lernt wie man auf angenehme Weise atmet – um den müden Körper zu beleben oder um Spannungen abzubauen –, dann gelingt es Ihnen einfacher, sich im gegenwärtigen Augenblick niederzulassen und mit einem Wohlgefühl zu verweilen. Man lernt so, die Meditation nicht als eine lästige Pflicht zu betrachten, sondern als eine Gelegenheit, unmittelbar ein Gefühl des Wohlseins herbeizuführen. Ihr Wunsch, bei der Meditationspraxis zu bleiben, gewinnt so an Stärke.

Der spielerische Umgang mit dem Atem hilft auch dabei, dass Sie beim gegenwärtigen Augenblick und bei der Meditationspraxis bleiben, weil er Ihnen etwas Interessantes und Angenehmes zu tun gibt, das unmittelbar Ergebnisse zeigt. So wird Ihnen die Meditation nicht langweilig. Wenn Sie die guten Resultate der Atemarbeit spüren, dann wächst Ihre Motivation, das Potenzial des Atems in den vielen unterschiedlichen Situationen zu erforschen: wie Sie z. B. den Atem justieren wenn Sie krank sind, wie Sie den Atem justieren wenn Sie sich körperlich oder emotional bedroht fühlen, wie Sie den Atem justieren wenn Sie Energiereserven anzapfen müssen um Erschöpfungsgefühle zu überwinden.

Das Vergnügen und die Erquickung, die aus der Arbeit und dem Spiel mit dem Atem entstehen, können Ihrer Begeisterung als innere

Nahrungsquelle dienen. Diese innere Nahrung hilft dabei, mit den aufmüpfigen Komiteemitgliedern des Geistes umzugehen, die nicht nachgeben wollen, bis sie unmittelbar befriedigt worden sind. Sie lernen, dass die Anwendung der Atemtechnik unmittelbar ein Gefühl der Freude entstehen lässt. Sie können z. B. Spannungsmuster in den verschiedenen Körperregionen wie Handrücken, in den Füßen, in Bauch oder Brust abbauen, die sonst nicht geschickte Impulse auslösen und nähren würden. Dies lindert das innere Hungergefühl, das Sie zu Handlungen verleiten könnte, von denen Sie wissen, dass sie nicht geschickt sind. So kann diese Art der Atemarbeit neben der Steigerung Ihrer Begeisterung auch noch dabei helfen, ethisches Verhalten zu praktizieren.

2) Aufgrund der direkten Verbindung zwischen der Begeisterung und der Einsicht(skraft) fördert die Arbeit am und das Spielen mit dem Atem auch die Einsicht(skraft).

- *Der Atem ist der perfekte Ausgangsort, von dem der Geist beobachtet werden kann, denn er ist der physische Prozess, der am deutlichsten auf die Funktionsweisen des Geistes reagiert.* Wenn Ihr Gespür für den Atem wächst, werden Sie erkennen, dass subtile Veränderungen im Atem oft ein Anzeichen dafür sind, dass im Geist subtile Veränderungen vorgehen. Dies kann Sie auf geistige Vorgänge aufmerksam machen, die im Begriff sind, aufzusteigen. Und dies kann dabei helfen, schneller die Ignoranz zu durchschauen, die zu Leiden und Unzufriedenheit führen kann.
- *Das durch das Arbeiten und Spielen mit Atem geförderte Wohlfühl verleiht Ihnen eine solide Grundlage für das Beobachten von Stress und Leiden.* Wenn Sie sich von Ihrem Leiden bedroht fühlen, fehlen Ihnen womöglich die für das Beobachten und Verstehen notwendige Geduld und Ausdauer. Sobald Sie Ihrem Leiden begegnen, wollen Sie davonlaufen. Wenn Sie jedoch in einem Gefühl des Wohls im Körper und im Geist verweilen, fühlen Sie sich nicht so sehr von Schmerz oder Leiden bedroht. So können Schmerzen und Leiden entspannter beobachtet werden. Sie wissen, dass Sie in Ihrem Körper einen sicheren Ort haben, an dem sich der Atem angenehm anfühlt, auf den Sie Ihre Aufmerksamkeit

richten können, wenn Stress oder Leiden Sie zu überwältigen drohen. (Mehr darüber wird im Teil III unter dem Thema „Schmerz“ besprochen.) So bekommen Sie mehr Selbstvertrauen, um mit der Untersuchung des Schmerzes fortzufahren.

- *Das aus der Konzentration hervorgehende Gefühl der Freude erlaubt Ihnen – mit zunehmender Verbesserung –, tiefere Ebenen von Leiden im Geist zu erkennen.* Es ist, als ob Sie ganz still werden, um weitentfernte Klänge hören zu können.
- *Das Erreichen dieses inneren Grades an Freude versetzt den Geist in eine viel bessere Stimmung, sodass er mehr dazu bereit ist, zu akzeptieren, dass er für das Entstehen von Leiden selbst verantwortlich ist.* Dem Geist beizubringen, seine nicht geschickten Eigenschaften ehrlich zu betrachten, ist wie als spräche man mit einer Person über deren Fehler und Unzulänglichkeiten. Ist diese Person hungrig, müde und mürrisch, dann wird sie nicht hören wollen, was Sie zu sagen haben. Sie werden warten müssen, bis sie satt und ausgeruht ist – dann ist sie auch bereit, ihre Fehler zuzugeben.

Das ist das Hauptproblem des Geistes: Aufgrund seiner eigenen Dummheit und Ungeschicklichkeit fügt er sich selbst Leiden zu, und gewöhnlich will er sich das nicht eingestehen. Deshalb nutzen wir das Gefühl von Wohlbefinden, das aus der Arbeit und dem Spielen mit dem Atem entsteht, um den Geist in eine Stimmung zu bringen, in der er eher geneigt ist, seine Unzulänglichkeiten zuzugeben und etwas dagegen zu unternehmen.

- *Während Sie mit dem Atem arbeiten und spielen, werden Sie auch Strategien entdecken, mit dem Schmerz umzugehen.* Manchmal kann der Schmerz nachlassen, wenn wir der Atemenergie erlauben, direkt durch den Schmerz hindurchzufließen. Zumindest wird der Schmerz zunehmend weniger eine Belastung für den Geist. Auch dies erlaubt Ihnen, sich dem Schmerz mit Zuversicht zu stellen. Die Möglichkeit, vom Schmerz überwältigt zu werden, lässt nach.
- *Schließlich zeigt Ihnen diese Art der Arbeit mit dem Atem, inwiefern Sie Ihre gegenwärtige Erfahrung gestalten – und wie Sie lernen können, sie geschickter zu gestalten.*

Wie ich oben bereits sagte, ist der Geist hauptsächlich aktiv, wenn er sich der Erfahrung zuwendet. Auch die Einsicht(skraft) muss aktiv sein, um zu verstehen, wo die geistigen Prozesse bei der Gestaltung der Dinge geschickt und nicht geschickt sind. Die Einsicht(skraft) entsteht nicht einfach nur durch passive Beobachtung, wie die Dinge in unserer Erfahrung entstehen und vergehen. Sie muss auch erkennen, *warum* diese Dinge entstehen und *warum* sie vergehen. Um zu dieser Einsicht zu gelangen, muss man experimentieren. Man muss versuchen, geschickte Eigenschaften entstehen und nicht geschickte Eigenschaften vergehen zu lassen, um zu sehen, welche Ursachen mit welchen Wirkungen zusammenhängen.

Die Einsicht(skraft) entsteht insbesondere aus der Beschäftigung mit den gegenwärtigen Absichten. Sie kann so sehen, welche Rolle jene Absichten beim Entstehen und Vergehen von Erfahrungen spielen.

Im Buddhismus wird dieser Vorgang *gestalten* genannt. Dieser Begriff bezeichnet ein Fabrizieren und Entwickeln – wie das Entwickeln einer Strategie. Es gibt drei Formen des Gestaltens:

1. Die *körperliche Gestaltung* ist das Gestalten Ihres Körpersinnes durch die Ein- und Ausatmung. Die Art wie Sie atmen beeinflusst Ihren Herzschlag, die Ausschüttung von Hormonen in den Blutkreislauf und wie Sie ganz allgemein Ihren Körper erleben.
2. Das *sprachliche Gestalten*. Mit ihm richten Sie Ihre Gedanken auf einen Gegenstand und bewerten diesen. Diese zwei Prozesse des gerichteten Denkens und Bewertens sind die Grundlage Ihres inneren Dialogs. Sie lassen im Geist ein Thema entstehen, denken darüber nach und kommentieren dann diese Gedanken.
3. Das *geistige Gestalten*. Dies setzt sich aus Wahrnehmungen und Gefühlen zusammen. Wahrnehmungen sind Etiketten, die Sie auf Gegenstände kleben: Die Worte die Sie zur Bezeichnung der Gegenstände verwenden, die geistigen Bilder, die Sie mit ihnen verbinden und unterschwellige Botschaften über sie aussenden. Gefühle sind die Tonarten unserer Empfindungen: angenehm, unan-

genehm und weder angenehm-noch-unangenehm. Diese können entweder geistig oder körperlich sein.

Diese drei Formen des Gestaltens formen Ihre Erfahrung. Nehmen wir ein Beispiel: Ihre Chefin bittet Sie zu einem Gespräch in Ihr Büro. Auf dem Weg zu ihrem Büro erinnern Sie sich an einige unangenehme Gespräche, die Sie mit Ihrer Chefin hatten. Hierbei handelt es sich um eine Wahrnehmung, eine Form des geistigen Gestaltens. Sie denken über Probleme nach, die möglicherweise zur Sprache kommen könnten, und Sie sind besorgt, dass Sie sie tadeln wird. Dies ist ein Fall geistigen Gestaltens. Weil Sie besorgt sind, verengt sich Ihr Atem und lässt Ihr Herz schneller schlagen. Dies ist Ausdruck von körperlichem Gestalten. All diese Formen des Gestaltens lassen geistiges und körperliches Unwohl entstehen, Empfindungen, die wiederum eine Form geistiges Gestaltens sind. Wenn Sie dann die Tür zum Büro Ihrer Chefin öffnen, haben bereits all diese Formen des Gestaltens Sie in einen Zustand versetzt, der selbst beim leichtesten Ausdruck von Kritik oder Geringschätzung vonseiten Ihrer Chefin zur Überreaktion führt, oder Sie interpretieren die Äußerungen oder die Körpersprache Ihrer Chefin falsch.

Dieses Beispiel zeigt, wie diese drei Formen des Gestaltens Sie so beeinflussen könnten, dass Sie in einer Verfassung zum Treffen mit Ihrer Chefin erscheinen, die nicht nur Ihre Wahrnehmung vom Gespräch beeinträchtigt, sondern auch die Art, wie Ihre Chefin Sie wahrnimmt. Schon bevor das Treffen überhaupt begonnen hat, haben Sie bereits dafür gesorgt, dass es nicht gut ausgehen wird.

Sie können jedoch die Macht des Gestaltens auch nutzen, um das Gespräch mit Ihrer Chefin in eine andere Richtung zu lenken. Bevor Sie die Tür zum Büro Ihrer Chefin öffnen, halten Sie inne und nehmen einige tiefe, entspannende Atemzüge (körperliches Gestalten und Fühlen als ein geistiges Gestalten) und dann rufen Sie sich ins Gedächtnis, dass Ihre Chefin in letzter Zeit sehr stark unter Stress stand (Wahrnehmung als ein geistiges Gestalten). Indem Sie sich in ihre Lage versetzen, denken Sie auf eine Weise, die Sie mit einem



Geist der Kooperation (verbales Gestalten) in das Gespräch gehen lässt. Dies lässt Sie in ein völlig anderes Treffen gehen.

Diese drei Formen des Gestaltens formen nicht nur unsere äußeren Erfahrungen. Sie sind vor allem auch die Prozesse, die sowohl die verschiedenen Mitglieder unseres Komitees im Geist formen als auch die Art, mit der diese Komiteemitglieder miteinander interagieren. Das verbale Gestalten ist ihre offenkundigste Art der Interaktion, in der sie sich in die Ohren – Ihre inneren Ohren – schreien oder flüstern. Das verbale Gestalten ist jedoch nicht die einzige Möglichkeit. Wenn z. B. ein Mitglied es vorzieht, wütend zu sein, wird es auch unseren Atem beeinträchtigen: er fühlt sich dann schwer und unangenehm an. Dies führt uns dann zu der Annahme, wir müssten das mit der Wut verbundene Gefühl herauslassen, indem wir – unter diesem Einfluss stehend – etwas sagen oder tun. Wut lässt auch Wahrnehmungen und Bilder von Gefahren und Ungerechtigkeit in unserem Geist aufblitzen, so wie etwa trickreiche Fernsehproduzenten unterschwellige Botschaften im Fernsehen in ihr Programm einbauen, um in uns Gefühle von Furcht und Hass gegenüber Menschen zu erzeugen, die sie nicht mögen.

Eben weil wir nicht erkennen wollen auf welcher vielschichtigen Weise diese Gestaltungen unsere Handlungen formen, erfahren wir Stress und Leiden. Um dieses Leiden zu beenden, müssen wir diese Gestaltungen mithilfe unserer Wachsamkeit und Einsichtskraft ans Licht bringen.

Das Arbeiten und Spielen mit dem Atem ist ideal für diesen Zweck, denn bei der Arbeit mit dem Atem kommen alle drei Arten des Gestaltens zusammen. Sie selbst justieren und beobachten den Atem; Sie betrachten und untersuchen den Atem. Sie benutzen die Wahrnehmungen des Atems um beim Atem zu verweilen und Sie beurteilen die Gefühle, die bei der Arbeit mit dem Atem erscheinen.

Auf diese Weise werden Sie empfänglicher gegenüber allem, was gerade im gegenwärtigen Augenblick gestaltet wird. Sie werden sehen, wie die Komiteemitglieder Ihres Geistes nicht nur während der Meditation Freude und Unbehagen erzeugen, sondern die ganze Zeit

über. Indem man sich mit Wissen und Einsicht bewusst in das Gestalten einmischt, kann man das Gleichgewicht der Kräfte im Geist verändern. Sie gewinnen Ihren Atem, Ihre Gedanken, Ihre Wahrnehmungen und Gefühle zurück, sodass die geschickten Komiteemitglieder gestärkt werden und der Einfluss der nicht geschickten Komiteemitglieder geschwächt wird. Tatsächlich können Sie neue, geschicktere Komiteemitglieder erzeugen, die Ihnen helfen, auf dem Pfad Fortschritte zu machen.

Auf diese Weise stellen Sie sich einem Problem des Geistes – der Fragmentierung in viele unterschiedliche Stimmen und Manifestationen des Selbst – um es zu Ihrem Vorteil zu verändern. Mit dem Entwickeln neuer Fertigkeiten in der Meditation bilden Sie neue Komiteemitglieder aus, die mit den eher ungeduldigen Mitgliedern vernünftig reden, diese umstimmen und ihnen zeigen können, wie man auf der Suche nach wahrem Glück zusammenarbeiten kann. Die Mitglieder, die nicht umgestimmt werden können, verlieren nach und nach ihren Einfluss, weil ihre Glücksverheißungen sich nicht mit denen der neuen Mitglieder decken, die tatsächlich zu Ihrem Fortschritt beitragen. So verschwinden die nicht geschickten Mitglieder allmählich von der Bildfläche.

Mit der Entwicklung Ihrer Konzentrationspraxis und Einsicht(skraft) werden Sie gegenüber all der vom Gestalten verursachten Unzufriedenheit und dem Leiden empfänglicher, selbst wenn es sich dabei um Aktivitäten handelt, die Sie als angenehm betrachtet haben. Dies stärkt Ihre Motivation, nach einem Ausweg zu suchen. Und wenn die Einsicht erkennt, dass die von Ihnen im gegenwärtigen Augenblick verursachten Gefühle von Stress und Leiden vollkommen unnötig sind, verlieren Sie Ihr Interesse an jenen Gestaltungen und können diese beenden. Auf diese Weise wird der Geist frei.

Anfangs erreichen Sie diese Freiheit Schritt für Schritt, indem Sie bei den offensichtlichsten Gestaltungen beginnen. Mit fortschreitender Meditationspraxis befreit Sie die Einsicht(skraft) von den zunehmend subtileren Erscheinungsformen, bis letztlich die feinsten Gestaltungen, die der ungestalteten Dimension noch im Wege stehen, fal-

lengelassen werden können. Dann erreichen Sie die unbedingte Dimension des absoluten Glücks.

Ihr erster Geschmack von dieser Dimension zeigt Ihnen, dass die wichtigste Annahme für die Atemmeditation richtig ist: Ein unbedingtes Glück ist möglich. Obwohl dieser Geschmack Ihnen an dieser Stelle noch nicht erlaubt die Entstehung von Stress und Leiden gänzlich zu verhindern, bestätigt es dennoch, dass Sie sich auf dem richtigen Weg befinden. Mit Gewissheit werden Sie in der Lage sein, dieses Ziel zu erreichen. Spätestens dann werden Sie Bücher wie dieses nicht mehr benötigen.

Weil der Atem bei der Entwicklung aller drei Aspekte (Tugend, Sammlung und Einsicht auf dem Pfad zum unbedingten Glück so hilfreich ist, ist er ein ideales Thema, um den Geist in der Erfahrung dieses Glücks zu trainieren.



# Teil I: Grundlegende Anleitungen

## 1. SICH AUF DIE MEDITATION VORBEREITEN

Meditation kann in jeglicher Situation und in jeder Position geübt werden. Dennoch fördern einige Situationen das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes mehr als andere, insbesondere, wenn man ein Anfänger ist. Dann ist es ratsamer, Situationen zu suchen, in denen es so wenig körperliche und geistige Störung wie möglich gibt.

Zudem gibt es einige Positionen, die das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes mehr begünstigen als andere. Die Standardposition für die Meditation ist das Sitzen und es ist ratsam, eine Sitzposition zu erlernen, die es einem erlaubt, für längere Zeit unbeweglich zu sitzen und den Körper nicht zu überansprechen. Andere Standard-Meditationsformen sind die Gehmeditation, das Meditieren im Stehen und im Liegen. Wir konzentrieren uns hier zunächst auf das Meditieren im Sitzen und wenden uns den anderen Formen der Meditation im 4. Abschnitt von Teil I zu.

Bevor Sie sich zur Atemmeditation hinsetzen, ist es ratsam, auf folgenden drei Dinge (in dieser Reihenfolge) zu achten: Ihre körperlicher Situation, Ihre Position und Ihre geistige Situation, d. h. Ihren Geisteszustand.

### IHRE KÖRPERLICHE SITUATION

**Wo meditieren?** Suchen Sie sich zuhause oder in der Natur einen ruhigen Ort. Für eine tägliche Meditationsroutine ist es ratsam, sich einen Ort auszuwählen, der normalerweise nicht zu anderen Zwecken benutzt wird. Machen Sie sich klar, dass das einzige, das Sie an diesem Ort tun werden, meditieren ist. Jedes Mal, wenn Sie dort meditieren, werden Sie mit diesem Ort Ruhe assoziieren. Er wird zu Ihrem besonderen Ort um zur Ruhe zu kommen und still zu werden. Um diesen Ort noch beruhigender zu machen, sorgen Sie dafür, dass es um ihn herum ordentlich und sauber ist.

**Wann meditieren?** Wählen Sie eine gute Zeit zum meditieren. Früh am Morgen, gleich nach dem Aufstehen, wenn Sie Ihr Gesicht

gewaschen haben, ist oft die beste Zeit, denn Ihr Körper ist ausgeruht und Ihr Geist ist noch nicht mit den Problemen des Tages überladen. Abends, nachdem Sie sich etwas von der Arbeit ausgeruht haben, ist ebenfalls eine gute Zeit. Eher *ungeeignet* ist die Zeit vor dem Schlafen gehen, denn der Geist wird sich ständig sagen: „Sobald die Meditation zu Ende ist, werde ich zu Bett gehen“. Sie werden nämlich anfangen, die Meditation mit Schlaf zu assoziieren und – wie die Thailänder sagen – ihr Geist wird nach dem Kopfkissen suchen sobald Sie die Augen schließen.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Einschlafen haben, dann sollten Sie auf jeden Fall im Bett liegend meditieren, denn die Meditation ist ein nützlicher Ersatz für Schlaf. Oft kann sie erfrischender sein als Schlaf, denn die Meditation kann körperliche und geistige Spannungen besser abbauen als der Schlaf. Durch Meditation können Sie auch soweit zur Ruhe kommen, dass Sie durch Sorgen nicht Ihrer Energie beraubt oder wach gehalten werden. Sorgen Sie aber auch dafür, dass Sie eine weitere Zeit am Tag für die Meditation einplanen, damit Sie nicht immer Meditation mit Schlaf assoziieren. Sie entwickeln die Meditationspraxis auch als eine Übung im Wachbleiben.

Im Allgemeinen ist es auch nicht ratsam, Ihre reguläre Meditations-sitzung unmittelbar nach einem opulenten Mahl zu beginnen. Nach dem Essen lenkt Ihr Körper sein ganzes Blut in das Verdauungssystem und das wird Sie schläfrig machen.

**Minimieren Sie Störungen.** Wenn Sie mit anderen Menschen zusammenleben, sagen Sie diesen, dass Sie während Ihrer Meditation nicht gestört werden wollen, es sei denn, ein erster Notfall tritt ein. Sie nehmen sich eine Auszeit, um ein Mensch zu werden, mit dem es sich leichter leben lässt. Wenn Sie zu Hause der einzige Erwachsene sind, der mit Kindern lebt, die jede Situation für einen ernststen Notfall halten, wählen Sie sich eine Uhrzeit, wenn die Kinder schlafen. Wenn Sie mit älteren Kindern zusammenleben, machen Sie diesen klar, dass Sie für eine bestimmte Zeit meditieren wollen und während dieser Zeit Ihre Privatsphäre brauchen. Falls sie Sie stören sollten, ohne dass ein Notfall vorliegt, sagen Sie ihnen in aller Ruhe, dass Sie noch me-

ditieren und dass Sie mit ihnen sprechen werden, wenn Sie fertig sind. Falls Ihre Kinder mit Ihnen meditieren möchten, sollten Sie das begrüßen, jedoch einige Regeln für Ihr Verhalten aufstellen, sodass Ihre Ruhe während der Meditation nicht gestört wird.

Stellen Sie Ihr Handy und andere Geräte, von denen Ihre Meditation gestört werden könnte, aus. Verwenden Sie eine Uhr oder Armbanduhr mit einem Timer, um Ihre Meditationsdauer festzulegen. Gewöhnlich reichen am Anfang 20 Minuten, denn diese Zeit ist lang genug, um etwas zur Ruhe zu kommen und nicht zu lang, um in Langeweile zu verfallen oder frustriert zu sein, wenn es nicht so gut läuft. Mit zunehmender Routine in der Meditation können Sie die Meditationsdauer allmählich um 5 oder 10 Minuten verlängern.

Sobald Sie Ihre Meditationsuhr gestellt haben, stellen Sie sie hinter sich oder so, dass Sie sie während Ihrer Meditation nicht sehen können. So kommen Sie nicht auf die Idee, nach der Uhr zu schauen und Ihre Meditationsrunde artet nicht zu einer Zeit-Beobachtungs-Übung aus.

Wenn Sie zu Hause einen Hund haben, bringen Sie ihn in ein anderes Zimmer und schließen die Tür. Falls er dann anfängt zu jaulen oder an der Tür zu kratzen, lassen Sie ihn in das Zimmer, in dem Sie sitzen. Verhalten Sie sich aber konsequent und reagieren Sie nicht auf die Versuche des Hundes, Ihre Aufmerksamkeit zu wecken. Die meisten Hunde lernen nach einigen Tagen, dass Sie, wenn Sie mit geschlossenen Augen dasitzen, nicht reagieren werden. Der Hund wird sich dann vielleicht neben Sie legen und sich bei Ihnen ausruhen. Falls der Hund die Botschaft nicht versteht, dann bringen Sie ihn in ein anderes Zimmer.

Gewöhnlich sind Katzen in dieser Beziehung weniger problematisch, falls Sie aber eine verwöhnte Katze haben, sollten Sie die für den Hund beschriebenen Maßnahmen auch bei ihr anwenden.

## IHRE KÖRPERHALTUNG

Ein wichtiger Teil des Geistesstrainings besteht darin, dem Körper beizubringen vollkommen ruhig zu sein, sodass Sie sich auf die Bewegungen des Geistes konzentrieren können, ohne durch die Bewegung des Körpers gestört zu werden. Wenn Sie nicht daran gewöhnt sind, längere Zeit zu sitzen, dann wird das Training des Körpers mit dem Geistestraining einhergehen.

Falls Sie noch neu bei der Meditation sind, ist es ratsam, während der ersten Sitzperioden nicht zu sehr auf die Körperhaltung zu achten. Auf diese Weise können Sie dem Geistestraining volle Aufmerksamkeit schenken und den Prozess des körperlichen Trainings so lange aufschieben, bis Sie bei der Konzentration auf dem Atem schon etwas Erfolg hatten.

Anfänger sollten also bequem sitzen, sich und anderen Gedanken des Wohlwollens – dem Wunsch nach wahrem Glück – zukommen lassen, und dann den Schritten aus der unten folgenden Anleitung *Sich auf den Atem zu konzentrieren* folgen. Sollte Ihre Position unbequem werden, dann dürfen Sie Ihre Position leicht verändern, um Ihre Schmerzen zu lindern. Versuchen Sie sich aber weiterhin auf den Atem zu konzentrieren, während Sie Ihre Position verändern. Wenn Sie nach einer Weile bereit sind, sich auf Ihre Position zu fokussieren, können Sie folgendes versuchen:

**Auf dem Fußboden sitzen.** Eine ideale Position ist, mit gekreuzten Beinen auf dem Fußboden zu sitzen, höchstens noch mit einer daruntergelegten und gefalteten Decke. Diese platzieren Sie nur unter Ihren Steißbein und den gekreuzten Beinen.

Hierbei handelt es sich um eine klassische Meditationshaltung, und zwar aus zwei Gründen: Zum einen ist diese Position stabil. Es ist so kaum möglich, vorn überzufallen, auch wenn Ihre Körperempfindungen während tieferer Stadien der Meditation durch ein Gefühl von Raum oder reinem Wissen weichen. Zum anderen können Sie, wenn Sie sich an diese Meditationshaltung gewöhnt haben, überall sitzen und meditieren. Sie können nach draußen in den Wald gehen,



eine kleine Matte ausbreiten, sich hinsetzen und los gehts. Sie müssen nicht lauter Kissen oder anderes Brimborium mit sich herumschleppen. Gewöhnlich wird diese Position folgendermaßen beschrieben:

- Setzen Sie sich auf den Boden oder auf Ihre gefaltete Decke und ziehen Sie den linken Unterschenkel zu sich heran. Den rechten Unterschenkel ziehen sie auch zu sich heran und legen ihn auf Ihren rechten Oberschenkel. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben auf Ihren Schoß; die rechte Hand liegt auf der linken. (Um ein Ungleichgewicht in Ihrer Wirbelsäule zu vermeiden, können Sie diese Haltung hin und wieder wechseln, indem Sie Ihren linken Unterschenkel auf den rechten Oberschenkel und ihre linke Hand in die rechte legen.)
- Platzieren Sie Ihre Hände nahe am Unterleib. So kann Ihr Rücken gerade bleiben und Sie minimieren die Neigung, sich nach vorn über zu beugen.
- Sitzen Sie gerade, schauen Sie geradeaus und schließen Sie dann Ihre Augen. Sollten Sie sich bei geschlossenen Augen unwohl fühlen oder schläfrig werden, können Sie sie halb offen lassen, dann sollten Sie aber nicht geradeaus schauen, sondern Ihren Blick auf einen Punkt vor Ihnen auf dem Fußboden richten, der ca. 1 Meter entfernt ist. Halten Sie Ihren Blick sanft und lassen Sie ihn nicht in Starren übergehen.
- Achten Sie darauf, ob sich Ihr Körper nach rechts oder links neigt. Ist dies der Fall, entspannen Sie die Muskeln, die ihn in diese Richtung ziehen, um Ihre Wirbelsäule wieder gerade auszurichten.
- Ziehen Sie Ihre Schultern leicht nach hinten und dann nach unten, sodass zwischen Ihrer Mitte und dem unteren Rücken ein kleiner Bogen entsteht. Ziehen Sie Ihren Bauch etwas ein, sodass die Rückenmuskeln nicht die ganze Arbeit allein verrichten müssen, um Sie aufrecht zu halten.
- Entspannen Sie in diese Haltung hinein. Damit ist gemeint, dass Sie versuchen sollten, so viele Muskeln wie möglich in Rumpf, Hüfte usw. zu entspannen und dennoch aufgerichtet zu bleiben. Dieser Schritt ist wichtig, denn er hilft Ihnen, mit einem Minimum an Belastung in der Position zu verweilen.

Diese Meditationshaltung nennt man *halber Lotus*, weil nur ein Bein auf dem anderen liegt. In der vollen Lotus-Haltung legen Sie Ihr rechtes Bein auf den linken Oberschenkel und Ihr linkes Bein auf den rechten Oberschenkel. Diese Haltung ist extrem stabil, vorausgesetzt Sie sind in der Lage diese Haltung auch einzunehmen. Versuchen Sie sie jedoch nicht, bevor Sie die Halbblotus-Position beherrschen.

Wenn Sie nicht an die Halbblotus-Position gewöhnt sind, werden Sie am Anfang bemerken, dass Ihre Beine schnell einschlafen. Dies liegt daran, dass das Blut, welches normalerweise durch die Hauptarterien fließt, in die kleinen Kapillaren gepresst wird. Dies kann zunächst unangenehm sein, machen Sie sich jedoch keine Sorgen. Sie führen dem Körper keinen Schaden zu, denn er kann sich anpassen. Wenn die kleinen Kapillaren oft genug eine erhöhte Menge an Blut transportieren, werden sie sich erweitern und Ihr Kreislauf wird umgeleitet, um sich der neuen Position anzupassen.

Der Trick bei *allen* Meditationspositionen ist, dass Sie sich allmählich daran gewöhnen. Sich am Anfang schon anzutreiben längere Stunden zu sitzen ist nicht ratsam, denn dann könnten Sie Ihre Knie schädigen. Wenn Sie eine gute Yoga-Lehrerin kennen, bitten Sie sie, Ihnen einige Yoga-Übungen zu empfehlen, die helfen, Ihre Beine und Hüften beweglicher zu machen. Wenn Sie diese Übungen vor der Meditation machen, können Sie die Anpassung des Körpers an die Sitzposition beschleunigen.

Eine Alternative zum Halbblotussitz ist der etwas sanftere *Schneidersitz*: Schlagen Sie Ihre Beine ein, aber legen Sie nicht das rechte Bein auf das linke. Legen Sie es vor dem linken Bein auf den Fußboden, sodass Ihr rechtes Knie einen bequemerem Winkel einnimmt und das linke Bein nicht vom rechten heruntergedrückt wird. Dadurch werden beide Beine etwas entlastet.

**Meditationsbänke und Stühle.** Wenn Sie eine Verletzung am Knie oder in der Hüfte haben und es Ihnen schwerfällt, mit gekreuzten Beinen zu sitzen, können Sie versuchen, auf einem Meditationsbänkechen zu sitzen, um herauszufinden, ob dies einfacher für Sie ist. Knien Sie sich auf den Boden, sodass Ihre Schienbeine den Boden

berühren, positionieren Sie das Bänkchen über Ihre Waden und setzen sich dann auf das Bänkchen. Einige Meditationsbänkchen sind so geformt, dass Sie in einem bestimmten Winkel darauf sitzen. Andere können vor und zurückschaukeln und erlauben, dass Sie Ihre Position nach Wunsch verändern können. Manche mögen diese Art von Bänkchen, andere finden sie instabil. Dies ist Geschmackssache.

Funktioniert keine der drei genannten Sitzpositionen – das Sitzen direkt auf dem Fußboden, das Sitzen auf einer gefalteten Decke direkt auf dem Fußboden, oder das Sitzen auf einem Meditationsbänkchen –, können Sie unter vielen Arten von Meditationskissen wählen, die es zu kaufen gibt. Dennoch halte ich sie gewöhnlich für rausgeschmissenes Geld, weil eine doppelt gefaltete Decke oder ein festes Kissen gewöhnlich denselben Zweck erfüllt. Kopfkissen und Decken erwecken vielleicht nicht so sehr den seriösen Eindruck eines *echten* Meditationskissens, aber es nicht notwendig, nur aus Gründen der Optik extra Geld auszugeben. Als Meditierender zu lernen, wie man mit dem, was man hat, improvisiert, ist nicht verkehrt.

Alternativ können Sie versuchen, auf einem normalen Stuhl sitzend zu meditieren.

Suchen Sie sich dazu einen Stuhl, der gerade so hoch ist, dass Ihre Füße flach auf dem Boden ruhen können und Ihre Knie zu 90 Grad angewinkelt sind. Ideal ist ein stabiler Stuhl aus Holz oder einem anderen festen Werkstoff, mit oder ohne gefalteter Decke oder einem dünnen Kissen. Das Kissen sollte nicht zu dick sein, denn es lässt einen vorn über neigen.

Wenn Sie einen guten Stuhl haben, setzen Sie sich etwas von der Lehne entfernt gerade hin, sodass sich Ihr Rücken selbst stützt. Dann folgen Sie den Schritten, die ich im Zusammenhang mit der Halbblotus-Position beschrieben habe: Legen Sie Ihre Hände – eine auf der andere – mit den Handflächen nach oben auf den Schoß. Bringen Sie Ihre Hände in Richtung Unterleib. Sitzen Sie gerade, schauen Sie vor sich hin und schließen Sie Ihre Augen. Ziehen Sie Ihre Schultern leicht nach hinten und dann nach unten, sodass zwischen Ihrer Mitte und dem unteren Rücken ein kleiner Bogen entsteht. Ziehen Sie Ih-

ren Bauch etwas ein. Entspannen Sie in diese Haltung hinein. Versuchen Sie also, soviel Muskeln wie möglich in Rumpf, Hüfte usw. zu entspannen und dennoch aufgerichtet zu bleiben.

Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen in keine dieser Positionen sitzen können, dann wählen Sie eine, die sich in Ihrer besonderen Lage angenehm anfühlt.

Wenn Sie feststellen, dass Sie in jeder dieser Positionen dazu neigen, den Rücken zu krümmen, könnte das daran liegen, wie Sie ausatmen. Wenden Sie zusätzlich Ihren Ausatmungen etwas Aufmerksamkeit zu und erinnern Sie sich daran, jedes Mal wenn Sie ausatmen Ihren Rücken gerade zu halten. Machen Sie das so lange bis dies zu einer Gewohnheit geworden ist.

Egal in welcher Position Sie sitzen, denken Sie daran, dass Sie sich am Anfang nicht verpflichten müssen, sich nicht zu bewegen. Wenn Sie extreme Schmerzen haben, dann warten Sie eine Minute, bevor Sie reagieren, sodass Sie nicht dauernd Sklave vorübergehender Schmerzen werden und verändern dann, ganz bewusst – ohne an etwas anderes zu denken – Ihre Position in eine bequemere. Anschließend fahren Sie mit Ihrer Meditation fort.

## DER ZUSTAND IHRES GEISTES

Sobald Ihr Körper die Position eingenommen hat, atmen Sie ein paar Mal tief ein und wieder aus. Dann beobachten Sie Ihren Geisteszustand. Verweilt er beim Atem oder wird er ständig von einer bestimmten Stimmung gestört? Wenn Sie beim Atem sind, dann fahren Sie fort. Sollten sich einige der Komiteemitglieder Ihres Geistes weniger kooperativ verhalten, mobilisieren Sie andere Mitglieder, um diese zu bekämpfen.

Hierbei ist wichtig, dass Sie sich nicht von einer vorübergehenden Stimmung diktieren lassen, ob Sie meditieren sollen oder nicht. Denken Sie daran: eine schlechte Meditations Sitzung ist besser als überhaupt keine. Immerhin lernen Sie, den nicht geschickten Komiteemitgliedern Ihres Geistes zu widerstehen – zumindest ein wenig. Und nur

durch Ihren Widerstand lernen Sie sie zu verstehen – so wie man durch das Bauen eines Staudammes an einem Fluss erfahren kann, wie stark die Strömung des Flusses ist.

Sollten einige Ihrer Komiteemitglieder Sie stören, können Sie sie mit einigen Standard-Kontemplationen bekämpfen. Mithilfe dieser Kontemplationen kann man die üblichen Erzählungen des Geistes unterbrechen und neue Komiteemitglieder mit neuen Geschichten erzeugen, die helfen, die Dinge ins richtige Licht zu setzen, damit man eher bereit ist beim Atem zu bleiben.

**Die erhabenen Geisteshaltungen.** Die berühmteste Kontemplation besteht darin, eine Geisteshaltung zu entwickeln, die von grenzenlosem Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut gegenüber allen Wesen geprägt ist. Diese Geisteshaltungen – genannt *Brahmaviharas* oder erhabene Geisteshaltungen – sind so nützlich, dass viele sie zu ihrer Standardpraxis machen, mit der sie jede ihrer Meditationssitzung einleiten, auch wenn kein konkreter Bedarf besteht. Dies lässt verdeckten Groll verschwinden, der aus Ihren täglichen Interaktionen mit anderen Menschen stammt und erinnert Sie daran, warum Sie eigentlich meditieren: Sie wollen ein Glück finden, das sicher ist und das bedeutet, dass kein Schaden anrichtet werden darf. Die Meditation ist eine der wenigen Methoden nach Glück zu suchen, bei der niemand geschädigt wird. Gleichzeitig schaffen Sie eine neue Geschichte für Ihr Leben: Anstatt von Groll nach unten gezogen zu werden, zeigen Sie sich, dass Sie über schwierige Situationen erhaben sein und ein großmütiges Herz entfalten können.

Die vier erhabenen Geisteshaltungen bestehen eigentlich aus zwei: Wohlwollen und Gleichmut. Wohlwollen ist der Wunsch nach wahrem Glück, den man gegenüber sich und allen anderen hegt. Mitgefühl ist die Geisteshaltung, die sich mit dem Wohlwollen entwickelt, wenn es Menschen sieht, die leiden oder sich so verhalten, dass es zu Leiden führt. Sie wollen ihr Leiden beenden. Mitfreude ist die Geisteshaltung, die sich mit dem Wohlwollen entwickelt - wenn es Menschen sieht, die glücklich sind oder sich so verhalten, dass es zu Glück führt. Sie wollen, dass sie weiterhin glücklich bleiben. Gleichmut ist

die Geisteshaltung, die Sie entfalten müssen, wenn Ihnen bewusst wird, dass bestimmte Dinge sich Ihrer Kontrolle entziehen. Wenn Sie zulassen, sich über diese Dinge aufzuregen, vergeuden Sie die Energie, die Sie dort einsetzen können, wo Sie etwas bewirken *können*. So versuchen Sie, Ihren Geist gegenüber den Dingen ins Lot zu bringen, die Sie nicht kontrollieren können, weg vom Einfluss Ihrer Vorlieben und Abneigungen.

*Mit dieser Übung können Sie Wohlwollen und Gleichmut entwickeln:*

Erinnern Sie sich, was Wohlwollen ist – ein Wunsch nach wahrem Glück – und dass Sie mit dem Ausstrahlen von Gedanken des Wohlwollens sich und allen anderen wünschen, dass sich die *Ursachen* für wahres Glück entwickeln. Ebenso entwickeln Sie die Absicht, wahres Glück auf jede erdenkliche Weise – in Ihrem eigenen Geist und im Umgang mit anderen – zu verbreiten. Natürlich wird sich nicht jeder in Übereinstimmung mit Ihrem Wunsch verhalten. Deshalb ist es so wichtig, auch Gleichmut zu entfalten, um Situationen miteinzuschließen, in denen Menschen sich weigern, im Interesse von wahrem Glück zu handeln. Auf diese Weise werden Sie nicht so sehr leiden, wenn sich Menschen nicht geschickt verhalten und Sie können sich weiterhin auf die Fälle konzentrieren, wo Sie helfen *können*.

Beim Aussenden von Wohlwollen beginnen Sie zuerst bei sich selbst und verwenden eine traditionelle Formel, die Sie in Ihrem Geist aufsagen: „*Möge ich glücklich sein. Möge ich frei von Stress und Schmerzen sein. Möge ich frei von Feindschaft, Schwierigkeiten und von Bedrängnis sein. Möge ich mit Leichtigkeit für mich sorgen.*“

Dann strahlen sie ähnliche Gedanken in zunehmenden Umfang an alle anderen Wesen aus: Menschen, die Ihnen nahe stehen, Menschen, die Sie mögen, Menschen, gegenüber denen Sie weder Zuneigung noch Abneigung hegen, Menschen, die Sie nicht mögen, Menschen, die Ihnen völlig unbekannt sind – und nicht nur zu Menschen: auch zu allen Wesen in allen Himmelsrichtungen. Jedes Mal sagen Sie sich: „*Mögest du glücklich sein. Mögest du frei von Stress und Schmerzen sein. Mögest du frei von Feindschaft, Schwierigkeiten und von*

*Bedrängnis sein. Mögest du mit Leichtigkeit für dich sorgen.*“ Stellen Sie sich vor, wie Sie diesen Wunsch in alle Himmelsrichtungen grenzenlos ausstrahlen. Dies lässt den Geist weit werden.

Um dies zu einer Praxis zu machen, die Ihr Herz verändert, fragen Sie sich – sobald Sie sich darin sicher fühlen, Wohlwollen an sich selbst auszustrahlen – ob es jemanden gibt, bei dem es Ihnen schwerfällt, aufrichtige Gedanken des Wohlwollens zu senden. Sobald Ihnen eine bestimmte Person einfällt, fragen Sie sich: „Was wäre durch das Leiden dieser Person gewonnen?“ Die in dieser Welt herrschende Grausamkeit geht meistens von Menschen aus, die leiden und ängstlich sind. Nur selten reagieren Menschen, die sich nicht geschickt verhalten haben, auf geschickte Weise auf ihr Leiden und ändern ihr Verhalten. Nur zu oft tun sie genau das Gegenteil: Sie lechzen danach, andere nur noch mehr leiden zu lassen. Wenn wir alle einfach nur dem Pfad zum wahren Glück folgen würden, wenn wir großzügig und tugendsam wären und den Geist trainieren würden, wäre die Welt ein besserer Ort.

Mit diesen Gedanken im Geist versuchen Sie, ob Sie gegenüber dieser Person Wohlwollen zum Ausdruck bringen können: *„Mögest du erkennen, dass dein Verhalten fehlerhaft ist. Mögest du den Weg zum wahren Glück kennen lernen und mit Leichtigkeit für dich sorgen.“* Indem Sie diesen Gedanken zum Ausdruck bringen, wünschen Sie nicht unbedingt dieser Person Liebe oder die Fortsetzung einer Beziehung mit ihr. Sie fassen lediglich den Entschluss, gegenüber jenen, die sich schädlich verhalten oder die Sie verletzt haben keine Rachegefühle zu hegen. Dies ist ein Geschenk, das Sie sich und Ihren Mitmenschen geben.

Beenden Sie diese Übung, indem Sie eine Geisteshaltung des Gleichmuts entfalten. Machen Sie sich bewusst, dass alle Wesen entsprechend ihrer Taten entweder Glück oder Leiden erfahren. In vielen Fällen entzieht sich ihr Verhalten unserem Einfluss, und unsere eigenen Taten können nicht gelöscht werden. In den Fällen, in denen das Ausstrahlen unseres Wohlwollens für alle Wesen durch die Art und Schwere dieser Taten behindert wird, müssen wir lernen, diese

Tatsache mit Gleichmut zu akzeptieren. Auf diese Weise können Sie sich auf Bereiche konzentrieren, die Sie durch Ihr gegenwärtiges Verhalten ändern können. Aus diesem Grund dreht sich die traditionelle Formel für Gleichmut um das Thema des Handelns: *„Alle Wesen sind Besitzer ihrer Taten, Erbe ihrer Taten, sind durch ihre Taten geboren, mit ihren Taten verbunden und leben abhängig von ihren Taten. Was immer sie tun – gutes oder schlechtes – werden sie zum Erbe haben.“*

Diese Gedanken helfen Ihnen, sich nicht über etwas aufzuregen, das Sie nicht ändern können und die Energie Ihres Wohlwollens dem zu widmen, was Sie ändern können.

Sollte es im Augenblick einfach zu schwierig für Sie sein, bestimmten Menschen Wohlwollen zu wünschen, könnten Sie stattdessen Gedanken des Mitgefühls entfalten. Sich vorzustellen und zu beobachten, wie *sie* leiden, kann Ihre Haltung ihnen gegenüber sanfter werden lassen und Sie verstehen lassen, warum sie so handeln. Sollte auch diese Herangehensweise zu schwierig für Sie sein, können Sie direkt Gedanken des Gleichmuts über sie entfalten. Mit anderen Worten: Erinnern Sie sich, dass Sie mit niemandem abrechnen müssen. Es geht Ihnen besser, wenn Sie sich vom Teufelskreislauf der Rache befreien. Das Prinzip von der Ursache und Wirkung wird sich darum kümmern.

Genau dieser Gedanke kann dem Geist etwas Raum verschaffen, um zur Ruhe zu kommen und sich zu etwas zu konzentrieren.

Indem Sie gegenüber allen Wesen Gedanken des Wohlwollens und des Gleichmutes entfalten, ziehen Sie Ihren Geist aus seinen Alltagsgeschichten heraus und schaffen eine umfassendere Perspektive für Ihre Meditation. Am einfachsten ist es, den Geist hier und jetzt in den gegenwärtigen Augenblick zur Ruhe kommen zu lassen, wenn Sie einige Momente über das Universum als Ganzes nachdenken. Wenn Sie sich bewusst machen, dass alle Wesen Glück suchen – manche mit Erfolg, die meisten eher nicht – dann sehen Sie Ihre eigene Suche nach Glück aus einem anderen Blickwinkel. Sie wollen es richtig machen.



Es gibt noch andere Kontemplationen, um bestimmte nicht geschickte Stimmungen, die Ihre Meditation beeinträchtigen könnten, entgegenzuwirken, wie z. B. die Kontemplation über die eigene Großzügigkeit und Tugend (wenn Ihr Selbstbewusstsein geschwächt ist) oder die Kontemplation über den Tod (wenn Sie träge und faul sind) oder die Kontemplation über die unattraktiven Bestandteile des Körpers (wenn Sie von sexuellem Begehren überwältigt sind). Einige dieser Kontemplationen werden ausführlicher im Anhang dieses Buches beschrieben.

## 2. SICH AUF DEN ATEM KONZENTRIEREN

Nun sind Sie bereit, sich auf den Atem zu konzentrieren. Es gibt sechs Schritte:

### 1. *Finden Sie eine bequeme Art zu atmen.*

Beginnen Sie, indem Sie ein paar Mal tief ein- und ausatmen. Dies hilft, dem Körper für die Meditation Energie zu geben und ermöglicht es, den Atem leichter zu beobachten. Zu Beginn der Meditation tief zu atmen, ist eine gute Gewohnheit, die man auch dann noch beibehalten kann, wenn man schon etwas Erfahrung in der Praxis gewonnen hat, denn es wirkt jeder Tendenz entgegen, beim Versuch, den Geist zu beruhigen den Atem zu unterdrücken.

Beobachten Sie, wo die Empfindungen des Atmens im Körper gespürt werden. Die Empfindungen, die Ihnen mitteilen: „Jetzt wird eingeatmet. Nun wird ausgeatmet.“ Achten Sie darauf, ob die Empfindungen angenehm sind. Empfinden Sie Ihren Atem als angenehm, dann lassen Sie ihn so. Empfinden Sie Ihren Atem als unangenehm, ändern Sie den Atem so, dass er angenehmer ist. Sie haben drei Möglichkeiten dies zu tun:

(a) Während Sie mit dem tiefen und langen Atmen fortfahren, achten Sie darauf, wo sich gegen Ende des Einatmens im Körper ein Gefühl von Spannung oder Druck entwickelt oder wo es gegen Ende des Ausatmens eine Art Auspressen des Atems gibt. Fragen Sie sich, ob Sie jene Empfindungen mit dem nächsten Atemzug entspannen können, während Sie den Atemrhythmus beibehalten. Anders ausgedrückt

können Sie in den Bereichen, in denen Sie gegen Ende der Einatmung Druck verspürt haben, ein Gefühl von Entspannung aufbauen. Gelingt es Ihnen genauso und ohne zu pressen auszuatmen? Wenn es Ihnen gelingt, dann halten Sie diesen Atemrhythmus.

(b) Versuchen Sie, den Rhythmus und die Struktur des Atems zu verändern. Experimentieren Sie mit verschiedenen Arten des Atems und beobachten Sie, wie es sich anfühlt. Sie können den Atem verkürzen oder verlängern. Sie können versuchen, kurz einzuatmen und lang auszuatmen, oder lang einzuatmen und kurz auszuatmen. Sie können versuchen, schneller oder langsamer, tiefer oder flacher, schwerer oder leichter, breiter oder enger zu atmen. Wenn Sie einen Rhythmus gefunden haben, der sich gut anfühlt, dann behalten Sie ihn so lange bei, wie er sich gut anfühlt. Wenn er sich nach einer Weile nicht mehr gut anfühlt, dann passen Sie den Atem erneut an.

(c) Fragen Sie sich jedes Mal, wenn Sie einatmen: „Welche Art der Atmung würde sich im Augenblick besonders angenehm anfühlen?“ Achten Sie darauf, wie Ihr Körper reagiert.

### *2. Bleiben Sie bei jedem Ein- und Ausatmen.*

Sollte Ihre Aufmerksamkeit woandershin wandern, dann bringen Sie sie zurück zum Atem. Wenn Ihre Aufmerksamkeit wieder vom Kurs abkommt, bringen Sie sie erneut zurück. Und wenn sie 100 Mal abgelenkt wird, bringen Sie sie 100 Mal wieder zurück. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Regen Sie sich nicht über sich selbst auf. Belohnen Sie sich immer dann mit einem besonders schönen Atemzug, wenn Sie zurückkommen. Auf diese Weise wird der Geist positive Assoziationen mit dem Atem aufbauen. So wird es Ihnen leichter fallen, beim Atem zu bleiben und beim nächsten Abgleiten wieder schnell zurückkommen.

Werden Sie von Gedanken entmutigt, die sich darum drehen, wie viele Atemzüge Sie denn noch fokussieren werden müssen, sagen Sie sich bei jedem Atemzug: „Nur diese eine Einatmung; nur diese eine Ausatmung.“ Die Aufgabe, beim Atem zu bleiben, wird leichter zu bewältigen und Ihre Gedanken werden exakter auf den gegenwärtigen Augenblick fokussiert sein.

Wenn Sie wollen, können Sie auch ein Meditationswort verwenden, um Ihre Aufmerksamkeit an den Atem zu heften. *Buddho* („erwacht“) ist ein oft verwendetes Wort. Denken Sie beim Einatmen *bud* und *dho* beim Ausatmen. Sie können aber auch einfach nur *ein* und *aus* denken. Passen Sie das Wort der jeweiligen Länge des Atems an. Wenn sie glauben, dass Sie leichter beim Atem verweilen können, lassen Sie das Wort fallen, um den Atem klarer beobachten zu können.

3. *Wenn die offensichtlichen Empfindungen des Atems angenehm sind, weiten Sie Ihr Gewahrsein auf verschiedene Bereiche Ihres Körpers aus, um die subtileren Atemempfindungen zu beobachten.*

Dies können Sie auf jeder Ebene machen und in jeder Ihnen angenehmen Reihenfolge. Am Anfang sollten Sie jedoch versuchen, systematisch vorzugehen, sodass Sie sich jeden Bereich des Körpers vornehmen. Wenn Ihr Empfindungsvermögen gegenüber dem Körper automatischer geworden ist, werden Sie sehr schnell spüren, welche Bereiche des Körpers die meiste Aufmerksamkeit benötigen und dann Ihre Aufmerksamkeit direkt dorthin lenken. Es ist, wie gesagt, gut, wenn Sie am Anfang eine klare und nachvollziehbare Wegbeschreibung im Kopf haben.

Eine Wegbeschreibung könnte folgendermaßen aussehen:

- Beginnen Sie mit dem Bereich rund um den Bauchnabel.erspüren Sie diesen Bereich mit Ihrem Gewahrsein und beobachten ihn eine Weile während Sie ein- und ausatmen. Erkunden Sie, welcher Rhythmus und welche Beschaffenheit des Atmens sich hier am besten anfühlen. Wenn Sie in diesem Bereich irgendeine Spannung oder Enge bemerken, entspannen Sie, sodass sich, während Sie einatmen, keine Spannung aufbaut und Sie beim Ausatmen an keiner Spannung festhalten. Wenn Sie wollen, können Sie sich vorstellen, dass die Atemenergie dort am Nabel in den Körper eindringt, sodass Sie kein Gefühl der Belastung aufkommen lassen, indem Sie sie von woanders her ziehen. Sie sollten spüren, wie die Atemenergie frei und leicht ein- und austreten kann und durch nichts behindert wird.

- Wenn sich dieser Bereich des Körpers erfrischt anfühlt, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Bereiche Ihres Körpers und wiederholen Sie dieselben Schritte. Untersuchen Sie folgende Bereiche in dieser Reihenfolge: die rechte Seite des Unterleibs, die linke Seite des Unterleibs, den Solar Plexus (der Punkt ganz vorn an ihrem Bauch), die rechte Flanke (auf Höhe des Brustkorbs), die linke Flanke, die Mitte der Brust, die Stelle, an der die rechte Brust in die rechte Schulter übergeht und dasselbe auf der linken Seite. Mit anderen Worten schreiten Sie den vorderen Torso von unten nach oben im Geiste ab, fokussieren erst die Mitte, dann die rechte und schließlich die linke Seite. Dann fahren Sie kontinuierlich fort indem Sie weiter nach oben schreiten und wiederholen dasselbe Muster.
- Sie werden vielleicht feststellen, dass – während Sie die verschiedenen Bereiche des Körpers fokussieren – sich der Rhythmus und die Beschaffenheit des Atmens verändern wird, um sich an diesen Körperbereich anzupassen. Das ist richtig und gut so.
- Gehen Sie dann an die Stelle, wo der Hals beginnt und verfahren Sie wie beim Nabel.
- Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte des Kopfes. Wenn Sie ein- und ausatmen, stellen Sie sich nicht nur vor, wie die Atemenergie durch Ihre Nase ein- und wieder ausfließt, sondern auch durch die Augen, Ohren, den Nacken und durch die Schädeldecke. Stellen Sie sich vor, wie diese Energie sich durch jedes im Kopf gespürte Spannungsmuster arbeitet – z. B. im Kiefer, im Bereich der Augen, der Stirn usw. – und diese Spannungsmuster sehr sanft auflöst. Fühlen sich die Spannungsmuster entspannt an, können Sie sich als nächstes vorstellen, wie die Atemenergie in den Bereich der Zirbeldrüse gleich hinter den Augen tief eindringt und diesem Bereich des Körpers zulässt, dass all die einströmende Atemenergie, die benötigt wird, absorbieren. Seien Sie vorsichtig und erzeugen Sie nicht zu viel Druck im Kopf, weil die Kopfnerven dazu neigen, überstrapaziert zu werden. Wenden Sie nur soviel Druck an, dass Ihr Fokus angenehm aufrechterhalten werden kann.

- Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit dem Nacken an der Schädelbasis zu. Mit dem Einatmen stellen Sie sich vor, wie die Atemenergie an dieser Stelle in den Körper eindringt, dann entlang der Schultern nach unten durch die Arme und durch die Fingerspitzen wieder ausströmt. Mit dem Ausatmen stellen Sie sich vor, wie diese Energie aus diesen Körperteilen heraus in die Luft strahlt. Wenn Sie diese Körperteile stärker wahrnehmen, beobachten Sie, welche Seite mehr Spannung in sich birgt: die linke oder die rechte Schulter, der linke oder der rechte Oberarm usw. Versuchen Sie bewusst die Seite zu entspannen, die verpannt ist und während des ganzen Einatmens und Ausatmens entspannt zu bleiben.

Wenn Sie zu Verspannungen in den Händen neigen, dann wenden Sie eine angemessene Zeit dafür auf, die Verspannung in jedem Handrücken und in jedem Finger zu lösen.

- Nun richten Sie Ihren Fokus auf den Nackenbereich und atmen mit der Vorstellung ein, dass die Energie an beiden Seiten der Wirbelsäule entlang nach unten bis zum Steißbein fließt. Wiederholen Sie dieselben Schritte mit den Schultern und Armen. Das heißt, wenn Sie ausatmen, stellen Sie sich vor, wie die Atemenergie vom Rücken aus in die Luft strahlt. Wenn Sie mit dem Gefühl im Rücken vertrauter sind, registrieren Sie, welche Seite mehr Verspannung in sich trägt und versuchen dann ganz bewusst, diesen Bereich während des gesamten Einatmens und Ausatmens entspannt zu halten.
- Als nächstes lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Steißbein. Wenn Sie einatmen, denken Sie an die Atemenergie, daran wie sie an dieser Stelle in den Körper eindringt, durch die Hüften und Beine nach unten und aus den Zehenspitzen herausströmt. Wiederholen Sie dieselben Schritte wieder mit den Schultern und Armen. Falls erforderlich, können Sie eine angemessene Zeit mit der Lösung von Verspannung in Ihren Füßen und Zehen aufwenden.
- Hier schließt sich der Kreis der Untersuchung des Körpers. Wenn Sie wollen, können Sie erneut durch den Körper gehen, beim Nabel beginnend, und schauen, ob Sie Verspannungen ausfindig machen und lösen können, die Sie beim ersten Durchgang übersehen

haben. Sie können diesen Vorgang so lange wiederholen wie Sie möchten, bis Sie fühlen, dass Sie bereit sind.

Wie lange Sie bei einem Bereich des Körpers verweilen, bleibt Ihnen überlassen. Gewöhnlich möchten Sie am Anfang vielleicht nur einige Minuten bei jedem Punkt oder Bereich bleiben, mehr Zeit bei den Bereichen entlang des zentralen Körpermeridians verweilen, weniger in den seitlichen Körperregionen und noch länger bei den Schultern, dem Rücken und den Beinen aufbringen. Je vertrauter Sie mit den Energiemustern Ihres Körpers werden, desto besser können Sie die Zeit einschätzen, die Sie brauchen, um bei den entsprechenden Bereich zu bleiben. Wenn ein Bereich oder Punkt besonders gut auf Ihre Aufmerksamkeit reagiert und die Spannung in erfrischender Weise löst, dann bleiben Sie an dieser Stelle so lange, wie sie reagiert. Falls eine Stelle oder ein Bereich nach einigen Minuten der Aufmerksamkeit nicht reagiert – oder wenn Sie feststellen, dass die Verspannung stärker wird, wenn sie fokussiert wird – dann lassen Sie diese Stelle in Ruhe und machen mit der nächsten weiter.

Wenn Sie nur eine begrenzte Zeit zum Meditieren haben, wollen Sie sich vielleicht nur auf die Untersuchung der zentralen Stellen auf der Vorderseite des Torsos (Nabel, Solar Plexus, Mitte der Brust) beschränken und dann zu Hals und der Kopfmitte vordringen.

Sollte das Fokussieren des Kopfes bei Ihnen zu Kopfschmerzen führen, dann vermeiden Sie diesen Bereich so lange, bis Sie gelernt haben, wie man mit einem Minimum an Druck den Fokus aufrecht-erhält.

#### *4. Wählen Sie eine Stelle als Ruhepunkt.*

Sie können jede Stelle wählen, an der die Atemenergie klar zu spüren ist und leicht fokussiert werden kann. Einige der traditionellen Stellen sind:

- a. die Nasenspitze,
- b. der Punkt zwischen den Augenbrauen,
- c. die Mitte der Stirn,
- d. die Spitze des Kopfes,

- e. die Mitte des Kopfes,
- f. der Gaumen,
- g. der Nacken an der Schädelbasis,
- h. die Stelle wo der Hals beginnt,
- i. die Spitze des Brustbeins,
- j. der Nabel (oder eine Stelle kurz darüber),
- k. die Basis der Wirbelsäule.

Im Laufe einiger Meditationssitzungen können Sie mit verschiedenen Stellen experimentieren, um herauszufinden, welche Stelle die besten Resultate bringt. Vielleicht finden Sie heraus, dass auch andere Stellen, die nicht in der Liste erwähnt sind, gut funktionieren. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass das gleichzeitige Verweilen an zwei Stellen, z. B. die Kopfmittle und die Basis der Wirbelsäule, es Ihnen ermöglicht, Ihre Aufmerksamkeit stärker zu fokussieren als bei nur einer Stelle. Letztlich wollen Sie in der Lage sein, Ihre Aufmerksamkeit auf jede Stelle im Körper zu fokussieren. Diese Fähigkeit wird dann von Nutzen sein, wenn Sie an einer Krankheit oder Verletzung leiden, weil man so manchmal den Heilungsprozess beschleunigen kann, wenn die Atemenergie auf bestimmte Körperbereiche fokussiert wird.

*5. Breiten Sie Ihr Gewahrsein von diesem Punkt beginnend mit jedem Ein- und Ausatmen auf den gesamten Körper aus.*

Stellen Sie sich eine Kerze vor, die in der Mitte eines dunklen Raumes steht. Die Kerzenflamme ist auf einen Punkt begrenzt, aber ihr Licht erfüllt den gesamten Raum. Auf die gleiche Weise wollen Sie Ihr Gewahrsein zentrieren und doch ausweiten. Vielleicht tendiert Ihr Gewahrseins-Gefühl dazu, nachzulassen, besonders wenn Sie ausatmen. Sagen Sie sich also mit jedem Atemzug: „Den ganzen Körper einatmen, den ganzen Körper ausatmen.“ Dieses den ganzen Körper umfassende Gewahrsein hält Sie davon ab, dann zu ermatten, wenn der Atem sich gerade angenehm anfühlt und dann den Fokus zu verlieren, wenn der Atem subtiler wird.

*6. Stellen Sie sich vor, wie die Atemenergie mit jedem Atemzug durch den gesamten Körper strömt.*

Erlauben Sie dem Atem den Rhythmus oder die Beschaffenheit zu finden, die sich am besten anfühlt. Stellen Sie sich vor, dass all diese Energien sich vereinigen und in Harmonie fließen. Je vollständiger die Verbindung dieser Energien ist, desto müheloser wird der Atem sein. Wenn Sie spüren, dass die Atemkanäle während der Einatmung offen sind, aber während der Ausatmung geschlossen, dann justieren Sie Ihre Wahrnehmung so, dass diese während des gesamten Atemzyklus offen bleiben.

Nun brauchen Sie diese Empfindung des gesamten Atemkörpers nur noch während der Meditation aufrechterhalten. Seien Sie nicht besorgt, wenn der Atem stiller wird. Der Körper wird von allein atmen, wenn er muss. Wenn der Geist still ist, verbraucht das Gehirn weniger Sauerstoff. Die Menge an Sauerstoff, die der Körper passiv über die Lungen und vermutlich auch über die entspannten Poren der Haut erhält, ist ausreichend (Anatomen vertreten hierüber verschiedene Meinungen). Machen Sie sich jedoch bewusst, dass der Atem nicht zum Stillstand gezwungen werden sollte. Lassen Sie ihn seinem eigenen Rhythmus folgen. Ihre Aufgabe ist es, einfach ein weites und zentriertes Gewahrsein aufrechtzuerhalten und dem Atem zu erlauben, frei durch den Körper zu fließen.

Falls Sie feststellen sollten, dass Sie den Fokus verlieren, wenn Sie Ihr Gewahrsein im Körper ausdehnen, können Sie zu der Untersuchung der verschiedenen Körperbereiche zurückkehren, es mit einem Meditationswort versuchen oder einfach nur auf eine Stelle fokussiert bleiben, bis Sie bereit sind, es noch einmal mit dem Umfassenden Körpergewahrsein zu versuchen.

**Variationen.** Wenn Sie mit der Meditation und den dabei auftretenden Problemen vertrauter geworden sind, können Sie diese Schritte nach eigenem Ermessen anpassen. Tatsächlich ist es bei der Praxis der Atem-Meditation zur Entwicklung von Einsichtswichtig, ein Gespür dafür zu gewinnen, wann und wie Anpassungen vorgenommen werden müssen, d. h. wie man aus dem eigenen Experimentieren lernt.



Vielleicht wollen Sie die *Reihenfolge der Schritte* ändern. Sie stellen möglicherweise fest, dass Sie eine etwas angenehmere Weise zu atmen finden (erster Schritt), wenn Sie zuerst ein umfassendes Körpergewahrsein entwickeln (fünfter Schritt). Oder Sie finden heraus, dass Sie den Geist für eine Weile durch die Konzentration auf einen einzelnen Punkt sicher zur Ruhe bringen müssen (vierter Schritt), bevor Sie im Körper mit der Untersuchung der Atemempfindungen (dritter Schritt) fortfahren können. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie, nachdem Sie sich entschieden haben, bei einem Punkt zu verweilen (vierter Schritt), lieber gleichzeitig auf zwei Punkte konzentriert sein wollen, bevor Sie mit der Ausdehnung Ihres Gewahrseins auf den gesamten Körper (fünfter Schritt) fortfahren.

Eine andere Anpassungsmöglichkeit der Schritte besteht darin, das, was Sie während eines bestimmten Schrittes tun, abzuwandeln. Der dritte Schritt, das Erforschen der subtilen Atemempfindungen im Körper, lässt besonders viele Variationen zu. Vielleicht wollen Sie Ihre Untersuchung im Nackenbereich beginnen und stellen sich vor, wie die Atemenergie dort in den Körper eindringt und dann durch die Wirbelsäule nach unten fließt und schließlich durch die Beine und dann durch die Zehenspitzen sowie den Zwischenräumen herausfließt. Dann stellen Sie sich den Atem vor, wie er im Nackenbereich eindringt, entlang der Schultern nach unten durch die Arme, die Finger und die Zwischenräume der Finger strömt. Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen in der Vorderseite des Torsos.

Vielleicht wollen Sie aber auch zuerst den Körper ganz schnell durchlaufen und dann die Untersuchung methodischer wiederholen.

Sie könnten sich aber auch vorstellen, wie sich die Richtung der im Körper fließenden Atemempfindungen verändert. Anstatt sich z. B. vorzustellen, dass der Atem die Wirbelsäule entlang nach unten und dann aus den Füßen fließt, könnten Sie sich vorstellen, wie er von den Füßen hinauf zur Wirbelsäule fließt und dann entweder an der Spitze des Kopfes hinaustritt oder von dort aus wieder nach unten durch den Hals fließt und dann im Bereich des Herzens austritt.

Vielleicht spüren Sie aber auch, dass es Atemenergien gibt, die den Körper wie ein Kokon umgeben. Wenn das geschieht, dann versuchen Sie diese Energien zu beschreiben. Sind sie z. B. harmonisch? Falls nicht, kann die Harmonie wiedergewonnen werden, sodass die Energien innerhalb des Körpers genährt werden. Eine Möglichkeit ist, diese Energien so zu visualisieren, dass sie alle in eine Richtung fließen, z. B. vom Kopf bis zu den Zehen, und sie dann nach einer Weile so zu visualisieren, dass sie in die andere Richtung fließen. Registrieren Sie, welche Richtung sich angenehmer anfühlt und bleiben Sie dann bei dieser Empfindung. Wenn sich der Kokon aus Atemenergie angenehm anfühlt, kann man mit Einsatzmöglichkeiten dieser angenehmen Energie experimentieren, um enge oder schmerzhaftige Bereiche des Körpers zu heilen.

Eine andere Möglichkeit, die Schritte bei bestimmten Situationen anzupassen, ist, sich nur auf ein paar wenige Schritte zu konzentrieren. Dies könnte bei zwei Gelegenheiten versucht werden:

- Wenn Sie gerade erst mit der Meditation begonnen und dabei festgestellt haben, dass die weitergefassten Schritte – 3, 5 und 6 – schwer zu befolgen sind, ohne abgelenkt zu werden. Dann können Sie sie vorerst überspringen und sich zunächst auf die begrenzteren Schritte – 1, 2 und 4 – konzentrieren, bis Sie ständig bei ihnen verweilen können. Erst dann sollten Sie Ihre Praxis auf die anderen drei Schritte ausweiten. Wie viele Meditationssitzungen dazu benötigt werden, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass Sie es schaffen, eine komfortable Mitte aufrechtzuerhalten. So können Sie dann die verbleibenden Schritte mit einer größeren Stabilität hinzunehmen.
- Wenn es Ihnen gelingt, alle sechs Schritte miteinander zu verbinden und Sie lernen wollen, den Geist so schnell wie möglich zur Ruhe kommen zu lassen, dann können Sie sich auf die Schritte 4, 5 und 6 konzentrieren. Sobald Sie nämlich aus Ihrer Erfahrung gelernt haben, in welchem Bereich sich Ihr Geist am leichtesten konzentrieren kann, können Sie versuchen, ihn an diesem Punkt schnell zur Ruhe zu bringen. Erlauben Sie Ihrem Geist, sich bequem niederzulassen und dann testen Sie, wie schnell Sie Ihr Ge-

wahrsein zusammen mit der angenehmen Atem-Empfindung auf den gesamten Körper ausweiten und ihn damit füllen können. Diese Fertigkeit ist sehr nützlich, nicht nur im Kontext formaler Meditation sondern auch im Alltagsleben. Mehr darüber in Teil III (ab S. 117).

Dies sind nur einige der Möglichkeiten mit denen Sie experimentieren könnten. Doch im Allgemeinen ist es gewöhnlich am Besten, nacheinander mit den sechs Schritten zu beginnen, damit Sie immer, wenn Sie sich zu Meditieren hinsetzen, eine klare Praxisanleitung zur Hand haben. Auf diese Weise wird es Ihnen jedes Mal wenn Sie abgelenkt sind leichter erscheinen, dort weiter zu machen wo sie vorher waren. Wenn eine bestimmte Stufe innerhalb der Praxis besonders gut funktioniert, werden Sie sich besser daran erinnern können, weil Sie wissen, welcher Schritt sich wo auf der Anleitung befindet.

### 3. DIE MEDITATION BEENDEN

Es gibt drei Schritte, die Meditation richtig zu beenden.

#### *1. Überlegen Sie, wie Ihre Meditation verlaufen ist.*

Hier geht es darum, Anhaltspunkte zu finden, die bei der nächsten Meditation nützlich sein können. Gab es während der soeben beendeten Meditation einen Moment, bei dem der Geist besonders ruhig und zentriert war? Wenn ja, fragen Sie sich: „Worauf war ich konzentriert? Von welcher Qualität war diese Konzentration? Wie gut hat sich der Atem angefühlt? Wie sind Sie bis zu diesem Punkt in der Meditation gekommen?“ Versuchen Sie sich bei der nächsten Meditationssitzung daran zu erinnern. Vielleicht gelingt es Ihnen, diese Empfindung der Ruhe zu reproduzieren, indem Sie einfach dieselben Schritte wiederholen. Gelingt es Ihnen nicht, dann lassen Sie diese Erinnerung beiseite und konzentrieren sich vollkommen auf das, was Sie gerade tun. Versuchen Sie, beim nächsten Mal genauer zu beobachten. Erst durch dieses aufmerksame Beobachten entwickelt sich Meditation zu einer Fertigkeit und führt zu verlässlicheren Ergebnissen. Wie ein guter Koch, der genau darauf achtet, welche seiner Gerichte bei den Gästen Gefallen finden, um sich dann auf die Verfeine-

rung dieser Gerichte zu konzentrieren schließlich einen Bonus erhält oder mit einer Gehaltserhöhung rechnen kann.

*2. Strahlen Sie erneut Gedanken des Wohlwollens aus*

Erinnern Sie sich an den Frieden und die innere Ruhe, die Sie in der gerade beendeten Meditationssitzung erlebt haben und widmen Sie diese Empfindungen anderen Wesen: Entweder bestimmten Menschen, die in diesem Augenblick leiden, oder lassen Sie sie allen Lebewesen in allen Himmelsrichtungen zukommen – jenen Wesen, die wie wir unter Geburt, Altern, Krankheit und Tod leiden. Mögen wir alle in unserem Herzen Frieden und Wohlergehen empfinden.

*3. Versuchen Sie, der im Körper empfundenen Atemenergie gegenüber offen zu bleiben, wenn Sie die Meditationshaltung verlassen.*

Lassen Sie Ihr körperliches Gewahrsein nicht vom einsetzenden Gewahrsein des Gesichtsfeldes verdrängen. Und lassen Sie Ihr Gewahrsein von der Atemenergie im Körper nicht durch Gedanken an die jetzt folgenden Aktivitäten verdrängen. Versuchen Sie so gut wie möglich, Ihre Empfindung vom gesamten Körpergewahrsein zu bewahren. Vielleicht gelingt es Ihnen nicht, beim Ein- und Ausatmen zu bleiben, während Sie mit anderen Aktivitäten beschäftigt sind, aber Sie können ein allgemeines Gespür für die Atemqualität im Körper bewahren. Lassen Sie dieses Gespür locker fließen. Registrieren Sie, wenn Sie sich dieser Empfindung nicht mehr gewahr sind und achten Sie darauf, wie Sie dieses Gewahrsein wiedererlangen können. Versuchen Sie, die Gewahrseinsempfindung von der Atemenergie bis zur nächsten Meditationssitzung so konstant wie möglich aufrechtzuerhalten. Auf diese Weise behalten Sie während des Tages eine solide und nährnde Grundlage für den Geist. Dies verschafft Ihnen ein Gefühl der Erdung. Dieses Geerdetsein gibt Ihnen nicht nur ein Gefühl von Sicherheit und innerer Leichtigkeit, sondern auch eine Grundlage für das Beobachten der Bewegungen des Geistes. Dies ist einer der Wege, durch den stetige Achtsamkeit und Wachheit eine Grundlage für Einsicht bilden.

Mit anderen Worten: Der geschickteste Weg die Meditation zu beenden ist der, sie nicht völlig zu beenden. Verweilen Sie so oft und so lange wie möglich in diesem Zustand.

#### 4. IN ANDEREN POSITIONEN MEDITIEREN

##### DIE MEDITATION IM GEHEN

Die Gehmeditation ist ein guter Übergang zwischen der Bewahrung von Geistesruhe, während der Körper sich in Ruhe befindet und der Bewahrung von Geistesruhe, während Sie sich inmitten Ihrer Alltagsaktivitäten befinden. Durch das meditative Gehen lernen Sie zunehmend, wie Sie bei körperlichen Bewegungen die Geistesruhe bewahren und schützen, während Sie sich zur selben Zeit mit so wenig äußeren Ablenkungen wie möglich befassen.

Die ideale Zeit für die Praxis der Gehmeditation ist gleich nach der Meditation im sitzen, sodass Sie einen bereits beruhigten Geist zumindest bis zu einem gewissen Maß an die Praxis heranzuführen.

Manche finden jedoch, dass sich der Geist in der sitzenden Meditation schneller beruhigt, wenn zuvor eine gewisse Zeit lang eine Gehmeditation praktiziert wurde. Dies ist eine Frage des persönlichen Geschmacks.

Wenn Sie nach dem Essen meditieren wollen, ist es ratsam, eher mit einer Runde Gehmeditation zu beginnen, denn die Bewegung des Körpers regt nicht nur die Verdauung an, sondern schützt auch vor Müdigkeit.

Es gibt zwei Wege, Gehmeditation zu praktizieren: Das Vor- und Zurückgehen auf einem dafür ausgewählten begrenzten Abschnitt, oder ein Spaziergang. Die erste Methode lässt den Geist schneller zur Ruhe kommen und die zweite Methode ist bequemer auszuführen, wenn Sie keine Wegstrecke zur Verfügung haben, an der Sie ungestört vor- und zurückgehen können, ohne die Aufmerksamkeit oder die Neugier anderer Menschen zu wecken.

**1. Die Gehmeditation auf einem begrenzten Weg.** Suchen Sie sich einen ebenen Pfad, der zwischen 20 bis 70 Schritten lang ist. Ideal ist

ein gerader Pfad, aber wenn Sie keinen geraden Pfad in dieser Länge zum Üben finden, dann suchen Sie sich einen L- oder U-förmigen Pfad. Wenn Sie die Zeit der Gehmeditation mit einem Timer festlegen wollen, dann legen Sie den Timer, nachdem sie ihn eingestellt haben, irgendwo an den Rand des Weges außerhalb Ihres Blickfeldes, sodass Sie sich auf den vor ihnen liegenden Weg konzentrieren können, ohne dauernd auf die Anzeige schauen zu können während Sie gehen.

Stellen Sie sich für einen Moment an ein Ende des Weges. Dann falten Sie Ihre Hände entweder vor oder hinter dem Körper zusammen oder lassen sie bequem herabhängen. Wenn Sie beide Hände vor dem Körper hängen lassen, dann sollten beide Handinnenflächen zum Körper zeigen. Wenn Sie die Hände hinter dem Körper zusammenfalten, dann sollten die Handinnenflächen vom Körper weg zeigen. Schließen Sie dann ihre Augen und prüfen Sie, ob Ihr Körper gerade ausgerichtet und weder zur linken noch zur rechten Seite geneigt ist. Wenn Sie spüren, dass Ihr Körper nicht richtig gerade steht, dann entspannen Sie die Muskeln, die für das Ungleichgewicht verantwortlich sind und balancieren Sie Ihren Körper soweit wie möglich aus.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus und beobachten Sie die Empfindungen des Atems in einem Teil des Körpers. Am Anfang ist es üblicherweise ratsam, einen Punkt auf einer gedachten vertikalen Linie entlang Ihres vorderen Torsos zu wählen, denn wenn Sie sich auf den Kopf konzentrieren, neigen Sie dazu, dort zu bleiben: Man bekommt keinen klaren Eindruck vom Körpergefühl beim Gehen und der Geist gleitet leicht in Gedanken an Vergangenheit und Zukunft ab. Wenn Sie sich auf eine Stelle konzentrieren, die sich an der Seite des Körpers befindet, können Sie Ihr Gleichgewicht verlieren.

Wenn es Ihnen jedoch zu Beginn der Praxis der Gehmeditation schwerfällt, einen Ruhepunkt im Rumpfbereich zu fokussieren, dann bleiben Sie einfach mit Ihrem Gewahrsein bei der Bewegung der Beine oder Füße oder bei den Empfindungen in Ihren Händen. Sobald

Ihr Geist zur Ruhe kommt, können Sie versuchen eine bequeme Stelle im Körper zu finden.

Atmen Sie so, dass sich die von Ihnen ausgewählte Stelle angenehm, offen und erfrischt anfühlt.

Öffnen Sie dann Ihre Augen und richten Sie Ihren Blick entweder nach vorn oder nach unten auf dem Pfad, etwa einige Schritte vor Ihnen, lassen Sie Ihren Kopf jedoch nicht nach vorn neigen, sondern halten Sie ihn gerade.

Vergewissern Sie sich, dass Sie den inneren Fokus auf den Atem noch klar spüren und beginnen Sie mit dem Gehen. Gehen Sie in normalem Tempo oder etwas langsamer als üblich. Blicken Sie beim Gehen nicht umher. Halten Sie den ganzen Weg lang Ihre innere Aufmerksamkeit auf die von Ihnen gewählte Stelle im Körper. Lassen Sie dem Atem einen angenehmen Rhythmus finden. Es ist nicht notwendig, den Atem mit Ihren Schritten zu synchronisieren.

Wenn Sie das andere Ende des Weges erreicht haben, bleiben Sie für einen Augenblick stehen und vergewissern Sie sich, dass Ihre Aufmerksamkeit immer noch bei der gewählten Stelle ist. Wurde sie abgelenkt, dann bringen Sie sie wieder zurück. Dann drehen Sie um, blicken in die entgegengesetzte Richtung und gehen, die Aufmerksamkeit auf die gewählte Stelle fixiert, zurück zum Ausgangspunkt. Wenn es Ihnen bei der Beruhigung des Geistes hilfreich erscheint, sich beim Umkehren entweder im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn zu drehen, dann können Sie vor Beginn der Gehmeditation den entsprechenden Entschluss fassen.

Wiederholen Sie diese Schritte so lange, bis die von Ihnen festgelegte Zeitspanne vorüber ist.

Am Anfang ist es am besten, wenn Sie ihre Aufmerksamkeit so lange wie möglich (wie beim 4. Schritt der Sitzmeditation) bei dieser einen Stelle im Körper halten. Auf diese Weise balancieren Sie gleichzeitig die Aufmerksamkeit zwischen verschiedenen Dingen: Auf Ihren Körperfokuspunkt, auf die Aktivität des Gehens und auf die Tatsache, dass Sie sich Ihrer Umgebung bewusst sein müssen, um nicht vom Weg abzukommen, über das bestimmte Ende des Weges hinaus zu

gehen oder über irgendetwas zu stolpern. Auf diese Weise sind Sie zunächst einmal vollkommen beschäftigt.

Mit zunehmender Erfahrung können Sie auch des Öfteren darauf achten, wie die Atemenergien während des Gehens durch die verschiedenen Körperteile fließen und gleichzeitig auf den Hauptkörperfokus zentriert bleiben, so wie Sie ein zentriertes aber gleichmäßig ausgedehntes Gewahrsein während der Sitz-Meditation (vgl. 5. Schritt) bewahren. Beobachten Sie spielerisch, wie schnell Sie Ihren Zustand von einem angenehmen, auf eine Stelle gerichteten Fokus zu einer Ausweitung Ihres Gewahrseins und des Gefühls der angenehmen Ruhe auf den gesamten Körper wechseln können. Mit dem Ausbreiten des Gefühls schauen Sie, wie lange Sie es beim Fortsetzen der Gehmeditation halten können. Wie wir in Teil III sehen werden, ist dies eine wichtige Fähigkeit, um im Alltag ein Gefühl von sicherer Behaglichkeit zu entwickeln und zu bewahren.

Manch einer wird feststellen, dass sich der Geist während der Gehmeditation stark konzentrieren kann. Im Allgemeinen ist es aber eher so, dass man während der Meditation im Sitzen eine tiefere Konzentration aufbauen kann als beim Gehen, weil während der Gehmeditation mehr auf äußerliche Dinge geachtet werden muss. Dass jedoch Ihre Aufmerksamkeit sich zwischen drei Bereichen bewegen muss (Ihren Ruhepunkt, die Bewegung beim Gehen und das Gewahrsein Ihrer Umgebung), bedeutet, dass Sie die Bewegungen des Geistes in einem abgegrenzten Feld klar sehen werden. Dies ist eine gute Gelegenheit, um diese Bewegungen des Geistes sorgfältig für Beobachtung und Einsicht in ihre verschiedenen Täuschungsmanöver zu gewinnen.

Sie bemerken z. B., wie unerwünschte Gedanken versuchen werden, sich die Tatsache zu Nutze machen, dass der Geist sich schnell zwischen drei Bereichen hin- und her bewegt. Diese Gedanken drängen sich zwischen die Bewegung des Geistes und lenken ihn von der Meditation ab. Sobald Sie sich dessen bewusst werden, halten Sie an und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Ruhepunkt zurück bevor sie mit dem Gehen fortfahren. Letztendlich werden Sie



die Bewegung jener unerwünschten Gedanken wahrnehmen, ihnen jedoch nicht mehr folgen. Wenn man sich ihnen nicht anschließt, verschwinden sie nach einer kurzen Weile ganz von allein. Dies ist eine wichtige Fertigkeit beim Gewinnen von Einsicht in die Funktionsweisen des Geistes.

**2. Einen Spaziergang machen.** Wenn Sie vorhaben, die Gehmeditation im Rahmen eines Spaziergangs zu praktizieren, sollten Sie einige Verhaltensregeln aufstellen, damit die Gehmeditation nicht in einen gewöhnlichen Spaziergang ausartet.

Suchen Sie sich ein relativ ruhiges Gelände aus, wo Sie von niemandem, der Sie ansprechen könnte, gestört werden. Ein Park eignet sich dazu genauso gut wie ein ruhiger Feldweg. Wenn Sie in der Nachbarschaft spazieren gehen wollen, dann wählen Sie eine Richtung, die Sie normalerweise nicht einschlagen würden; so treffen Sie nicht auf Nachbarn, die Sie in ein Gespräch verwickeln könnten. Sollte jemand nach Ihnen rufen, machen Sie es sich zur Regel, Ihre Reaktion nur aus einem freundlichen Nicken und Lächeln bestehen zu lassen. Falls notwendig, antworten Sie, aber sprechen Sie nicht mehr als erforderlich.

Bevor Sie mit dem Gehen beginnen, stehen Sie einen Augenblick still, richten Ihren Körper aus und bringen Ihre Aufmerksamkeit auf den von Ihnen gewählten Ruhepunkt, von dem aus der Atem beobachtet wird. Atmen Sie so, dass sich der Ruhepunkt angenehm und erfrischt anfühlt. Stellen Sie sich ihn als eine Schale vor, die bis zum Rand mit Wasser gefüllt ist und dass Sie nicht einen einzigen Tropfen davon verschütten wollen.

Gehen Sie in einem normalen Tempo und auf eine Weise, die beherrscht, jedoch nicht unnatürlich wirkt. Sie wollen Ihr Geheimnis bewahren: Sie führen Ihre Gehmeditation durch und wollen nicht, dass jeder davon weiß. Blicken Sie nur soweit umher, wie es notwendig und angemessen ist, um sich sicher zu fühlen.

Wenn Ihre Gedanken zu wandern beginnen, halten Sie einen Moment inne und bringen Ihren Fokus wieder auf Ihren gewählten Ruhepunkt zurück. Nehmen Sie ein paar erfrischende Atemzüge und

setzen Sie dann Ihre Gehmeditation fort. Falls Menschen in der Nähe sein sollten und Sie keine Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollen, dann tun Sie so als ob Sie am Rande Ihres Weges nach etwas Ausschau halten, während Sie Ihren Fokus wieder verankern.

Egal ob Sie Ihre Gehmeditation auf einem abgesteckten Weg oder als Spaziergang praktizieren, beenden Sie die Übung, indem Sie anhalten und einen Moment still stehen bleiben, bevor Sie die drei Schritte für das Beenden der Meditation befolgen, die oben unter Punkt III besprochen wurden.

## DIE MEDITATION IM STEHEN

Die Meditation im Stehen wird nur selten für sich allein praktiziert. Sie ist aber oft Teil der Gehmeditation. Sie eignet sich besonders gut bei folgenden fünf Situationen, die während des Gehens auftreten können:

1. Wenn Ihre Gedanken vom Atem abschweifen, dann halten Sie einen Augenblick an bis es Ihnen gelingt, sich wieder auf Ihren Ruhepunkt zu fokussieren. Dann setzen Sie das Gehen fort. Falls Ihr Geist besonders unruhig ist, wollen Sie vielleicht eine Weile lang stehen. In diesem Fall machen Sie sich einfach bewusst, dass Sie still stehen. Dann schließen Sie die Augen und prüfen, ob sich der Körper in Balance befindet. Falls Sie mit hängenden Schultern dastehen richten Sie sich auf, ziehen den Bauch ein wenig ein und ziehen Ihre Schultern nach hinten und nach unten, damit der Rücken eine kleinen Bogenform annimmt. Neigen Sie nach der einen oder anderen Seite, dann entspannen Sie die Muskeln, die Sie aus der Balance ziehen. Dann entspannen Sie in diese neu ausgerichtete Position hinein, sodass Sie sie mit einem Minimum an Anstrengung beibehalten können.

2. Wenn Sie das Gehen ermüdet, Sie aber Ihre Gehmeditation noch nicht beendet haben, bleiben Sie ein paar Minuten stehen um auszuruhen, während Sie Ihre Aufmerksamkeit wie in Schritt 1 auf Ihrer Position ruhen lassen.

3. Wenn Sie versuchen, die Ausbreitung Ihres Gewahrseins zu be-

herrschen und das angenehme Atemgefühl von einem Punkt auf den ganzen Körper auszudehnen, dann mag Ihnen das beim Stillstehen leichter fallen. Sobald sich das Gefühl im ganzen Körper ausgedehnt hat, setzen Sie Ihre Gehmeditation fort. Sollten Sie das Gefühl vom ganzen Körper verlieren, halten Sie an und stehen Sie still, um das Gefühl zurückzugewinnen.

4. Sollte der Geist trotz der Bewegung des Körpers in eine starke Konzentration eintreten, halten Sie an, stehen Sie still und erlauben Sie der Konzentration, sich voll zu entfalten. Manche richten sich neben ihren Pfad eine Sitzgelegenheit ein, damit sie sich hinsetzen können sobald der Geist sich so stark konzentriert, dass sogar das bloße Stehen eine störende Ablenkung darstellt.

5. Wenn sich in Ihrem Geist während der Gehmeditation eine interessante Einsicht manifestiert, dann stehen Sie still, damit Sie sie eingehender untersuchen können. In diesem Fall wollen Sie Ihrer Körperhaltung vielleicht nicht zu viel Aufmerksamkeit widmen, da dies Sie von dem ablenken kann, was Sie gerade im Geist beobachten.

In jedem Fall halten Sie Ihre Hände so vor oder hinter dem Körper gefaltet, als würden Sie gehen.

## DIE MEDITATION IM LIEGEN

Im Liegen zu meditieren kann für das Erreichen von starker Konzentration sehr förderlich sein. Manche finden sogar, dass diese Meditationshaltung der Sammlung zuträglicher ist als die Meditation im Sitzen.

Dennoch eignet sich diese Meditationshaltung auch gut zum Einschlafen. Aus diesem Grund sollte Ihr Hauptaugenmerk darauf liegen, während der Meditation im Liegen wach zu bleiben.

Im Allgemeinen ist es besser, auf der rechten Seite liegend zu meditieren und nicht auf der linken, auf dem Rücken oder auf dem Bauch liegend. Sollten Sie z. B. krankheitsbedingt längere Zeit im Liegen verbringen müssen, dann ist es in Ordnung, wenn Sie während der Meditation von Zeit zu Zeit eine andere liegende Position einnehmen.

Das Liegen auf der rechten Seite hat jedoch drei Vorteile: Erstens befindet sich das Herz über dem Kopf, was den Blutfluss zum Gehirn verbessert. Zweitens ist es besser für die Verdauung. Drittens, und das haben das Liegen auf der rechten und linken Seite gemeinsam, können Sie einen Fuß auf den anderen legen und ihn dort liegen lassen, ohne dass er heruntergleitet. Das Maß an Aufmerksamkeit, das Sie für die Position der Füße aufbringen müssen, hilft Ihnen, wach zu bleiben.

Stützen Sie Ihren Kopf mit einem Kissen ab, damit der Kopf die richtige Höhe einnimmt und die Wirbelsäule relativ gerade ist. Wenn Sie auf der rechten Seite liegen, legen Sie Ihren rechten Arm etwas vor sich, sodass nicht das ganze Körpergewicht auf dem Arm lastet. Beugen Sie Ihren Arm so, dass Ihre rechte Hand mit der Handfläche nach oben vor Ihrem Gesicht liegt. Legen Sie Ihren linken Arm mit der Handfläche nach unten auf der linken Körperseite ab.

Was in Bezug auf die Meditation im Sitzen für das Beobachten des Geistes, die Konzentration auf den Atem und das Beenden der Meditation gesagt wurde, gilt auch hier.

## 5. EIN MEDITIERENDER WERDEN

Zu meditieren ist eine Sache, ein Meditierender zu werden etwas anderes. Dies bedeutet, dass um die Meditationsaktivitäten herum eine Reihe von inneren Identitäten entwickelt wird. Im Idealfall sollten diese Identitäten während der Meditation einen wachsenden Einfluss auf das innere Komitee bekommen.

Die Aktivitäten, um die diese Identitäten herum wachsen, entsprechen auch jenen drei für den Aufbau von Konzentration notwendigen Aktivitäten: Achtsamkeit, Wachheit und Entschlossenheit. Wenn Sie sich in Übereinstimmung mit den oben genannten Anweisungen auf den Atem konzentrieren, dann sorgt die Achtsamkeit dafür, dass die Anweisungen im Geist präsent bleiben, die Wachheit beobachtet das, was Sie tun und das, was aus Ihren Handlungen folgt und die Entschlossenheit sorgt dafür, dass Sie es gut machen wollen. Wenn z. B. die Aufmerksamkeit vom Atem abgelenkt wird, dann bringt die Ent-

schlossenheit sie so schnell wie möglich wieder zum Atem zurück. Wenn Sie beim Atem sind, dann versucht die Entschlossenheit gegenüber dem, was gut läuft und was nicht so offen wie möglich zu sein. Sollte es mal nicht so gut laufen, dann versucht sie zu ergründen, warum das so ist um es besser zu machen. Verläuft alles nach Wunsch, sorgt sie dafür, dass es so bleibt und Fortschritte gemacht werden können.

Sobald diese Eigenschaften mit zunehmender Praxis stärker werden, beginnen sie, sich mit zwei ausgeprägten Identitäten, zwei neuen Mitgliedern Ihres Geistes-Komitees, zu verschmelzen. Die passivere der beiden Identitäten ist der *Beobachter*, der sich im Umfeld der Wachheit entwickelt. Hierbei handelt es sich um den Teil des Geistes, der immer etwas zurücktritt und alles so störungsfrei wie möglich einfach nur beobachtet. Durch die Entwicklung des Beobachters lernen Sie, Geduld und Ausdauer zu bewahren – Ihre Fähigkeit, bei Situationen zu bleiben, auch wenn sie unangenehm sind – und bei der Ausübung von Gleichmut, Ihrer Fähigkeit, nicht sofort auf alles zu reagieren, damit Sie die Dinge so sehen können, wie sie wirklich sind.

Die aktivere der beiden Identitäten ist die *Handelnde*, welche sich mit den Eigenschaften von Achtsamkeit und Entschlossenheit entwickelt. Dies ist der Teil, der versucht, die Dinge richtig zu machen. Er stellt Fragen, wenn es nicht so gut läuft, will die Ursache ergründen und erinnert sich an das, was in der Vergangenheit funktioniert hat, um sich dann zu einer Reaktion zu entschließen, z. B. ob und wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist einzugreifen. Wenn alles gut läuft, dann sorgt diese Identität dafür, dass es so bleibt. Mit der Zeit werden Sie herausfinden, dass die handelnde Identität viele Rollen annehmen kann, wie z. B. den Forscher und den Regisseur. Diese Rollen trainieren Ihr Einfallsreichtum und Ihre Vorstellungskraft, wenn Sie versuchen, die Dinge in die bestmögliche Richtung zu lenken.

Diese beiden Identitäten helfen sich gegenseitig. Der Beobachter versorgt den Handelnden mit präzisen Informationen darüber, auf was er seine Entscheidungen gründen soll, sodass er nicht einfach nur

seinen Willen durchsetzen will und es leugnet, wenn er Schaden angerichtet hat. Der Handelnde tut alles, um sicherzustellen, dass der Beobachter seine Balance nicht verliert und beginnt, ihm nur unzureichende Informationen zu liefern, so als würde er der Versuchung erliegen, sich nur auf eine Seite des Problems zu fokussieren und die andere zu ignorieren. Manchmal läuft der Austausch, dieses Hin-und-Her zwischen diesen beiden, ganz schön schnell ab. Bei anderen Gelegenheiten werden Sie sich ziemlich lange mit dem Beobachter identifizieren, bevor Sie ausreichend Informationen gewonnen haben, die dem Handelnden übermittelt werden können (das kommt insbesondere dann vor, wenn Sie etwas nicht herausfinden können und schlicht beobachten müssen, was vor sich geht).

Ein großer Teil Ihrer Meditationserfahrung besteht daraus, zu lernen wann man während der Praxis welche dieser Identitäten annehmen sollte. Wie wir in Teil II sehen werden, sind sie beim Umgang mit Problemen im Geist besonders hilfreich. Wenn Sie z. B. mit Schmerzen konfrontiert werden, bieten sie alternative Identitäten, mit deren Hilfe Sie mit dem Schmerz in Kontakt treten können. Anstatt bei Schmerzen die Opferrolle annehmen zu müssen, können Sie in die Rolle des Beobachters schlüpfen. Oder Sie übernehmen die Rolle des Forschers und versuchen, Ihre Schmerzen zu untersuchen und den Grund dafür zu finden, dass der Geist aus dem Schmerz eine Belastung macht.

Genauso brauchen Sie sich beim Auftreten einer nicht geschickten Emotion nicht mit der Person zu identifizieren, die diese Emotion fühlt oder akzeptiert. Sie können der Beobachter sein, der die Emotion aus der Distanz betrachtet. Als Handelnder können Sie der Forscher sein, der die Emotion analysiert und seziert; oder der Regisseur, der eine neue Emotion inszeniert, um die vorhandene zu ersetzen.

Beide – der Beobachter und der Handelnde – werden später von Nutzen sein, wenn Ihre Konzentrationsfähigkeit zunimmt. Im Zusammenhang mit den starken Konzentrations- oder Sammlungszuständen, die *Jhāna* genannt werden (siehe unten in Teil IV), verbergen sie sich unter dem Faktor des *Bewertens*: Dies ist ein Faktor der

Einsicht, der dem Geist dabei hilft zur Ruhe zu kommen, weil er weiß, welche Bedürfnisse der Geist hat und wie sie zur Verfügung gestellt werden. Der Beobachter agiert als passive und der Handelnde als die aktive Seite des Bewertens. Ihre Zusammenarbeit kann Sie tief in die Praxis hineinführen.

Obwohl es sich bei diesen Komiteemitgliedern um Formen des Werdens handelt, sind es nützliche Formen. Trennen Sie sich erst dann von ihnen, wenn ihre Hilfe nicht mehr notwendig ist. In der Zwischenzeit lernen Sie sie kennen, indem Sie sie untersuchen. Sie werden jede innere Hilfe brauchen, weil ihr Komitee des Geistes viele nicht geschickte Mitglieder hat.

## Teil II: Allgemeine Probleme bei der Meditation

Jeder hat mit Problemen und schwierigen Herausforderungen beim Meditieren zu kämpfen – lassen Sie sich also nicht verunsichern. Betrachten Sie sie nicht als Zeichen für ausbleibenden Fortschritt oder dafür, dass Sie in puncto Meditation ein hoffnungsloser Fall sind. Tatsächlich stellen Probleme eine exzellente Gelegenheit dar, herauszufinden, wo man nicht geschickte Gewohnheiten hat und wie man lernen kann, mit ihnen umzugehen. Genau dies bringt die Entwicklung Ihrer Einsicht voran. Zu lernen, wie man mit den zwei häufigsten Problemen in der Meditation umgeht – nämlich Schmerzen und umherwandernde Gedanken –, hat zweifellos viele Menschen zum Erwachen gebracht.

Die im diesen Teil dieses Buches angebotenen Strategien konzentrieren sich auf das, was Sie tun könnten, wenn Sie bei der Meditation mit diesen Problemen konfrontiert werden. Wenn Sie herausfinden, dass diese Strategien bei Ihnen nicht funktionieren, versuchen Sie zu improvisieren und eine eigene individuelle Lösung zu finden. So entwickeln Sie als Meditierender Ihren eigenen Werkzeugkasten, damit Ihnen eine größere Auswahl an Strategien zur Verfügung steht, welche Sie bei auftretenden Problemen anwenden können. Wenn Sie nur bei einer Strategie bleiben, wird die Anti-Meditations-Fraktion Ihres Komitees schnell Möglichkeiten finden, diese Strategie zu umgehen. Stehen Ihnen mehrere Strategien zur Verfügung zwischen denen Sie wählen können, werden Sie ihren Tricks nicht völlig ausgeliefert sein.

Falls keine der Strategien während der Meditation funktionieren sollte, kann das wirkliche Problem in Ihrem Lebensstil liegen. Wie man sein Leben so einrichtet, dass es auf die Meditation einen förderlichen Einfluss hat, wird unten, im dritten Teil dieses Buches beschrieben.

### SCHMERZEN

Weil Schmerzen Ihnen im Laufe Ihrer Meditationspraxis immer wieder begegnen werden, müssen Sie lernen, diese mit Weisheit und



Gleichmut als etwas vollkommend Normales zu betrachten. Wie gesagt, sollten Sie sich von Schmerzen nicht aus der Fassung bringen lassen. Vielleicht hilft es Ihnen, das Wort „Schmerz“ durch „Schmerzen“ zu ersetzen, da nicht alle Schmerzen gleich sind. Sich die unterschiedlichen Arten und Erscheinungsformen von Schmerzen bewusst zu machen und einzuprägen, ist einer der Hauptwege, um hinsichtlich der Funktionsweisen des Geistes Einsicht zu entwickeln.

Sollten die während der Meditation im Sitzen auftretenden Schmerzen von einer alten Verletzung, einer Operation oder einem strukturellen Ungleichgewicht herrühren, dann verändern Sie Ihre Position, um eine Verschlimmerung zu verhindern. Wenn Sie z. B. versuchen mit gekreuzten Beinen zu sitzen, aber gerade an Knieschmerzen leiden, dann könnten Sie eine gefaltete Decke oder ein kleines Kissen unter das Knie legen, um es zu stützen. Sollte das nicht helfen, dann setzen Sie sich auf einen Stuhl.

Hier ist eine gute Faustregel: Wenn der Schmerz, nachdem Sie aufgestanden sind, innerhalb weniger Minuten nachlässt, wissen Sie, dass Sie Ihrem Körper keinen Schaden zugefügt haben.

Wenn Sie mit dem Meditieren gerade erst begonnen haben und der Schmerz Sie daran hindert, mit der Aufmerksamkeit beim Atem zu bleiben, dann nehmen Sie sich vor, einige Minuten *mit* dem Schmerz zu sitzen, um nicht sofort die falsche Gewohnheit zu entwickeln, jedes Mal Ihre Sitzposition zu verändern, wenn der Schmerz es verlangt. Erst dann ändern sie achtsam Ihre Position.

Sollte während der Meditation ein Schmerz auftreten, der nicht von alten Leiden herrührt und Ihre Konzentrationskraft bereits etwas stärker ausgebildet ist, dann sollten Sie den Schmerz als Gelegenheit nutzen, um sowohl Ihre Konzentrations- als auch ihre Einsicht weiter zu entwickeln. Sie können hierzu drei Schritte befolgen:

**1. *Verändern Sie weder Ihre Position, noch lenken Sie die Aufmerksamkeit direkt auf den Schmerz.*** Verankern Sie Ihre Aufmerksamkeit in einem Bereich Ihres Körpers, wo Sie mit Ihrer Atemweise Behaglichkeit erzeugen können. Ignorieren Sie die Notrufe, die von einigen Ihrer Komitee-Mitglieder ausgesendet werden: dass der

Schmerz Schaden anrichten wird, dass Sie ihn nicht aushalten werden können usw. Sagen Sie sich, dass der Schmerz normal ist, dass der beim Sterben erlebte Schmerz viel schlimmer ist und dass es in Ordnung ist, zu lernen, wie man als relativ gesunder Mensch zu Lebzeiten mit Schmerzen umgeht.

Machen Sie sich außerdem bewusst, dass der Schmerz nicht *Ihr* Schmerz ist, es sei denn, Sie erheben Anspruch darauf – warum sollten Sie das also tun? Lassen Sie den Schmerz wo er ist und setzen Sie Ihre Übung beharrlich an einer anderen Körperstelle fort. Es ist so als würden Sie einen Apfel essen, der eine madige Stelle hat: Sie essen nur den guten Teil des Apfels und lassen die madige Stelle aus.

2. Wenn sich die Stelle, an der Ihre Aufmerksamkeit fixiert ist, wirklich gut anfühlt, ***lassen Sie angenehme Atemempfindungen vom Fokus Ihrer Aufmerksamkeit durch den Schmerz fließen*** und lösen so alle Gefühle der Spannung oder Enge, die sich um den Schmerz herum gebildet haben. (Der Geist hat manchmal die unbewusste Gewohnheit, den Schmerz mit Spannung einzukapseln, damit er sich nicht ausbreitet. Dies verschlimmert jedoch nur den Schmerz. Das bewusste Atmen durch die Spannung kann sie auflösen.) Dies kann den Schmerz verschwinden lassen, oder es kann ihn nicht verschwinden lassen. Wenn der Schmerz verschwindet, dann haben Sie gelernt, dass Ihre frühere Art zu Atmen den Schmerz verschlimmert hat. Betrachten Sie es als eine Lektion für die Zukunft. Sollte der Schmerz allerdings nicht weggehen, dann erinnern Sie sich daran, dass es nicht Ihre Pflicht ist, den Schmerz zu beseitigen. Ihre Aufgabe besteht darin, ihn zu verstehen. Wenn Sie bereit sind, den Schmerz weiter zu untersuchen, gehen Sie zu diesem Zweck zu Schritt 3 über. Sollten Sie sich noch nicht so weit fühlen, dann können Sie bei Schritt 2 bleiben oder gar zu Schritt 1 zurückkehren.

Sie finden vielleicht heraus, dass Schmerzen in bestimmten Körperarealen am besten auf eine Atemenergie reagieren, die von anderen Körperbereichen verbreitet wurde. Ein Schmerz im Unterleib könnte durch die Entwicklung angenehmer Atemempfindungen im Rückenbereich unmittelbar hinter der Stelle im Unterleib gelindert

werden. Ein Schmerzgefühl in Ihrer rechten Seite kann durch die Entwicklung von angenehmen Atemempfindungen auf der linken Seite gelöst werden. Schmerzen in den Beinen können verringert werden, wenn Sie sich auf das Entwickeln von angenehmen Atemempfindungen im Bereich der Wirbelsäule konzentrieren und diese dann vom Nacken nach unten bis zum Steißbein und dem Becken ausdehnen. In diesem Bereich kann man viel erforschen und jeder muss dies für sich selbst ergründen, da jeder von uns ganz individuell mit seinen oder ihren Atemströmen und Schmerzen im Körper umgeht.

3. Hält der Schmerz an und Ihre Konzentration ist so stabil, dass Sie sich direkt damit befassen können, dann ***konzentrieren Sie sich auf die Empfindung des Schmerzes und fragen Sie sich ...***

- Gilt der Schmerz mir, oder geschieht er einfach?
- Versuche ich den Schmerz zu verdrängen oder gebe ich mich damit zufrieden, den Schmerz einfach zu beobachten, um ihn zu verstehen?
- Besteht der Schmerz aus einer einzigen, festen Empfindung oder setzt er sich aus einer Reihe von schnell aufeinanderfolgenden Empfindungen zusammen, die entstehen und wieder vergehen?
- Welches Bild erzeugt der Schmerz in mir? Was geschieht, wenn ich dieses Bild ändere?
- Was passiert, wenn ich die Bezeichnung „Schmerz“ einfach durch „Empfindung“ ersetze?
- Auf welcher Seite des Schmerzes glaube ich mich zu befinden? Wenn sich der Schmerz z. B. im Bein befindet, fühle ich mich dann eher oberhalb des Schmerzes? Und was passiert, wenn ich glaube, ich befände mich unterhalb des Schmerzes?
- Befindet sich der Schmerz wirklich dort, wo ich ihn vermute? Empfinde ich z. B. einen Schmerz im Unterleib, was würde passieren, wenn ich sagte, dass er sich eigentlich im Rücken befände?
- Ist der Schmerz dasselbe wie der Körper oder ist er etwas anderes, getrenntes? Diese Frage ist am sinnvollsten, wenn Sie gelernt ha-

ben, wie der Körper von innen auf vier Eigenschaften festgelegt wird: Energie, Festigkeit, Wärme und Kälte (vgl. Sie hierzu den Abschnitt über das vierte Jhāna unten in Teil IV). Wenn Sie die Schmerzempfindungen sehr gründlich beobachtet haben, werden Sie sehen, dass sie keinen dieser Eigenschaften entsprechen. Die Tendenz, den Schmerz mit Festigkeit in Verbindung zu bringen, lässt den Schmerz eigentlich erst so beharrlich erscheinen.

- Befinde ich mich wirklich im Zentrum des Schmerzes oder befinde ich mich eher in einer Position, wo ich einfach nur beobachte, wie der Schmerz vorbeizieht und verschwindet? (Hier könnte die Vorstellung nützlich sein, in einer alten Kutsche zu sitzen, bei der der Rücksitz nach hinten gestellt ist und Sie einfach nur beobachten, wie die individuellen Schmerzempfindungen vorbeigehen und verschwinden.)

Es gibt noch viele Fragen, die man sich über den Schmerz stellen könnte. Wichtig ist zu lernen, wie man sein Verhältnis zum Schmerz wahrnimmt. Zum einen führt Sie das stetige Hinterfragen des Schmerzes nicht dazu, sich immer als passives Opfer wahrzunehmen. Als der oder die Handelnde übernehmen Sie eine aktivere Rolle und fallen nicht wieder in alte, gewohnte Bahnen zurück. Dies verleiht Ihnen ein Maß an Unabhängigkeit vom Schmerz. Zum anderen werden Sie lernen, dass nicht geschickte Wahrnehmungen als Reaktion auf Schmerz sozusagen eine Brücke in den Geist bauen, wo aus körperlichen Schmerzen durch Ungeduld, Gereiztheit und Sorgen mentale Schmerzen werden. Wenn Sie aber lernen können, diese Wahrnehmungen loszulassen, indem Sie sie entweder durch geschicktere Wahrnehmungen oder sogar *jegliche* Wahrnehmung ersetzen, die sich im Zusammenhang mit Schmerzen bildet, beim Erspüren loslassen, dann ist die Brücke zum Geist unterbrochen. So kann der Geist vollkommen unbewegt sein, selbst wenn im Körper Schmerzen verspürt werden. Dies ist ein wichtiger Schritt bei der Entwicklung von Einsicht.

Wenn Sie merken, dass Ihnen das Untersuchen des Schmerzes in Schritt 3 keine Klarheit verschafft und Sie nach wie vor in die Opfer-

rolle fallen, ist das ein Zeichen dafür, dass Ihre Konzentration nicht stark genug ist, um den Schmerz direkt anzugehen. Wiederholen Sie dann die Schritte eins und zwei.

#### ABSCHWEIFENDE GEDANKEN

Eine der Hauptgewohnheiten des Geistes ist das Erschaffen von Gedankenwelten, um sich dann in diesen aufzuhalten. Dies hat der Buddha mit WERDEN gemeint. Die Fähigkeit, sich mit Werden zu beschäftigen ist oft sehr nützlich, da sie uns ermöglicht, unsere Vorstellungskraft bei der Planung künftiger Ereignisse und bei der Reflektion erlebter vergangener Lektionen zu nutzen. Diese Fähigkeit kann jedoch zu einer zerstörerischen Gewohnheit werden, wenn man Gedankenwelten erschafft, die Gier, Aversion, Verblendung und andere zerstörerische geistige Gewohnheiten entstehen lassen. Ihre Fähigkeit, für die Zukunft zu planen, kann sich in Sorgen verwandeln, die Ihren inneren Frieden zerstören. Ihre Fähigkeit, die Vergangenheit noch einmal zu durchleben, kann Ihnen in der Gegenwart Kummer bereiten.

Eine der wichtigsten Fertigkeiten in der Meditation ist, dass man lernt, wie man diese Gedankenwelten nach Belieben an- und ausschaltet. So kann man denken, wenn es erforderlich ist und aufhören zu denken, wenn es nicht erforderlich ist. Auf diese Weise wird diese Fähigkeit, Gedankenwelten zu erschaffen, keinen Schaden verursachen.

In den Anfangsstadien der Meditation benötigt man ein paar schnelle und leichte Regeln, die bei der Entscheidung helfen, ob ein Gedanke es wert ist verfolgt zu werden oder nicht. Ansonsten werden Sie in jede Gedankenwelt hineingezogen, die Ihnen vorgaukelt, dass sie Ihre Aufmerksamkeit verdient. Befolgen Sie also eine einfache Regel, während Sie lernen, sich auf den Atem zu fokussieren: *Jeder Gedanke, der Ihre Konzentration auf den Atem verbessert ist in Ordnung. Alle anderen Gedanken müssen fallengelassen werden.*

Sollte während der Meditation ein Gedanke an Ihre Arbeit oder an andere Verpflichtungen auftauchen, dann sagen Sie sich, dass Sie

sich *nach* der Meditation darum kümmern werden. Oder Sie fassen den Entschluss, gegen Ende der Meditation für ca. fünf oder zehn Minuten nur wirklich wichtigen Gedanken Beachtung zu schenken.

Wenn Sie schon vor Beginn der Meditation wissen, dass Sie gerade vor einer wichtigen Entscheidung in Ihrem Leben stehen, die Ihre Meditation beeinträchtigen könnte, dann sagen Sie sich, dass Sie die Meditation dazu verwenden werden, Ihren Geist zu klären, um sich anschließend der Entscheidung zuzuwenden. Bevor Sie anfangen zu meditieren, stellen Sie jede Frage, die nach einer Antwort verlangt und lassen diese dann fallen. Wenn diese während der Meditation auftauchen weigern Sie sich, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf den Atem. Wenn Sie aus der Meditation heraustreten, dann schauen Sie, ob sich Ihrem Gewahrsein nicht von selbst eine Antwort offenbart. Es wird keine Garantie für die Richtigkeit dieser Antwort geben, aber sie kommt zumindest aus einem stillen Ort des Geistes und Sie haben einen Anhaltspunkt, den Sie testen können. Offenbart sich jedoch keine Antwort, dann ist Ihr Geist auf jeden Fall klarer und schärfer als vor der Meditation. So befinden Sie sich in einer besseren Position, um dringende Probleme zu überdenken. Seien Sie aber versichert, dass Sie während der Meditation überhaupt nichts mit Gedanken über solche Probleme zu tun haben.

Es gibt fünf grundlegende Strategien, um mit abschweifenden Gedanken umzugehen. Jede Strategie hilft, Ihre Konzentration zu stärken. Durch sie können Sie aber auch etwas über Einsicht lernen.

### *1. Kehren Sie zum Atem zurück*

Sobald Sie feststellen, dass Sie Ihren Fokus auf den Atem verloren haben, kehren Sie umgehend zum Atem zurück. Richten Sie sich darauf ein, dass dies während Ihrer Meditation unzählige Male geschehen kann. Seien Sie also auf der Hut und erkennen Sie frühe Warnsignale, die verraten, dass der Geist dabei ist, den Atem zu verlassen und auf Wanderschaft gehen will. Der Geist bewegt sich manchmal wie eine Raupe am Rand eines Blattes. Mit einem Bein steht sie auf dem Blatt, das andere Bein tastet in der Luft herum in der Hoffnung,

ein anderes Blatt zu finden. Sobald sie das neue Blatt berührt, hält sie sich fest und lässt das alte Blatt los. Mit anderen Worten ist ein Teil unseres Geistes beim Atem, während ein anderer Teil nach etwas Anderem Ausschau hält. Je schneller Sie den Geist bei dieser Tätigkeit beobachten können, desto besser. Machen Sie sich einfach klar, dass Sie sich deshalb mit dem Atem langweilen, weil Sie ihm nicht richtig Aufmerksamkeit schenken. Gönnen Sie sich ein paar tiefe und erfrischende Atemzüge und die Raupe wird sich auf ihr ursprüngliches Blatt zurückziehen. Dank dieser Fähigkeit beginnen Sie zu erkennen, wann und wodurch der Geist Gedankenwelten erschafft. Dadurch werden Sie immer seltener für deren Täuschungsmanöver anfällig.

Stellen Sie sich vor Sie befinden sich hinter der Bühne eines Theaters und beobachten von dort das Schauspiel und die Schauspieler. Gewöhnlich wird bei Szenenwechseln der Vorhang fallen gelassen. Wenn die Handlung des Stückes an einem anderen Ort fortgesetzt wird, wird der Vorhang erst wieder geöffnet, wenn die neuen Kulissen platziert sind, um damit die Illusion nicht zu zerstören. Und das Publikum ist natürlich glücklich, nicht in seiner Illusion gestört worden zu sein. Befinden Sie sich jedoch hinter den Kulissen, dann spüren Sie die Künstlichkeit dieser Situation und werden dadurch weniger mitgenommen.

Ebenso gewinnen Sie wichtige Einsichten, wenn Sie sich mehr auf den Schaffensprozess von Gedankenwelten konzentrieren und weniger auf den Inhalt der Gedanken. Diese Einsichten sind wichtig, weil diese Gedankenwelten eine zentrale Rolle beim unnötigen Leiden spielen, das Sie ja verstehen und bezwingen wollen. Indem Sie sich nur auf den Prozess konzentrieren, durch den diese Gedankenwelten geschaffen werden und nicht auf den Inhalt, beginnen Sie, sich von ihrem Einfluss zu befreien.

## *2. Betrachten Sie die Nachteile des Abgelenktseins.*

Wenn das schlichte Zurückkehren zum Atem nicht ausreicht, um sie von der immer wiederkehrenden Hinwendung zu Gedanken abzuhalten, müssen Sie sich die Nachteile jener Gedanken vor Augen halten. Dazu gehören zwei Schritte:

a) Fragen Sie sich: Wenn ich diesen Gedanken in der nächsten Stunde folgen würde, wohin würden sie mich führen, zu einem geschickten Leben oder einem nicht geschickten? Wenn diese Gedanken relativ geschickt sind, wären sie dann geschickter als ein in Meditation geübter Geist? Nein. Während meiner Meditation bedeuten Sie einfach nur Zeitverschwendung. Was ist mit ihrem Unterhaltungswert? Wären diese Gedankenwelten ein Kinofilm, würde ich dafür bezahlen? Werde ich wirklich etwas davon haben, wenn ich ihnen folge? Was ist an diesen Gedanken so anziehend? Ist ihr Lohn den Kummer wert, die sie auslösen können? Finden Sie für sich die Frage, die Ihnen dabei hilft zu erkennen, dass die Gedanken Ihre Aufmerksamkeit nicht verdienen. Wenn Sie sowohl das Verlockende als auch die Nachteile eines bestimmten Gedankenganges erkennen, dann lernen Sie, Ihre Gedanken als Teil eines kausalen Prozesses zu betrachten. So können Sie sich aus deren Macht befreien.

b) Sobald Sie sich über die Nachteile eines bestimmten Gedankens im Klaren sind, können Sie an ein Thema denken, das den hinter dem Gedanken stehenden Affekt oder Impuls bekämpft. Wenn z. B. ein Gedanken durch Wut motiviert ist, dann versuchen Sie der Wut mit Gedanken des Wohlwollens zu begegnen: Zuerst sich selbst gegenüber, dann gegenüber der Person, über die Sie sich geärgert haben. Wenn ein Gedanke durch Begierde motiviert ist, dann stellen Sie sich die unattraktiven Aspekte des menschlichen Körpers vor, wiederum, indem Sie erst bei sich selbst beginnen und dann den Körper betrachten, von dem Sie sich angezogen fühlen. Einige dieser alternativen Themen werden unten, im Abschnitt über *Störende Emotionen* erörtert.

Sobald das neue Thema Ihr Verlangen, abschweifenden Gedanken zu folgen, geschwächt hat, können Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder dem Atem zuwenden.

### 3. Ignorieren Sie die Gedanken.

Wenn die Gedanken weiterhin vor sich hin plappern, dann beschließen Sie, beim Atem zu bleiben und die Gedanken in einer anderen Ecke Ihres Geistes einfach plappern zu lassen. Sie verhalten sich



wie streunende Hunde: Wenn Sie ihnen Aufmerksamkeit schenken, dann werden sie Sie ständig belästigen. Sie sind wie verrückte Menschen: Selbst wenn Sie sie wegjagen, wissen sie, dass Sie sich ihrem Griff nicht entziehen können und das motiviert diese nur noch mehr, Sie in ihre verrückte Welt hineinzuziehen. Deshalb sollten Sie sie einfach ignorieren. Erinnern Sie sich daran, dass es sich bei den Gedanken nur um andere Komiteemitglieder handelt. Sie haben den Atem nicht zerstört. Der Atem ist noch immer da und kann fokussiert werden. Schließlich werden die ablenkenden Gedanken ganz von allein weggehen wenn ihnen keine Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Zudem haben Sie gelernt, wie die Aufmerksamkeit in ihren unterschiedlichen Potenzialen Ihre Erfahrung stärken oder schwächen kann.

#### *4. Vermindern Sie die Spannung, die den Gedanken am Laufen hält.*

Wenn Sie die subtilen Atemenergien im Körper besser wahrnehmen können werden Sie bemerken, dass das Festhalten eines Gedankens irgendwo im Körper die Entwicklung eines schwachen Spannungsmusters im Sinne eines Identifizierungsmerkmals notwendig macht. Versuchen Sie dieses Spannungsmuster ausfindig zu machen und es mit einem Atemzug aufzulösen. Der Gedanke wird dann aufgrund fehlender Unterstützung verschwinden.

Wenn sich Ihre Konzentration verbessert, werden Sie spüren, wie sich diese Spannungsmuster bilden, noch bevor sie zu bewussten Gedanken werden. Sie werden die einzelnen Schritte erkennen, die zur Formung von Gedankenwelten führen. Sie beginnen zunächst als kleine Spannungsknoten und die Wahrnehmung entscheidet dann, ob die Knoten als geistige oder körperliche Phänomene betrachtet werden. Werden sie als geistige Phänomene eingeordnet, geht daraus eine weitere Wahrnehmung hervor: Worum geht es in diesem Gedanken?

Wenn Sie diese Schritte verfolgen können, dann agiert der konzentrierte Geist wie eine Spinne, die in der Mitte ihres Netzes lauert: Sie sitzen bei ihrem Fokus und die Empfindlichkeit Ihres Atem-Netzes meldet Ihnen, dass sich an einer bestimmten Stelle im Netz ein Spannungsknoten bildet. Sie eilen zu dieser Stelle und lösen diesen Knoten

mit einem guten Schuss Atemenergie auf. Anschließend kehren Sie zu Ihrem Fokuspunkt zurück.

Indem wir beobachten, wie physische und geistige Phänomene miteinander interagieren, lernen wir eine wichtige Lektion.

### 5. *Unterdrücken Sie den Gedanken*

Ist Ihre Konzentrations- und Einsicht noch nicht stabil genug um mithilfe dieser Techniken ablenkende Gedanken zu bekämpfen und versagen diese insbesondere bei einem bestimmten Gedanken, dann drücken Sie die Spitze Ihrer Zunge oben gegen den Gaumen, beißen die Zähne zusammen und wiederholen immer wieder den Entschluss, diesen Gedanken nicht zu denken. Sie können im Geist auch ein Meditationswort, wie z. B. *buddho*, sehr schnell wiederholen, um den Kreislauf zu unterbrechen, bis der Reiz, dem Gedanken zu folgen, nachgelassen hat.

Diese fünfte Herangehensweise gleicht eher einem Vorschlaghammer, wohingegen die anderen eher feinen Skalpelln gleichen. So wie jeder gute Handwerker einen Vorschlaghammer in seiner Werkzeugkiste hat, braucht auch jeder Meditierende einige schwere Werkzeuge, um für alle Fälle vorbereitet zu sein. Auf diese Weise können uns nicht geschickte Gedanken nicht tyrannisieren.

Diese letzte Herangehensweise benötigt weniger Einsicht als die anderen vier, dennoch lehrt sie uns etwas Elementares: Dass man eine nützliche Strategie nicht übersehen sollte, nur weil sie einfach oder brutal zu sein scheint. Seien Sie gewillt, alles zu nutzen, was sich als nützlich erweist.

Bestimmte Arten von abschweifenden Gedanken, wie z. B. Begierde und Wut, haben ihre eigenen Gegenmaßnahmen. Wenn Sie keine Energie haben, überhaupt eine dieser Strategien anzuwenden, dann liegt es nicht an Ihrer Unruhe, sondern an Trägheit oder Mattheit.

## TRÄGHEIT UND MATTHEIT

Wenn Sie sich schläfrig fühlen, dann sollten Sie nicht sofort ans Ausruhen denken. Oft schützt der Geist Müdigkeit vor, um einem Problem aus dem Weg zu gehen, das aus seinen innersten Tiefen an

die Oberfläche kommt. Als Meditierender wollen Sie diese tieferen Probleme erforschen und sich von dieser scheinbaren Müdigkeit nicht täuschen lassen. Testen Sie also die Müdigkeit, wann immer Sie ihr begegnen.

*Der erste Test besteht darin, Ihr Meditationsthema zu variieren.* Wenn Sie beim Atem sind, kann das bedeuten, den Rhythmus und die Struktur des Atems zu verändern oder gar den Fokuspunkt selbst. Wenn z. B. ...

- das kurze, sanfte Atmen Sie träge macht, können Sie versuchen, lang ein- und kurz auszuatmen oder tiefer zu atmen
- das Verweilen bei einem einzigen Fokuspunkt Sie träge macht, dann versuchen Sie, sich auf zwei Punkte gleichzeitig zu konzentrieren.
- Sie können aber auch Ihren Fokuspunkt nach allen drei oder fünf Atemzügen verschieben. Folgen Sie den Anleitungen, die im Schritt 3 im Abschnitt über die Konzentration auf den Atem gegeben wurden oder Ihrer eigenen Anleitung.
- Oder versuchen Sie die Atemenergie dort zu erforschen, wo Sie gewöhnlich nicht hinsehen.

Alternativ können Sie auch Ihr Meditationsobjekt in eins der im Anhang genannten sekundären Objekte ändern. Die Betrachtung des Todes, insbesondere die Tatsache, dass der Tod jederzeit eintreten kann, eignet sich besonders gut, wenn Trägheit und Faulheit zusammen auftreten.

Oder Sie rezitieren ein Gedicht oder chanten eine Passage, die Sie auswendig gelernt haben.

*Der zweite Test besteht in der Veränderung Ihrer Position.* Erheben Sie sich aus Ihrer Meditationshaltung und massieren Sie Ihre Gelenke. Wenn es gerade Nacht ist und Sie den Nachthimmel sehen können, dann schauen Sie zu den Sternen und erfrischen den Geist. Waschen Sie Ihr Gesicht und kehren Sie dann zur Sitzposition zurück.

*Der dritte Test besteht darin, aufzustehen und die Meditation im Gehen fortzusetzen.* Wenn Sie dadurch Ihre Müdigkeit nicht loswer-

den, versuchen Sie vorsichtig rückwärts zu gehen. Vielleicht werden Sie durch die Angst, über etwas zu stolpern, wieder wacher.

Sollte die Müdigkeit weiterhin bestehen, ist das ein Zeichen, dass Ihr Körper Ruhe benötigt. Legen Sie sich hin und meditieren Sie bis Sie einschlafen. Fassen Sie aber zuerst den Entschluss, dass Sie sobald Sie aufwachen, weitermeditieren und nicht nur die Annehmlichkeiten des Liegens genießen wollen.

### TÄUSCHENDE SAMMLUNG

Eng verwandt mit der Müdigkeit ist ein Zustand, den ich täuschende Sammlung nenne. Der Geist ist ruhig, aber man ist sich nicht bewusst, worauf die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Nach der Meditation wissen Sie nicht genau, ob Sie geschlafen haben oder wach waren. Dies kann immer dann passieren, wenn der Atem angenehm wird, Sie Ihre Aufmerksamkeit jedoch nicht auf andere Bereiche des Körpers ausdehnen. Sie sind auf einen kleinen Bereich fokussiert, und wenn der Atem in diesem Bereich immer feiner und angenehmer wird, verlieren Sie den Kontakt mit ihm und rutschen in einen angenehmen, ruhigen, aber verschwommenen Geisteszustand.

Um das zu vermeiden, könnten Sie, sobald der Atem angenehm wird, unverzüglich mit der Überwachung der restlichen Körperbereiche beginnen. Versuchen Sie zu erkennen, wie die Atemenergie durch jeden Winkel des Körpers fließt, sogar bis zu den Zwischenräumen der Finger und Zehen. Alternativ können Sie die verschiedenen Körperteile und Bereiche visualisieren – die Knochen, die Organe usw. – und schauen, ob die Atemenergie sich sanft in diese Bereiche ausbreitet.

Wichtig ist hier zu verstehen, dass der Geist in diesem angenehmen Zustand mit etwas beschäftigt werden muss. Andernfalls wird er in Müdigkeit abgleiten. Solange die Arbeit auf den Bereich innerhalb des Körpers begrenzt ist, wird die Konzentration davon nicht beeinträchtigt. Im Gegenteil, sie wird die Konzentration noch verstärken und belastbarer machen.

Das Gefühl in ein „Luftkissen“ zu fallen, d.h., wenn man sehr still sitzt und plötzlich erschreckt, weil der Kopf nach vorn gefallen ist, hat dieselben Ursachen und kann auf die gleiche Art und Weise vermieden werden.

## ÄUSSERE GERÄUSCHE

Wenn Sie merken, dass Sie sich während der Meditation über äußere Geräusche ärgern, dann rufen Sie sich in Erinnerung, dass das Geräusch nicht Sie stört, sondern Sie das Geräusch stören. Können Sie das Geräusch lassen wie es ist ohne es zu kommentieren? Das Geräusch hat schließlich nicht die Absicht, sie zu belästigen!

Stellen Sie sich Ihren Körper als ein Fliegengitter vor. Das Geräusch oder der Lärm bewegt sich durch das Gitter hindurch. Ebenso bieten Sie dem Geräusch keinen Widerstand, lassen sich aber auch nicht davon stören. Es weht direkt durch Sie hindurch, ohne Sie körperlich oder geistig zu berühren.

## SCHWIERIGKEITEN MIT DEM ATEM

1. Eines der äußerst entmutigenden Hindernisse bei der Atemmeditation ist die *Unfähigkeit, die Ein- und Ausatmung zu fühlen*. Dies rührt oft von einer früheren körperlichen oder emotionalen Erfahrung her, die dazu geführt hat, dass Sie Ihre Körperempfindungen abblocken. Sie werden etwas Zeit aufbringen müssen, um eine Sensibilität für die gefühlte Realität des Atems im Körper aufzubauen bzw. sich mit dieser Sensibilität wohlfühlen. Seien Sie hierbei etwas geduldig.

Ich schlage zwei mögliche Herangehensweisen vor:

- Fragen Sie sich, wo Sie den Atem eigentlich fühlen. Vielleicht fühlen Sie ihn nur im Kopf oder in einem isolierten Bereich des Körpers. Auf diese Weise haben Sie etwas, womit Sie beginnen können. Fokussieren Sie diesen Bereich sanft aber stetig, mit einer Haltung des Wohlwollens und sagen Sie sich, dass Sie dort hingehören. Wenn Sie feststellen, dass Sie dort ohne Mühe bleiben

können, dann versuchen Sie, Ihr Gewahrsein um diesen Bereich herum zu erweitern. Welcher Körperbereich befindet sich in seiner Umgebung? (Ihr inneres Gefühl von den Körperteilen mag nicht mit dem äußerlichen Erscheinungsbild Ihres Körpers übereinstimmen, darüber brauchen Sie sich aber jetzt nicht den Kopf zu zerbrechen. Wo fühlen Sie den nächsten Körperteil?) Stellt sich aber Unbehagen ein, dann kehren Sie wieder zur Anfangsstelle zurück. Warten Sie vielleicht einen Tag und dann versuchen Sie, Ihr Gewahrsein erneut langsam auszudehnen. Üben Sie so lange hin und her, bis Sie sich in dem erweiterten Bereich sicher aufhalten können. Haben Sie Geduld. Sollten beim Versuch, Ihr Gewahrsein auf diese Weise zu erweitern, bestimmte Ängste oder Erinnerungen hochkommen, dann sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens darüber.

- Die zweite Möglichkeit ist, die Arbeit am Atem vorübergehend zu unterbrechen und so lange die Entfaltung der Brahmavihāras (siehe oben) zu üben, bis Sie sich sicher genug fühlen, um die Atem-Meditation wieder aufzunehmen.

2. Ein anderes Problem, das oft entmutigend sein kann, ist die *Unfähigkeit, einen angenehmen Atem zu finden*. Egal wie Sie atmen, es fühlt sich einfach nicht gut an. Diesem Problem kann man auf vielfältige Weise begegnen.

- Fragen Sie sich, ob Sie vielleicht zu viel erwarten. Fühlt sich der Atem gut an? Oder versuchen Sie unablässig, ihn zu verbessern? Wenn das der Fall ist, dann seien Sie geduldig. Bleiben Sie beim Atem, wenn er sich gut anfühlt und lassen Sie ihn wie er ist. Ihre Ungeduld erzeugt eine unnötige Spannung auf den Atem. Geben Sie ihm etwas Zeit, damit er sich von allein entspannen und entfalten kann.
- Fragen Sie sich, ob Sie das Ende des Ausatmens willentlich durch Pressen verlängern, um eine deutliche Abgrenzung von der Einatmung (bzw. umgekehrt) spüren zu können. Dies schränkt die Fähigkeit des Atems ein, sanft zu fließen. Ist das der Fall, dann geben Sie der Ausatmung Raum, damit sie mit der folgenden Einatmung

(bzw. umgekehrt) verschmelzen kann. So bekommt der Ruhepunkt zwischen Ein- und Ausatmung die Gelegenheit, ein Gefühl von Leichtigkeit im ganzen Körper zu verbreiten.

- Rufen Sie sich in Erinnerung, dass es bei jedem Atemzug zumindest eine Stelle – am Anfang, in der Mitte und am Ende – gibt, die sich angenehmer anfühlt als nicht zu Atmen. Suchen Sie diese Stelle des Atems und erlauben Sie sich, diese Stelle zu genießen. Wenn Sie dadurch zur Ruhe kommen, werden sich die anderen Bestandteile des Atemkreislaufes entspannen können.
- Fragen Sie sich, ob Sie sich zu sehr auf einen Punkt konzentrieren. Wenn man auf einen bestimmten Bereich des Körpers fokussiert ist, neigt man im Allgemeinen dazu, Druck auf diese Stelle auszuüben – gewöhnlich, indem Sie den Blutfluss in diesem Körperteil oder -bereich blockieren oder strapazieren. Versuchen Sie, die Spannung herauszunehmen und dennoch Ihren Fokus auf die Stelle aufrecht zu erhalten.
- Fragen Sie sich, ob nicht Ihre eigene Vorstellung vom Atem das Problem ist. Wenn Sie sich z. B. vorstellen, dass der Atem nur durch die kleine Öffnung der Nase in den Körper eindringt, dann könnte dies die Atmung beeinträchtigen. Versuchen Sie sich den Körper als Schwamm vorzustellen, der den Atem mühelos über all seine Poren aufnimmt. Oder fragen Sie sich, ob Sie sich vielleicht den Atem so vorstellen, als würde er nur widerwillig in den Körper eindringen. Wenn das so ist, werden Sie feststellen, dass Sie den Atem hineinzwingen wollen. Versuchen Sie sich den Atem so vorzustellen, als würde er in den Körper eindringen *wollen*, und alles was Sie tun müssen ist, ihm Einlass zu gewähren.
- Fragen Sie sich, ob Sie den Atem nicht unbewusst in eine Form zwingen, die einer verzerrten Vorstellung entspricht, die Sie vom Atem haben. Oft glauben Praktizierende, dass ein langsamer und ausgedehnter Atem angenehmer ist als ein kurzes und schnelles Atmen. Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Vergessen Sie nicht: Was als angenehmer Atem zählt, wird durch das bestimmt, was der Körper in diesem Augenblick braucht. Versuchen Sie also, gegenüber solchen Bedürfnissen sensibler zu werden.

- Fragen Sie sich, ob Sie den Atem nicht zu sehr kontrollieren. Dies kann man testen, indem man die Aufmerksamkeit auf einen Körperbereich lenkt, bei dem man die Fähigkeit nicht verspürt, Kontrolle über die Atembewegung auszuüben, wie z. B. die Basis der Wirbelsäule.
- Wenn keine dieser Herangehensweisen funktioniert, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Thema oder Objekt, das Sie angenehm oder inspirierend finden, wie z. B. Güte, Großzügigkeit (indem Sie daran denken, wann Sie aus freiem Willen großzügig waren), Dankbarkeit (indem Sie an Menschen denken, die sich extra für Sie aufgeopfert haben) oder die Tugenden (indem Sie an Situationen denken, in denen Sie oder jemand anderes sich edel und inspirierend verhalten haben). Nehmen Sie sich etwas Zeit, über diese Dinge nachzudenken, ohne auf den Atem zu achten. Wenn sich Ihr Geist dadurch erfrischt anfühlt, dann beobachten Sie Ihren Atem, während Sie bei diesen Gedanken sind. Der Atem wird dann ganz von allein einen angenehmen Rhythmus gefunden haben. Dies erlaubt Ihnen, sich eine Vorstellung davon zu machen, wie man angenehm atmen kann.

3. Ein drittes, häufig auftretendes Problem ist, dass die *Atemempfindungen in den verschiedenen Körperbereichen nicht richtig gefühlt werden*. Dies liegt oft an der Wahrnehmung, dass die Atemempfindungen eigentlich vorhanden sind, jedoch als solche nicht wahrgenommen werden. Vielleicht halten Sie es für unmöglich, dass Atemenergien durch diese Bereiche des Körpers fließen können. In diesem Fall betrachten Sie es als eine Übung Ihrer Vorstellungskraft: Versuchen Sie sich vorzustellen, dass die Atemenergie so durch die Nerven fließen kann, wie sie in der Basisanleitung beschrieben wird. Oder stellen Sie sich vor, wie sie in die entgegengesetzte Richtung fließt. Irgendwann werden Sie beginnen, die Bewegung der Energie in dem einen oder anderen Bereich des Körpers tatsächlich zu spüren und dann wird es keine bloße Übung Ihrer Vorstellungskraft mehr sein.

In der Zwischenzeit untersuchen Sie den Körper und entspannen jedes Spannungsmuster, das Sie in diesen Bereichen finden. Beginnen



Sie mit den Händen und arbeiten Sie sich bis zu den Armen vor. Dann gehen Sie zu den Füßen über und arbeiten sich durch die Beine, durch den Rücken und den Nacken bis zum Kopf vor. Anschließend folgt die Vorderseite des Rumpfes. Je entspannter der Körper ist, desto leichter wird die Atemenergie fließen und desto wahrscheinlicher werden Sie den Fluss spüren.

## UNGEWÖHNLICHE ENERGIEN UND EMPFINDUNGEN

**Druck.** Mit dem Lösen von Spannung oder Enge in den verschiedenen Teilen des Körpers kann es oft zu ungewöhnlich starken oder unausgeglichene Energien oder Empfindungen kommen. Dies ist normal und diese Energien heben sich oft von selbst auf, wenn man sie sich selbst überlässt. In zwei Fällen können sie jedoch zu einem Problem werden:

1. Das erste Problem tritt auf, wenn die Entspannung nicht vollkommen ist und ein starkes Gefühl von Druck erzeugt. Dies geschieht z. B., wenn die Energie in einem Bereich gelöst wurde, in einem anderen Bereich aber feststeckt. Gewöhnlich baut sich Druck in zwei Bereichen auf: im Kopf und in der Herzgegend. Befindet sich im Kopf ein Druckgefühl, dann prüfen Sie, ob die Energie nicht über die Vorderseite des Halses oder entlang der Wirbelsäule abgeführt werden muss. Zuerst konzentrieren Sie sich auf das Öffnen des Energiekanals an der Vorderseite der Kehle und lenken Ihre Aufmerksamkeit in die Mitte Ihrer Brust. Stellen Sie sich vor, wie die Energie durch den Kanal im Rachen während Sie ein- und ausatmen nach unten bis zu dem Fokuspunkt fließt.

Sollte das nicht funktionieren, erspüren Sie die Energiekanäle auf beiden Seiten der Wirbelsäule und schauen Sie, ob es dort eine Blockade gibt. Wenn Sie eine Blockade finden, dann stellen Sie sich vor, wie sich diese Blockade auflöst und entspannt. Visualisieren Sie dann erneut, wie der Atem sowohl während des Einatmens als auch während des Ausatmens entlang der Wirbelsäule nach unten fließt und dann durch Ihr Steißbein in die Luft austritt.

Sollten Sie in der Mitte der Brust Druck verspüren, dann stellen Sie sich vor, wie sich die Energiekanäle Ihrer Arme durch Ihre Handflächen öffnen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Handflächen und stellen Sie sich vor, wie die Atemenergie während des Ein- und Ausatmens aus Ihrer Brust herausstrahlt und durch Ihre Handflächen austritt.

Sie können aber auch eine ähnliche Visualisierung versuchen, bei der die Energiekanäle entlang Ihrer Beine nach unten verlaufen und durch die Fußsohlen austreten.

Wenn Sie diese Kanäle öffnen, dann stellen Sie sich nicht vor, die Energie in sie hineinzudrücken. Der Atem, mit dem Sie arbeiten, ist Energie (keine Luft) und die Energie fließt am besten, wenn kein Druck auf sie ausgeübt wird. Denken Sie einfach „zulassen“ und seien Sie geduldig. Versuchen Sie, zwischen dem Fluss des Blutes (der aufgrund seiner flüssigen Eigenschaft Druck erzeugen kann, wenn er auf etwas Festes trifft) und dem Fluss des Atems zu unterscheiden. Weil der Atemfluss eine Energie ist, braucht er keinen Druck aufzubauen, da er durch feste Dinge fließen kann.

Falls Sie ein Übermaß an Druck in anderen Bereichen des Körpers fühlen, versuchen Sie diese Bereiche in Ihrer Vorstellungskraft mit den Energiekanälen zu verbinden, die aus den Armen und Beinen austreten.

2. Die andere Hauptursache für einen Drucküberschuss in verschiedenen Bereichen des Körpers ist, wenn Sie beim Versuch, die Bewegungsgeschwindigkeit der Atemenergie im Körper zu erhöhen übertreiben. Auch hier gilt: zulassen. Lassen Sie die Energie einfach fließen. Forcieren Sie nichts. Eine angenehme Energie wird unangenehm, wenn man sie unter Druck setzt. Seien Sie geduldig. Stellen Sie sich eine subtile Atemenergie vor, die sich bereits im gesamten Körper verbreitet hat, sobald Sie sich bewusst geworden sind, dass Sie begonnen haben einzuatmen. Nach einer Weile werden Sie spüren, dass sie wirklich da ist.

**Eine Enge, die nicht auf die Atmung reagiert.** Fühlen Sie im Körper einzelne Stellen der Enge, die sich trotz des angenehmen Atems

nicht auflösen, müssen Sie sich ihnen von außen annähern. Je direkter Sie sich nämlich darauf konzentrieren, desto schlimmer kann das Gefühl der Enge werden. Atmen Sie also sanft entlang ihrer Grenzen und geben sie ihr etwas Raum. Oft repräsentieren diese Empfindungen Mitglieder Ihres inneren Komitees, die Ihren guten Absichten misstrauen. Lassen Sie sie also wie sie sind und seien Sie geduldig mit ihnen. Irgendwann werden sie sich ganz von allein auflösen.

**Spannungsbänder, die durch den Körper verlaufen.** Prüfen Sie zunächst, ob es sich bei den Spannungsbändern wirklich um Bänder handelt oder ob der Geist nur einen falschen Zusammenhang herstellen will. Das heißt dass es Situationen gibt, in denen der Geist in verschiedenen Bereichen des Körpers Spannungspunkte bemerkt und diese dann als eine einzige Wahrnehmung zusammenfasst. Dies führt zu der Empfindung, dass die isolierten Stellen Teil einer einzigen Empfindung sind.

Um herauszufinden, ob dies der Fall ist, stellen Sie sich vor Ihr Gewahrsein ist eine Reihe von Kreissägeblättern, die ständig in hoher Geschwindigkeit die Spannungsbänder immer dort in einzelne Stücke zersägen, wo sie aufgespürt werden. Wenn dadurch das Spannungsgefühl nachlässt, bewahren Sie diese Wahrnehmung im Geist. Das Problem liegt nicht so sehr an der Spannung selbst, sondern an der Wahrnehmung, die die separaten Spannungsfelder als ein einziges Spannungsband etikettiert. Weigern Sie sich, dieser Wahrnehmung Glauben zu schenken und ersetzen Sie sie so lange wie nötig mit der Wahrnehmung von Sägeblättern.

Befinden sich die Spannungsbänder im Kopf und scheinen sie ihn zu umklammern, kann eine alternative Wahrnehmungsverschiebung in der Vorstellung bestehen, dass Ihr Kopf größer als die Spannungsbänder ist und dass der größere Teil des Kopfes mit sanfter Energie erfüllt ist, die den Bändern erlaubt sich aufzulösen.

Sollte das Gefühl von einem Spannungsband trotz der neuen Wahrnehmung weiterhin bestehen, dann ist das ein Hinweis darauf, dass das Band mit einem Bereich des Körpers in Verbindung steht, dem es an Atemenergie mangelt. Wenn Sie einatmen, stellen Sie sich

vor, wie die Atemenergie unmittelbar in diesen Bereich des Körpers fließt. Erlauben Sie dem eingeatmeten Atem so lange in diesem Bereich zu verweilen, bis sich dort ein Gefühl der Sättigung einstellt.

Sollten die Spannungsbänder nach einigen Minuten trotz dieser Herangehensweise nicht reagieren, dann ignorieren Sie sie eine Weile. Wiederholen Sie die verschiedenen Herangehensweisen später noch einmal, wenn sich Ihre Konzentration verbessert hat.

**Ein Mangel an Gefühl.** Während Sie die verschiedenen Bereiche Ihres Körpers untersuchen, könnten Sie feststellen, dass es einige Bereiche gibt, in denen überhaupt nichts gefühlt wird: Z. B. Ihre Schultern oder Partien Ihres Rückens. Es fühlt sich so an, als fehlte dieser Teil des Körpers. Ist das der Fall, dann versuchen Sie, sich der angrenzenden Bereiche gewahr zu werden, der Bereiche, die sie spüren *können*. Nehmen wir z. B. die Schultern: Versuchen Sie, sich Ihres Nackens und Ihres Oberarms gewahr zu werden. Schauen Sie dann, wo sich die Energie in diesen Bereichen verbindet. Es mag Sie überraschen, dass es da eine Verbindung gibt, diese aber nicht da ist, wo Ihre Schultern sein sollten – und weil sie sich nicht dort befindet, wo sie sein sollte, haben Sie sie unbewusst blockiert. Erlauben Sie ihr, sich zu öffnen. Mit der Zeit wird sich Ihr Gespür für diese Bereiche verbessern. Der fehlende Bereich Ihres Körpers wird dann mehr Nahrung durch den Atem erhalten. Er wird in Ihrem Gewahrsein wieder auftauchen.

**Ein Gefühl der Fülle.** Diese Empfindung erscheint oft, wenn die Atemenergie einige innere Blockaden aufgelöst hat und Bereiche, denen es an Energie mangelte, sich plötzlich mit Energie füllen. Dies entspricht dem Jhāna-Faktor der Verzückung. In schweren Fällen kann es sich so anfühlen, als ob man in dem Gefühl der Fülle ertrinken würde. Einige empfinden das als sehr angenehm, andere jedoch als bedrohlich. Wenn Sie noch nie kurz vor dem Ertrinken waren, kann das ganz schnell zu einem Gefühl der Angst führen. Um diesem Gefühl entgegenzuwirken, erinnern Sie sich, dass Sie von Luft umgeben sind und der Körper so viel davon atmen kann wie er möchte. Entspannen Sie Hände und Füße und halten Sie diese Entspannung

aufrecht. Halten Sie dann nach dem Aspekt der Fülle Ausschau, der angenehm ist und konzentrieren Sie sich darauf. Sie können aber auch wieder zu Ihrem gewohnten Fokuspunkt zurückkehren und sich klar machen, dass die Fülle sich schließlich in ein Gefühl der Stille und Leichtigkeit auflösen wird, wenn man sie in Ruhe lässt.

Andere Menschen finden dieses Gefühl der Fülle bedrohlich, weil sie Angst haben die Kontrolle zu verlieren. Die Lösung besteht auch hier darin, sich nicht auf die Fülle zu konzentrieren, sondern beim eigenen Fokuspunkt zu bleiben und sich bewusst zu machen, dass die Fülle verschwinden wird.

**Ein Gefühl von Enge.** Wenn der Geist zur Ruhe kommt, fühlt sich der Körper manchmal so fest an, dass das Atmen zur Mühsal wird. Dies kann daran liegen, dass Sie unbewusst an der Wahrnehmung hängen, der Körper sei ein solides Objekt und der Atem etwas, das durch diese Solidität hindurch gedrückt werden muss. Die Lösung besteht hier darin, Ihre Wahrnehmung bewusst zu verändern. Sie können sich z. B. ins Gedächtnis rufen, dass der Atem eigentlich Ihre Hauptempfindung des Körpers ist: Zuerst ist da die Atemenergie und erst dann kommt die Empfindung von Solidität. So müssen Sie den Atem nicht durch eine feste Wand drücken. Lassen Sie ihn frei fließen wann immer er es will. Eine andere nützliche Wahrnehmung ist, sich den Raum um sich herum und zwischen den Atomen innerhalb des Körpers vorzustellen. Selbst zwischen den Atomen existiert mehr Raum als Materie. Alles ist von Raum umgeben. Wenn Sie diese Wahrnehmung im Geist bewahren, werden die Schwierigkeiten beim Atmen vergehen.

Ein weiterer möglicher Grund für die Empfindung, der Körper sei zu solide um Atmen zu können, ist, dass der Geist vielleicht so still geworden ist, dass Sie nicht atmen *müssen* (siehe hierzu in Teil IV über das Vierte Jhāna). Sie versuchen, den Atem eher aus Gewohnheit als durch Notwendigkeit durch den Körper zu drücken. Sagen Sie sich einfach: „Der Körper wird ganz von allein Atmen, wenn er es muss. Ich muss ihn nicht dazu zwingen.“

**Schwindelgefühl.** Wenn dieses Problem von der Meditation verursacht wird, kann es entweder von einem Ungleichgewicht in Ihrer Konzentration herrühren oder von einem Ungleichgewicht im Atem. Ein Ungleichgewicht in Ihrer Konzentration kann davon herrühren, dass Sie sich zu sehr auf den Kopf fokussieren. Lenken Sie Ihren Fokus in den unteren Körperbereich, entspannen Sie sich etwas, damit Sie den Blutfluss in Ihrem entsprechenden Fokusbereich nicht behindern und meiden Sie eine Weile den Kopfbereich.

Ein Ungleichgewicht in der Atmung könnte vom Hyperventilieren herrühren: ein zu schnelles und zu tiefes Atmen. Es kann auch auftreten, wenn man den Atem unterdrückt oder zu sehr darauf bedacht ist, den Atem zu verfeinern. Versuchen Sie so zu atmen, dass diese Extreme vermieden werden. Wenn das Schwindelgefühl durch diese Maßnahmen nicht nachlässt, dann ist die Meditation nicht dafür verantwortlich. Es kann auf eine körperliche Erkrankung hinweisen.

## WIE SIE IHREN FORTSCHRITT BEURTEILEN

Wie ich in der Einleitung schon angemerkt hatte, besteht die Hauptstrategie bei der Beendigung des Leidens mithilfe des Geistesstrainings darin, über Ihre Handlungen nachzudenken und sich zu fragen, wie geschickt sie sind, damit Sie üben und sich verbessern können. Weil die Meditation eine Handlung ist, gilt auch hier dieselbe Strategie. Um die Meditation als Fertigkeit zu entwickeln, müssen Sie, um voranzukommen, lernen wie man seine Handlungen bewertet, d.h. Sie prüfen, was funktioniert und was nicht. Tatsächlich ist das Bewerten so wichtig, dass es ein Bestandteil der Jhāna-Sammlungszustände ist. Mehr dazu finden Sie in Teil IV. Diese Art von Bewertung verwandelt sich zu Weisheit und Einsicht und führt schließlich zur Befreiung.

Vergessen Sie also nicht: Es gibt gute Meditationen und nicht so gute Meditationen. Sie wollen lernen, wie man den Unterschied misst. Zu lernen sein eigenes Handeln zu bewerten, ist eine Fähigkeit, die einige Zeit in Anspruch nehmen kann bis sie beherrscht wird.

Falls Sie schon einmal auf das Erlernen einer körperlichen Fähigkeit hingearbeitet haben, sei es Tischlern, Kochen, eine sportliche Disziplin oder ein Musikinstrument – dann erinnern Sie sich, wie sich Ihr Urteilsvermögen entwickelt und beim Erlernen dieser Fähigkeit geholfen hat. Dieselben Prinzipien gelten auch für das Erlernen der Meditation. Merken Sie sich folgende nützliche Prinzipien:

*Nützliche Urteile richten sich nur auf die Handlungen, nicht an Ihre Person als Meditierende.*

Sollten Sie sich ärgern, weil es nicht wie erwartet läuft oder überheblich sein, weil es gut läuft, dann machen Sie sich erneut bewusst, dass diese Art von Urteil Zeitverschwendung ist. Negative Selbsteinschätzung untergräbt Ihre Motivation, bei der Meditation zu bleiben; positive Selbsteinschätzung – auch wenn sie kurzfristig ermutigend wirkt – wird letztlich Ihren Fortschritt behindern, weil Ihre Fehler ausgeblendet oder falsche Erwartungen erzeugt werden. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich gerade in der Abwärtsspirale negativer Selbstverurteilung befinden, dann erinnern Sie sich an die Metapher vom inneren Komitee. Finden Sie ein Komiteemitglied, das der selbstverurteilenden Stimme freundlich aber bestimmt sagt, dass es Ihre Zeit verschwendet. Je mehr Humor Sie in diese Situation einfließen lassen können, desto besser. Dann konzentrieren Sie sich wieder auf den nächsten Atemzug und dann den nächsten.

Sich selbst zu beurteilen ist dann nützlich, wenn Sie Ihre Tendenz erkennen, Ihre Fähigkeiten entweder allzu positiv oder allzu negativ zu bewerten. Wenn Ihnen bewusst ist, dass Sie in einer dieser Richtungen pendeln, dann nutzen Sie ihr Wissen, um Ihr Urteilen zu zügeln. Ein freundliches „Hoppla – schon wieder“ kann oft helfen, wieder zu Sinnen zu kommen.

*Betrachten Sie Ihre Meditation als einen Arbeitsprozess.*

Sie sind nicht hier, um ein endgültiges Urteil über Ihre Handlungen zu fällen. Sie beurteilen Ihre Handlungen, damit sie besser werden. Betrachten Sie sich nicht als Richter, der auf einem Richterstuhl sitzend ein Urteil über einen Angeklagten fällen soll, sondern als ein Handwerker, der an seiner Werkbank steht und beurteilt, wie gut er

vorankommt und gegebenenfalls Veränderungen vornimmt, wenn er sieht, dass er einen Fehler gemacht hat.

*Fehler sind normal.*

Nur durch Fehler können Sie lernen. Diejenigen, die die Meditation am besten verstehen, wissen, dass nicht alles immer gut verläuft. Sie machen Fehler und bemühen sich, diese zu verstehen, um sie nicht zu wiederholen. Betrachten Sie also jeden Fehler als Gelegenheit zu lernen. Lassen Sie sich nicht von ihm einschüchtern. Wenn Sie überhaupt auf irgendetwas stolz sein wollen, dann seien Sie auf Ihre Bereitschaft stolz, Ihre Fehler wahrzunehmen und aus ihnen zu lernen.

*Die Beziehung zwischen Handlungen und Resultaten ist kompliziert, ziehen Sie also nicht sofort Schlussfolgerungen über mögliche Ursachen.*

Manchmal erfahren Sie Wirkungen durch Handlungen, die gerade eben stattfinden; manchmal erfahren Sie Wirkungen, die auf Handlungen zurückgehen, welche z. B. gestern stattgefunden haben. Darum müssen Handlungen, die gestern funktioniert haben, nicht unbedingt heute funktionieren. Lernen Sie, sich mit Urteilen so lange zurückzuhalten, bis Sie sich Zeit genommen haben, Ihre Meditation immer wieder zu beobachten.

Und reiten Sie nicht andauernd darauf herum, dass Ihre Meditation früher viel besser war als heute. Dass Ihre Meditation in der Vergangenheit einmal gut war, hat nichts damit zu tun, wie Sie darüber denken. Diese Einschätzung ist auf das Beobachten des gegenwärtigen Atems zurückzuführen. Lernen Sie aus dieser Erfahrung und konzentrieren Sie sich nur auf die Beobachtung des *gegenwärtigen* Atems. Zudem kann es sein, dass Ihre frühere Meditation gar nicht so gut verlaufen ist wie Sie jetzt meinen. Dass sie jetzt noch nicht so gut verläuft hat damit zu tun, dass Sie noch immer Erfahrungen sammeln müssen. Lassen Sie also zu, dass Sie von dem „Mehr“ etwas bekommen und verweilen Sie jetzt bei der gründlichen Beobachtung von Atem und Geist.

*Lassen Sie sich nicht durch plötzliche Rückschläge verunsichern.*



Auch Rückschläge sind durch die Komplexität ihrer Ursachen schwer einzuschätzen. Wenn es so gut läuft, dass Ihr Geist mühelos zur Ruhe kommt und still wird, dann werden Sie nicht leichtsinnig oder übermäßig selbstsicher. Bewahren Sie Ihre Wachsamkeit. Wenn Ihre Stimmung so schlecht ist, dass Sie sogar mit dem ersten Schritt der Meditationsanleitung Schwierigkeiten haben, dann geben Sie nicht auf. Versuchen Sie in dieser Situation zu lernen, wie das Prinzip von Ursache und Wirkung im Geist arbeitet. Irgendetwas muss eine plötzliche Veränderung bewirkt haben, also forschen Sie nach der Ursache. Gleichzeitig ist dies eine gute Gelegenheit, den inneren Beobachter zu aktivieren, geduldig einen Schritt zurückzutreten und die schlechte Stimmung zu beobachten. Auf diese Weise lernen Sie eine wertvolle Lektion, ganz gleich, ob es nun eine positive oder negative Veränderung gab: Wie man den inneren Beobachter auf Distanz zu dem Beobachteten hält, um die Dinge genauer beobachten zu können.

*Vergleichen Sie sich nicht mit anderen.*

Ihr Geist gehört zu Ihnen – andere haben Ihren eigenen Geist. Es ist so, als befänden Sie sich im Krankenhaus und würden Ihren Zustand mit den der anderen Patienten auf der Station vergleichen. Sie gewinnen rein gar nichts, wenn Sie sich damit brüsten, dass Sie schneller wieder gesund werden als die anderen. Das gilt auch, wenn Sie Trübsal blasen, weil die anderen Patienten schneller genesen als Sie selbst. Konzentrieren Sie sich vollkommen auf Ihre eigene Gesundheit.

*Während der Meditation sollten Sie Ihre Erfahrungen nicht mit dem vergleichen, was Sie in Büchern gelesen haben, auch nicht in diesem Buch.*

Lesen Sie die Bücher wenn Sie nicht meditieren. Während Sie meditieren, wollen Sie sich auf den Atem konzentrieren. Die Bücher bieten lediglich Vorstellungen davon, was passieren könnte. Sie lernen viel besser aus dem was *im Augenblick* vor sich geht und – sofern es verlangt wird – finden heraus, wie das, was vor sich geht, verbessert werden kann.

## WIE SIE IHRE MOTIVATION AUFRECHTERHALTEN

Geistestraining ist ein Langzeitprojekt. Es verlangt eine gewisse Reife, um motiviert zu bleiben, vor allem wenn der Reiz des Neuen und die anfängliche Begeisterung nachgelassen haben. Besonders wenn es nur langsam vorangeht wird man von Langeweile, Entmutigung, Ungeduld oder Zweifel überwältigt. Sollte Ihre Motivation aufgrund einer dieser Emotionen abnehmen, dann schauen Sie sich die Empfehlungen im folgenden Abschnitt an.

Manchmal lässt Ihre Motivation einfach nur nach, weil die Anforderungen Ihres Arbeits- oder Privatlebens so hoch sind, dass sie Ihnen jegliche Energie und Zeit rauben, die Sie zum Meditieren brauchen. Sollte das geschehen, dann erinnern Sie sich daran, wie wichtig die Meditation ist: Ein untrainierter Geist kann auf die Anforderungen des Alltagslebens nur auf nicht geschickte Weise reagieren.

Machen Sie sich zunächst klar, dass „hoch“ nicht immer „wichtig“ bedeutet. Lernen Sie zu entscheiden, welche äußeren Angelegenheiten aufgeschoben werden können um sich geistig sammeln zu können.

Als Zweites sollten Sie sich klar machen, dass die Welt Ihnen keine Zeit zum Meditieren geben wird. Sie müssen sie sich selbst verschaffen.

Als Drittes sollten Sie sich klar machen, dass die Zeit, die Sie sich zum Meditieren nehmen, nicht jenen Menschen genommen wurde, die Sie lieben oder für die Sie verantwortlich sind. Schließlich werden Ihre Lieben von Ihrem verbesserten Geisteszustand profitieren.

Viertens: Machen Sie sich bewusst, dass der durch die Meditation gewonnene verbesserte Geisteszustand auch dabei hilft, Ihr Leben zu vereinfachen und es besser zu organisieren.

Um sicherzustellen, dass Sie kontinuierlich vorankommen, versuchen Sie, Ihr inneres Komitee um einige neue Stimmen zu erweitern oder jene bereits bestehenden Mitglieder zu stärken – es sind die Stimmen, die Sie aufmuntern und motivieren auf Kurs zu bleiben. Welche dieser Stimmen für Sie am wirksamsten sind, müssen Sie für sich allein herausfinden. Diese Stimmen sind nicht bei allen Men-

schen gleich und auch bei ein und derselben Person variieren sie von Zeit zu Zeit.

Hier sind einige Stimmen, die sich bei anderen als effektiv herausgestellt haben:

- *Die Stimme der Achtsamkeit:* Sie erinnert Sie an den unnötigen Stress und das Leiden, das ein untrainierter Geist Ihnen und Ihrer Umgebung antun kann. Diese Stimme sagt Ihnen auch: „Wenn du deinen Geist nicht trainierst, wer wird es dann für dich tun? Und glaube nicht, dass es später einfacher wird wenn du nicht jetzt trainierst.“
- *Die Stimme des Mitgefühls.* Sie erinnert uns daran, dass das Meditieren ein Ausdruck des Wohlwollens gegenüber uns selbst und unseren Mitmenschen ist. Wir haben mit dem Meditieren begonnen, weil wir uns ein besseres Leben gewünscht haben. Wenn Ihnen Ihre Lieben wirklich am Herzen liegen, würden Sie dann diese Gelegenheit einfach ungenutzt lassen? Diese Stimme wird dann noch stärker, wenn Sie ein Gespür dafür entwickelt haben wie man angenehm atmet, denn dann können Sie sich daran erinnern, wie gut es sich anfühlt – besonders bei Erschöpfungszuständen – eine Zeitlang mit dem belebenden Atem zu verbringen.
- *Die Stimme des gesunden Stolzes* erinnert Sie an die Befriedigung, die Sie empfinden, wenn Sie etwas Gutes getan haben. Diese Stimme erinnert Sie daran, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie es geschafft haben, dort ein geschicktes Verhalten zu üben, wo es Ihnen anfangs schwer fiel. Wollen Sie nicht auch den Umfang Ihrer Fertigkeiten erweitern?
- *Die Stimme des gesunden Schamgefühls* erwächst aus dem gesunden Stolz. Sie erinnert Sie an Situationen, wo Sie wider besseren Wissen zugelassen haben, dass einige der nicht geschickten Mitglieder Ihres inneren Komitees die Regie übernommen haben. Wollen Sie weiterhin Sklave dieser Mitglieder sein? Und sollte es auf dieser Welt wirklich Menschen geben, die Gedanken lesen können, was würden sie denken, wenn sie *Ihre* Gedanken läsen? (Dieses Schamgefühl ist insofern gesund, weil es sich nicht an Sie persönlich richtet sondern an Ihr Verhalten.)

- *Die Stimme der Inspiration:* Sie erinnert Sie an die vorbildlichen Leistungen, die andere Meditierende in der Vergangenheit vollbracht haben. Sie haben ein edles Leben gelebt; wollen Sie das nicht auch anstreben? Diese Stimme wird noch verstärkt, wenn Sie von anderen lesen, die Schwierigkeiten in ihrer Meditation überwunden haben und nicht nur zu wahren Geistesfrieden gelangt sind, sondern der Welt auch ein gutes Beispiel hinterlassen haben. Ihre Inspiration kann auch durch den Kontakt zu anderen Meditierenden verstärkt werden: Die Gruppe gibt Ihnen Energie.
- *Die Stimme des inneren weisen Erziehers* verspricht Ihnen eine kleine Belohnung, um bei Schwierigkeiten in der Praxis am Ball zu bleiben: Ein harmloses Vergnügen, das Sie sich gönnen, wenn Sie bei Ihrer Übung bleiben.
- *Die Stimme gutmütigen Humors* zeigt Ihnen, wie töricht Ihre Begründungen für das Unterlassen der Praxis erscheinen würden. Nicht dass Sie törichter als der Durchschnitt sind – das menschliche Maß an Torheit ist durchaus töricht. Genauso wie die Einsicht entstammt der gutmütige Humor gegenüber sich selbst der Fähigkeit, sein eigenes Verhalten aus der Distanz zu beobachten. Aus diesem Grund haben berühmte Meditationsmeister einen solchen scharfen Sinn für Humor. Wenn Sie über Ihre Ausreden und Marotten lachen können, verlieren diese die Macht über Sie.

Versuchen Sie also ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche dieser Stimmen Ihren Geist anregt, und ermutigen Sie sich durch aufmunternde Worte, die auf Ihren Charakter zugeschnitten sind.

Gleichzeitig können Sie sich von Dhamma-Vorträgen und -Büchern inspirieren lassen, die Sie an das Kostbare der Praxis erinnern. Dadurch bleiben Sie auf Kurs.

Wenn Ihre Zeit wirklich kostbar ist, dann denken Sie daran, dass Sie nicht mit geschlossenen Augen sitzen müssen um Ihren Geist zu trainieren. Viele Lehrer/innen sagen, dass wenn man Zeit hat zum atmen hat, man auch die Zeit zum meditieren - auch wenn man mit anderen Aktivitäten beschäftigt ist.

Vielleicht hilft es Ihnen auch, sich daran zu erinnern, dass Sie, wenn Sie wirklich viel zu tun haben, nie zu beschäftigt sind, um zu

meditieren. Sie sind zu beschäftigt um nicht zu meditieren. Sie sind es sich und Ihren Mitmenschen schuldig, dass Ihre Batterien immer gut geladen sind.

## STÖRENDE EMOTIONEN

Im Umgang mit störenden Emotionen ist es nützlich, sich an die drei Arten von Gestaltungen zu erinnern, die in der Einleitung geschildert wurden. Das körperliche Gestalten (die Ein- und Ausatmung), das verbale Gestalten (gerichtetes Denken und Bewerten) und das geistige Gestalten (Gefühle und Wahrnehmungen). Sie sind die Bausteine, aus denen die Emotionen zusammengesetzt sind. Um sich einer nicht geschickten Emotion zu entledigen können Sie die Bausteine verändern. Täuschen Sie sich nicht mit den Gedanken, dass die Emotion Ihnen sagen wird, was Sie *wirklich* fühlen. Jede Emotion besteht aus einem Bündel von Gestaltungen, deshalb ist eine geschickte Emotion die Sie bewusst herbeigeführt haben nicht weniger „Sie“ als eine nicht geschickte Emotion, die Sie unbewusst und aus Gewohnheit fabriziert haben.

Lernen Sie durch Experimentieren, wie man die verschiedenen Arten von Gestaltungen justiert. Manchmal reicht es, anders zu atmen, um sich von einer nicht geschickten Emotion zu befreien. Manchmal müssen Sie mit anderen Formen des Gestaltens experimentieren, um herauszufinden, was bei Ihnen funktioniert.

Auch hier kann die Metapher vom Komitee eine nützliche Wahrnehmung sein. Um welche Emotion es sich auch handelt, sie ist einfach nur ein Komiteemitglied – oder eine störende Fraktion – die das Recht beansprucht, im Namen des gesamten Komitees zu sprechen und versucht, ihre meditierenden Kollegen zu vereinnahmen.

Die wichtigste Lektion im Umgang mit störenden Emotionen besteht darin, dass Sie sich mit den Mitgliedern identifizieren müssen, die von der Meditation profitieren wollen. Tun Sie das nicht, dann wird keine dieser Methoden lange funktionieren. Folgen Sie diesem Rat und die Schlacht ist schon gewonnen.

Sie werden beobachten und experimentieren müssen, um herauszufinden, welche Strategien bei Ihren eigenen Emotionen funktionieren. Für den Anfang gebe ich Ihnen hier einige Beispiele:

**Langeweile.** Gewöhnlich entsteht Langeweile, wenn man bei dem, was man tut, nicht vollkommen bei der Sache ist. Wenn Sie meinen, bei der Meditation passiere nichts, denken Sie daran, dass Sie sich in einer idealen Situation befinden, um Ihren Geist zu beobachten. Wenn Sie überhaupt nichts sehen, dann schauen Sie nicht richtig. Versuchen Sie also, den Atem noch genauer zu beobachten oder bemühen Sie sich, potentielle Ablenkungen noch schneller aufzuspüren. Machen Sie sich bewusst, dass Langeweile selbst eine Ablenkung ist. Sie entsteht und sie vergeht. Jedenfalls stimmt es einfach nicht, dass gar nichts passiert. Langeweile passiert. Dass Sie sich mit der Langeweile identifiziert haben bedeutet, dass Sie die Entstehungsphasen der Langeweile nicht wahrgenommen haben. Achten Sie einfach beim nächsten Mal genauer darauf.

Eine nützliche Wahrnehmung hierzu wäre, sich selbst als Wildhüter zu betrachten. Wilde Tieren werden sich nicht mit Ihnen verabreden. Wilde Tiere werden einfach unverhofft und unvorhergesehen auftauchen. Sie müssen sich also an einen Ort begeben, an dem die wilden Tiere höchstwahrscheinlich vorbeikommen werden, z. B. an ein Wasserloch – und dann einfach warten: Wachsam, um sie kommen zu hören, aber auch sehr still, so dass Sie sie nicht verschrecken. Der im gegenwärtigen Augenblick beobachtete Atem ist das Wasserloch des Geistes an dem die Bewegungen des Geistes sich ganz deutlich zeigen. Sie befinden sich also am richtigen Ort. Nun müssen Sie nur noch lernen, wie man die Fertigkeit, gleichzeitig still und wachsam zu sein, beherrscht.

**Entmutigung.** Diese Emotion entsteht, weil Sie sich unnötigerweise mit Ihren Zielvorstellungen vergleichen. Lesen Sie den Abschnitt über das Bewerten Ihres Fortschritts noch einmal. Hier hilft auch die Lektüre der Geschichten aus dem *Theragāthā* und dem *Therīgāthā* des Pāli-Kanons, die im Internet kostenlos zugänglich sind. Hierbei handelt es sich um die Verse von erwachten Mönchen

und Nonnen, die berichten, welche Schwierigkeiten sie vor ihrem Erwachen mit der Meditation hatten. Machen Sie sich bewusst, dass, wenn diese es vermochten, ihre oft großen Probleme zu überwinden, auch Sie dazu in der Lage sein werden.

Es muss Ihnen auch nicht peinlich sein, sich gut zuzusprechen während Sie meditieren. Eine „*Ich-kann's*“-Einstellung kann hier von entscheidender Hilfe sein. Ermutigen Sie also die Mitglieder Ihres Komitees, die das ermöglichen können. Anfangs mag das etwas künstlich klingen, insbesondere, wenn die Mitglieder mit der „*Ich-schaff-es-nicht*“-Haltung lange die Oberhand hatten. Nach einer Weile werden Sie aber erste Resultate sehen und positive Einstellungen werden nicht mehr so künstlich erscheinen.

Vergessen Sie nie: Eine schlechte Meditation ist immer besser als überhaupt keine Meditation. Bei einer schlechten Meditation gibt es zumindest die Hoffnung, zu erkennen warum sie schlecht ist. Ohne Meditation gibt es überhaupt keine Hoffnung.

**Sorgen und Ängste.** Diese unruhigen Emotionen beziehen ihre Nahrung aus der Wahrnehmung, dass Sie, je mehr Sie sich um die Zukunft sorgen, desto besser für alle potentiellen Gefahren vorbereitet sein werden. Denken Sie daran, dass die Zukunft höchst ungewiss ist. Sie wissen nicht, welche Gefahren auf Sie lauern, aber Sie *wissen*, dass Sie mit starker Achtsamkeit, Wachheit und Einsicht am besten für alle unerwarteten Notfälle vorbereitet sind. Am besten können Sie diese Eigenschaften entwickeln, wenn Sie zum Atem zurückkehren. Versuchen Sie dann so besänftigend wie möglich einzuatmen, um der unruhefördernden, angespannten Atmung entgegenzuwirken.

Wenn Sie an einer unerklärlichen Angst leiden, einem Unbehagen, ohne zu wissen, woher dieses Gefühl stammt, dann leiden Sie vielleicht unter einem Teufelskreis, bei dem Gefühle der Sorge und Angst zu einem angespanntem Atmen führen und dieses angespannte Atmen wiederum zu Angstgefühlen. Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis, indem Sie versuchen, ganz bewusst und regelmäßig zu atmen, mit einem tiefen, besänftigenden Rhythmus, der alle Muskeln Ihres Oberkörpers beansprucht. Mit der Einatmung atmen Sie so tief wie

möglich in Ihren Bauch hinein, bis Sie das Gefühl haben, dass es zu viel ist und dann lassen Sie den Atem ganz sanft ausfließen. Entspannen Sie alle Muskeln in Kopf und Schultern, sodass der Bauch die ganze Arbeit erledigt. Anfangs wird sich dieser Rhythmus nicht ganz angenehm anfühlen, aber er unterbricht diesen Teufelskreis. Nach einigen Minuten lassen Sie dann den Atem wieder zu einem Rhythmus zurückkehren, der sich angenehmer anfühlt. Fahren Sie so lange wie möglich damit fort, bis die Angstgefühle nachlassen.

Dieses tiefe abdominale Atmen kann auch durch Stress verursachte Kopfschmerzen lindern.

**Gefühle der Trauer.** Wenn der Kummer über den Verlust eines geliebten Menschen oder über eine zerbrochene Beziehung Ihre Meditation beeinträchtigen, dann hängt die richtige Art und Weise, mit Trauer umzugehen, davon ab, ob Sie außerhalb der Meditation Gelegenheit hatten, Ihrer Trauer genug Ausdruck zu verleihen. Was hier als „genug“ empfunden wird, variiert von Fall zu Fall. Wenn Sie aber wirklich fühlen, dass Sie Ihrer Trauer noch nicht ausreichend Ausdruck verliehen haben, dann suchen Sie sich eine geeignete Umgebung und Zeit dafür aus und entsprechen Sie Ihrem Bedürfnis. Wenn Sie dann wieder bereit sind zu meditieren, fassen Sie den Entschluss, das Verdienst der Meditation dem Andenken der Person zu widmen, die Sie verloren haben. Die Überzeugung, dass dies der Person (wo immer sie sich nun aufhält) tatsächlich zugutekommt, lässt Sie von der inneren Stabilität, die die Meditation Ihnen in Zeiten der Not bietet, profitieren.

Gesundes Trauern ist ein komplexer Prozess, denn man muss erkennen können, was an der geliebten Person oder Beziehung so einzigartig war und die Tatsache verarbeiten, dass es nun vorbei ist. Jede Beziehung muss irgendwann zu Ende gehen. Das ist Teil des menschlichen Lebens. Sie müssen eine innere Stärke aufbauen, die Ihnen erlaubt, trotz der unvermeidbaren Verluste, die uns das Leben beschert, ein Gefühl von Wohlergehen zu bewahren. Dies ist einer der Gründe aus dem Menschen meditieren.



Sich um diese innere Stärke zu bemühen bedeutet nicht, dass Sie nicht loyal gegenüber der einst geliebten Person sind. Sie zeigen damit, dass Sie stärker sein können und imstande sind, das Ende dieser Beziehung zu akzeptieren. Viele Menschen haben bei Trauer Schwierigkeiten damit, zu verstehen wann sie weniger auf das Besondere der Beziehung und mehr auf das nicht so Besondere achten sollten, ohne sich dabei als illoyal zu empfinden. Wenn Sie den Wandel nicht vollziehen, wird Ihre Trauer selbstgefällig und verhindert, dass Sie für sich und Ihre Lieben dasein können. Wenn es Ihnen schwerfällt, diesen Schritt zu gehen, dann sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens darüber.

**Schmerzhafte Erinnerungen.** Werden Sie während der Meditation von Erinnerungen an jemand überwältigt der Sie verletzt hat, dann sagen Sie sich, dass das beste Geschenk, dass Sie sich selbst machen können, darin besteht, dieser Person zu vergeben. Dies soll nicht bedeuten, dass Sie für diesen Menschen Liebe empfinden müssen, sondern, dass Sie sich selbst versprechen, keine Rache für das zu üben, was dieser Mensch Ihnen angetan hat. Unterlassen Sie es lieber, alte Rechnungen zu begleichen, weil derartiges im echten Leben nie funktioniert. Weiser ist es, sich von der Last des Grolls zu befreien und den Teufelskreis der Vergeltung zu durchbrechen. Sie könnten sich sonst in einen ewig andauernden hässlichen Schlagabtausch verstricken. Denken Sie einen kurzen Satz des Wohlwollens für diesen Menschen, wie z. B.: „Mögest es dir besser ergehen, damit du dem Pfad zum wahren Glück folgen kannst“ und kehren Sie dann zum Atem zurück.

Wenn Erinnerungen an Menschen hochkommen, die Sie verletzt haben, dann rufen Sie sich ins Gedächtnis, dass Reue den durch Sie verursachten Schaden nicht rückgängig machen kann. Sie verlieren dadurch nur Ihr Vertrauen, sich zu verändern. Machen Sie sich einfach bewusst, dass Sie nie wieder jemanden verletzen wollen und dann senden Sie wohlwollende Gefühle an diese Person – wo immer sie sich gerade befinden mag –, dann an sich selbst und an alle Lebewesen.

An andere Lebewesen zu denken soll Sie daran erinnern, dass Sie nicht der einzige sind, der früher andere verletzt hat. Im Laufe unzähliger Leben haben wir alle einander verletzt. Dies erinnert Sie jedoch auch daran, dass es leider viele Gelegenheiten gibt andere zu verletzen. Fassen Sie also den Entschluss, Ihre Mitmenschen gut zu behandeln. Wenn Sie je aus dem Kreislauf des Verletzens in der Welt ausbrechen wollen, müssen Sie mit *Ihrem* Entschluss, niemand zu schädigen, beginnen. Warten Sie nicht darauf, dass andere Menschen zuerst damit beginnen.

Versprechen Sie sich schließlich, dass Sie den Verdienst Ihrer Meditation jenen Menschen widmen, die Sie verletzt haben. Anschließend kehren Sie zum Atem zurück.

Wenden Sie die gleiche Vorgehensweise auch an, wenn Sie von Erinnerungen überwältigt werden, die eine von Ihnen unterlassene Hilfeleistung wachrufen. Handelt die Erinnerung von einer Situation, in der Sie keine Hilfe geben konnten, dann lesen Sie den Abschnitt über Gleichmut in Teil I noch einmal.

**Begierde.** Begierde entsteht, weil wir nur auf die attraktiven und schönen Aspekte achten, die wir an einer Person oder einer Beziehung wahrnehmen, während wir die unattraktiven Aspekte ignorieren. Dies wird noch durch die Art des Atems verstärkt, der gewöhnlich unsere Fantasien begleitet. Sie müssen also einen zweigleisigen Ansatz verfolgen.

(1) Verringern Sie die Stärke der Stimme, die *unbedingt sofort* etwas Vergnügen haben will. Atmen Sie so, dass jegliche in Ihrem Körper befindliche Spannung zum Nachlassen kommt. Am besten gelingt dies, wenn Sie im Bereich der Handrücken beginnen.

(2) Öffnen Sie Ihre Fantasie auch für unattraktive Wahrnehmungen. Wenn Sie die anziehenden Aspekte des Körpers eines anderen fokussieren, dann nehmen Sie auch die unattraktiven, unter der Haut befindlichen Aspekte mit hinzu. Sollten Sie sich nur auf die positiven Seiten einer Beziehung konzentrieren, dann stellen Sie sich einfach vor, wie Ihr Partner oder Ihre Partnerin etwas tut oder sagt, das Sie wirklich abstoßend finden. Rufen Sie sich z. B. Ihr dummes oder er-

niedrigendes Verhalten ins Gedächtnis, als Sie unter dem Einfluss von Begierde standen und stellen sich vor, wie andere Menschen hinter Ihrem Rücken verächtlich über Sie lachen. Sollten Sie jedoch von dieser Verachtung in Rage geraten, dann denken Sie an etwas, das Sie beruhigen wird. Denken Sie z. B. an all die Fallstricke einer sexuellen Beziehung und daran, wie viel einfacher es wäre, nicht darin verstrickt zu sein. Kehren Sie anschließend zum Atem zurück.

Diese Reflektionen richten sich im Übrigen nicht nur an Mönche oder Nonnen. Auch in einer festen Beziehung lebende Laien benötigen Mittel, um Ihren Geist vor wandernden Fantasien zu schützen. Aber auch innerhalb der Beziehung gibt es viele Situationen, wo man seine Begierde unter Kontrolle haben muss. Sollten Sie sich nicht in einer festen Beziehung leben, werden Sie leiden, wenn Sie nicht in der Lage sind, Gedanken der Begierde nach Wunsch ausschalten zu können. Obwohl die Gesellschaft im Allgemeinen das Begehren fördert und propagiert, hat unkontrollierte Begierde dennoch zu großem Schaden geführt. Aus diesem Grunde brauchen Sie Werkzeuge um die Begierde zu neutralisieren, und das nicht nur während der Meditation, sondern auch im Alltag. Nur wenn die Begierde zurückgehalten werden kann, können die guten Eigenschaften gedeihen und wachsen.

**Romantische Gefühle.** Sie sind eine Variante der Begierde, bei der man nicht so sehr auf den Körper des anderen fixiert ist, sondern mehr auf die Geschichten über ein gemeinsames, romantisches Glück und gegenseitiges Verständnis, die man über sich und die andere Person fantasiert. Denken Sie daran, wie Ihre eigenen romantischen Fantasien in der Vergangenheit Enttäuschungen hervorgebracht haben. Erwarten Sie wirklich, dass Ihre gegenwärtigen Fantasien verlässlicher sind? Sobald Sie erkennen, wie gefährlich es ist, diesen Fantasien nachzujagen, setzen Sie ihnen ein Element der Wirklichkeit entgegen, um diesen Fantasien den Reiz zu nehmen. Stellen Sie sich vor, wie die von Ihnen fantasierte Person etwas wirklich Enttäuschendes tut, Sie z. B. mit einer anderen Person betrügt, bis diese romantische Fantasie ihren Reiz für Sie verliert.

**Wut.** Schauen Sie, wie bei der Begierde, zuerst nach, wo die Wut in Ihrem Körper Zentren der Enge geschaffen hat. Beginnen Sie Ihre Suche am besten im Bereich der Brust und dem Bauch, aber auch bei den Händen. Atmen Sie so ein, dass sich die Enge entspannt.

Versuchen Sie dann einige Wahrnehmungen, die der Wut entgegenwirken. Gedanken liebevoller Freundlichkeit werden oft als ideale Gegenpole empfohlen, aber es gibt Momente, in denen Sie nicht in der Stimmung für Gedanken des Wohlwollens sind. Denken Sie also an die dummen Sachen, die Sie unter dem Einfluss von Wut tun oder sagen und stellen Sie sich vor, wie die Person, gegen die sich Ihre Wut richtet, Sie mit Genugtuung über Ihr dummes Verhalten beobachtet. Wollen Sie dieser Person wirklich die Blöße geben? Dieser Gedankengang kann oft dabei helfen, sich so weit wieder abzukühlen, dass man wieder klar denken kann.

Reflektieren Sie darüber, dass, wenn immer alles nach Ihren Wünschen verlief, Sie hier fehl am Platz wären. Sie müssten dann im Himmel sein. Sie befinden sich jedoch hier und unter Menschen. Die Geschichte der Menschheit ist geprägt von nicht geschickten Handlungen. Hören Sie also auf, sich oder Ihre Lieben als besonders schlecht behandelte Menschen zu betrachten. Schlecht behandelt zu werden ist nicht ungewöhnlich und Wut wird nicht helfen, wirksam damit umzugehen. Machen Sie Ihren Kopf frei, wenn Sie beabsichtigen, wirkungsvoll auf Ungerechtigkeit zu reagieren. Da Ungerechtigkeit ein universales Phänomen ist, versuchen Sie etwas Gleichmut zu entwickeln und schauen Sie dann, wie man entsprechend helfen kann.

Eine andere Strategie ist es, an die guten Taten derjenigen zu denken, über die Sie sich gerade ärgern. Sie werden selten jemanden finden, der überhaupt nichts Gutes an sich hat. Wenn Sie sich weigern, das Gute zu sehen, können Sie Ihrer eigenen Fähigkeit, mit jenen Menschen geschickt umzugehen, nicht mehr trauen und stumpfen dadurch ab.

Ein traditionelles Gleichnis für diese Strategie beschreibt einen Marsch durch die Wüste: Man ist müde, nassgeschwitzt und zittert vor Durst und trifft schließlich auf eine kleine Pfütze mit Wasser, das

sich im Fußabdruck einer Kuh gesammelt hat. Ihr Versuch, das Wasser mit der Hand auszuschöpfen, würde vermutlich den ganzen Schlamm aufwühlen und das Wasser ungenießbar machen. Sie müssen also hinknien und das Wasser auf allen Vieren direkt aus der Pfütze schlürfen. Während Sie so trinken, werden Sie wohl nicht sehr würdevoll erscheinen, aber in diesem Augenblick spielt Ihr äußerliches Erscheinungsbild keine Rolle. Ihre Hauptsorge gilt jetzt Ihrem Überleben. Wenn Sie also glauben, dass es unter Ihrer Würde ist, das Gute in jenen zu sehen, über die Sie wütend sind, nehmen Sie sich die Gelegenheit, Ihre eigene Güte durch lebensspendendes Wasser zu nähren. Suchen Sie nach dem Guten, um zu sehen, ob es dadurch einfacher ist, Gedanken des Wohlwollens zu entwickeln. Und vergessen Sie nicht: Es kommt sowohl Ihnen als auch den anderen zu gute.

Wenn es Ihnen nicht gelingt, an gute Eigenschaften der Menschen zu denken auf die Sie wütend sind, dann haben Sie Mitleid mit ihnen: Durch ihr Verhalten graben Sie sich ein tiefes Loch.

**Eifersucht.** Eifersucht ist eine bestimmte Art von Ärger, der entsteht, wenn andere ein Glück erleben, das Sie eigentlich für sich selbst beanspruchen. Wenn z. B. ein Arbeitskollege für etwas gelobt wird, das Ihrer Meinung nach Ihnen gebührt oder wenn eine Person, in die Sie sich verliebt haben, sich in jemand anderen verliebt. Neben dem Ärger kommen durch die Eifersucht auch Gefühle der Enttäuschung und des verletzten Stolzes hinzu. In jedem Fall rührt es daher, dass Sie Ihre Hoffnungen auf Glück an etwas festmachen, das unter der Kontrolle eines anderen steht.

Eine Möglichkeit mit Eifersucht umzugehen besteht darin, sich klar zu machen, dass Sie, so lange Sie Ihr Glück und Selbstwertgefühl von Dingen abhängig machen, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen, ein Sklave sein werden. Ist es nicht Zeit, stattdessen ernsthaft in uns selbst nach Glück zu suchen? Sie können sich auch fragen, ob Sie all das Glück und Wohlergehen in der Welt für sich horten wollen. Wenn das so ist, dann fragen Sie sich, was für ein Mensch Sie sind. Wenn es Ihnen in der Vergangenheit einmal Spaß bereitet hat, andere eifersüchtig zu machen, dann könnte die in diesem Augenblick erlebte

Eifersucht die unvermeidliche Rache dafür sein. Wäre jetzt nicht der richtige Zeitpunkt, diesen Teufelskreis zu durchbrechen?

Eine der vielleicht nützlichsten Methoden beim Umgang mit Eifersucht ist es, zurückzutreten und die Welt aus einer entfernteren Perspektive zu betrachten, um zu erkennen, wie unbedeutend die Ursachen für Ihre Eifersucht wirklich sind. Erinnern Sie sich daran, wie der Buddha die Welt der Menschen betrachtete: Menschen, die wie Fische in kleinen Pfützen zappelnd und um Wasser kämpfen, das auszutrocknen droht. Halten Sie es für lohnenswert, um Dinge zu kämpfen, die unbedeutend und von vergänglichem Wert sind, oder würden Sie eher nach einer besseren Quelle des Glücks suchen?

Nehmen Sie sich nach diesen Gedanken etwas Zeit, um die erhabene Haltung des Gleichmuts zu entfalten und reichern Sie diese – sofern Sie sich dem gewachsen fühlen – noch mit etwas Mitfreude an.

**Ungeduld.** Sofern Ihre Praxis nicht so schnell zu Resultaten führt wie Sie wünschen, denken Sie daran, dass das Problem nicht *per se* mit dem Wünschen zu tun hat. Sie haben Ihren Fokus lediglich auf das Falsche ausgerichtet: auf das Resultat und nicht auf die Ursachen, welche zu diesem Resultat führen sollen. Es ist als ob Sie mit Ihrem Auto auf einen am Horizont liegenden Berg zufahren. Wenn Sie die ganze Zeit nur auf den Berg fixiert sind, werden Sie von der Straße abkommen. Sie müssen Ihre Aufmerksamkeit auf die Straße vor Ihnen richten und ihr Meter für Meter folgen. Auf diese Weise werden Sie den Berg erreichen.

Wenn Sie während der Meditation Ungeduld verspüren, dann denken Sie daran, sich weiterhin auf den Atem, auf das Achtsam- und das Wachsein und auf alle anderen Praxiselemente zu konzentrieren, welche zu den Ursachen zählen. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, die Ursachen gut zu entfalten, dann werden sich die Resultate auch einstellen.

Sollte die Ungeduld dem Wunsch entspringen, die Meditation so schnell wie möglich hinter sich zu bringen, um sich alltäglichen Beschäftigungen widmen zu können, so denken Sie daran, dass Ihr Alltagsleben in Ihnen ja erst das Bedürfnis erzeugt hat, nach einer hei-

lenden Medizin Ausschau zu halten. Die Meditation *ist* die Medizin wie die Salbe, die Sie auf einen Hautauschlag reiben. Sie können die Salbe nicht erst auftragen, um sie dann wieder abzuwaschen. Sie müssen sie lassen wo sie ist, damit sie ihre heilende Wirkung entfalten kann. Ebenso ist es wichtig, dem Atem und allen damit verbundenen geschickten Eigenschaften genug Zeit zu geben, damit sie ihre Arbeit tun können.

Und vergessen Sie nicht, dass Meditation etwas ist, das man „hinter sich bringt“. So lange wie Ihr Körper den Gefahren der Welt ausgesetzt ist und der Medizin bedarf, so lange benötigt auch Ihr Geist lebenslang die geschickte Medizin der Meditation.

**Zweifel.** Diese Emotion findet in zwei Formen Ausdruck: Selbstzweifel, der unter das Gefühl des Entmutigt-Seins fällt, das oben angesprochen wurde, und Zweifel hinsichtlich der Wirksamkeit Ihrer Praxis. Letzter kann auf zweifache Weise überwunden werden.

(1) Lesen Sie über das Beispiel des Buddha und seiner edlen Schüler. Sie waren (und sind) Menschen der Weisheit und Integrität. Sie gaben ihre Lehren unentgeltlich weiter. Sie hatten keinen Grund, die Wahrheit vor allen zu verfälschen. Solche Lehrer finden sich nur selten auf der Welt. Deshalb sollten Sie ihnen im Zweifelsfall den Vorzug geben.

(2) Denken Sie daran, dass die Praxis nur von jemandem richtig beurteilt werden kann, der aufrichtig ist. Bleiben Sie wirklich beim Atem? Erkennen Sie wirklich, wann Ihr Geist sich nicht? geschickt verhält und wann nicht? Könnten Sie diesbezüglich noch aufrichtiger sein? Sie werden Ihren Zweifel nur dann überwinden können, wenn Sie ehrlich beobachten und den Lehren eine faire und ehrliche Chance einräumen und versuchen, über Ihre normalen Grenzen hinauszugehen. Unabhängig davon, dass sich die Praxis letztendlich als wahr erweisen wird, haben Sie nur dann etwas davon, wenn Sie lernen, achtsamer und aufrichtiger zu sein. Deshalb ist die Energie, die Sie in das Entwickeln dieser Eigenschaften investieren, nicht vergeudet.

## VISIONEN UND ANDERE UNHEIMLICHE PHÄNOMENE

Wenn der Geist stiller zu werden beginnt, können manchmal ungewöhnliche Vorahnungen erscheinen: Visionen, Stimmen und andere unheimliche Phänomene. Manchmal vermitteln sie wahre Informationen, manchmal falsche. Die wahren Informationen sind besonders gefährlich, weil sie Sie dazu verleiten, allem zu trauen, was in Ihrem Geist auftaucht, sodass Sie auf alles hereinfallen, was falsch ist. Vorahnungen dieser Art können auch zu starker Einbildung führen: Sie beginnen, sich für jemanden Besonderes zu halten. Dies lässt Sie weit vom Weg abkommen.

Aus diesem Grunde lautet die allgemeine Faustregel hinsichtlich dieser Phänomene sie einfach zu ignorieren: *Nicht alles, was im Geist erscheint, ist glaubwürdig*. Glauben Sie also nicht, dass Ihnen etwas entgeht, wenn Sie nicht auf diese Phänomene eingehen. Sie sollten auf diese Phänomene nur dann eingehen, wenn Sie unter der Aufsicht eines im Umgang mit diesen geistigen Phänomenen erfahrenen Lehrers stehen. Die beste Information die ein Buch wie dieses bieten kann ist die, wie man sich von ihnen distanziert.

**Zeichen.** Manchmal kann es vorkommen, dass Sie mit dem Zur-Ruhe-Kommen des Geistes ein Licht wahrnehmen oder einen hohen Ton vernehmen. Oder Sie spüren eine ungewöhnliche Empfindung, die mit den anderen Sinnen in Zusammenhang steht: einen Geruch, einen Geschmack oder eine Berührung. Wenn das geschieht, sollten Sie den Atem nicht verlassen. Hierbei handelt es sich lediglich um Zeichen des zur Ruhe kommenden Geistes. Betrachten Sie sie einfach wie vorbeiziehende Verkehrsschilder am Straßenrand. Wenn Sie ein Hinweisschild sehen, das einen Ortseingang kennzeichnet, verlassen Sie ja auch nicht die Straße und steuern auf das Schild zu, sondern bleiben auf der Straße und erreichen so die Stadt schneller.

**Visionen.** Vielleicht erleben Sie, während der Geist im Begriff ist zur Ruhe zu kommen oder er aufgrund einer Lücke in der Aufmerksamkeit den Atem verliert, eine Vision von sich, einer anderen Person oder von einem anderen Ort, der räumlich oder zeitlich verändert ist.



Dies passiert, wenn der Geist still aber nicht voll auf sein Objekt verankert ist. Um sie loszuwerden, müssen Sie die Achtsamkeit wieder aufbauen, indem Sie drei- oder viermal tief in das Herz hineinatmen und die Visionen werden verschwinden. Erleben Sie eine Vision von einer anderen Person, dann strahlen Sie zunächst Wohlwollen in Richtung dieser Person und atmen dann tief ins Herz, um die Vision aufzulösen.

**Das Gefühl, den Körper zu verlassen.** Sollten Sie spüren, dass Sie sich außerhalb des Körpers befinden, könnten Sie versucht sein, auf diese Weise den Astralbereich zu erkunden – dennoch sollten Sie dieser Versuchung widerstehen. Es lauern dort Gefahren, und in der Zwischenzeit lassen Sie Ihren Körper ohne Schutz. Sie können zum Körper zurückkehren, indem Sie sich die vier grundlegenden Eigenschaften ins Gedächtnis rufen, aus denen sich das von innen gefühlte Körperempfinden zusammensetzt: Atemenergie, Wärme, Kühle und Festigkeit (Ich verweise hierzu auf den Abschnitt über das vierte Jhāna in Teil IV).

**Das Fühlen einer äußerlichen Präsenz.** Wenn Sie außerhalb des Körpers eine Energie oder eine körperlose Präsenz spüren, müssen Sie nicht ergründen, um wen es sich dabei handelt oder wodurch diese verursacht wird. Füllen Sie einfach Ihren eigenen Körper mit Gewahrsein und Atemenergie. Betrachten Sie sowohl Ihr Gewahrsein als auch Ihre Atemenergie als solide und undurchdringbar: vom Kopf bis Fuß und von den Fingerspitzen bis zu den Zehen. Nachdem Sie Ihren Körper auf diese Weise geerdet haben, können Sie Gedanken des Wohlwollens erst in Richtung dieser äußerlichen Präsenz ausstrahlen und dann in alle anderen Richtungen. Bleiben Sie so lange bei dieser Übung, bis das Gefühl einer äußeren Präsenz verschwindet.

## IN DER KONZENTRATION FESTSITZEN

Es gibt gesunde und ungesunde Arten, an Zuständen der konzentrativen Sammlung zu hängen. Das gesunde Hängen ist ein nützliches Element, wenn die Konzentration als Fertigkeit entwickeln werden soll. Mit dieser Art des Anhängens versuchen Sie, Ihre innere Stille in

allen Situationen während Ihrer alltäglichen Verpflichtungen zu bewahren. Sie interessieren sich dafür, warum sie in manchen Situationen nicht bewahrt werden kann und versuchen freie Zeit zu finden, in der Sie sich mehr der formalen Praxis widmen können, selbst wenn es sich im Laufe des Tages nur um kleine Meditationspausen handelt. Warum dies ein gesundes Anhängen ist, liegt daran, dass es Ihnen dabei hilft, jedes ungesundes Anhängen als zu bewältigende Herausforderung zu erkennen und es schafft Ihnen eine sichere Basis, von der aus Sie sich dieser Herausforderung stellen können.

Das ungesunde Hängen an der Konzentration zeichnet sich durch die mangelnde Bereitschaft aus, die formale Meditation überhaupt zu verlassen und sich wieder unter Menschen zu begeben. Sie wollen Ihren Verantwortungen in der Welt nicht mehr nachkommen, denn diese werden von Ihnen nur noch als eine Störung Ihrer Geistesruhe wahrgenommen. Sie missbrauchen die Sammlungszustände nur noch als Flucht vor Ihren weltlichen Verpflichtungen.

Verlassen Sie nicht, dass Ihre Verpflichtungen wichtige Gelegenheiten sind, um gute Eigenschaften zu entwickeln und den Geist in Einsicht zu üben: Geduld, Beharrlichkeit und Gleichmut. Außerdem wird das Chaos, das Sie im Zusammenhang mit der Welt spüren, nicht von der Welt verursacht – es entsteht vielmehr in Ihrem eigenen Geist. Wenn Sie sich einfach nur in der Konzentration verstecken, dann werden Sie sich um die Quellen Ihres inneren Chaos einigeln und nie fähig sein, diese zum Versiegen zu bringen. Schließlich wird auch Ihre Konzentration darunter leiden und Sie werden nichts mehr haben, woran Sie sich festhalten können.

#### ZUFÄLLIG AUFTRETENDE EINSICHTEN

Wenn Sie in Ihrem Geist plötzlich eine Einsichtserfahrung erleben, sollten Sie umgehend entscheiden, ob es Ihre Aufmerksamkeit verdient oder sich nur um eine weitere Ablenkung handelt. Merken Sie sich folgende Faustregel: Wenn diese Einsicht direkt auf das angewendet werden kann, was Sie während der Meditation in diesem Moment gerade tun, dann machen Sie weiter und geben Sie ihr eine

Chance. Beobachten Sie, was passiert. Wenn es nicht funktioniert, lassen Sie es sein. Wenn es keinen direkten Einfluss auf das hat, was Sie gerade tun, dann lassen Sie es sein. Haben Sie keine Angst, dass Ihnen etwas Wertvolles verloren geht. Sollten Sie versuchen es festzuhalten, wird es Sie nur weiter vom Atem entfernen. Handelt es sich wirklich um eine wertvolle Einsicht, dann wird sie ganz von allein in Ihrem Geist präsent bleiben.

Stellen Sie sich die Konzentration als eine Gans vor, die goldene Eier legt. Wenn Sie die ganze Zeit damit verbringen, die Eier aufzusammeln und einzulagern, wird die Gans aus Mangel an Aufmerksamkeit sterben. Und wie das Gold in den meisten Märchen ist auch dieses Gold der Eier: Wenn Sie es nicht sofort einer guten Verwendung zuführen, wird es sich in Federn und Asche verwandeln. Wenn das Ei also nicht sofort verwendet werden kann, dann lassen Sie es los und kümmern Sie sich ausschließlich um die Gans.

Auch dies sollten Sie nicht vergessen: Nicht alles, was in einem stillen Geist auftaucht, ist vertrauenswürdig. Ein stiller Geist eröffnet Ihnen den Zugang zu vielen Bereichen, die Sie in der Vergangenheit vielleicht verschlossen haben. Dass diese Bereiche jetzt offen zugänglich sind, bedeutet nicht, dass alle von ihnen Wertvolles enthalten. Viele enthalten meist nur altes Gerümpel.

Wenn sich eine Einsicht, die Sie während der Meditation beiseite gelegt haben nach der formellen Meditation immer wieder ins Bewusstsein drängt, dann fragen Sie sich, inwieweit diese sich auf Ihre Lebensführung auswirkt. Eröffnet Sie Ihnen eine weise Perspektive darauf, wie man in einer bestimmten Situation handelt, dann könnten Sie ihr eine Chance geben und schauen, ob sie wirklich hilft. Um sich aber zu vergewissern, dass Sie nicht einer einseitigen Einsicht aufliegen, sollten Sie sich fragen: Inwieweit ist das Gegenteil wahr? Dies ist eine der wichtigsten Fragen, die Sie immer parat haben müssen, um Ihr Gleichgewicht als Meditierender zu bewahren.

Sollte es sich eher um eine abstrakte Einsicht handeln – z. B. über den Sinn des Universums o. Ä. – dann lassen Sie sie los. Vergessen Sie nicht, dass sich die Fragen der Einsicht nicht um Abstraktionen dre-

hen sondern um Handlungen., *Ihre* Handlungen. Was Sie in Ihrer Meditation suchen, sind ja auch Einsichten, die mit Ihren Handlungen zu tun haben.

## Teil III: Meditation im Alltag

Es gibt zwei Hauptgründe dafür, die Meditationspraxis in das Alltagsleben zu integrieren. Zum einen schaffen Sie einen Impuls, der von einer Sitzung formaler Meditation zur nächsten fort dauert. Wenn Sie Ihr Leben in Zeiten einteilen, wo Sie meditieren und nicht meditieren, verlieren Sie die während jeder Meditationssitzung aufgebaute Energie in der Zwischenzeit wieder. Jedes Mal wenn Sie sich zum Meditieren hinsetzen, müssen Sie wieder ganz von vorn anfangen.

Stellen Sie sich einen Hund an der Leine vor. Lässt man den Hund an der langen Leine laufen, dann neigt er dazu, die Leine um alle möglichen Dinge zu wickeln: Laternen, Bäume, die Beine der Passanten. Sie müssen nun die Leine in einem umständlichen und langatmigen Prozess entwirren, um den Hund und die Leine wieder so zu arrangieren, wie Sie es möchten. Hält man den Hund jedoch an einer kurzen Leine, befinden sich Hund und Leine an der richtigen Stelle. Genauso ist es, wenn Sie während des Tages versuchen, das Zentrum Ihrer Meditation zu bewahren: Wenn es Zeit ist, sich für die Meditation hinzusetzen, befinden Sie sich bereits in Ihrem Zentrum und können von dort aus fortfahren.

Der zweite Grund für das Übertragen der Meditationspraxis in den Alltag ist, dass sie Ihnen ermöglicht, die während der Meditation entwickelten Fertigkeiten dort anzuwenden, wo sie am meisten benötigt werden: Bei der Tendenz des Geistes, sich im Laufe des Tages immer wieder Stress und Leiden zu bereiten.

Besitzt man ein Gefühl für sein Zentrum als sicheren und bequemen Ort, dann hilft es, inmitten des Alltagschaos verankert zu bleiben. Aufgrund Ihrer soliden inneren Basis werden Sie nicht von äußerlichen Ereignissen überwältigt. Es ist wie bei einem Holzpfahl, der an einem felsigen Meeresufer liegt. Wenn der Holzpfahl einfach nur am Strand herumliegt, werden ihn die Wellen des Meeres nur hin und her treiben. Er könnte so für jeden eine Gefahr darstellen, der dort schwimmen will. Schließlich werden die Wellen den Holzpfahl gegen die Felsen rammen und ihn völlig in Splitter reißen. Verankert

man jedoch den Holzpfehl aufrecht und tief im Felsgestein, dann können die Wellen ihm nichts anhaben. Er wird dann sicher und fest stehen und wird für niemanden eine Gefahr darstellen.

Manche beschwerten sich, dass der Versuch, die Meditationspraxis in den Alltag zu integrieren, nur eine weitere Aufgabe darstellen würde, die sie neben ihren täglichen Verpflichtungen erledigen müssen. Die Meditation verleiht Ihnen jedoch eine feste Grundlage, von der aus Sie Ihre anderen Verpflichtungen mit mehr Leichtigkeit und Gewandtheit bewältigen können. Viele Meditierende werden Ihnen bestätigen, dass Sie Ihre Verpflichtungen mit Achtsamkeit und Wachheit viel besser erledigen können. Durch die Meditation erledigen Sie Ihre Arbeit aufmerksamer und wacher, und dies stellt keineswegs eine Störung der Arbeit dar. Weil Sie konzentriert bleiben und den Geist nicht umherwandern lassen, gehen Sie mit Ihrer Energie sparsamer um und sind bei allem, was Sie tun, ausdauernder.

Gleichzeitig hilft Ihnen das klare Gefühl eines inneren Ruhepols dabei, Bewegungen des Geistes zu sehen, die Sie sonst übersehen würden. Es ist als ob Sie in der Mitte eines Feldes liegen und über sich den Himmel betrachten würden. Wenn Sie den Himmel schauen, ohne sich an einem Bezugspunkt am Boden zu orientieren, dann könnten Sie nicht sagen, wie schnell oder in welche Richtung sich die Wolken am Himmel bewegen. Wenn Sie aber einen festen Bezugspunkt haben (z. B. die Dachspitze eines Hauses oder ein Fahnenmast) dann können Sie deutlich erkennen, wohin und wie schnell sich die Wolken bewegen. Genauso ist es, wenn Sie einen ruhigen Bezugspunkt haben: Sie können spüren, wenn der Geist sich in die falsche Richtung bewegt und können ihn zurückbringen bevor er in Schwierigkeiten gerät.

Im Grunde ist die Meditation im Alltagsleben eine kompliziertere Version der Gehmeditation. Das liegt daran, dass man sich auf drei Hauptbereiche konzentrieren muss: (1) Das Aufrechterhalten der inneren Konzentration, (2) die gleichzeitige Beschäftigung mit anderen Aktivitäten und, dass (3) alles inmitten der uns umgebenden Aktivitäten stattfindet. Die Hauptunterschiede bestehen natürlich darin,

dass (2) und (3) weitaus komplexer und schwieriger zu kontrollieren sind. Es gibt jedoch immer Möglichkeiten, die zusätzliche Komplexität auszugleichen. Und Sie können das Maß an Kontrolle verwenden, das Sie über Ihre Aktivitäten und Ihre Umwelt verfügen, um für Ihre Praxis bessere Bedingungen zu schaffen. Allzu oft versuchen Menschen, die Meditation in ihr bereits vollgepacktes Alltagsleben hineinzuzwängen, was der Meditation nicht viel Raum zum Wachsen gibt. Wenn Sie sich wirklich ernsthaft mit dem Problem des Leidens beschäftigen wollen, müssen Sie Ihr Leben so arrangieren, dass die Fertigkeiten, die Sie erlernen wollen, sich auch entwickeln können. Je höher der Stellenwert der Meditation in Ihrem Leben ist, desto besser.

Wie ich bereits in der Einleitung sagte, verlangen einige der in Teil III gegebenen Ratschläge vielleicht mehr Engagement von Ihnen als Sie gegenwärtig zu geben bereit sind. Lesen Sie also selektiv – aber bleiben Sie ehrlich zu sich selbst. Versuchen Sie sich im Klaren darüber zu sein, welche Mitglieder Ihres inneren Komitees die Auswahl treffen.

#### I: IHR INNERER FOKUS

Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie das Ein- und Ausatmen während des Verrichtens einer komplizierten Aufgabe nicht mehr deutlich beobachten können, jedoch ein allgemeines Gefühl für die Qualität der Atemenergie im Körper bewahren können.

Hier können die während der formalen Meditation im Sitzen gelernten Lektionen helfen.

1. Versuchen Sie zu spüren, wo sich in Ihrem Atemenergiefeld die Auslöser befinden: Die Bereiche, die am schnellsten zur Verspannung neigen und zu Spannungsmustern führen, die sich in anderen Bereichen des Körpers ausdehnen. Typische Bereiche dafür sind der Rachen, die Herzgegend, der Solar Plexus vor dem Oberleib und die Hand- oder Fußrücken.

Sobald Sie einen dieser Auslöser gefunden haben, verwenden Sie diesen während des Tages als Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit. Ver-

gewissern Sie sich vor allem, dass dieser Bereich offen und entspannt bleibt. Wenn Sie spüren, dass sich der Bereich anzuspannen beginnt, unterbrechen Sie Ihre momentane Aktivität und atmen durch diesen Bereich hindurch. Mit anderen Worten: Leiten Sie gute Atemenergie in diesen Bereich und erlauben Sie ihm, sich so schnell wie möglich zu entspannen. Das wird helfen, der Verspannung die Kraft zu entziehen, bevor sie auf andere Bereiche Ihres Körpers und Geistes übergehen kann.

Am Anfang werden Sie feststellen, dass Sie öfter von Ihrem Fokus abgelenkt werden als Sie bei ihm bleiben können. Wie bei der Meditation im Sitzen müssen Sie auch hierbei geduldig, aber konsequent sein. Jedes Mal, wenn Sie feststellen, dass Sie Ihren Fokuspunkt verloren haben, nehmen Sie ihn umgehend wieder auf und lösen alle Verspannung, die sich in der Zwischenzeit aufgebaut hat. Gedächtnisstützen können hierbei nützlich sein, z. B. wenn Sie sich jedes Mal beim Überqueren einer Straße oder beim Erreichen einer roten Ampel vornehmen, sich besonders auf Ihren Fokuspunkt zu konzentrieren. Im Laufe der Zeit können Sie sich höhere Ziele setzen und sich immer längere Zeitspannen vornehmen, wo Sie zentriert und entspannt sein wollen.

Um diese Übung zu beherrschen, werden Sie etwas Zeit benötigen, da Sie dabei mit einigen gewohnheitsbedingten, unbewussten Abwehrmechanismen zu kämpfen haben. Wenn Sie aber Ihren Fixpunkt beharrlich entspannen, werden Sie feststellen, dass Sie im Laufe des Tages weniger Anspannung mit sich herumtragen. Sie werden weniger von dem Gefühl belastet, etwas zu haben, das Sie etwas aus Ihrem System herausholen müssen. Gleichzeitig haben Sie mehr Freude daran, Ihr Gleichgewicht zu bewahren, weil Sie sich stabiler und leichter fühlen. Dadurch bleiben Sie auch leichter am Ball. Sollten Sie sich einmal in einer Situation befinden, in der Sie nichts weiter zu tun haben – wie z. B. bei einem Meeting oder im Wartezimmer eines Arztes –, können Sie sich einfach am Gefühl der Leichtigkeit in Ihrem Zentrum erfreuen, und kein anderer wird davon erfahren müssen.

Durch ein entspanntes Zentrum werden Sie auch offener gegen-



über den kleinen Dingen, die Sie auf die Palme bringen. Dadurch erlangen Sie mehr Einsicht in die Funktionsweise Ihres eigenen Geistes. Sie schaffen sich so einen Beobachtungspunkt, von dem aus Sie hinter Ihre Gedanken treten und diese einfach als Mitglieder des Komitees beobachten können. Sie müssen auch nicht allen Vorschlägen des Komitees folgen. Wird etwas nicht geschicktes zur Sprache gebracht, dann lernen Sie, es als nicht geschickt zu erkennen und anschließend mit dem Atem tief zu durchdringen.

Wenn Ihre Fähigkeit, Ihr Zentrum oder Ihren Ruhepol in allen Situationen entspannt und ungeteilt zu halten, stärker wird, dann entwickeln Sie ein Fundament für Ihren inneren Beobachter. Die Entwicklung dieser Beobachter-Identität im Geist hilft dabei, den Alltag mit weniger emotionalen Belastungen zu bewältigen und in Ihnen und in Ihrer Umgebung Dinge wahrzunehmen, die Sie noch nie bemerkt haben. Sie stellt sozusagen ein gutes Fundament für die Entstehung von Einsicht bei Ihren Alltagsaktivitäten dar. Die Beobachter-Identität stärkt auch Ihre Einsicht, die Sie in Ihre formelle Meditation hineinbringen.

2. Die zweite nützliche Atem-Übung während der Alltagsaktivitäten besteht darin, den Körper mit Atem und Gewahrsein zu füllen, wenn Sie sich in schwierigen Situationen befinden, insbesondere im Umgang mit einer schwierigen Person. Stellen Sie sich den Atem als ein Schutzschild vor, das Sie vor dem Eindringen der Energie Ihres Gegenübers schützt. Stellen Sie sich auch vor, wie die Worte und Handlungen Ihres Gegenübers an Ihnen abperlen und nicht direkt in Sie eindringen. Dadurch fühlen Sie sich weniger bedroht und kommen in die Lage, besonnen und objektiv über eine angemessene Reaktion nachzudenken. Und weil Sie ein Kraftfeld aus geschickter und starker Energie erzeugen, wirken Sie vielleicht auch beruhigend und stabilisierend auf Ihr Gegenüber und die Situation im Allgemeinen.

Eine weitere Gelegenheit diese Fähigkeit zu üben ist, wenn wir mit Menschen zu tun haben, die uns ihre Sorgen und Nöte mitteilen wollen. Allzu oft glauben wir unbewusst, dass wir ohne Mitgefühl sind, wenn wir uns nicht für Ihren Schmerz öffnen. Ihren Schmerz zu ab-

sorbieren, hilft jedoch nicht, sie von der Last Ihrer Sorgen zu befreien – vielmehr werden wir von ihnen mit hinuntergezogen. Man kann aber mitfühlend sein – und auch klarer die Natur des Problems erkennen – wenn man sich in einem klaren Kokon aus geschickter Atemenergie befindet. Auf diese Weise vermischt sich der Schmerz unseres Gegenübers nicht mit dem unsrigen.

Wie bei der Gehmeditation sollten diese beiden Fähigkeiten idealerweise zu einer Fähigkeit verbunden werden. Das heißt, dass Sie Ihren Fokuspunkt als Ausgangsbasis nutzen, dabei jedoch lernen, wie man den Atem und das Gewahrsein so schnell wie möglich und immer dann, wenn Sie es für nötig erachten, auf den ganzen Körper ausdehnt. So sind Sie allen im Alltag auftretenden Situationen gegenüber gewappnet.

## II: IHRE AKTIVITÄTEN

Sie werden schnell feststellen, dass die Störungen während Ihrer täglichen Meditation nicht alle von außen kommen. Ihre eigenen Aktivitäten – das, was Sie tun, sagen und denken – können Sie auch aus der Bahn werfen. Deshalb ist das Prinzip der Zurückhaltung ein wesentlicher Bestandteil der Praxis: Sie beschließen, Handlungen oder das Lenken Ihrer Aufmerksamkeit auf Dinge, die die Wirkung Ihrer Meditation zunichte macht, zu unterlassen.

Wichtig ist, diese Zurückhaltung *nicht* als Einschränkung zu verstehen, die unsere Alltagsaktivitäten einengt. Eigentlich ist sie ein Tor zur Freiheit: Freiheit von dem Schaden, den wir uns und anderen zufügen. Obwohl einige traditionelle Formen der Zurückhaltung anfangs sehr einschränkend wirken, sollten Sie nicht vergessen, dass nur die nicht geschickten Mitglieder des Komitees sich eingengt fühlen. Die geschickten Mitglieder, die immer unterdrückt wurden, bekommen nun etwas Freiraum, um sich zu entwickeln und zu wachsen.

Gleichzeitig bedeutet Zurückhaltung nicht, dass Ihr Gewahrsein eingeschränkt wird. Es kommt oft vor, dass wir, wenn wir etwas tun oder betrachten wollen, uns nur auf das konzentrieren, was wir mö-

gen bzw. nicht mögen. Zurückhaltung verlangt von uns nachzuschauen, *warum* wir etwas mögen oder nicht mögen und *welche Folgen sich daraus ergeben*. Auf diese Weise erweitern Sie Ihre Perspektive und erlangen Einsicht in Bereiche des Geistes, die sonst verborgen bleiben würden. So ist Zurückhaltung ein Weg, Einsicht zu entwickeln.

Manche Komiteemitglieder geben vor, dass Sie sie erst dann verstehen werden, wenn Sie Ihnen nachgeben und sie, wenn Sie ihnen nicht nachgeben, untertauchen werden und von Ihnen nicht mehr gesehen werden können. Wenn Sie dieses Argument gelten lassen, werden Sie sich nie von ihrem Einfluss befreien. Ihre einzige Möglichkeit besteht darin, ihnen beharrlich zu misstrauen, denn dann werden Sie ihre nächste Verteidigungslinie kennenlernen und dann die nächste. Schließlich gelangen Sie auf die Ebene, wo die Komiteemitglieder ihr wahres Gesicht zeigen, und Sie werden sehen, wie schwach ihre Argumente tatsächlich sind. Deshalb stellt die Zurückhaltung auch hier einen Weg dar, Einsicht in Bereiche zu gewinnen, die von der Genusssucht verdeckt werden.

Eine andere Perspektive auf die Zurückhaltung betrachtet die Meditation als eine Übung, durch die der Geist eine Zuflucht bekommt – einen inneren Ort, an dem man mit einem Gefühl der Sicherheit ausruhen und wieder auftanken kann. Wenn es Ihnen an Zurückhaltung fehlt, ist es so, als würden alle Fenster und Türen Ihrer inneren Zuflucht 24 Stunden offen stehen. Menschen und Tiere können hineingelangen und so viel Unordnung hinterlassen wie sie wollen. Wenn Sie Ihre Fenster und Türen nur während der formellen Meditation verschließen, dann zwingen Sie sich zu Anfang einer jeden Sitzung in die Rolle des Pförtners. Zudem werden Sie feststellen, dass einige Menschen oder Tiere, die sich Zugang zu ihrer Zuflucht verschafft haben, nicht mehr gehen wollen. Sie werden die von Ihnen angesammelte Nahrung verzehren und für Sie wird nichts mehr übrig bleiben. Sie müssen also ein Gespür dafür entwickeln, wann Sie Ihre Fenster und Türen öffnen und schließen sollten. Auf diese Weise wird Ihr Geist ein gutes Zuhause haben.

Wenn Sie sich davor fürchten, dass die Zurückhaltung Sie Ihrer Spontaneität berauben könnte, dann denken Sie an die Verletzungen, die eine impulsive Handlung verursachen kann. Rufen Sie sich die Situationen ins Gedächtnis, bei denen Sie ganz spontan etwas gesagt oder getan und es später noch lange bereut haben. Was Sie für Ihre „natürliche Spontaneität“ gehalten haben, war schlicht und einfach nur die Kraft eines nicht geschickten Gewohnheitsmusters: genauso künstlich und zusammengesetzt wie jede andere Gewohnheit. Spontaneität wird erst dann bewundernswürdig und authentisch, wenn sie so weit beherrscht wird, dass geschicktes Handeln mühelos vonstatten geht. Genau das bewundern wir an den großen Künstlern, Schauspielern und Sportstars. Ihre Spontaneität ist das Ergebnis jahrelanger Übung. Betrachten Sie also Zurückhaltung als einen Weg, Ihre Spontaneität so zu trainieren, dass sie mühelos und geschickt wird. Dafür werden Sie einige Zeit investieren müssen, aber diese Investition ist gut angelegt.

Es gibt drei traditionelle Übungsformen der Zurückhaltung: Sich bei Unterhaltungen mäßigen, die Vorsätze befolgen und sich bei den Sinnesvergnügen zurückzuhalten.

## SICH IN UNTERHALTUNGEN MÄSSIGEN

Die erste Lektion in der Meditation besteht darin, das eigene sprachliche Verhalten zu kontrollieren. Gelingt es uns nicht, über unser sprachliches Verhalten Kontrolle zu üben, werden wir unseren Geist auch nicht kontrollieren können.

Bevor Sie also etwas sagen, fragen Sie sich: (1) „Ist es wahr?“ (2) „Ist es förderlich?“ (3) „Ist dies der passende Augenblick, um es zu sagen?“ Wenn alle drei Fragen mit Ja beantwortet werden können, dann fahren Sie fort und sagen Sie es. Wenn nicht, dann bewahren Sie Schweigen.

Wenn Sie sich diese Fragen zur Gewohnheit machen, werden Sie feststellen, dass kaum eine Unterhaltung wirklich lohnenswert ist.

Dies soll nicht bedeuten, dass Sie unsozial werden sollen. Wenn

Sie sich auf der Arbeit mit Ihren Kolleginnen und Kollegen unterhalten müssen, um eine harmonische Arbeitsatmosphäre zu gewährleisten, dann gilt das als lohnenswert. Seien Sie aber vorsichtig, dass die den sozialen Zusammenhalt fördernden Gespräche nicht in unnützes Geschwätz ausarten. Dies ist nicht nur Energieverschwendung, sondern auch eine potenzielle Gefahrenquelle. Zuviel Unterhaltung kann auch schaden. Oft sind die Worte, die am meisten Schaden anrichten diejenigen, die wir sofort und unüberlegt aussprechen.

Wenn das Prinzip der Mäßigung bei Unterhaltungen bedeutet, dass Sie als stille Person betrachtet werden, dann ist das gut. Sie werden feststellen, dass Ihre Worte an Wert zunehmen, wenn Sie sparsam damit umgehen. Gleichzeitig schaffen Sie eine bessere Atmosphäre für Ihren Geist. Wie wollen Sie bei der Meditation im Sitzen das geistige Plappern zum Stillstand bringen, wenn Sie den ganzen Tag mit Plappern verbringen? Wenn Sie sich jedoch angewöhnen, Ihr Sprachorgan unter Beobachtung zu halten, dann wirkt sich dieselbe Gewohnheit auch auf die Meditation aus. Und auch Ihre Komitee-Mitglieder werden beginnen, sich beim Reden zu mäßigen.

Dies soll nicht heißen, dass Sie Ihren Humor aufgeben müssen, sondern dass Sie Ihren Humor weise einsetzen. Der Humor scheint in unserer Gesellschaft in die Kategorien der falschen Rede zu fallen: Lügen, Verleumdung, grob-ordinäre Ausdrücke und sinnloses Geplapper. Es scheint eine Herausforderung zu sein, den Humor so anzuwenden, dass er der Wahrheit dient, zu Harmonie führt und tatsächlich einen guten Zweck verfolgt. Denken Sie einmal an all die großen Humoristen: Wir erinnern uns an ihren Humor, weil es ihnen gelang, intelligente Wege zu finden, um der Wahrheit Ausdruck zu verleihen. Ob Sie beabsichtigen, ein guter Humorist zu werden oder nicht, der Versuch, Humor weise einzusetzen, ist jede Mühe wert und ein guter Weg, Ihre Einsicht zu trainieren. Wenn Sie lernen können, weise und gut gelaunt über die Eigenheiten Ihrer Mitmenschen zu lachen, dann können Sie auch lernen, über Ihre eigenen Eigenheiten zu lachen. Dies ist eine der wichtigsten Fähigkeiten im Repertoire eines Meditierenden.

## DIE VORSÄTZE

Ein Vorsatz ist ein Versprechen, dass Sie sich geben um schädliches Verhalten zu vermeiden. Er wird Ihnen von niemand aufgezungen, aber weise Menschen haben herausgefunden, dass fünf Vorsätze bei der Erzeugung einer guten Umgebung für das Geistes-  
training besonders nützlich sein können. Wenn Sie diese fünf Vorsätze auf sich nehmen, fassen Sie den Entschluss, folgende fünf Aktivitäten zu unterlassen:

- 1) Das Töten eines Menschen oder eines Tieres,
- 2) das Stehlen (d.h., das unerlaubte Nehmen einer Sache, die nicht uns gehört),
- 3) die Suche nach unrechtmäßigem Geschlechtsverkehr (d.h. mit Minderjährigen oder einem Erwachsenen, der bereits in einer Beziehung lebt, oder wenn man *selbst* bereits in einer Beziehung lebt),
- 4) das Verbreiten und Unwahrheiten (d.h. das Verdrehen der Wahrheit) und
- 5) die Einnahme von Rauschmitteln.

Diese Vorsätze wurden dazu geschaffen, einige Ihrer Handlungen, die ganz deutlich (innerlich und äußerlich) Unruhe erzeugen und die verhindern, Ihren inneren Fokus aufrecht zu erhalten, entgegenzuwirken. Äußerlich schützen sie Sie vor allen Handlungen, die andere zu Vergeltungsmaßnahmen gegen Sie verleiten könnten. Innerlich schützen sie Sie vor den zwei Geisteshaltungen, mit denen Sie sich selbst verwunden können, wenn Sie erkennen, dass Sie sich oder andere verletzt haben: ein niedriges Selbstwertgefühl oder ein übersteigertes, defensives Selbstwertgefühl.

Mit diesen zwei Formen eines ungesunden Selbstwertgefühls reagieren Menschen gewöhnlich auf das eigene Fehlverhalten: Entweder (1) bereuen Sie ihre Taten oder (2) sie leugnen sie. Entweder leugnen sie, dass die Tat tatsächlich begangen wurde (a) oder sie leugnen, dass es sich wirklich um ein Fehlverhalten gehandelt hat (b). Diese Reakti-

onen gleichen geistigen Wunden. Reue ist eine offene, empfindliche Wunde, während Verleugnung einem verhärteten, vernarbten Gewebe gleicht, das sich an einer sehr schmerzempfindlichen Stelle befindet. So verwundet, kann der Geist nicht angenehm im gegenwärtigen Augenblick ruhen, denn er muss auf rohem, offenem Fleisch sitzen. Wenn er in der Gegenwart verweilen soll, dann kann er das nur schmerzverzerrt, unter Anspannung und nicht in voller Gänze. Und die dabei gewonnenen Einsichten sind ebenso schmerzhaft und einseitig. Nur wenn der Geist frei von Wunden und Narben ist, kann er ungehindert zur Ruhe kommen, frei im gegenwärtigen Augenblick weilen und sich der Einsicht ungehindert öffnen.

Hier kommen die fünf Vorsätze ins Spiel: Sie wurden erschaffen, um diese Wunden und Narben zu heilen. Sie sind ein integraler Bestandteil des meditativen Heilungsprozesses. Ein gesundes Selbstwertgefühl entsteht durch das Streben nach einer Reihe von Standards, die praktisch, klar umrissen, human und von allen gleich respektiert werden. Die fünf Vorsätze sind so formuliert, dass sie genau solche Standards bieten.

*Praktisch:* Die sittlichen Maßstäbe, die durch die Vorsätze festgelegt werden, sind einfach. Sie versprechen, jede dieser fünf nicht geschickten Verhaltensweisen zu unterlassen und auch andere nicht dazu anzustiften. Das ist alles. Um mehr müssen Sie sich nicht kümmern. Das bedeutet, dass die Vorsätze nicht von uns verlangen, uns auf indirekte oder unbeabsichtigte Impulse zu konzentrieren, durch die andere zum Brechen ihrer Vorsätze verleitet werden könnten. Man konzentriert sich zunächst nur auf die eigenen Handlungsimpulse.

Wenn Sie Ihr Versprechen nach einer Weile erweitern wollen, um zu verhindern, dass Sie indirekt andere zum Brechen ihrer Vorsätze verleiten – wie z. B. durch das Kaufen von Fleisch –, dann können Sie das ganz nach Ihrem eigenem Ermessen tun. Am Anfang ist es jedoch am zweckmäßigsten, sich nur auf die eigenen Willensabsichten zu konzentrieren, denn nur hier können Sie wirklich Kontrolle ausüben.

Es ist vollkommen möglich, in Übereinstimmung mit diesen Vorsätzen zu leben. Es mag nicht immer einfach oder bequem sein, es ist je-

doch handhabbar. Sie werden vielleicht einige der Vorsätze leichter befolgen können als andere, aber mit der Zeit und mit Geduld – und ein wenig Weisheit im Umgang mit Ihren eigenen Fehlern – werden die Vorsätze zunehmend leichter zu handhaben sein. Das gilt insbesondere, wenn Sie das erste Mal von den Vorteilen dieser Praxis profitieren und auch die Nachteile spüren, die das Nichtbeachten dieser Vorsätze mit sich bringt.

Manche Menschen legen die Vorsätze etwas ambitionierter oder erhabener aus, indem z. B. der zweite Vorsatz so übersetzt wird, dass die Ausbeutung globaler Ressourcen vermieden werden soll. Aber diejenigen, die die Vorsätze auf diese Weise auslegen, wissen, dass es unmöglich ist, ihnen voll und ganz gerecht zu werden. Jeder der schon einmal seine selbst gesteckten Ideale nicht erreicht hat, kann ein Lied davon singen, welch ein psychologisches Leid durch diese hohe Anspruchshaltung verursacht werden kann. Wenn Sie sich nach Standards richten, für die Sie wenig Aufwand und Achtsamkeit aufbringen müssen und die überdies leicht zu befolgen sind, wird Ihr Selbstvertrauen deutlich davon profitieren, wenn Sie feststellen, dass Sie diese Standards erbringen können. Anschließend können Sie anspruchsvollere Aufgaben mit mehr Selbstvertrauen übernehmen.

*Klar umrissen:* Die Vorsätze sind ohne Wenn und Aber formuliert. Das heißt, sie geben klare Anweisungen und kommen ohne Geschwafel und halbherzigen Rationalisierungen aus. Eine Handlung ist entweder mit den Vorsätzen konform oder nicht. Nochmals: Mit diesen Standards lässt es sich leicht leben. Jeder, der Kinder großgezogen hat weiß, dass sie sich oft über verbindliche Regeln beschweren, sich aber auch sicherer damit fühlen als mit unverbindlichen und verhandelbaren Regeln. Klar umrissene Regeln erlauben nicht, dass sich unausgesprochene Vorstellungen durch die Hintertür einschleichen. Wenn man durch das eigene Üben dieser Regeln lernt, dass man seinen Motivationen trauen kann, erlangt man ein wirklich gesundes Selbstwertgefühl. Gleichzeitig sparen Sie mit dem Befolgen einer klar umrissenen Regel Zeit, die Sie ansonsten mit



dem Versuch, die Grenzen aufzuweichen und nicht geschicktes Verhalten vor sich selbst zu rechtfertigen, vergeuden würden.

*Human:* Die Vorsätze sind human. Das gilt für diejenigen, die sie befolgen, aber auch für diejenigen, die von Ihren Handlungen betroffen sind. Befolgt man diese Regeln, dann handelt man in Einklang mit einem humanen Prinzip: Die wichtigsten Kräfte, die unsere Erfahrung von der Welt maßgeblich beeinflussen, sind die vorsätzlichen Gedanken, Worte und Handlungen, die wir im gegenwärtigen Augenblick wählen. Dies bedeutet, dass wir nicht unbedeutend sind. Mit jeder Entscheidung, sei es zu Hause, bei der Arbeit, beim Spielen usw. wirkt Ihre Kraft auf das ununterbrochene Gestalten der Welt ein. Das Befolgen der Vorsätze stellt sicher, dass Ihr Beitrag zur Welt immer positiv ist.

Hinsichtlich Ihrer Wirkung auf andere steht Ihr Beitrag zur Welt mit den Prinzipien des Wohlwollens und des Mitgefühls im Einklang, wenn Sie die Vorsätze befolgen. So können Sie die *Brahmaviharas* entwickeln, ohne sich vor Heuchelei oder Verleugnung fürchten zu müssen.

*Des Respekts würdig:* Die fünf Vorsätze werden „Standards, die den Edlen gefallen“ genannt. Zu diesen Edlen gehören diejenigen, die bereits einen ersten Geschmack vom Erwachen erfahren konnten. Sie akzeptieren solche Standards nicht einfach auf Grundlage ihrer Popularität. Sie haben ihr Leben nach diesen Regeln ausgerichtet, weil sie sehen wollen, was zu echtem Glück führt und sie haben für sich erkannt, dass z. B. alles Lügen krankhaft ist und dass das Einbrechen in eine bereits bestehende Liebesbeziehung in jeder Hinsicht gefährlich ist. Vielleicht werden Sie deswegen von anderen nicht respektiert, Sie können sich jedoch des Respekts der Edlen gewiss sein und ihr Respekt ist mehr wert als der aller anderen in der Welt.

Manch einer befürchtet, dass das Befolgen der Vorsätze eingebildet macht und glaubt, dass sein Verhalten besser als das der anderen ist. Diese Art von falschem Stolz kann jedoch leicht durchschaut werden, wenn man sich bewusst macht, dass das Befolgen der Vorsätze uns nicht besser macht als andere, sondern lediglich die in unserem

Geist befindlichen Probleme lösen soll. Es ist wie die Einnahme einer Medizin. Wenn nur Sie Ihre Medizin einnehmen, andere aber nicht, dann ist dies kein Grund, auf diese anderen herabzublicken. Sie könnten sie dazu ermutigen, ihre Gesundheit ernster zu nehmen, doch wenn sie Ihren Rat ausschlagen, müssen Sie die Sache vorerst auf sich beruhen lassen und sich auf die Wiederherstellung Ihrer eigenen Gesundheit konzentrieren.

Die gesunde Art von Stolz, die dem Befolgen der Vorsätze entstammt, konzentriert sich auf das Vergleichen mit sich selbst, d.h. darauf, dass Sie gelernt haben, weniger verletzend und besonnener zu handeln als früher. Diese Art von Stolz ist besser als ihr Gegenteil: Der Dünkel, der die Vorsätze als unbedeutend betrachtet und sich über sie erhebt. Diese Art von Dünkel ist doppelt zerstörerisch: für Ihren Geist und für das Glück der anderen. Viel gesünder ist es, sich für das Folgen und Beherrschen eines strikten Trainings zu respektieren. Diese Art von Respekt ist gut für Sie und andere.

Neben der für die Praxis förderlichen gesunden Einstellung und einer friedlichen Atmosphäre trainieren die Vorsätze auch viele Fähigkeiten, die zu Beginn einer Meditationspraxis benötigt werden. Durch sie lernen Sie, eine geschickte Motivation aufzubauen und diese zu bewahren. Durch sie lernen Sie auch, mit eventuell auftauchenden Fehlern auf reife Art und Weise umzugehen. Um die Vorsätze erfolgreich ins Leben zu integrieren, müssen wir lernen, wie man einen Fehler erkennt und eingesteht ohne in Reue und Selbstvorwürfe zu verfallen. Erneuern Sie einfach Ihre Absicht, diesen Fehler nicht zu wiederholen und entfalten Sie dann die *Brahmaviharas*, um dieser Absicht Nachdruck zu verleihen. Auf diese Weise lernen Sie, wie Sie mit Ihren Fehlern während der Praxis umgehen und wie Sie sie nicht wiederholen.

Die Vorsätze fördern auch die Entwicklung geistiger Eigenschaften, die speziell für die Sammlung benötigt werden: *Achtsamkeit* (um sie im Geiste präsent zu halten), *Wachheit* (um unsere eigenen Handlungen im Auge zu behalten und sicherzustellen, dass sie im Einklang mit den Vorsätzen stehen) und *Willenskraft* (um Situationen voraus-

zusehen, in denen wir zum Brechen unserer Vorsätze verleitet werden könnten). So können wir eine geschickte Strategie planen, die unsere Vorsätze intakt hält. Dies entwickelt dann auch Ihre Einsicht.

Es kann z. B. Situationen geben, wo das Aussprechen der Wahrheit andere verletzen könnte. Wie kann man vermeiden, über dieses Thema zu sprechen ohne zu lügen? Wenn Sie versprechen, das Töten von Lebewesen zu unterlassen, dann müssen Sie sich mit der Frage auseinandersetzen, wie mit Ungeziefer, das in Ihre Wohnung oder Ihr Haus eindringt, umgegangen wird. Wie können wir uns an die Vorsätze halten, ohne diese Lebewesen zu töten?

Auf diese Weise helfen die Vorsätze, eine für die Meditation förderliche Atmosphäre zu schaffen. Gleichzeitig werden so Fähigkeiten trainiert, die wir innerhalb der Meditation entwickeln müssen.

#### ZURÜCKHALTUNG BEI DEN SINNEN

Es gibt sechs Sinne: Ihr Seh-, Gehör-, Riech-, Schmeck-, und Berührungssinn und ihr Vorstellungsvermögen (das Wissen Ihres Geistes über die Vorstellungen). Sich bei diesen Sinnen zurückzuhalten bzw. einzuschränken bedeutet nicht, dass Sie mit Scheuklappen oder mit Ohrstöpseln herumlaufen sollen. Vielmehr lernt man dadurch, mehr als gewöhnlich zu sehen, denn man muss seine Wahrnehmung für zweierlei sensibilisieren: (1.) Was bringt mich dazu, meinen Blick auf ein bestimmtes Objekt zu richten? (2.) Wie reagiert mein Geist auf diesen Seheindruck? Auf diese Weise bringen Sie die Fragen der Einsicht in einen Bereich, in den Sie sich – von Hunger und der Suche nach angenehmen Seh- oder Höreindrücken motiviert – gewöhnlich aufhalten. Sie lernen, Ihre Wechselwirkung mit den Sinnen als Teil eines kausalen Prozesses zu betrachten. Gleichzeitig lernen Sie, den kausalen Strömungen, die den Geist stören, entgegenzuwirken. Dies hilft bei der Entwicklung von konzentrativer Sammlung.

Um zu verhindern von diesen Strömungen weggetrieben zu werden, müssen Sie das Zentrum Ihres Gewahrseins im Körper halten. Diese Art von Zentrum ist wie ein Anker, der den Geist absichert. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie sich in Ihrem Zentrum wohlfüh-

len. Der Geist ist jetzt so gut mit Nahrung versorgt, dass er keinen Anlass hat, sich vom Anker loszumachen und sich – nach neuer Nahrung suchend – von jenen Strömungen fortreißen zu lassen. Wenn der Geist nicht nach Vergnügen hungert, wird er viel williger sein, sich bei den Sinnesströmungen, die aus den Augen, den Ohren, der Nase, dem Geschmack und von Körper und Geist ausströmen zurückzuhalten. Sobald der Geist fest zentriert ist, befinden Sie sich in einer guten Position, um aus diesen Strömungen herauszutreten und ihre beiden kausalen Muster zu betrachten.

1. Jedes Mal, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Sinne lenken, versuchen Sie sich über Ihre *Motivation* im Klaren zu sein. Erkennen Sie, dass Sie Seheindrücke, Geräusche usw. nicht einfach nur passiv empfangen. Der Geist sucht außen nach Stimuli und oft sucht er nach Schwierigkeiten. Manchmal gibt es z. B. in Ihrer Umgebung nichts, dass Ihre Begierde weckt, aber die Begierde entsteht im Geist und sucht außerhalb, um ihren Hunger zu befriedigen. Dasselbe gilt auch für Wut und alle anderen Emotionen.

Wenn Sie also nach Dingen Ausschau halten, wonach suchen Sie eigentlich? Wer sucht? Ist es die Begierde, die sucht? Ist es die Wut, die sucht? Wenn Sie zulassen, dass diese Emotionen bestimmen, wohin Ihr Blick schweift, dann werden sie sich daran gewöhnen, Ihren Geist überall wohin Sie wollen hinschicken. So werden genau die Komiteemitglieder gestärkt, die später in der Meditation von Ihnen bekämpft werden müssen.

Wenn Sie erkennen, dass nicht geschickte Absichten bestimmen worauf Sie ihre Aufmerksamkeit lenken oder wie etwas betrachtet werden sollte, dann ändern Sie Ihren Fokus. Schauen Sie etwas anderes an oder betrachten Sie dasselbe Objekt auf eine völlig andere Art. Wenn Sie an einen schönen Körper gedacht haben, dann richten Sie Ihren (inneren) Blick auf die weniger schönen Aspekte dieses Körpers – und diese liegen nicht weit entfernt, sondern befinden sich gleich unter der Haut. Dasselbe gilt auch für Ärger und Wut. Wenn Sie an jemand denken, den Sie wirklich hassen, dann erinnern Sie sich daran, dass diese Person auch eine andere, gute Seite besitzt. Sehen Sie

immer beide Seiten der Medaille. Oder wenn Sie herausfinden, dass Sie mit dem Loslassen von Begierde oder Hass das Interesse verlieren einen Körper anzuschauen oder sich über bestimmte Personen zu ärgern und erkennen, dass es nicht an diesen Objekten lag. Verantwortlich war vielmehr das Komitee in Ihrem Geist. Sie lernen, dass einige der Mitglieder wirklich nicht vertrauenswürdig sind. Dies ist eine gute Lektion, die Sie im Alltag lernen können.

2. Ein ähnliches Prinzip kommt zur Anwendung, wenn Sie sich die *Resultate* Ihres Schauens vergegenwärtigen. Sobald sie erkennen, dass die Art und Weise, wie Sie etwas betrachtet haben, nicht geschickte Geisteszustände noch verstärkt hat, dann wenden Sie Ihren Blick entweder ab oder betrachten es auf eine Art, die solchen Geisteszuständen entgegenwirkt. Dasselbe gilt auch für das, was Sie hören, riechen, schmecken, berühren und insbesondere das worüber Sie nachdenken.

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf fokussieren können wie der Geist Sinneskontakte initiiert und von Sinneskontakten betroffen ist, dann bleiben Sie sogar dann fokussiert, wenn Sie nach außen schauen oder hören. Auf diese Weise können Sie das Zentrum Ihres Fokus den ganzen Tag stabil und belastbar halten.

### III: IHR SOZIALES UMFELD

Die Werte der menschlichen Gesellschaft stehen einem meditativen Leben zum Großteil diametral entgegen. Entweder macht sich die Gesellschaft über die Vorstellung eines wahren und beständigen Glücks lustig, vermeidet das Thema gänzlich, oder sie behauptet, dass beständiges Glück durch eigene Anstrengung nicht verwirklicht werden kann. Das gilt sogar für Gesellschaften, die traditionell buddhistisch geprägt sind, aber ganz besonders in modernen westlichen Gesellschaften. Dort treiben uns die Medien dazu an, in unbeständigen Dingen nach Glück zu suchen. Die Praxis der Meditation mit dem Ziel eines unbedingten Glücks ist immer gegenkulturell. Niemand außer Sie selber kann Ihre Überzeugung von der Möglichkeit eines wahren Glücks schützen. Lernen Sie also, wie Sie Ihre Praxis ge-

schickt vor den widersprüchlichen Werten der Gesellschaft als Ganzes schützen.

Es gibt drei grundlegende Arten, sich zu absichern: (1) Suchen Sie sich tugendhafte Freunde, (2) lernen Sie genügsam zu leben und (3) suchen Sie so oft wie möglich die Abgeschiedenheit.

Diese drei verlangen ziemlich viel Enthaltensamkeit von Ihnen und am leichtesten wird es Ihnen fallen, wenn Sie dies nicht als Verlust, sondern als Tauschhandel betrachten. Wenn Sie die Annehmlichkeiten eines gewöhnlichen Lebens gegen ein meditatives Leben eintauschen, tauschen sie Zucker gegen Gold. Oder betrachten Sie sich doch als einen im Training befindlichen Athleten. Die Disziplin, mit der Sie Ihre nicht geschickten Gewohnheiten überlisten, ist lohnenswerter als jeder Sport. Ebenso wie Spitzensportler, die sich auf einen Wettkampf vorbereiten und dafür bestimmte Einschränkungen hinzunehmen, sollten Sie bereit sein, zur Erlangung wahren Glücks mit einigen Einschränkungen zu leben. Und so wie ein Athlet sich einer gesunden Diät unterziehen und auf ungesunde Nahrung verzichten muss, werden Sie oft feststellen, dass die Einschränkungen, die bei der Interaktion mit Ihrer Umwelt zum Einsatz kommen, Ihr bevorzugter Seinszustand sein wird.

#### TUGENDHAFTE SPIRITUELLE FREUNDE

Wenn Sie mit einem Menschen Umgang pflegen, übernehmen Sie unbewusst dessen Gewohnheiten und Ansichten. Um eine gute Umgebung für Ihre tägliche Meditation zu schaffen, ist es aus diesem Grunde am wichtigsten, mit tugendhaften Menschen zusammen zu sein.

Tugendhafte Menschen besitzen vier Eigenschaften: Sie sind tugendhaft, großzügig, weise und davon überzeugt, dass geschickte Eigenschaften entwickelt und nicht geschickte Eigenschaften überwunden werden sollten. Wenn Sie solche Menschen finden können, versuchen Sie, sich ihnen anzuschließen. Achten Sie auf ihre guten Eigenschaften, versuchen Sie, diese zu übernehmen und fragen Sie sie, wie man mehr Tugend, Großzügigkeit, Weisheit und Überzeugung gewinnen kann.

Schauen Sie sich um. Wenn Sie solche Menschen nicht finden, halten Sie nach ihnen Ausschau. Das Problem ist, wie Sie mit Menschen umgehen, die nicht tugendhaft sind, mit denen Sie aber zu Hause, auf der Arbeit oder bei anderen sozialen Anlässen Zeit verbringen müssen. Dies ist besonders schwierig, wenn es sich dabei um Menschen handelt, für die Sie verantwortlich sind oder denen Sie etwas schuldig sind, wie z. B. Ihren Eltern. Lernen Sie also was es bedeutet, Zeit mit Menschen zu verbringen, ohne sich ihnen anzuschließen, d.h. ohne ihre Gewohnheiten und Werte zu übernehmen. Hauptsächlich geht es Ihnen also nicht darum, sich bei diesen Menschen Rat über moralische oder spirituelle Probleme zu holen. Wenn man also versucht, Sie in Aktivitäten hineinzuziehen, die Ihren Vorsätzen oder Prinzipien widersprechen, dann entschuldigen Sie sich. Sollten derartige Aktivitäten einmal unvermeidbar sein, z. B. die Teilnahme an einer Betriebsfeier, dann stellen Sie sich einfach vor, Sie wären ein Anthropologe vom Mars, der gegenwärtig das eigenartige Verhalten der Erdenmenschen beobachtet.

Falls Sie Menschen oder Situationen begegnen werden, die möglicherweise das Schlimmste in Ihnen auslösen können, dann widmen Sie im Vorfeld eine Meditationsperiode der Planung wie diese Begegnung überstanden werden kann, ohne sich dabei auf die Palme bringen und in einen unnötigen Konflikt ziehen zu lassen. Zu lernen, wie das Entstehen nicht geschickter geistiger Eigenschaften verhindert wird, ist ein wesentlicher Teil des Pfades, der allzu oft übersehen wird. Nicht jede Meditation muss sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Vergewissern Sie sich nur, dass die Vorbereitung auf diese Begegnung nicht die gesamte Meditation einnimmt und die Grenzen von allem, das wirklich hilfreich ist, überschreitet.

Wenn eine Freundschaft hauptsächlich auf nicht geschickten Aktivitäten basiert, sollten Sie in Erwägung ziehen, diese auf Eis zu legen. Auch wenn die Gefühle der anderen Person verletzt werden sollten, müssen Sie sich fragen, was kostbarer ist: die Gefühle der anderen Person oder Ihre Geistesverfassung. (Zur Erinnerung: Das Verletzen der Gefühle eines anderen ist nicht dasselbe, wie dieser Person zu

schaden.) Betrachten Sie Ihren Rückzug also nicht als unfreundlichen Akt, denn wenn Sie ernsthaft praktizieren, kann diese Person auch davon profitieren: Schließlich können Sie der tugendhafte Freund dieser Person werden.

Sollten Ihre Freunde besorgt darüber sein, dass Sie nicht mehr so gesellig sind, dann sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens darüber.

Das Prinzip, bei der Wahl der Freunde etwas genauer hinzuschauen, gilt auch für die Wahl der Medien: Zeitungen, Illustrierte, Fernsehen, Radio, Internet, Internet, Internet. Hier ist es einfacher, ohne Gewissensbisse abzuschalten. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, sich mit den Medien abzulenken, fragen Sie sich jedes Mal warum Sie das tun. Welche Art von Gesellschaft suche ich, wenn ich das tue? Warum wollen sie, dass ich glaube, was sie sagen? Kann ich ihnen trauen? Welche Sponsoren stehen hinter ihnen?

Auch das Lesen oder Schauen der Nachrichten birgt Gefahren für Menschen, die Ihren Geist trainieren. Über die aktuelle Lage informiert bleiben zu wollen ist in Ordnung, aber Sie müssen sich über die geistigen Auswirkungen im Klaren sein, die eine zu große Aufmerksamkeit auf die Nachrichten mit sich bringt. Die Hauptbotschaft der Nachrichten besteht darin, dass Ihre Zeit unwichtig ist und sich alles Wichtige in der Welt anderswo abspielt. Die Botschaft der Meditation ist genau das Gegenteil: Das Wichtigste in Ihrer Welt passiert hier bei Ihnen im gegenwärtigen Augenblick.

Üben Sie also Mäßigung, auch bei der Menge der Nachrichten, die Sie schauen. Beobachten Sie stattdessen die Nachrichten, die genau hier bei Ihrem Atem entstehen. Und wenn Sie derartige Neuigkeiten gewonnen haben und berichten wollen, dann nur denjenigen, die Ihr Vertrauen besitzen.

## GENÜGSAMKEIT

Buddhistische Mönche müssen jeden Tag darüber nachdenken, warum sie die vier Bedarfsgegenstände des Lebens (Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medizin) verwenden. Diese Reflektion dient



dazu, sich bewusst zu machen, ob diese Bedarfsgegenstände verschwenderisch oder in einer Weise verwendet wurden, die die Entwicklung nicht geschickter Geisteszustände fördert. Die Mönche sollen auch darüber reflektieren, dass jeder dieser Bedarfsgegenstände durch die Spenden vieler, vieler Menschen und Lebewesen zustande gekommen ist. Diese Reflektion ermutigt die Mönche, ein einfaches Leben zu führen, niemanden zur Last zu fallen und eine wahrhaft edle Form des Glücks anzustreben.

Von dieser Reflektion können auch die Laien-Meditierenden profitieren. So können sie der gesamtgesellschaftlichen Haltung begegnen, die sich auf das Konsumieren und Anhäufen konzentriert, ohne an die Konsequenzen dieses Handelns zu denken. Halten Sie z. B. beim Essen inne und denken: Dient diese Mahlzeit nur dazu, um sich zu stärken damit ich meine Pflichten erfüllen kann? Oder suchen Sie – in den Worten der buddhistischen Texte – mit Ihrer Zungenspitze die Krönung des Geschmacks? Dient diese Mahlzeit nur Ihrer Schönheit? Wenn ja, dann begünstigen Sie nicht geschickte Geisteszustände. Sind Sie bei den Zutaten zu wählerisch? Wenn ja, dann verbringen Sie zu viel Zeit und Geld mit Ihrem Essen. Beides könnte auch für die Entwicklung von Großzügigkeit und anderen geschickten Geisteszuständen verwendet werden.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie beim Essen – auch bei vegetarischer Ernährung – Ihre Umwelt belasten. Denken Sie darüber nach, welchem Zweck die Stärkung, die Sie durch Ihre Nahrung erfahren, dient. Essen Sie nicht nur zum Spaß, denn die Menschen und Tiere, die diese Nahrung bereitgestellt haben, taten dies nicht aus Spaß. Vergewissern Sie sich, dass die dadurch gewonnene Energie gut eingesetzt wird.

Das bedeutet nicht, dass Sie hungern sollen. Zu hungern um gut auszusehen ist genauso nicht geschickt, weil dadurch die für die Praxis erforderliche Energie verlorenggeht und Sie in übertriebener Weise auf das körperliche Erscheinungsbild fixiert sind. Der traditionelle Begriff für den weisen Umgang mit dem Essen lautet *maßhalten*. Es

ist das Gefühl, genau zu wissen, wie viel notwendig ist, um für das Geistestraining ausreichend gesund und stark zu bleiben.

Dasselbe Prinzip gilt auch für andere Bedarfsmittel. Sie wollen kein Geizhals sein, doch gleichzeitig wollen Sie auch keine Ressourcen vergeuden, für die Sie oder jemand von dem Sie abhängig sind so hart gearbeitet hat. Seien Sie kein Sklave der Mode. Nehmen Sie sich nicht mehr von der Welt als Sie bereit sind, ihr zurückzugeben. Und lernen Sie, die von den Medien so intensiv verwendeten Suggestionen – „Einkaufen ist eine Form der Therapie“, „ein Kauf macht Sie zum Sieger oder Gewinner“ – zu hinterfragen und zu entkräften. Jeder Einkauf bringt auch einen Verlust mit sich. Da ist zunächst der Verlust des Geldes, das für die Entwicklung geschickter, geistiger Eigenschaften (wie z. B. Großzügigkeit) verwendet werden könnte. Dann ist da der Verlust an Freiheit. Allzu oft beginnen die Dinge, die Sie besitzen, von Ihnen Besitz zu ergreifen. Je mehr Sachen Sie besitzen, desto mehr müssen Sie sich vor den potenziellen Gefahren fürchten, die mit dem Besitz dieser Dinge verbunden sind, wie z. B. Diebstahl, Feuer und Flutkatastrophen. Lernen Sie also, Ihre Einkäufe auf Dinge zu beschränken, die wirklich nützlich sind. Verwenden Sie das dadurch gesparte Geld, um die höheren Qualitäten des Lebens für Sie und Ihre Mitwesen voranzubringen. Betrachten Sie die Genügsamkeit als ein Geschenk an sich und die Welt.

## ABGESCHIEDENHEIT

Abgeschiedenheit ermöglicht es Ihnen, direkt auf die eigenen vom Geist geschaffenen Probleme zu schauen, ohne durch die von anderen erzeugten Probleme abgelenkt zu werden. Es ist eine Gelegenheit, mit sich in Verbindung zu treten und sich seiner wahren Werte zu versichern. Aus diesem Grunde riet der Buddha seinen Mönchen, hinaus in die Waldeinsamkeit zu gehen; aber auch inmitten der Gesellschaft lebend sollte im eigenen Geist eine Waldeinsamkeit erzeugt werden. Es gibt verschiedene Wege, wie man diesen Geisteszustand in seinem Leben erzeugen kann.

**Chanting.** Um im Umfeld Ihrer täglichen Meditationssitzung ein Gefühl der Abgeschlossenheit zu fördern, mag es Ihnen vielleicht nützlich erscheinen, vor dem Meditieren zu chanten. Dies ist besonders dann hilfreich, wenn Sie feststellen, dass Sie einige Probleme des Tages mit sich herumtragen. Der Klang des Chantens ist beruhigend und die gechanteten Worte helfen Ihnen, sich in eine neue Stimmung zu versetzen. Im Internet gibt es viele Chanting-Texte und viele Sound-Dateien, die zeigen, wie die Worte richtig ausgesprochen und betont werden. Man kann in jeder asiatischen Sprache chanten, aber auch in der eigenen Muttersprache oder in einer Kombination beider Sprachen. Finden Sie selbst heraus, welche Art des Chantens für Sie am wirkungsvollsten ist und Sie in die beste Meditationsstimmung versetzt.

**Retreats.** Neben Ihrer täglichen Meditation ist es hilfreich, sich in regelmäßigen Abständen etwas mehr Zeit zu nehmen, um sich einer intensiven Meditationspraxis zu widmen. Auf diese Weise können Sie tiefer in Ihren Geist vordringen und ganz allgemein Ihrer Praxis wieder neue Impulse geben. Zwei Wege bieten sich hierfür an und es ist nützlich, beide Wege einmal auszuprobieren. Zum einen können Sie zuhause regelmäßig einmal in der Woche oder alle zwei Wochen einen längeren Praxistag einlegen. Zum anderen können Sie einmal oder zweimal im Jahr ein längeres Retreat besuchen.

- Traditionelle Buddhisten verbringen gewöhnlich vier Tage im Monat – den Tag des Vollmonds, den des Neumonds und die beiden Halbmondtagen – damit, intensiver zu praktizieren. Diese Tage werden *Uposatha* genannt. Für gewöhnlich werden diese Tage mit dem Besuch von Dharma-Vorträgen (Vorträge über die Lehre des Buddha), mit Meditation und mit dem Üben von acht Vorsätzen verbracht.

Die acht Vorsätze bauen auf den fünf bekannten Vorsätzen auf, wobei der dritte Vorsatz an diesem Tag auf das Einhalten der absoluten Keuschheit verschärft wird. Die übrigen drei Vorsätze beinhalten das Versprechen, an diesem Tag ...

- 6) nach der Mittagszeit bis zum Morgen des nächsten Tages nichts mehr zu essen,
- 7) keine vergnüglichen Veranstaltungen zu besuchen, Musik zu hören, Schmuck, Kosmetik und Parfüm zu tragen und
- 8) keine hohen und allzu bequemen Sitzgelegenheiten zu benutzen oder sich auf hohe oder luxuriöse Betten zu legen.

Den fünf bekannten Vorsätzen wird im Wesentlichen das Prinzip der Zurückhaltung bei den fünf Sinnen hinzugefügt. Weil sie Ihrem Verlangen nach Befriedigung der fünf körperlichen Sinne Grenzen setzen, werden wir ermutigt, unser Anhaften an Körper und Sinnesbefriedigungen zu untersuchen und uns stattdessen am Geistesstraining zu erfreuen.

Um die Lehren des Buddha zu hören, können Sie laut aus einem Dharma-Buch vorlesen oder einen der zahlreichen im Internet verfügbaren Dharma-Audio- oder Film-Vorträgen lauschen.

Selbstverständlich können Sie diese Übungen Ihrem Zeitplan anpassen. Sie können z. B. die Häufigkeit dieser Übungs- oder Klausur-tage im Monat variabel gestalten. Planen Sie sie an Tagen, an denen Sie frei haben. Wenn Sie vor Mittag nichts essen können, dann versprechen Sie sich, nach dem Mittagessen nichts mehr zu sich zu nehmen.

Wenn Sie Freunde haben, die auch meditieren, dann könnten Sie mit ihnen zusammen einen Uposatha-Tag planen, um zu sehen, ob die durch die Gruppe entstehende Energie Ihre Praxis fördert oder behindert. Obwohl es zunächst eigenartig erscheint, zusammen mit anderen in Abgeschiedenheit zu praktizieren, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie sich bei der Praxis weniger einsam fühlen, denn es wird Ihnen bewusst, dass Sie nicht der oder die Einzige sind, die sich den gesellschaftlichen Werten widersetzen. Um in der Gruppe eine Atmosphäre der Abgeschiedenheit zu fördern, sprechen Sie nur so viel wie nötig. Vermeiden Sie an diesem Tag Gespräche über politische Themen. Im Allgemeinen gilt: Je stiller der Tag verbracht wird desto besser. Man trifft sich hier nicht, um durch Worte sondern um

durch beispielhaftes Verhalten von einander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

- **Längere Retreats:** Es gibt viele Meditationszentren, die regelmäßig Retreats im Jahr anbieten. Der Vorteil dieser Zentren besteht darin, dass sie in Bezug auf Planung und Durchführung von Gruppen-Retreats Erfahrung haben, was sich positiv auf die Struktur Ihres Tagesablaufs auswirkt. Das ist besonders bei Anfängern hilfreich, die noch Probleme mit dem Aufbau einer eigenen Disziplin haben. Zudem ist das Arbeitspensum gewöhnlich minimal. Da Sie sich um die Zubereitung des Essens nicht kümmern müssen, haben Sie mehr Zeit, sich der formellen Meditation zu widmen.

Sie sollten bei der Auswahl eines guten Zentrums jedoch sehr sorgfältig vorgehen. Vielen Zentren werden als wirtschaftlich arbeitende Unternehmen geführt und haben eine beträchtliche Zahl an Mitarbeitern. Dadurch können die Teilnahmegebühren mitunter sehr hoch sein. Dies lässt aus dem, was der Buddha einst unentgeltlich gelehrt hat, ein Geschäft mit der Absicht werden, eine große Klientel anzusprechen. Einige dieser Zentren neigen dazu, die Teilnehmenden gegen Ende des Retreats dazu zu bewegen, dem Zentrum oder den Lehrenden etwas zu spenden und behaupten, dies sei traditioneller buddhistischer Brauch. Das Spenden ist tatsächlich ein traditionell buddhistischer Brauch; die Teilnehmenden durch subtilen Druck zum Spenden zu bewegen jedoch nicht.

Sollte das, was in diesem Zentrum während des Retreats als Dhamma gelehrt wird, Ihren Kenntnissen vom Dhamma widersprechen, dann lassen Sie die Dhamma-Vorträge aus und widmen Sie sich mit voller Aufmerksamkeit Ihrem Meditationsthema. Sollte irgendetwas in diesem Vortrag für Ihre Meditationspraxis relevant oder hilfreich sein, dann wird es Ihre Aufmerksamkeit finden. Alles nicht Relevante können Sie auslassen.

Selbst in Meditationszentren, die sich nur auf Spendenbasis finanzieren, kann es vorkommen, dass Sie eine Art von Dhamma vermittelt bekommen, die nicht ganz vertrauenswürdig ist. Sobald Sie einen Hauch von kultischer oder sektenähnlicher Atmosphäre spüren, zö-

gern Sie nicht und verlassen Sie das Zentrum. Wenn man Sie nicht gehen lassen will, dann machen Sie eine Szene. Vergessen Sie nicht: Sie wollen Ihren Geist schützen.

Meditationsklöster sind eine Alternative. Da sie durch Spenden finanziert werden, verlangen sie keine Teilnahmegebühren. Weil aber erwartet wird, dass Sie sich als Teilnehmende an den täglichen Hausarbeiten beteiligen, steht Ihnen folglich weniger Zeit für die formelle Meditation zur Verfügung. Außerdem sollten Sie bereits eine gewisse Meditationserfahrung und Disziplin mitbringen, weil Meditationsklöster oft keine Einzel- oder Gruppen-Stundenpläne anbieten. Aber auch hier sollten Sie hinsichtlich dessen, was als Dhamma vermittelt wird, kritisch sein.

Im Internet können Sie sich auch über Zentren informieren, die kleine Gästezimmer vermieten, damit sie auf sich allein gestellt meditieren können.

Eine andere Alternative ist das Campen in freier Natur. In den Vereinigten Staaten bieten einzelne Bundesstaaten, die nationale Forstbehörden und das *Bureau of Land Management* viel mehr Gelegenheiten der Abgeschiedenheit als öffentliche Wälder und Parks, da man dort nicht gezwungen wird, auf Campingplätzen zu bleiben. Sich in der freien Natur aufzuhalten hilft auch, viele unserer Alltagsprobleme aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Es gibt einen Grund, warum der Buddha die Einsamkeit der Natur aufgesucht hat um zu erwachen.

## Teil IV: Fortgeschrittene Praxis

Die Atemmeditation ist eine ideale Praxis, um starke, konzentrative Geisteszustände entstehen zu lassen. Diese werden Jhānas genannt. Dieser Zustand ist die ideale Grundlage für die Förderung jener Einsichten, die den Geist von seinen gewohnten leidensverursachenden Mustern befreien kann. Diese Einsichten können letztlich zu einer Erfahrung führen, bei der Sie die unbedingte Dimension betreten, die wir Todlosigkeit nennen und in der das Leiden sein Ende findet. Die Fortgeschrittene Praxis umfasst also drei Aspekte: Jhāna, Einsicht und Befreiung.

### JHĀNA

Im Pāli-Kanon werden vier Jhāna-Stufen und fünf formlose Erreichungszustände beschrieben – Zustände, in denen keine Erfahrung der Körperlichkeit vorkommt. Diese Zustände werden über das vierte Jhāna erreicht. Texte, die sich auf den Pāli-Kanon beziehen, haben diese Beschreibungen ausgearbeitet, indem sie die Faktoren, die in das jeweilige Jhāna oder in die formlosen Erreichungszustände führen, auflisten.

Wenn Sie diese Listen lesen, dann ist es wichtig, diese nicht als ein Rezept zu verstehen, bei dem z. B. die fünf Faktoren des ersten Jhāna einfach kombiniert werden, um dann zu erwarten, ins erste Jhāna zu gelangen. Das wäre so, als würde man Ihnen beschreiben, dass die tropische Durian- oder Stinkfrucht wie eine Mischung aus Vanillesauce und Knoblauch schmeckt und dass diese Frucht etwas Zyanid, etwas Vitamin E und eine ganze Menge an Kalium enthält. Würde man diese Zutaten einfach nur miteinander vermengen und hoffen, auf diese Weise eine Stinkfrucht herzustellen, käme nur ein giftiger Brei dabei heraus.

Stellen Sie sich die Liste mit den Jhāna-Faktoren mehr wie Restaurantkritiken vor. Sie informieren darüber, wie ein gelungenes Menü zu schmecken hat, machen jedoch keine Angaben über die Zubereitung einer solchen Mahlzeit.

Um das Optimum aus diesen Restaurant-Kritiken herauszuholen, können Sie sie mit einem Rezept kombinieren, um sich ein umfassenderes Bild davon zu machen, wie das Rezept gelingen sollte. Genau das finden Sie hier. Das Basisrezept für die Jhāna-Zustände finden Sie im ersten und zweiten Teil dieses Buches. Wenn Sie sich dem Rezept folgend auf den Atem konzentrieren und es zu gelingen beginnt, dann können Sie mit folgenden Erfahrungen rechnen:

**Das erste Jhāna.** Traditioneller Weise zeichnet sich das erste Jhāna durch fünf Eigenschaften oder Faktoren aus: Zielgerichtetes Denken, Bewerten, auf ein einzelnes Objekt vertieft sein (Ihr Fokusobjekt) sowie die Gefühle von Verzückung und Freude. Die ersten drei Faktoren sind die Ursachen, die letzten beiden deren Wirkung. Mit anderen Worten: Sie erzeugen nicht Verzückung und Freude. Diese Empfindungen kommen zustande, wenn Sie die ersten drei Faktoren gut entwickeln.

*Zielgerichtetes Denken* bedeutet in diesem Fall, dass Sie Ihre Gedanken immer wieder auf den Atem und nirgendwo anders ausrichten. Dieser Faktor hilft Ihnen, auf ein Objekt konzentriert zu bleiben.

*Bewerten* ist ein Faktor der Einsicht und dieser umfasst verschiedene Aktivitäten. Sie bewerten wie angenehm der Atem ist und wie gut es Ihnen gelingt, beim Atem zu bleiben. Sie erwägen gegebenenfalls, ob entweder der Atem oder die Art der Konzentration auf den Atem verbessert werden kann. Dann probieren Sie diese Möglichkeiten aus und beurteilen die Ergebnisse Ihrer Experimente. Sollten sie sich nicht als hilfreich erweisen, dann denken Sie sich neue Herangehensweisen aus. Falls sie gut funktionieren, dann versuchen Sie herauszufinden, was noch aus diesen Methoden herauszuholen ist. Zu diesem letztgenannten Aspekt des Bewertens gehört auch, das Ausdehnen der Atemenergie auf verschiedene Körperteile und das Ausdehnen Ihres Gewahrseins auf den ganzen Körper, um dann ein Gefühl von einem den gesamten Körper durchdringenden Atem und Körpergewahrsein aufrechtzuerhalten.

Das Bewerten spielt auch bei der Abwehr von abschweifenden Gedanken eine Rolle. Es kann schnell den für die Konzentration ent-



stehenden Schaden einschätzen, wenn solchen Gedanken nachgegangen würde und es erinnert uns daran, zum Meditationsobjekt zurückzukehren. Verläuft die Meditation gut, dann hat das Bewerten in diesem Bereich nicht viel zu tun und kann sich direkt auf den Atem und die Qualität Ihrer Konzentration auf den Atem fokussieren.

Kurz, das Bewerten spielt in Ihrer Beziehung zum Atem sowohl eine passive als auch eine aktive Rolle. Seine passive Rolle besteht darin, einfach zurückzutreten und zu beobachten, was vor sich geht. Als solches werden durch das Bewerten sowohl Ihre Wachheit als auch Ihr innerer *Beobachter* entwickelt, die ich in Teil 1 des Buches beschrieben habe. Die aktive Rolle des Bewertens besteht darin, ein Urteil über das Beobachtete abzugeben und zu bestimmen, was damit geschehen soll. Sollte sich z. B. herausstellen, dass die Ergebnisse Ihrer geistigen Handlungen unbefriedigend sind, dann suchen Sie nach Wegen, um dieses Verhalten zu ändern und prüfen Sie anschließend, ob diese Änderungen wirken. Sollten sich die Ergebnisse Ihrer Handlungen als befriedigend erweisen, dann suchen Sie nach Wegen, wie dieses Verhalten aufrechterhalten und einem guten Zweck zugeführt werden kann. So entwickelt sich Ihr innerer Macher, damit dieser beim Gestalten Ihres Geisteszustands immer geschickter werden kann.

*Auf ein einzelnes Objekt vertieft sein* bedeutet zweierlei: Erstens, dass Ihr zielgerichtetes Denken und Bewerten einzig und allein beim Atem bleibt. Es ist lediglich ein einziges Objekt, auf das Sie sich konzentrieren. Zweitens, Ihre Beschäftigung ist einzigartig, weil nur ein Objekt – der Atem – Ihr Gewahrsein füllt. Natürlich ist es möglich, dass Sie von außerhalb Geräusche wahrnehmen, aber Ihre Aufmerksamkeit wird davon nicht abgelenkt. Die äußeren Geräusche bleiben vollkommen im Hintergrund. (Dies gilt für alle Jhāna-Stufen, auch für die formlosen Erreichungszustände, obwohl einige Praktizierende berichten, dass sie beim Erreichen der formlosen Erreichungszustände keine Geräusche hören.)

Wenn diese drei Faktoren fest etabliert und eingespielt sind, gehen die Gefühle *Verzückung* und *Freude* daraus hervor. „Verzückung“ gibt

das Pāli-Wort *pīti* wieder, das auch *Erfrischung* bedeuten kann. Im Grunde handelt es sich um eine Form von Energie, die auf vielerlei Weise erfahren werden kann: Entweder als ein Gefühl der stillen und ruhigen Erfüllung in Körper und Geist oder als eine fließende Energie, die wie ein ekstatisches Gefühl durch den Körper fließt oder sich in Wellen über Sie ergießt. Manchmal wird der Körper davon erschüttert und will sich bewegen. Einige spüren diese Erfahrung sehr intensiv, andere erleben sie eher sanft. Dies liegt zum Teil daran, wie sehr Ihr Körper nach Energie hungert. Wenn er sich sehr nach Energie verzehrt, dann wird die Erfahrung intensiv ausfallen. Wenn nicht, wird die Erfahrung kaum wahrgenommen.

Wie bereits in Teil II gesagt wird das Gefühl der Verzückung von den meisten Menschen als angenehm empfunden, andere empfinden es jedoch als unangenehm. Wichtig ist in beiden Fällen, dass man sich nicht darauf konzentriert, sondern beim Atem bleibt. Lassen Sie das Gefühl so wie es ist. Es muss nicht kontrolliert werden, weil Sie sonst die Entstehungsfaktoren – zielgerichtetes Denken, Bewerten und auf ein einziges Objekt fokussiert zu sein – verlieren und Ihre Konzentration sich auflöst.

Freude ist das Gefühl von Erleichterung und Wohlbefinden. Es entsteht, wenn der Körper die Besänftigung des Atems spürt und der Geist an der Meditationsarbeit freudig interessiert ist. Wiederum ist es wichtig, sich weiter auf den Atem zu konzentrieren und nicht auf das Gefühl der Freude, denn das würde zum Verlust der für die Konzentration notwendigen Bedingungen führen.

Nutzen Sie stattdessen Ihr Atem-Gewahrsein und die Kraft Ihres Bewertens, um den Gefühlen der Verzückung und Freude zu *erlauben* – und das ist das Entscheidende –, den Körper ganz auszufüllen. Wenn die Gefühle von Verzückung und Freude den Körper voll durchdringen, dann stärken sie Ihre Vertiefung mit dem einzigen Objekt des Ganzkörper-Atems.

Auf diese Weise stärkt die Aktivität des Bewertens Ihre Konzentration und wirkt nicht als hinderliche Unstetigkeit. So ist Ihr Geist bereit, sicherer zur Ruhe zu kommen.

Wenn Sie auf diese Weise mit dem Atem arbeiten, werden Sie feststellen, dass Ihr Körpergewahrsein zwei Aspekte besitzt: Ein fokussiertes Gewährsein und das Hintergrundgewahrsein, das bereits im Körper anwesend ist. Das Hintergrundgewahrsein ist einfach nur Ihre Aufnahmefähigkeit für die gesamten Sinneseindrücke, die Ihr Körper ans Gehirn sendet. Das konzentrierte Gewährsein sitzt dort, wo Sie diesem Input Ihre besondere Aufmerksamkeit widmen und es weiterentwickeln. Eine der Aufgaben Ihres Bewertens besteht darin, diese Gewährseinsaspekte miteinander in Kontakt zu bringen. Das Hintergrundgewahrsein existiert bereits, so wie die im Körper befindliche Hintergrundenergie des Atems. Die Frage bezüglich des Hintergrundgewahrseins und der Hintergrundenergie lautet aber: Ist es voll? Zur Erinnerung: Bei der Atemarbeit sollten Sie den Atem nicht mit Gewalt in Bereiche des Körpers pumpen, wo er noch nie war. Sie lassen lediglich zu, dass alle Aspekte der Atemenergie sich miteinander verbinden. Ihre Verbindung ermöglicht es ihnen voll zu sein. Dasselbe gilt für Ihr Gewährsein: Sie versuchen nicht, ein neues Gewährsein zu schaffen. Sie wollen lediglich Ihr fokussiertes Gewährsein mit Ihrem Hintergrundgewahrsein verbinden, damit beide ein festes und waches Ganzes formen.

Mit dem Zusammentreffen der beiden Gewährseinsaspekte treten Sie in das zweite Jhāna ein.

**Das zweite Jhāna** besitzt drei Eigenschaften: Auf ein einziges Objekt fokussiert zu sein sowie die Gefühle von Verzückung und Freude. Als der Atem und das Gewährsein eine Einheit bilden, beginnen sie sich zu sättigen. Der Behälter ist nun voll, egal wie sehr Sie auch versuchen, diese Gefühle noch zu intensivieren und voller zu machen. In diesem Stadium haben das zielgerichtete Denken und Bewerten nichts mehr zu tun und können losgelassen werden. So kann der Geist in einen Zustand eintreten, der von einem noch stärkeren Gefühl der Einheit geprägt ist. Ihr fokussiertes Gewährsein und Ihr Hintergrundgewahrsein verschmelzen zu einer festen Einheit und bilden wiederum auch mit dem Atem eine Einheit.

Es ist als würden Sie sich wie im ersten Jhāna mit einem Teil Ihres

Atems und mit einem Teil Ihres Gewahrseins identifizieren, während Sie einen anderen Teil des Atems durch einen anderen Teil Ihres Gewahrseins bearbeiteten. Diese Trennlinien sind nun ausgelöscht. Das Gewahrsein wird eins, der Atem wird eins und beide werden zusammen eins. Eine andere Analogie wäre, den Geist mit der Linse einer Kamera zu vergleichen: Im ersten Jhāna befindet sich der Fokuspunkt vor der Linse. Im zweiten Jhāna bewegt er sich in die Linse hinein. Dieses Einheitsgefühl bleibt bei allen verbleibenden Jhānas und formlosen Erreichungszuständen bis zum sogenannten Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit (siehe unten) bestehen.

Hier im zweiten Jhāna treten die Gefühle von Verzückung und Freude deutlicher hervor, aber es ist nicht notwendig, diese bewusst auf den Körper zu verbreiten. Sie verbreiten sich ganz von allein. Bei der Verzückung handelt es sich jedoch um eine bewegliche Energie. Obwohl sie anfangs äußerst erfrischend wirkt, kann sie letzten Endes langweilig werden. In diesem Fall versuchen Sie, den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit so zu verfeinern, dass er sich auf eine Ebene der Atemenergie richtet, die nicht von den Bewegungen der Verzückung beeinträchtigt ist, so als ob Sie den Sendesucher des Radios von einem Sender, der laute Musik spielt, auf einen anderen Sender stellen, der sanftere Musik sendet. Auch wenn die Radiowellen beider Sender am selben Ort existieren können, ermöglicht Ihnen das Einstellen des einen Senders, dass der andere ausgeblendet wird.

Wenn es Ihnen gelingt, auf diesem feineren Energieniveau zu bleiben, dann treten Sie ins dritte Jhāna ein.

Das **dritte Jhāna** besitzt zwei Eigenschaften: auf ein einziges Objekt fokussiert zu sein und das Gefühl der Freude. Das Gefühl der Freude fühlt sich im Körper jetzt sehr ruhig an. Da der Körper davon gesättigt ist, spüren Sie nicht mehr, dass Sie den Körper mit bewegender Atemenergie füllen. Stattdessen erlauben Sie dem Körper, sich mit einer soliden, ruhigen Energie zu füllen. Manche Menschen bezeichnen diesen Atem als „widerstandsfähig“ oder „stählern“. An den Grenzen des Körpers gibt es immer noch ein subtiles Gefühl des Atemflusses, aber es fühlt sich an wie Wasserdampf, der einen Eis-

würfel umhüllt, ihn aber weder zum Ausdehnen noch zum Schrumpfen bringt. Weil der Geist nicht mit der Bewegung der Atemenergie zu tun hat, kann er fester und stiller werden. Zudem wird er durch die körperlich empfundene Freude stabiler und gleichmütiger.

Wenn der Geist auf diese Weise zentrierter und stiller wird, dann tritt er in das vierte Jhāna ein.

**Das vierte Jhāna** besitzt zwei Eigenschaften: Auf ein einzelnes Objekt fokussiert zu sein und Gleichmut. Hier kommt selbst die subtilste Bewegung des Ein- und Ausatmens zum Stillstand. In der Atemenergie finden sich keine Wellen oder Lücken. Weil der Geist so still ist, wandelt das Gehirn weniger Sauerstoff in Kohlendioxid um, sodass die chemischen Sensoren im Gehirn es nicht für nötig halten, den Körper zum Atmen anzuregen. Jetzt reicht der Sauerstoff aus, der vom Körper passiv absorbiert wird. Der Körper ist vom Gewahrsein erfüllt, der Atem füllt den Körper, der Atem füllt das Gewahrsein: Dies ist vollkommene Einspitzigkeit. In der Praxis der konzentrativen Sammlung wird an dieser Stelle die Achtsamkeit vollkommen rein. Weil sowohl Geist als auch Atem still geworden sind, erreicht der Gleichmut seine höchste Reinheit. Der Geist befindet sich jetzt in vollem Gleichgewicht.

Wenn Sie gelernt haben, dieses Gefühl der ausgeglichenen Stille im Atem aufrechtzuerhalten, können Sie sich darauf konzentrieren, auch die anderen Eigenschaften des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Beginnen Sie zunächst, indem Sie die körperlichen Eigenschaften der Hitze und Kälte ins Gleichgewicht bringen. Fühlt sich der Körper zu warm an, dann erspüren Sie den kältesten Punkt in Ihrem Körper. Konzentrieren Sie sich auf die dort zu spürende Kälte und erlauben Sie ihr, sich so zu verbreiten, wie Sie den stillen Atem im Körper verbreitet haben. Gehen Sie genau so vor, wenn es Ihnen zu kalt ist. Suchen Sie in Ihrem Körper nach der wärmsten Stelle und, wenn Sie Ihren Fokus auf diesen warmen Bereich halten können, erlauben Sie der Wärme, sich im ganzen Körper zu verbreiten. Versuchen Sie auf diese Weise, die Empfindungen von Wärme und

Kälte ins Gleichgewicht zu bringen, sodass sich der Körper genau richtig anfühlt.

Mit dem Gefühl der Festigkeit des Körpers verfahren Sie genauso. Konzentrieren Sie sich auf die körperlichen Empfindungen, die sich am schwersten oder festesten anfühlen. Dann erlauben Sie dem Gefühl der Festigkeit, sich im ganzen Körper auszubreiten. Sollte sich der Körper zu schwer anfühlen, dann denken Sie an den stillen Atem, um dieses Gefühl leichter zu machen. Versuchen Sie eine Balance zu finden, damit Sie sich weder zu schwer noch zu leicht fühlen.

Diese Übung macht den Körper nicht nur zu einer angenehmeren Grundlage für eine stabilere Konzentration, sondern macht Sie auch mit den körperlichen Eigenschaften vertraut, die Ihr inneres Körpergefühl ausmachen. In Teil II dieses Buches haben wir bereits festgestellt, dass die Vertrautheit mit diesen Eigenschaften beim Umgang mit Schmerzen und außerkörperlichen Erfahrungen nützlich sein kann. Durch diese Übung gewinnen Sie auch Praxiserfahrung, denn Sie erlangen Kenntnis über die Macht Ihrer Wahrnehmungen: Durch schlichtes Bemerkens und Etikettieren kann eine bestimmte Empfindung verstärkt werden.

Die vier Jhānas konzentrieren sich alle auf dasselbe Thema – den Atem. Aber ihre Beziehung zum Atem wird zunehmend feiner. Hat der Geist erst einmal das vierte Jhāna erreicht, kann es als Ausgangsbasis für die formlosen Erreichungszustände dienen. Hier ist die Beziehung unter den Stufen umgekehrt: Alle formlosen Erreichungszustände beziehen sich in gleicher Weise auf ihre Objekte, nur dass sie andere Objekte zum Fokus haben. Im Folgenden werden wir uns nur mit den ersten vier der formlosen Erreichungszustände befassen, da der fünfte Erreichungszustand – das Verlöschen von Wahrnehmung und Gefühl – den Rahmen dieses Buches sprengen würde.

**Die formlosen Erreichungszustände.** Während der sich im vierten Jhāna befindliche Geist in der Stille des Atems verweilt und damit den Körper durchdringt, beginnt er zu spüren, dass er nur deswegen eine Grenze oder eine körperliche Form fühlt, weil es eine *Wahrnehmung* oder ein geistiges Bild von einer körperlichen Form gab, an der

er die ganze Zeit festgehalten hat. Keine Bewegung des Atems kann diese Wahrnehmung bestätigen. Stattdessen fühlt sich der Körper wie eine Wolke aus Tautropfen an, bei der jeder Tropfen einer Empfindung gleicht, die sich jedoch von der Wolke nicht klar abgrenzt.

Um zum ersten formlosen Erreichungszustand zu gelangen, müssen Sie die Wahrnehmung von einer körperlichen Form loslassen. Dann lenken Sie Ihren Fokus von den Empfindungen auf den dazwischen liegenden Raum. Dieser Raum dehnt sich dann grenzenlos über den Körper hinaus aus und kann alles andere durchdringen. Dennoch versuchen Sie nicht, seine Grenzen auszuloten. Halten Sie einfach in Ihrem Geist die Wahrnehmung „unendlicher Raum“ oder „grenzenloser Raum“ aufrecht. Wenn es Ihnen gelingt, diesen Zustand stabil aufrecht zu erhalten, gelangen Sie zum ersten formlosen Erreichungszustand, der auch *Gebiet der Raumunendlichkeit* genannt wird.

Um zu lernen, wie das Verweilen in der Raumunendlichkeit beherrscht wird, können Sie versuchen, diese Wahrnehmung auch nach Verlassen der formalen Meditation aufrechtzuerhalten. Ersetzen Sie Ihren inneren Fokus auf den Atem in einem Bereich Ihres Körpers durch einen Fokus auf die Wahrnehmung von „Raum“, die alles durchdringt: Ihren Körper, den Raum außerhalb Ihres Körpers, andere Menschen, die physischen Objekte in Ihrer Umgebung. Bewahren Sie diese Wahrnehmung von Raum in Ihrem Geist. Alles was innerhalb oder außerhalb Ihres Körpers geschieht, geschieht im Kontext dieser Raum-Wahrnehmung. Dies führt zu einem großartigen Gefühl von Leichtigkeit, das Sie während des Tages begleitet. Wenn es Ihnen gelingt, diese Wahrnehmung inmitten Ihrer täglichen Aktivitäten aufrechtzuerhalten, wird es Ihnen leichter fallen, in diesen Erreichungszustand zu gelangen und ihn fest im Fokus zu halten, wenn Sie sich zur formalen Meditation hinsetzen.

Wenn Sie das Verweilen in der Wahrnehmung von Raumunendlichkeit beherrschen, können Sie sich fragen: „Was erkennt die Raumunendlichkeit?“ Ihre Aufmerksamkeit verschiebt sich auf das *Gewahrsein* von Raum und Sie erkennen, dass das *Gewahrsein* dieselbe Eigenschaft besitzt wie der Raum – es ist grenzenlos. Versuchen Sie

jedoch auch jetzt nicht, seine Grenzen auszuloten. Bleiben Sie zentriert dort wo Sie sind. (Sollten Sie versuchen, dieser Frage nachzugehen, bevor Sie das Verweilen mit der Wahrnehmung von Raumendlichkeit beherrschen, wird der Geist lediglich auf eine niedrigere Konzentrationsstufe zurückfallen oder gänzlich aus dem Zustand der Sammlung heraustreten. Kehren Sie dann also wieder zur Raumwahrnehmung zurück.) Wenn es Ihnen gelingt, bei dieser Wahrnehmung vom grenzenlosen Gewährsein zu verweilen oder es schlicht „wissen, wissen, wissen“ – gelangen Sie zum nächsten formlosen Erreichungszustand: Dem *Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit*.

Wie bei der Wahrnehmung von Raum, können Sie auch hier so lange üben, bis Sie die Wahrnehmung von der Bewusstseinsunendlichkeit beherrschen, indem Sie sie sogar dann noch aufrechterhalten, wenn Sie die formale Meditation verlassen haben. Behalten Sie die Wahrnehmung, dass alles, was innerhalb oder außerhalb von Ihnen geschieht, innerhalb des Kontextes eines allumfassenden Gewährseins geschieht. Auch hierbei wird ein großartiges Gefühl von Leichtigkeit erzeugt, das Ihren Alltag durchdringt und das Hineingehen in die Wahrnehmung von einem grenzenlosen Gewährsein erleichtert, wenn Sie den Geist auf die Praxis der vollen Sammlung ausrichten.

In diesem Stadium wird Ihr innerer Beobachter deutlich hervortreten. Als Sie den Atem für die Wahrnehmung von „Raum“ losgelassen haben, konnten Sie ganz klar erkennen, dass Ihr Atem und Ihr Gewährsein vom Atem verschiedene Dinge sind und Sie konnten genau erkennen, wo und wie sie sich voneinander unterscheiden haben. Mit dem Loslassen der Wahrnehmung von „Raum“ konnten Sie erkennen, dass das Gewährsein sogar vom Raum getrennt war. Wenn Sie Ihre Wahrnehmung „gewahr sein“ in Ihr Alltagsleben hineinragen, können Sie dasselbe Prinzip auf alles anwenden, was Ihnen begegnet: Objekte und Ereignisse sind eines; das erkennende Gewährsein etwas anderes.

Wenn Sie die Wahrnehmung vom grenzenlosen Gewährsein oder unendlichen Wissen beherrschen, dann können Sie während der formellen Meditation damit beginnen, dieses Gefühl von einem „Wis-



senden“ oder einem „Beobachter“ auseinanderzunehmen. Sie können sich dazu zwei Fragen stellen. Entweder: „Was wird in diesem Wissen immer noch als Störung wahrgenommen?“ oder: „Wodurch wird in diesem Wissen das Gefühl der Einheit aufrechterhalten?“ Sie erkennen, dass in beiden Fällen die Antwort in der Wahrnehmung „wissen, wissen, wissen“ oder „bewusst, bewusst, bewusst“ liegt. Wenn Sie diese Wahrnehmung loslassen, lassen Sie auch das Gefühl der Einheit los. Übrig bleibt ein Gefühl der Nichtigkeit. Das Gewahrsein ist immer noch vorhanden, aber Sie etikettieren es nicht als Gewahrsein. Sie befinden sich in dem Gefühl der Leichtigkeit, das entsteht, wenn das Etikett „wissen“ durch etwas ersetzt wird, das sich weniger belastend anfühlt. Das Etikett „wissen“ erfordert ja, dass Sie sich noch anstrengen, um das Wissen aufrechtzuerhalten. Mithilfe des Etiketts „nichts“ gelingt es Ihnen, diese Last abzulegen. Wenn es Ihnen gelingt, bei dieser Wahrnehmung „da ist nichts“ oder „nichts geschieht“ zu verweilen, dann treten Sie in den dritten formlosen Erreichungszustand ein, *das Gebiet der Nichtsheit*.

Wenn Sie die Wahrnehmung „da ist nichts“ oder „nichts geschieht“ beherrschen, können Sie sich fragen, ob in diesem Gefühl von Nichts immer noch irgendeine Störung wahrgenommen wird. Wenn Sie erkennen, dass diese Störung durch die Wahrnehmung selbst verursacht wird, dann lassen Sie diese Wahrnehmung los. Unternehmen Sie diesen Schritt nicht, wenn Ihr Fokus nicht subtil genug ist, weil Sie sonst in eine geringere Konzentrationsintensität zurückfallen. Wenn es Ihnen jedoch gelingt, in dem leeren Raum zu verweilen, der entsteht, wenn die Wahrnehmung fallen gelassen wird, dann tun Sie das. Man kann nicht sagen, dass dies eine andere Art von Wahrnehmung ist, aber weil Sie nonverbal spüren, wo Sie sich befinden, kann man auch nicht sagen, dass es überhaupt keine Wahrnehmung gibt. Wenn es Ihnen gelingt in diesem Zustand zu verweilen, dann treten Sie in den vierten formlosen Erreichungszustand ein, dem *Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung*.

**Falsche Sammlung.** Es gibt verschiedene Sammlungszustände, die diese genannten Erreichungszustände gleichsam imitieren, bei denen

es sich jedoch um falsche Sammlung handelt. Das liegt daran, dass ihre Gewährseinsreichweite – anders als in den Stufen der richtigen Sammlung – so niedrig ist, dass sie keine Grundlage für das Entstehen von Einsicht bietet.

Gewöhnlich gibt es zwei Zustände von falscher Sammlung. Diese sind die täuschende Sammlung und der Zustand der Nicht-Wahrnehmung. Menschen, die Meister im Verleugnen oder Abgrenzen sind, neigen leicht zu diesen Zuständen. Ich habe auch Menschen kennengelernt, die diese Zustände für Befreiung halten. Ein sehr gefährlicher Irrtum, weil dies jeglichen Fortschritt auf dem Pfad vereitelt. Deshalb ist es wichtig, diese Zustände als das zu erkennen, was sie sind.

Die *täuschende Sammlung* wurde bereits in Teil II erörtert. Sie kommt zustande, wenn der Atem so angenehm wird, dass Ihr Fokus vom eigentlichen Atem zu eben diesem angenehmen Gefühl abdriftet. Ihre Achtsamkeit beginnt zu verschwimmen und Ihr Gefühl vom Körper und der Umgebung verliert sich in einem angenehmen Nebelschleier. Beim Heraustreten aus der Meditation fällt es Ihnen schwer festzustellen, worauf Sie fokussiert waren.

Der *Zustand der Nichtwahrnehmung* entsteht, wenn Ihr Fokus extrem einspitzig und so fein ist, dass er sich weigert, sogar die flüchtigsten geistigen Objekte zu erfassen oder zu benennen. Sie fallen in einen Zustand, in dem Sie Ihr gesamtes Körpergefühl verlieren, weder innere noch äußere Geräusche wahrnehmen oder gar irgendwelche Gedanken oder Wahrnehmungen spüren. Beim Heraustreten aus der Meditation besitzen Sie noch so viel Gewährsein, um zu wissen, dass Sie nicht geschlafen haben. Sie können auf diese Weise viele Stunden verweilen und doch das Gefühl haben, dass die Zeit sehr schnell vergeht. Zwei Stunden können sich wie zwei Minuten anfühlen. Sie können sich auch programmieren, wann Sie aus diesem Zustand wieder heraustreten.

Dieser Zustand besitzt einen gewissen Nutzen, wenn Sie z. B. starke Schmerzen verspüren und diese Empfindung ausblenden wollen. So lange Sie wissen, dass es sich hierbei nicht um eine richtige kon-

zentrierte Sammlung oder gar um die Befreiung handelt, besteht die einzige Gefahr darin, an diesem Fluchttort so sehr Gefallen zu finden, dass Sie die nächsten notwendigen Schritte auf dem Praxispfad nicht mehr gehen wollen.

**Wie man die Landkarte der Jhānas benutzt.** So wie die Einsicht konzentrierte Sammlung benötigt um wachsen zu können, benötigt die Sammlung auch Einsicht. Diese beiden Eigenschaften ergänzen einander. Da Sie nun eine Landkarte zu den Stufen der Sammlung besitzen, müssen Sie etwas Einsicht üben, damit Sie die Sammlung richtig anwenden und diese bei der Praxis zu keinem Hindernis wird. Hier sind einige Hinweise, die Sie beherzigen sollten:

*Diese Landkarte bietet Möglichkeiten.*

Die Entwicklung Ihrer konzentrierten Sammlung kann oder kann nicht mit der Beschreibung auf der Landkarte übereinstimmen. Manche stellen fest, dass ihre Sammlung ganz natürlich ohne Einmischung von einer Stufe zur nächsten übergeht; andere stellen fest, dass sie eine bewusste Entscheidung fällen müssen, um von einer Stufe zur nächsten überzugehen. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass die Stufen in Ihrer Praxis möglicherweise nicht exakt mit denen auf der Landkarte übereinstimmen. Einige erfahren z. B. zwischen dem ersten und zweiten Jhāna eine zusätzliche Stufe, auf der das zielgerichtete Denken wegfällt, ein Quäntchen an Bewerten aber noch vorhanden ist. Andere nehmen in Ihrem Fortschritt keine klaren Schritte wahr. Der Geist kommt so schnell auf einer bestimmten Stufe zur Ruhe, dass Sie gar nicht merken, dass Sie vorher andere Stufen durchlaufen haben. Es ist, als würde man plötzlich auf den Grund eines Brunnens fallen: Sie bemerken nicht, wie viele Lagen Ziegelsteine den Brunnenschacht säumen. Sie wissen nur, dass Sie sich auf dem Grund befinden.

Einige dieser Variationen sind vollkommen in Ordnung. Sollten Sie jedoch feststellen, dass Ihr Geist geradewegs auf die formlosen Gebiete zusteuert, ohne zuerst die Jhāna-Stufen zu durchlaufen, welche noch von einer klaren Körperempfindung geprägt sind, dann halten Sie inne und kehren mit größerer Anstrengung noch mal zum Atem zurück und durchdringen damit völlig Ihren Körper. Geben Sie

sich besonders mit dem ersten Jhāna viel Mühe: Werden Sie sich des gesamten, atmenden Körpers bewusst und verbreiten Sie die Atemenergie auf Bereiche, in denen sie nicht zu fließen scheint. Dies mag vielleicht weniger erholsam und ruhig als die formlosen Erreichungszustände sein, dies ist aber sowohl für das Verankern Ihrer Konzentration als auch für das Entstehen von Einsicht notwendig. Wenn der Geist die mit dem Körper zusammenhängenden Stufen überspringt, dann wird der Körper ausgeblendet und der Geist geht in eine Sammlung über, die auf Verleugnung gegründet ist. Das Verleugnen mag Ablenkungen vielleicht ausgrenzen, aber eine klare, allumfassende Einsicht wird dadurch nicht gefördert.

*Bewahren Sie die Landkarte im Hintergrund Ihres Gewahrseins, nicht im Vordergrund.*

Vergessen Sie nicht, dass das Objekt Ihrer Meditation der Atem, und nicht die Jhāna-Faktoren sind. Die Landkarte kann in einer Schublade Ihres Geistes aufbewahrt und dann hervorgeholt werden, wenn Sie sich mit drei Entscheidungen auseinandersetzen müssen: (1) Was zu tun ist, wenn man einen Zustand der Stille nicht erreichen kann, (2) Was zu tun ist, wenn man sich in einem Zustand der Stille befindet, diesen aber nicht aufrechterhalten kann und (3) Was zu tun ist, wenn man in einem Zustand der Stille festsetzt und nicht weiß, welches der nächste Schritt ist.

Ansonsten brauchen Sie an die Jhāna-Faktoren nicht zu denken. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich auf den Atem und erlauben Sie Ihrer Konzentration, sich ganz natürlich aus Ihrer Bewertung des Atems zu entwickeln. Versuchen Sie nicht so zu sein wie der Mann, der einen Mangobaum mit unreifen Früchten besitzt und – weil ihm gesagt wurde, dass reife Mangos weder grün noch hart sind, sondern gelb und weich – versucht, seine Mangos dadurch reifen zu lassen, dass er sie gelb anmalt und sie so lange knetet, bis sie weich sind. Auf diese Weise bekommen seine Mangos natürlich nie eine Chance zu reifen. Stattdessen sollte er den Baum pflegen, ihn wässern, düngen und vor Ungeziefer schützen. So werden die Mangos ganz von allein zu gelben, weichen Früchten reifen. Mit dem Be-

obachten und Bewerten des Atems pflegen Sie den Baum Ihrer Konzentration.

*Etikettieren Sie nicht vorschnell einen Zustand der Sammlung.*

Wenn Sie eine Stufe der konzentrativen Sammlung erreichen, die vielversprechend zu sein scheint, dann halten Sie sich mit der Benennung dieses Zustandes zurück. Versuchen Sie einfach, diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Stellen Sie fest, ob Sie ihn bei Ihrer nächsten Meditationssitzung wiederholen können. Gelingt es Ihnen nicht, dann kümmern Sie sich nicht weiter darum. Sollte es Ihnen aber gelingen, diesen Zustand zu wiederholen, dann merken Sie sich, wie es sich anfühlt und welcher Stufe auf der Landkarte er entsprechen könnte. Meißeln Sie diese Notiz nicht in Stein. Je vertrauter Sie mit Ihrer geistigen Landschaft werden, desto mehr werden Sie feststellen, dass die Notizen gelöscht oder neu arrangiert werden müssen, was aber vollkommen in Ordnung ist.

*Lesen Sie den Abschnitt über das Beurteilen Ihres Fortschrittes in Teil II noch einmal.*

*Gehen Sie nicht zu schnell von einer Sammlungsstufe zur nächsten über.*

Allzu oft geschieht es, dass der Geist nach dem Erreichen einer Sammlungsstufe fragt: „Und was kommt als nächstes?“ Die beste Antwort ist: „Das kommt als nächstes.“ Lernen Sie das zu beherrschen, was Sie erreicht haben. Meditation ist keine Übung, bei der durch Jhāna-Ringe gesprungen wird. Wenn Sie ungeduldig von einer Stufe zur nächsten eilen oder den neu erreichten Zustand zu schnell analysieren wollen, geben Sie ihm niemals die Chance, sein volles Potenzial zu entfalten. Zudem verhindern Sie, dass Sie sich mit diesem Zustand vertraut machen. Um das Beste daraus zu machen, müssen Sie damit arbeiten wie an einer Fertigkeit. Versuchen Sie zunächst, diesen Zustand zu Beginn jeder Meditationssitzung schnell zu erreichen. Versuchen Sie diesen Zustand in jeder Situation nutzbar zu machen. Dies ermöglicht es Ihnen, ihn aus vielen Perspektiven zu betrachten und immer wieder zu testen. So können Sie feststellen, ob

dieser Zustand wirklich so vollkommen glücklich, leer und entspannt ist, wie er beim ersten Mal erschien.

Sollte Sie beim Übergang in eine neue Sammlungsstufe ins Schwanken geraten, dann kehren Sie zu der vorigen Stufe zurück, um diese zu stabilisieren. Später nehmen Sie dann einen neuen Anlauf.

*Wenn Sie auf der Sammlungsstufe auf der Sie sich befinden nicht sicher sind, was Sie tun sollen, dann bleiben Sie einfach bei Ihrem Gefühl vom „Beobachter“.*

Beurteilen Sie nicht vorschnell, ob das was Sie tun richtig oder falsch ist oder ob Ihre Erfahrungen echt oder unecht sind. Beobachten Sie ohne Unterlass. Zumindest werden Sie nicht von falschen Annahmen in die Irre geführt. Überdies erhalten Sie wichtige Einsichten in die Funktionsweise des Geistes, z. B. über seinen Hang, Dinge zu etikettieren und zu interpretieren.

*Wichtiger als das Etikettieren Ihrer Sammlung ist zu lernen, wie man sie richtig anwendet.*

Ob Ihre Sammlung mit den auf der Landkarte beschriebenen Stufen übereinstimmt oder ganz eigene Ausprägungen hat – der richtige Weg besteht darin, jede Sammlungsstufe in allen Fällen gleich zu behandeln. Lernen Sie zuerst, diese so lange wie möglich aufrechtzuerhalten und das in allen Körperpositionen und Aktivitäten, die Sie ausüben. Versuchen Sie, so schnell wie möglich in diesen Zustand einzutreten. Auf diese Weise machen Sie sich mit ihm vertraut. Wenn Sie mit diesem Zustand wirklich vertraut geworden sind, treten Sie langsam aus ihm heraus, damit Sie beobachten können, wie der Geist sich auf sein Objekt bezieht – aber nicht so weit heraus, dass Sie die entsprechende Sammlungsstufe völlig verlassen. Manche Menschen erleben dies so, als würde sich der Geist leicht über sein Objekt „erheben“. Für andere fühlt es sich so an, als steckte ihre Hand behaglich in einem Handschuh und würde dann vorsichtig herausgezogen, sodass es nicht mehr vollkommen behaglich ist, das Gefühl des Handschuhs aber noch besteht.

Auf die eine oder andere Art befinden Sie sich nun in der Lage, die Bewegungen des Geistes um sein Konzentrationsobjekt herum zu

beobachten. Stellen Sie sich eine Frage der Einsicht: „Existiert in dieser Sammlung noch ein Gefühl von Störung oder Stress?“ Der Stress könnte daher rühren, dass der Geist sein Objekt noch immer bewertet, obwohl er das nicht mehr benötigt, oder dass er sich noch an das Gefühl der Verzückerung klammert, obwohl die Verzückerung keine beruhigende Wirkung mehr zeigt, oder dass er sich auf eine Wahrnehmung konzentriert, die nicht so beruhigend und entspannend ist, wie sie sein könnte. Wenn Sie keinen unmittelbaren Stress wahrnehmen können, dann versuchen Sie, auf die Schwankungen innerhalb der Intensität von Stress und Unruhe zu achten. Das kann etwas Zeit beanspruchen, aber wenn Sie eine Schwankung in der Intensität wahrnehmen, dann versuchen Sie, herauszufinden welche geistige Aktivität das Entstehen und Vergehen von Stress begleitet. Sobald Sie die Ursache identifiziert haben, lassen Sie sie fallen.

Wenn es Ihnen nicht gelingt, eine Variation im Stress wahrzunehmen oder Ihre Analyse zu verschwimmen beginnt, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Ihre Konzentration für eine derartige Analyse noch nicht stark genug ist. Beenden Sie dann die Analyse und verankern Sie sich wieder sicher beim Objekt Ihrer Konzentration. Haben Sie Geduld. Bleiben Sie so lange beim Objekt, bis Sie sich erfrischt und sicher genug fühlen, um erneut mit der Analyse zu beginnen.

Sollte die Analyse jedoch zu klaren Ergebnissen führen, dann fahren Sie sie fort. Dies wird sowohl Ihre Konzentrationskraft als auch Ihre Einsicht stärken. Sie werden lernen, wie Sie Ihren Geisteszustand ganz allein beurteilen, ohne eine äußere Autorität zu konsultieren. Sie sammeln Erfahrungen beim Beobachten, z.B. wie der Geist unnötigen Stress entstehen lässt und Sie üben, das Entstehen von Stress zu unterbinden. Genau darum geht es bei der Meditation.

Gleichzeitig lernen Sie mit der Intensivierung und Verfeinerung Ihrer Konzentration und Einsicht eine Reihe von Fragen zu beherrschen, die das Entstehen von Einsicht fördern und die zur Befreiung führen.

## EINSICHT

Wie ich bereits in der Einleitung erwähnt habe, besteht die grundlegende Praxisstrategie darin, die eigenen Handlungen, deren Motive und Folgen zu beobachten und diese dann zu hinterfragen: Führen Sie zum Leiden? Wenn ja, sind sie notwendig? Wenn nicht, wie kann ich mich dann so verhalten, dass sie nicht zu Leiden führen? Wie kann ich Handlungen, die nicht zu Leiden führen beherrschen lernen? Diese Strategie findet nicht nur auf Ihr verbales und körperliches Verhalten Anwendung, sondern auch auf Ihr geistiges Verhalten: auf die Gedanken und Emotionen.

Und wie ich bereits im Abschnitt über die Jhāna-Vertiefungen sagte: Wenn Sie die Jhānas entwickeln, dann benutzen Sie die Strategie des Beobachtens und Hinterfragens, um störende Gedanken loszulassen und an ihrer Stelle die Jhāna-Faktoren zur Entfaltung zu bringen. Auf diese Weise führt die Jhāna-Praxis zur Entwicklung von Weisheit und Einsicht. Wenn Ihre Jhānas durch die Praxis stabiler werden, dann kann die Einsicht weiterentwickelt werden, wenn Sie nach einem Verhalten Ausschau halten, das noch weniger Stress verursacht als dieser Jhāna-Zustand. Auch hier ist es wichtig, die Jhāna-Faktoren als Aktivitäten zu betrachten und die richtigen Fragen über sie zu stellen.

**Gestalten.** Zu den hier gemeinten Aktivitäten gehören drei Formen des Gestaltens, durch die der Geist seine Erfahrung formt: körperliches, verbales und geistiges Gestalten. Vergleicht man die in der Einleitung beschriebenen Formen des Gestaltens mit den Beschreibungen der Jhānas und der Atem-Meditation, dann wird man feststellen, dass die Jhānas von allen drei Formen des Gestaltens Gebrauch machen. Der Atem ist körperliches Gestalten, die Faktoren des zielgerichteten Denkens und des Bewertens im ersten Jhāna sind Formen verbalen Gestaltens und die Wahrnehmungen, die den Geist in den verschiedenen Jhāna-Stufen und formlosen Erreichungszuständen halten, sind Formen geistigen Gestaltens. Das gilt auch für die Gefühle von Freude und Gleichmut, die beim Verweilen in diesen Sammlungszuständen entstehen.



Die Jhāna-Zustände sind so nützlich, weil sie eine Einsicht entstehen lassen, die den unnötigen Stress beendet, der vom Geist durch sein eigenes Gestalten verursacht wird. Durch die Jhānas gelangen Sie zu einem Aussichtspunkt, von dem aus Sie jenes Gestalten beobachten können.

Sie können diese Beobachtung aus dreierlei Perspektiven unternehmen:

- Während Sie sich in einem bestimmten Jhāna befinden;
- während Sie von einem Jhāna in ein anderes wechseln oder
- wenn Sie aus dem Zustand der Sammlung heraustreten und beobachten, welche Formen des Gestaltens der Geist bei der erneuten Kontaktaufnahme mit der Außenwelt wieder aufnimmt.

In jeder dieser Situationen kann man beobachten, dass (1) das Gestalten tatsächlich Handlungen sind, die entstehen und vergehen; (2) dass sie Stress verursachen; (3) dass das, was sie tun, unnötig ist und (4) dass das durch sie erlebte Vergnügen nicht die innere Unruhe und den damit verbundenen Stress wert ist. Nur wenn alle vier Aspekte gesehen werden, kann die Einsicht uns aus unnötigem Stress und Leiden herausführen. Und das geschieht, wenn Sie erkennen, dass der einzige Stress, der den Geist belastet, unnötig ist. Sobald der Stress vorbei ist, kann der Geist durch nichts mehr belastet werden. Er ist frei.

Die Jhānas als Formen geistiger Aktivität zu beobachten verlangt, dass sie *nicht* als metaphysische Prinzipien betrachtet werden, z. B. als ein Seinsgrund, ein Wahres Selbst, eine kosmisches Einheit, als ursprüngliche Leere, als Begegnung mit Gott oder eine andere Form großartig klingender Abstraktion. In die metaphysische Falle zu tappen ist ganz einfach, besonders, wenn Sie gewohnt sind, so zu denken. Wenn metaphysisches Denken zu Ihren Gewohnheiten gehört, dann könnten Sie z. B. die beim Erreichen des zweiten Jhāna erlebte Einspitzigkeit für eine Berührung mit dem Kosmischen Ganzen oder der Allverbundenheit halten. Wenn Ihnen im Erreichungszustand der Bewusstseinsunendlichkeit das Gefühl von grenzenlosem Wissen er-

scheint, könnten Sie annehmen, dass Sie mit diesem Zustand eine Art von Gewährsein erreicht haben, das aller Wirklichkeit zugrunde liegt. Sie könnten diese Erfahrungen als Kontakt mit einer Art von Urgrund allen Seins interpretieren, aus dem alles erscheint und wieder zurückkehrt. Oder Sie beschließen, dass das in diesem Geisteszustand vorherrschende starke Gefühl eines „Beobachters“ Ihr wahres Selbst ist. Wenn Sie jedoch auf diese Interpretationen hereinfallen, dann können Sie nicht mehr sehen, wie Ihre Handlungen die Erfahrungen beeinflussen. So übersehen Sie die subtilen Erscheinungsformen des Leidens, die nach wie vor Teil jener Erfahrungen sind. Durch die überschwänglichen Interpretationen, die Sie jenen Erfahrungen beimessen, werden Sie blind für die noch immer darin enthaltenen Gestaltungen.

Um diesen Fallstrick zu umgehen müssen Sie sich nur an die im letzten Abschnitt vorgestellten Fragen halten: Suchen Sie nach einem Entstehen oder Vergehen auf der Stress-Ebene innerhalb dieser Erfahrung. Dann suchen Sie nach der Aktivität des Geistes, welche dieses Entstehen und Vergehen begleitet. Wenn Sie sie auf frischer Tat ertappen, dann lassen Sie sie fallen.

Dies wird Betrachtung des Unbeständigen und des Leidhaften in allem Unbeständigen genannt. Wenn Sie das Unbefriedigende darin erkennen, dann fragen Sie sich, ob überhaupt irgendetwas Unbeständiges wert ist, als „Ich“ oder „Mein“ festgehalten zu werden. Wenn Ihnen bewusst wird, dass die Antwort „Nein“ lautet, dann nennt man dies *Betrachtung des Nicht-Selbst*. Hinsichtlich der Frage, ob es ein Selbst oder Nicht-Selbst gibt, nehmen Sie keinen Standpunkt ein. Sie fragen sich lediglich, ob Sie sich mit den Komitee-Mitgliedern identifizieren wollen, die Leiden verursachen.

**Die Entwicklung von Überdruß.** Der Zweck dieser Betrachtungen ist es, gegenüber der Aktivität des geistigen Gestaltens ein Gefühl von Überdruß und Leidenschaftslosigkeit zu entwickeln. Der Grund dafür ist, dass alle drei Formen des Gestaltens von Leidenschaft angetrieben werden, und Leidenschaftslosigkeit beendet jegliches Verlangen, sich mit der Aktivität des Gestaltens zu beschäftigen. Wenn Sie sich nicht

mit diesen drei Formen des Gestaltens beschäftigen, verschwinden sie. Dies führt letztlich zu einem völligen Loslassen.

In diesem Prozess stellt das Gefühl von Überdruß – welches in den meisten Fällen erst dann ausgereift ist, wenn man sich diesen Betrachtungen aus allen Richtungen genähert hat – den entscheidenden Wendepunkt dar. Der dazu entsprechende Pāli-Begriff lautet *nibbida*. Dieser steht für das Gefühl von Sättigung, d.h. wenn man von einer bestimmten Speise genug gegessen hat und deswegen keinen Nachschlag mehr will. Damit ist nicht Widerwille gemeint, sondern lediglich ein Gefühl, dass man für etwas, das mit Freude genossen wurde, nun kein Interesse mehr hegt. Man hat genug.

Wir müssen dieses Gefühl von Überdruß gegenüber den Gestaltungen des Geistes entwickeln, weil sie alle demselben Muster folgen: Sie sind eine Form der Nahrung. Hier kann es sich sowohl um physische als auch um geistige Nahrung handeln, aber die Dynamik des Nährens ist in jedem Fall dieselbe. Man versucht, ein Mangelgefühl zu kompensieren, einen Hunger zu lindern. Überdruß kann nur erreicht werden, wenn dem Hunger mit einem Gefühl von Sättigung begegnet wird. Nur mit Überdruß kann die Nahrungssuche beendet und die Dimension gefunden werden, in der kein Bedarf an Nahrung besteht.

**Einsicht in den Werdeprozess.** Erinnern Sie sich an das Bild vom Komitee des Geistes. Jedes Komitee-Mitglied entspricht einem bestimmten Verlangen, einem bestimmten Identitätsgefühl, das sich um dieses Verlangen herum ansiedelt und auch einem bestimmten Gefühl von der Umwelt, in der man nach dem suchen kann, was dieses Verlangen befriedigt. Ihr Identitätsgefühl setzt sich hier aus zwei Komponenten zusammen: Das Selbst, welches das Glück bei der Stillung dieses Verlangens erleben wird und das Selbst, das über die Macht verfügt, dieses Verlangen zu befriedigen. Das erste Selbst ist das Verbraucher-Selbst, das zweite Selbst das produzierende Selbst. Das Verbraucher-Selbst muss gefüttert werden, das produzierende Selbst sucht und hortet die Nahrung. Und die Welt der Erfahrung, die mit

dem Verlangen verbunden ist, ist der Erfahrungsbereich, auf dem wir nach Nahrung Ausschau halten.

Wie ich in der Einleitung schon sagte, wird jedes individuelle Selbstgefühl in einer bestimmten Erfahrungswelt mit dem Begriff *Werden* beschrieben. Werden ist eine Art von Sein, das sich auf dem Verhalten gründet: Das Gefühl dessen, was man ist und was um uns herum existiert. Dieses Sein ist nicht statisch, sondern ein dynamischer Prozess. Und Sie konnten während Ihrer Meditationspraxis bereits erkennen, wie das diesem Sein zugrunde liegende Verhalten eine Art von Nahrungszuführung ist. Jedes Gefühl, das Sie von sich selbst haben, muss mit Nahrung versorgt werden, muss sich in der Welt bedienen, um zu überleben.

Zuerst bemerken Sie das, wenn ablenkende Gedanken Ihre Konzentration stören: Der Geist richtet sich nach außen, um an lustvollen Gedanken zu knabbern, um Gedanken der Wut zu verschlingen, um an angenehmen Erinnerungen zu nippen, um Gedanken der Reue durchzukauen oder um Zukunftssorgen herunterzuschlingen.

Die grundlegende Strategie der Sammlung besteht zunächst darin, zu erkennen dass Sie sich mit diesen unterschiedlichen Selbstgefühlen nicht identifizieren müssen. Aus diesem Grunde verwende ich das Bild von dem Komitee: Es erleichtert Ihnen, zu erkennen dass Sie nicht an Vergnügungsmangel verhungern werden, wenn Sie einige dieser Manifestationen des Werdens fallen lassen. Es gibt bessere Nahrung. Um aber zu verhindern, dass man sich erneut auf die Suche nach dem gewohnten Junkfood macht, müssen die geschickteren Komitee-Mitglieder bevorzugt gefüttert werden: Diejenigen, die lernen zusammenzuarbeiten, um die konzentrierte Sammlung zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Dies ist eine der Rollen, die Gefühle wie Verzückung, Freude und Gleichmut bei der Sammlung spielen: Sie versorgen die geschickten Komiteemitglieder mit Nahrung. Mit der Praxis der Sammlung werden sie mit guter, gehaltvoller Nahrung gefüttert.

Wenn Sie sich immer seltener zu Ihren alten Verhaltensmustern hingezogen fühlen und Ihr Geschmack für innere Nahrung immer

feiner wird, dann erreichen Sie nach und nach einen Punkt, an dem Sie erkennen werden, dass selbst die konzentrierte Sammlung eine Art von Werden ist. Mit anderen Worten, im Zustand des Jhāna identifizieren Sie sich sowohl mit den geschickten Komiteemitgliedern, die die Nahrung für die Sammlung bereitstellen (das Selbst als Produzierender) als auch mit dem Meditierenden, der die Gefühle von Verzückung und die Freude verzehrt, die aus der Meditation hervorgehen (das Verbraucher-Selbst). Das Meditationsobjekt, sei es die körperliche Form oder eine Dimension der Formlosigkeit, ist die Welt, von der Sie sich ernähren.

So lange Sie sich an diese Identitäten und an diese Welten als etwas Festes und Einheitliches klammern, ist es schwer, sie zu überwinden und loszulassen. Darum sieht die Strategie des Buddhas vor, diesem Gefühl von einer soliden Einheit auszuweichen, indem die Bausteine der Identität als Handlungen betrachtet werden, denn Handlungen können einfacher losgelassen werden als ein solides Selbstgefühl.

**Die fünf Anhäufungen.** Weil diese Handlungen hauptsächlich mit der Erhaltung zu tun haben, besteht die Herangehensweise des Buddha bei der Entwicklung von Einsicht darin, die bei jedem Werden beteiligten fünf Formen des Gestaltens in einer Liste von fünf Aktivitäten zu versammeln, die auf jeder Ebene eine grundlegende Rolle bei der Erhaltung spielen.

Diese Aktivitäten werden *khandhas* genannt. Dieses Pāli-Wort wird mit „Haufen“ oder „Masse“ übersetzt. Üblicherweise wird das Wort mit „Anhäufungen“ oder „Gruppen“ wiedergegeben. Diese Übersetzung stammt offensichtlich von einer im Europa des 18. und 19. Jahrhunderts verwendeten Unterscheidung zwischen Konglomeraten von Dingen, die in einer organischen Einheit zusammenarbeiten („Systeme“) und Konglomeraten, die nur zufällige Ansammlungen von Dingen darstellen („Anhäufungen“). Mit der Übersetzung von *khandha* als „Anhäufung“ wollte man den hilfreichen Sinn vermitteln, dass unser Identitätsgefühl – obwohl wir es als organische Einheit betrachten – in Wirklichkeit eine willkürliche Ansammlung von Aktivitäten darstellt.

Die fünf Aktivitäten, die sich auf grundlegendster Ebene um die Erhaltung drehen, sind:

- Ein Gefühl von *Körperlichkeit und Form*: Sowohl die körperliche Form, die der Nahrung bedarf (und die zur Nahrungssuche verwendet wird), als auch die physischen Objekte, die als Nahrung verwendet werden. Sobald Nahrung in der Vorstellung stattfindet, ist jegliche Art von „Form“, die Ihr Vorstellungsvermögen produziert und Vergnügen daraus gewinnen kann, möglich.
- *Gefühl*: Das schmerzhaftes Gefühl des Hungers oder Mangels, das Sie zur Nahrungssuche antreibt. Das angenehme Gefühl der Befriedigung, wenn etwas zu Essen gefunden wurde. Dazu noch das Vergnügen, welches beim Essen empfunden wird.
- *Wahrnehmung*: Die Fähigkeit zu bestimmen, welche Art von Hunger gefühlt wird und welche Dinge in Ihrer Erfahrungswelt diesen Hunger stillen werden. Die Wahrnehmung spielt auch eine zentrale Rolle wenn bestimmt wird, was Nahrung ist und was nicht. So lernen wir als Kinder zuerst unsere Wahrnehmung einzusetzen. Entdeckt ein Kind einen neuen Gegenstand, steckt es ihn zuerst in den Mund, um zu prüfen, ob dieser Gegenstand essbar ist. Ist dies der Fall, dann wird diese Wahrnehmung mit dem Etikett „Nahrung“ versehen, wenn nicht, dann erhält diese Wahrnehmung das Etikett „keine Nahrung“.
- *Gestalten*: bezieht sich in diesem Zusammenhang hauptsächlich auf die verbalen Gestaltungen. Diese beziehen sich insofern auf das Erhalten, als wir darüber nachdenken und Strategien entwickeln müssen, wie Nahrung gefunden werden kann, wie wir uns anschließend Nahrung aneignen und wie wir Nahrung zubereiten, wenn sie im Rohzustand ungenießbar ist. Wenn Sie z. B. eine Banane genießen wollen, müssen Sie herausfinden, wie die Schale entfernt werden kann. Falls der erste Versuch fehlschlägt, müssen Sie ergründen warum und sich so lange neue Strategien ausdenken, bis Sie eine finden, die funktioniert.
- *Bewusstsein*: Die Fähigkeit, sich all dieser Aktivitäten gewahr zu sein.

Bei der Art und Weise, wie wir zum Zweck der Erhaltung mit der Welt in Beziehung treten, spielen diese fünf Aktivitäten eine so grundlegende Rolle, dass sie das Rohmaterial bilden, aus dem wir unsere verschiedenen Selbstgefühle erschaffen.

Bei der auf der Atemmeditation basierenden Entwicklung der Jhāna-Zustände bilden auch sie das Rohmaterial, aus dem wir gelernt haben, Zustände konzentrativer Sammlung zu erzeugen. „Form“ entspricht dem Atem. „Gefühl“ entspricht den Gefühlen von Freude und Gleichmut, die aus der Konzentration auf den Atem hervorgegangen sind. „Wahrnehmung“ entspricht der Art, wie wir den Atem, die formlosen Erreichungszustände und die aus diesen Zuständen gewonnene Freude etikettieren. „Gestalten“ entspricht den Gedanken und Bewertungen, die zu den Eigenschaften des ersten Jhāna gehören und auch diejenigen Gedanken und Bewertungen, durch die wir Fragen über all die verschiedenen Stufen unserer Konzentration stellen. „Bewusstsein“ entspricht dem Gewahrsein all dieser Aktivitäten.

Aus diesem Grunde bietet die konzentrativen Sammlung ein so gutes Laborumfeld, in dem die leiderzeugenden Gewohnheitsmuster des Geistes untersucht werden können. Sie enthält alle Elemente, die wir zur Schaffung unserer Identitäten um den Akt der Erhaltung herum bilden. Und dieses Labor bewahrt diese Elemente in einem kontrollierten Umfeld – ein klarer und stabiler Zustand des Werdens – in dem jene Elemente in Aktion beobachtet und gesehen werden können, wie sie wirklich sind.

Wenn der Geist sich in einer ausreichend stabilen Lage befindet, von der aus er sogar die subtilen Vergnügen der Sammlung mit Blick auf diese Aktivitäten beobachten kann, dann ist es nicht notwendig, sich auf alle fünf zu konzentrieren. Fokussieren Sie einfach die Aktivität, die für Sie am einfachsten in Aktion zu beobachten ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind wo sie beginnen sollen, dann versuchen Sie es mit der Wahrnehmung, weil die Wahrnehmung bei unserer Fähigkeit, konzentriert und fokussiert zu bleiben, eine zentrale Rolle spielt, und sie ist die Anhäufung, an deren Veränderung Sie am härtesten arbeiten werden müssen. Solange die Wahrnehmung: „Es lohnt den Auf-

wand“ auf die Erhaltung des Jhāna-Zustands fixiert bleibt, wird das Gefühl des Überdrusses nicht vollkommen sein. Erst wenn die Wahrnehmung: „Es lohnt den Aufwand nicht“ Ihre volle Zustimmung erhält, wird das Gefühl des Überdrusses eine Chance bekommen.

Dennoch ist es eine Frage des persönlichen Temperaments. Sollte eine andere Anhäufung leichter zu fokussieren sein, dann beginnen Sie auf jeden Fall mit dieser, denn sobald sich hinsichtlich dieser Anhäufung die Wahrnehmung: „Es lohnt den Aufwand nicht“ fest etabliert hat, wird sie sich aufgrund ihrer engen Verbundenheit mit den anderen Anhäufungen eben auf diese ausbreiten.

Wenn Sie die Aktivitäten untersuchen, die die Sammlungszustände entstehen lassen, dann vergessen Sie nicht, die richtigen Fragen über sie zu stellen. Wenn Sie die Hoffnung haben, Antworten auf Fragen wie z. B.: „Wer bin ich?“ oder: „Welche Wirklichkeit liegt der Welt zugrunde?“ zu finden, dann setzen Sie lediglich den Prozess des Werdens fort. Sollten Sie in einen besonders eindrucksvollen Zustand der Stille und des Friedens geraten, werden die Mitglieder aus Ihrem Komitee, die sich von metaphysischen und absoluten Wahrheiten ernähren, dies als Nahrung willkommen heißen und mächtig stolz darauf sein. Dies macht Sie für die Tatsache blind, dass sie nur ihren Hunger nach Nahrung stillen wollen und dass es sich bei Ihren Fragen nur um subtile Erscheinungsformen des Hungers handelt.

Wenn Sie jedoch nicht vergessen, die Stille und den Frieden der Sammlung als Ergebnis der Aktivitäten der Anhäufungen zu betrachten, dann wird Ihnen bewusst, dass Sie – egal wie gut Sie sich von ihnen ernähren – niemals von Hunger frei werden. Sie werden nach wie vor nach Nahrung suchen müssen. Diese Aktivitäten sind schließlich nicht beständig. Wenn eine verschwindet, dann folgt schon in der nächsten Sekunde die Sorge „Was kommt als nächstes?“ Und Ihre Komitee-Mitglieder sind in diesem Sekundenbruchteil verzweifelt, denn diese Frage ist eine Frage des Hungers. Sie verlangen *umgehend* nach einer Antwort. Diese Aktivitäten können deshalb keine stabile, verlässliche und dauerhafte Nahrung bereitstellen. Selbst wenn sie



einen Frieden entstehen lassen, der sich kosmisch anfühlt, ist immer noch Stress involviert.

Wenn Sie diese Betrachtungen soweit fortführen, bis sie das Gefühl des Überdrusses erreichen, wendet sich der Geist zu etwas, das außerhalb von Raum und Zeit liegt, etwas, das den Schattenseiten dieser Aktivitäten nicht unterworfen ist. An diesem Punkt will der Geist nichts mehr mit den Komitee-Mitgliedern zu tun haben, auch nicht mit denjenigen, die deren Sammlung beobachten und lenken oder den subtileren, die unablässig auf die Fragen des Hungers: „Was kommt als nächstes? Wohin geht es dann? Was tun wir als nächstes?“ eine Antwort verlangen. Dem Geist wird bewusst, dass selbst die Entscheidung, zu bleiben wo man ist oder zu einem anderen Konzentrationszustand zu wechseln – eine Wahl zwischen zwei relativ geschickten Alternativen – dennoch eine Wahl zwischen zwei unbefriedigenden Alternativen ist, denn beide sind Gestaltungen. An diesem Punkt ist er für etwas bereit, das keine Alternative braucht, etwas, an dem kein Gestalten beteiligt ist. Wenn der Geist die Öffnung in diese Haltung sieht, dann lässt er los und erfährt das Todlose. So wird die erste Stufe der Befreiung erlebt.

Hier löst der Geist die Identifikationen mit allen Formen des Werdens, ohne überhaupt an etwas wie „Selbst“ oder „Welt“ zu denken. Er betrachtet Handlungen einfach als Handlungen. Er sieht sie als unbefriedigend, unnötig und nicht der Mühe wert. Dies ermöglicht es ihm, loszulassen.

## BEFREIUNG

Der Versuch, die Befreiung zu beschreiben, birgt viele Gefahren, denn diese Beschreibung könnte missbraucht werden, wenn die Stufen zur echten Befreiung nicht wirklich durchlaufen wurden – ein weiterer Fall, die Mango reif werden zu lassen, indem man ihr Aussehen manipuliert.

Dennoch *ist* es hilfreich, einige der Lektionen, die man aus dem ersten Geschmack der Befreiung lernen kann zu beschreiben.

Die eine Lektion ist, dass der Buddha recht hatte: Es gibt tatsächlich eine Dimension der Todlosigkeit, die sich außerhalb von Raum und Zeit befindet. Und dort gibt es tatsächlich weder Leiden noch Stress.

Wenn Sie aus dieser Dimension wieder in die Dimension von Raum und Zeit zurückkehren, wird Ihnen bewusst, dass Ihre Erfahrung von Raum und Zeit nicht erst mit der Geburt Ihres Lebens begonnen hat. Diese Erfahrung dauert schon viel länger an. Vielleicht werden Sie sich nicht an alle Einzelheiten Ihrer vergangenen Leben erinnern, aber Sie wissen sicher, dass sie schon lange, lange Zeit bestehen.

Weil Sie diese Dimension durch das Aufgeben des Gestaltens erreicht haben, wissen Sie nun, dass das Gestalten die ganze Zeit für Ihr Dasein in Raum und Zeit verantwortlich war. Mit anderen Worten gesagt sind Sie nicht nur ein passiver Beobachter von Raum und Zeit. Ihre Handlungen spielen eine entscheidende Rolle bei der Bildung Ihrer Erfahrung von Raum und Zeit. Ihre Handlungen sind somit von allergrößter Bedeutung. Weil Sie erkannt haben, dass nicht geschickte Handlungen es einfach schwerer machen, die Dimension der Todlosigkeit zu erreichen, wird es in Ihnen künftig auch keinen Impuls mehr geben, der Sie zum Brechen der fünf Vorsätze verleitet.

Weil an der Erfahrung der Todlosigkeit keine der Anhäufungen beteiligt waren und es aber dennoch ein Gewahrsein von dieser Dimension gab, erkennen Sie, dass die Identifikation mit den Anhäufungen eine Entscheidung ist, die Ihnen Grenzen auferlegt. Sie werden niemals wieder die Ansicht akzeptieren, dass sie das darstellen, was Sie sind.

Weil Ihnen klar wird, dass die Dimension der Todlosigkeit immer schon verfügbar war, Sie diese jedoch aufgrund Ihrer eigenen Dummheit nicht wahrgenommen haben, ist der erste Geschmack der Erlösung auch beschämend. Es ist kein Grund für Stolz.

Vor allem aber wird Ihnen bewusst, dass die Aktivitäten im Zusammenhang mit Raum und Zeit inhärent unbefriedigend sind. Das

einzig wahre Glück liegt im Erreichen der vollkommenen Befreiung. Es gibt keine Aktivität, die lohnenswerter ist.

Es ist wichtig, einen gewöhnlichen Durchbruch nicht mit echter Befreiung zu verwechseln, denn das kann dazu führen, dass Sie dadurch unachtsam und selbstgefällig werden. Eine Möglichkeit, die Echtheit Ihrer Befreiung zu testen ist, ob Sie sich geerdet oder desorientiert fühlen. Wenn Ihre Erfahrung eher verwirrend ist, dann handelt es sich nicht um eine echte Befreiung, denn die Todlosigkeit ist die sicherste und zuverlässigste Dimension die es gibt.

Ein anderer Prüfstein, mit dem die Echtheit der eigenen Befreiung getestet werden kann, ist, dass Sie verstehen, wie sie dort hingelangt sind, denn so erlangen Sie Einsicht in die Rolle, die das Gestalten und geistige Handeln bei der Formung all Ihrer Erfahrung spielt. Wenn Sie spüren, dass eine große Last von Ihnen gefallen ist, Sie aber nicht verstehen wie das zustande gekommen ist, dann ist es keine Befreiung, sondern nur ein gewöhnlicher Durchbruch. Werden Sie also nicht nachlässig.

Aber selbst Menschen, die ihre erste Berührung mit der echten Befreiung hatten, können nachlässig werden, weil das mit ihrem Erreichungszustand gewonnene Sicherheitsgefühl das Gefühl der Dringlichkeit für die Praxis schwächen kann. Sie könnten selbstgefällig werden. Ob der erste Geschmack von der Befreiung echt ist oder nicht, der Rat ist immer derselbe: Werden Sie nicht nachlässig. Es gibt noch viel zu tun.

## Teil V: Einen Lehrer finden

Jeder ernsthaft Meditierende braucht einen Lehrer. Weil bei der Meditation neue Verhaltenswege trainiert werden, kann man am besten dabei lernen, wenn man einen erfahrenen Meditationslehrer beobachtet und wenn der erfahrene Meditationslehrer uns beobachtet. Auf diese Weise profitiert man von der angesammelten Weisheit einer Traditionslinie von Lehrerinnen und Lehrern, die bis zum Buddha zurückreicht und muss nicht jedes Problem vollkommen allein lösen. Sie müssen das Rad des Dharma nicht neu erfinden.

Außerdem wird ein Lehrer oft gebraucht, um Probleme bei der eigenen Praxis aufzuzeigen, die man vielleicht nicht erkennt. Es liegt in der Natur der Täuschung, nicht zu wissen, dass man sich selbst täuscht. Eins der Hauptprinzipien der Praxis besteht also darin, sein eigenes Verhalten nicht nur selbst genau zu untersuchen, sondern auch von einem Lehrer untersuchen zu lassen, dessen Wissen und Wohlwollen Sie vertrauen. Auf diese Weise lernen Sie, wie man mit anderen in einer vertrauensvollen Lernumgebung Fehler besprechen kann.

Dies ist insbesondere wichtig, wenn Sie eine Technik wie die Meditation lernen. Man kann aus Büchern und Vorträgen lernen, aber wenn Sie mit der Praxis beginnen, werden Sie auf das Hauptproblem stoßen, das kein Buch oder Vortrag lösen kann: zu wissen, in welcher Situation welche Lektion angewendet werden soll. Wenn sich keine Resultate einstellen, dann liegt es vielleicht daran, dass sie sich nicht richtig anstrengen. Oder strengen Sie sich falsch an? Ziehen Sie statt am Euter an den Hörnern der Kuh um an Milch zu gelangen (Eine Metapher aus dem Pāli-Kanon)? Nur jemand, der sich mit demselben Problem auseinandersetzen musste und der weiß, was Sie gerade tun, ist in der Lage, Ihnen solche Fragen zu beantworten.

Wenn Sie zudem an einem emotionalen Trauma gelitten oder ein Suchtproblem haben, benötigen Sie Unterstützung, die speziell auf Ihre Stärken und Schwächen zugeschnitten ist; dies kann Ihnen kein Buch bieten. Selbst wenn Ihnen derartige Probleme nicht zu schaffen

machen, kann ihnen eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Vorgehensweise viel Zeit und Mühe ersparen und Sie davor bewahren, in eine Sackgasse zu geraten. Aus diesem Grund hat der Buddha keiner Meditationsbücher wie dieses geschrieben, sondern einen klösterlichen Ausbildungsweg geschaffen. Die Fähigkeit zu meditieren lernt man am besten von Mensch zu Mensch.

Aus all diesen Gründen brauchen Sie einen vertrauenswürdigen Meditationslehrer, der Sie auf Ihre Schwachstellen hinweist. Nur dann wird Ihr geistiges, sprachliches und körperliches Verhalten wirklich geschickt. Und weil derartige Schwachstellen und blinde Flecken im Umkreis Ihrer nicht geschickten Gewohnheiten zu finden sind, ist die Hauptpflicht eines Lehrers, auf diese Fehler hinzuweisen – denn man kann seine Fehler nur dann korrigieren, wenn man sie sieht. Nur wenn Sie Ihre Fehler korrigieren, profitieren Sie von dem Mitgefühl Ihres Lehrers.

Will man also von der Erfahrung eines Lehrers profitieren, muss man bereit sein sanfte und unsanfte Kritik anzunehmen. Darum lehren echte Lehrer meist unentgeltlich. Wenn der Lehrer bezahlt werden soll, dann bestimmt der Zahlende, was gelehrt werden soll, und Menschen zahlen selten dafür, um kritisiert zu werden.

Aber selbst wenn der Lehrer unentgeltlich lehrt, stoßen Sie auf eine unbequeme Wahrheit: *Man kann nicht jedem sein Herz öffnen.* Nicht alle ausgewiesene Lehrerinnen und Lehrer sind auch tatsächlich als Lehrer qualifiziert. Einem Lehrer zuzuhören bedeutet auch, dass Sie Ihr inneres Komitee um die Stimme eines Lehrers erweitern, der Ihre Handlungen bewertet. Deshalb wollen Sie sich vergewissern, dass es sich hierbei um eine positive Erweiterung handelt. Der Buddha sagt, *ist es besser allein zu praktizieren als mit einem Lehrer, der nicht vertrauenswürdig ist.* Ein schlecht qualifizierter Lehrer kann mehr schaden als Gutes tun. Sie sollten die Wahl Ihres Lehrers, der Ihre spirituelle Entwicklung maßgeblich beeinflussen wird, also sehr sorgsam treffen.

Sorgsam wählen bedeutet nicht, in die Bewertungs-Falle zu tapen: Entweder Ihren spontanen Eingebungen oder Ihrem Bauchge-

fühl zu folgen, oder zu glauben, dass jeder Meditationslehrer sich gleichermaßen als Führer eignet. Handeln Sie besonnen und umsichtig bei Ihrer Wahl eines Menschen, dessen Urteile Sie als Ihre eigenen annehmen werden.

Dies klingt natürlich wie ein Teufelskreis: Sie suchen einen guten Lehrer, der Ihnen bei der Entwicklung Ihres Urteilsvermögens hilft, benötigen jedoch selbst ein gut entwickeltes Urteilsvermögen, um beurteilen zu können, wer ein guter Lehrer/ eine gute Lehrerin sein könnte. Und obwohl es keine narrensichere Methode gibt, um dieses Dilemma zu vermeiden, können Sie eine Lösung finden, wenn Sie bereit sind, aus Ihrer eigenen Erfahrung zu lernen.

Um zu lernen, kluge, umsichtige Entscheidungen zu treffen, müssen Sie sich zunächst einmal ins Gedächtnis rufen, was es bedeutet, ein hilfreiches Urteil zu fällen. Denken Sie jetzt nicht an das hohe Gericht, das das endgültige Urteil über schuldig oder nichtschuldig zu fällen beabsichtigt, sondern an eine Klavierlehrerin, die Sie beim Spielen beobachtet und zuhört. Sie fällt kein endgültiges Urteil über Ihr Potenzial als Pianist, sondern beurteilt einzig den Fortschritt Ihrer Übung. Sie hört, wie Sie sich dem Spiel nähern, hört, wie Sie Ihre Herangehensweise ins Spiel umsetzen und sie entscheidet ob es funktioniert. Funktioniert es nicht, dann muss sie herausfinden, ob es an Ihrer Herangehensweise oder an der Umsetzung derselben liegt. Sie muss hilfreiche Anregungen geben und Sie so lange ermutigen es zu versuchen, bis sie mit Ihrer Leistung zufrieden ist. Wichtig ist zu erkennen, dass nicht Sie als Person beurteilt werden. Sie muss sich auf Ihr Spiel konzentrieren und immer wieder schauen, wie sie Sie zu noch höheren Leistungen führen kann.

Gleichzeitig lernen Sie von ihr, wie man sein eigenes Spiel beurteilt: wie man seinen Ansatz gründlich überdenkt, wie man den Ansatz richtig umsetzt, wie man höhere und schließlich funktionierende Standards entwickelt und wie man objektive Selbstkritik lernt, um sich zu verbessern. Am wichtigsten ist, dass Sie lernen, sich auf das Urteil über Ihre Leistung zu konzentrieren und nicht auf sich selbst. Wenn Sie dann weniger in *Ihre* Gewohnheitsmuster investiert haben,

gewinnen Sie so eine größere Bereitschaft, nicht geschickte Gewohnheitsmuster zu erkennen und diese zugunsten geschickterer loszulassen.

Wenn Sie und Ihr Lehrer eine bestimmte Verbesserung in Ihrem Verhalten festgestellt haben, dann ist das natürlich Teil eines längeren Prozesses, der zeigt, wie gut Sie miteinander zusammenarbeiten. Er muss mit der Zeit auch beurteilen, ob Sie von seiner Führung profitieren und das müssen Sie auch. Noch einmal: Keiner von Ihnen urteilt über die andere Person.

Wenn Sie also einen potenziellen Meditationslehrer einschätzen, dann suchen Sie sich jemanden, der Ihre Handlungen im Sinne eines in Arbeit befindlichen Prozesses beurteilt. Und dieselbe Herangehensweise können Sie auch bei ihm oder ihr anwenden. Auch Lehrer mit einem hohen Einfühlungsvermögen müssen hin und wieder wissen, was sich in Ihrem Fall im Einzelnen bewährt oder nicht. Die besten Lehrer sind diejenigen die sagen: „Versuche dies. Wenn es nicht funktioniert, dann komm zu mir und erzähle mir, was passiert ist, damit wir herausfinden können, was bei Dir funktionieren könnte.“ Hüten Sie sich vor Lehrern, die Ihnen abraten, über das nachzudenken, was Sie tun, oder vor Lehrern, die Sie in das Korsett einer Einheitstechnik pressen wollen. Die Beziehung sollte mehr von der Absicht geprägt sein, gemeinsam herauszufinden, was funktioniert.

Wenn Sie also einen Lehrer wählen und beurteilen, dann versuchen Sie nicht in übermenschlicher Manier den substantiellen Wert eines Menschen zu bewerten. Schließlich können wir nur über die Beobachtung des Verhaltens etwas über andere Menschen erfahren. Insofern sind unsere Urteile ziemlich begrenzt.

Doch weil Sie beurteilen, ob Sie die Eigenschaften des anderen verinnerlichen wollen, ist es auch nicht unfair, sich ein Urteil über das Verhalten dieser Person zu bilden. Es dient Ihrem eigenen Schutz. Deshalb sollten Sie bei einem Lehrer auf zwei Eigenschaften achten: *Weisheit und Integrität*. Um diese Eigenschaften jedoch einzuschätzen, braucht es Zeit und Einfühlungsvermögen. Sie müssen willens sein, Zeit mit dieser Person zu verbringen und versuchen, wirklich auf-

merksam zu beobachten, wie sich diese Person verhält. Man kann Menschen schließlich nicht nach dem ersten Eindruck beurteilen. Über Integrität lässt sich leicht sprechen und Weisheit lässt sich leicht vortäuschen – insbesondere, wenn ein Lehrer psychisch sehr stark ist. Vergessen Sie nicht, dass diese Kräfte lediglich einem konzentrierten Geist entstammen. Für Weisheit und Integrität gibt es keine Garantie. Sollten diese Lehrer professionell erscheinen, aber weder über Weisheit noch über Integrität verfügen, dann halten Sie sich von ihnen fern.

Ihre Suche sollte also eindrucksvolle Eigenschaften außer Acht lassen und sich auf Qualitäten konzentrieren, die eher einfach und bodenständig sind. Um Zeit und unnötigen Schmerz bei der Suche zu vermeiden, sollten Sie bei potenziellen Lehrern, denen es an Weisheit und Integrität fehlt, auf *vier Frühwarnhinweise* achten.

Es gibt zwei Warnhinweise für eine Weisheit, der Sie nicht vertrauen sollten. Der erste ist, wenn Menschen für empfangene Hilfe *keine Dankbarkeit zeigen*, und dies gilt insbesondere für die von den eigenen Eltern oder Lehrern erhaltene Hilfe. Wenn diese Lehrer ihre eigenen Lehrer kritisieren, müssen Sie sich fragen, ob sie überhaupt irgendetwas Wertvolles besitzen, das sie an Sie weitergegeben werden können. Menschen, denen es an Dankbarkeit fehlt, schätzen weder das Gute, noch die Mühe, die diese Hilfe erfordert und werden sich wahrscheinlich selbst nicht besonders anstrengen.

Der zweite Warnhinweis ist, dass sie sich *nicht an das karmische Prinzip halten*. Entweder wird die Tatsache geleugnet, dass wir Willensfreiheit besitzen oder es wird gelehrt, dass ein Mensch einen anderen von seinem vergangenen schlechten Karma befreien kann. Diese Art von Menschen gibt sich nicht wirklich Mühe wahrhaft geschickt zu sein; das macht sie nicht vertrauenswürdig.

Der Mangel an Integrität lässt sich ebenfalls an zwei Warnhinweisen erkennen. 1. Seien Sie gewarnt, wenn jemand *ohne Schamgefühl vorsätzlich die Unwahrheit spricht* und (2.) *wenn er/sie nicht fair, offen und ehrlich argumentiert*: Wenn sie ihre Gesprächspartner falsch widergeben, sich nur auf deren irrelevante Fehler stürzen und unfähig



sind, die substanziellen Argumente ihres Gegenübers anzuerkennen. Diese Sorte von Menschen ist es nicht wert, dass man über sie spricht und erst recht nicht, dass sie als Lehrer akzeptiert wird.

Es gibt einige Fragen, die man sich stellen kann, wenn diese Warnzeichen nicht gesehen werden. Mit diesen Fragen kann man über eine gewisse Zeit lang am Verhalten dieser Menschen den Grad der Weisheit und der Integrität messen.

Eine Frage lautet: Verrät das Verhalten eines Lehrers, dass dieser durch Gier, Hass oder Verblendung zu der Behauptung verleitet wurde, über Erkenntnisse zu verfügen, die er oder sie gar nicht besitzt, oder dass er oder sie andere dazu verleitet etwas zu tun, das nicht in ihrem besten Interesse ist. Um die Weisheit eines Lehrers zu testen, beobachten Sie, wie er oder sie auf Fragen reagiert, die sich um geschicktes oder nicht geschicktes Verhalten drehen und wie er oder sie mit Widrigkeiten umgeht. Wenn Sie den Lehrer in alltäglichen Situationen beobachten, können Sie seine Integrität testen und beobachten wie er oder sie mit anderen Menschen umgeht. Erfindet er Ausreden, wenn er die Vorsätze nicht eingehalten hat oder zieht er die Bedeutung der Vorsätze auf sein Verhaltensniveau herunter, anstatt sein Verhalten auf das Niveau der Vorsätze anzuheben? Nutzt er andere zu seinem Vorteil aus? Sollte dies zutreffen, dann suchen Sie sich lieber einen anderen Lehrer.

Dies führt zu einer weiteren unbequemen Wahrheit: *Man kann nicht fair über die Integrität eines anderen urteilen, wenn man selber noch nicht einen gewissen Grad an Integrität entwickelt hat.* Diese Wahrheit ist wohl die unangenehmste von allen, denn sie verlangt, dass Sie die Verantwortung für Ihre Urteile übernehmen. Wenn Sie testen wollen, ob ein Mensch das Potenzial zu einem guten Lehrer besitzt, dann müssen auch Sie sich prüfen. Gehen Sie hierbei wieder so vor, als hörten Sie einem Pianisten zu. Je besser Sie als Pianist sind, desto besser ist Ihre Fähigkeit, über das Klavierspiel eines anderen zu urteilen.

Glücklicherweise gibt es für die Entwicklung von Integrität Richtlinien, und diese verlangen nicht, dass man als von Natur aus guter

Mensch beginnt. Alles was sie erfordern ist ein gutes Maß an Ehrlichkeit und Reife: Die Erkenntnis, dass es in Ihrem Leben nur um Ihr Verhalten geht. Achten Sie also darauf, wie Sie sich verhalten, achten Sie sorgfältig darauf, wodurch Ihr Verhalten motiviert wird und darauf, welche Resultate Ihr Verhalten hervorbringt. Bevor Sie durch Gedanken, Worte oder Taten handeln, schauen Sie sich an, was Sie von Ihrem Verhalten erwarten. Wenn Sie oder andere dadurch zu Schaden kommen werden, dann unterlassen Sie es. Wenn kein Schaden zu erwarten ist, dann handeln Sie. Prüfen Sie während der Handlung, ob Sie einen unvorhergesehenen Schaden verursachen. Halten Sie inne, wenn dies der Fall sein sollte. Wenn es nicht geht, dann fahren Sie fort, bis Sie fertig sind. Nachdem Sie Ihre Handlung beendet haben, schauen Sie sich an, welche längerfristigen Folgen Ihr Verhalten haben kann. Sollte ein Schaden entstanden sein, dann sprechen Sie mit einem spirituellen Freund darüber. Fühlen Sie Reue für diesen Fehler und versprechen Sie, diesen nicht zu wiederholen. Ist kein Schaden entstanden, dann freuen Sie sich über diese Tatsache und üben Sie weiter.

Wenn Sie auf diese Weise üben, werden Sie gegenüber geschicktem und nicht geschicktem Verhalten einfühlsamer, weil Sie die Verbindung, die zwischen Ursache und Wirkung besteht, nun leichter erkennen können. Auf diese Weise können Sie das Potenzial eines Lehrers auf zweierlei Art und Weise besser beurteilen: Sie können das Verhalten des Lehrers bewerten und seinen Rat besser einschätzen.

Die einzige Möglichkeit, den Rat des Lehrers wirklich einzuschätzen, besteht darin, zu sehen was passiert, wenn Sie ihn in die Tat umzusetzen. Wenn dieses Verhalten solche bewundernswerten Eigenschaften wie Unerschütterlichkeit, Bescheidenheit, Zufriedenheit, Energie und Mühelosigkeit in Ihnen hervorbringen, dann war der Rat genau richtig. Derjenige, der Ihnen diesen Rat gibt, hat zumindest den Test bestanden, ein echter Freund zu sein. Und Sie lernen weiterhin, wie Sie sich ein eigenes Urteil bilden.

Man mag vielleicht einwenden, dass es selbstüchtig und unmenschlich ist, ständig zu prüfen, ob jemand der oder die richtige ist.

Vergessen Sie jedoch nicht: Damit testen Sie sich auch selbst. Indem Sie die Eigenschaften eines bewundernswerten Lehrers in sich aufnehmen, kommen Sie in die Lage, anderen bewundernswerte Hilfe anzubieten. Noch einmal: Es ist wie das Praktizieren mit einem guten Klavierlehrer. Wenn sich Ihr Spiel verbessert, sind Sie nicht der einzige, der sich an Ihrem Spiel erfreuen kann. Je besser Sie werden, desto mehr Freude bringen Sie anderen. Je mehr Sie den Prozess des Spielens verstehen, desto wirkungsvoller können Sie jemandem etwas beibringen, der aufrichtig bereit ist, von Ihnen zu lernen. Aus diesem Grunde werden hochangesehene Übertragungslinien zum Wohl der ganzen Welt gegründet.

Wenn Sie also einen bewundernswerten Meditationslehrer finden, werden Sie Teil einer langen Traditionslinie von bewundernswerten Lehrern, die bis zum Buddha zurückreicht und Sie tragen dazu bei, dass diese Linie weiter bestehen kann. Um sich dieser Linie anzuschließen, kann auch von Ihnen erwartet werden, dass Sie sich unangenehmen Wahrheiten stellen müssen, wie z. B. der Notwendigkeit, aus Kritik zu lernen und Verantwortung für die eigenen Handlungen zu übernehmen. Wenn Sie aber für diese Herausforderung bereit sind, dann lernen Sie, diese Kraft des menschlichen Urteilsvermögens – die so leicht Schaden verursachen kann, wenn sie nicht beherrscht wird – anzunehmen und zum Wohle aller zu entfalten.

## Anhang: Ergänzende Meditationen

Wie ich bereits in Teil I dieses Buches erwähnt habe, gibt es Tage, an denen man Schwierigkeiten hat, den Geist in die richtige Stimmung zu versetzen, damit er bereit ist, sich mithilfe des Atems zu beruhigen. Die folgenden Betrachtungen können dabei helfen, sich in diese Stimmung zu versetzen.

Die hier genannten Erklärungen sind lediglich Vorschläge, die zeigen, wie man mit diesen Betrachtungen beginnt, denn diese Übungen sind am wirkungsvollsten, wenn man sie mithilfe der eigenen Kreativität an die Besonderheiten der eigenen Stimmungen anpasst. Nehmen Sie so viele Anpassungen wie nötig vor, so lange Sie Ihr Denken in die richtige Richtung leiten: Hin zu dem Wunsch, mithilfe des Atems zur Ruhe zu kommen. Wenn sich dieser Wunsch manifestiert, können Sie die Betrachtung loslassen und sich direkt auf den Atem konzentrieren.

Anfangs mag es Ihnen so vorkommen, als ob Sie eine ziemlich lange Zeit mit diesen Betrachtungen verbringen müssen, um einen spürbaren Effekt zu erzielen. Doch schließlich werden Sie ein Gespür dafür entwickeln, was bei Ihnen funktioniert. Nutzen Sie dieses Wissen, um Ihre Betrachtungen wirkungsvoller zu machen. Mit anderen Worten, nehmen Sie sich direkt den Geisteszustand vor, der das Zur-Ruhe-Kommen behindert. So werden Sie mehr Zeit zur Verfügung haben, um mit dem Atem zu arbeiten und zu spielen.

**Wenn Sie sich mutlos fühlen**, versuchen Sie, über Ihre eigene *Großzügigkeit* zu reflektieren. Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie jemand beschenkt haben; nicht weil Sie mussten oder weil es von Ihnen erwartet wurde, sondern weil Ihnen einfach danach war. Sie besaßen etwas, das Sie gern selbst benutzt hätten, haben sich aber dann entschieden, es lieber zu verschenken. Diese Art von Geschenk kann man sich leicht und gut ins Gedächtnis rufen, weil Sie dadurch erinnert werden, dass zumindest etwas Gutes in Ihnen schlummert. Sie erinnert Sie auch daran, dass Sie nicht ständig Sklave Ihrer Neigungen sind. Sie besitzen einen gewissen Handlungs-

spielraum und etwas Erfahrung darin, wie gut es sich anfühlt, diese Freiheit auf geschickte Art und Weise auszuüben.

„Geschenk“ bedeutet nicht unbedingt ein materielles Geschenk. Es kann sich dabei auch um Ihre Zeit, Ihre Energie, Ihr Wissen oder Ihre Vergebung handeln.

Um diese Betrachtung so effizient wie möglich zu nutzen, machen Sie am besten eine Gewohnheit daraus, in Ihrem Alltagsleben nach Anlässen zu suchen, wo Sie auf diese Weise großzügig sein können. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Ihre Betrachtung immer mit frischem Material versorgt wird. Ohne neues Material kann diese Übung schnell langweilig werden.

In gleicher Weise können Sie über Ihre eigenen *Tugenden* reflektieren. Rufen Sie sich Situationen ins Gedächtnis, in denen Sie davongekommen wären, wenn Sie jemandem Schaden zugefügt hätten, es aber unterlassen haben und standhaft geblieben sind. Sie erkannten, dass es unter Ihrer Würde war oder dass es große Reue in Ihnen hervorgerufen hätte. Wenn Sie die Vorsätze auf sich genommen haben, dann reflektieren Sie über Situationen, in denen Sie in die Versuchung gekommen sind, einen der Vorsätze zu brechen, es aber geschafft haben, dem Impuls zu widerstehen. Werden Sie sich im Nachhinein bewusst, wie froh Sie über diese Tatsache sind. Reflektionen dieser Art helfen nicht nur, den Geist in konzentrierte Ruhe zu versetzen, sondern auch, jeder nächsten potenziellen Versuchung zu widerstehen, gegen die Vorsätze zu verstoßen.

**Wenn Sie unter dem Einfluss von sexueller Begierde stehen, dann kontemplieren Sie über das Innenleben Ihres Körpers und machen Sie sich bewusst, dass die Person, die Objekt Ihrer Begierde ist, innen nicht viel anders aussieht. Denken Sie daran, dass sexuelle Begierde nur dann wachsen kann, wenn man sehr viele Aspekte der Realität – wie z. B. die inneren Organe des Körpers – ausblendet: Erweitern Sie also Ihren inneren Blick.**

Beginnen können Sie diese Kontemplation z. B. mit der Visualisierung der in Ihrem Körper befindlichen Knochen. Fangen Sie bei den Fingern an und fragen Sie sich während der Visualisierung, wo Sie

Ihre Finger momentan spüren. Wenn Sie in Ihren Fingern eine Spannung spüren, dann denken Sie daran, dass in den Knochen keine Spannung herrscht und entspannen dann Ihre Finger. Gehen Sie dann zu den Handknochen und wiederholen Sie die Übung: Spüren Sie die Spannung in der Umgebung der Knochen und entspannen Sie. Fahren Sie mit den Armen fort und wiederholen Sie dieselbe Übung, bis Sie die Schultern erreichen. Wenn Sie mit den Schultergelenken fertig sind, dann leiten Sie Ihren inneren Blick auf Ihre Füße. Mit der bei der Visualisierung der Fußknochen gespürten Spannung verfahren Sie genauso: Lockern Sie jede dort gespürte Anspannung. Leiten Sie Ihren inneren Blick hinauf zu den Beinen durch die Hüfte, entlang der Wirbelsäule hinauf zum Nacken, bis Sie schließlich den Schädel erreichen.

Sobald Sie mit dem Entspannen einer Körperregion in der Umgebung eines bestimmten Knochen fertig sind, können Sie die Übung variieren und sich vorstellen, wie er abgetrennt wird, wenn Sie zum nächsten Bereich übergehen. Fahren Sie so lange damit fort, bis sich jeder Teil des Körpers abgetrennt anfühlt und Sie mit dem Gefühl eines ausgedehnten, leichten Gewahrseins dasitzen.

Diese Übung kann beliebig auf jedes andere Organ übertragen werden, das Sie mit Ihrem sexuellen Begehren besonders unvereinbar erachten. Wenn Sie sich z. B. sehr von Haut angezogen fühlen, dann stellen Sie sich vor, wie Ihre Haut vom Körper abgezogen wird und auf dem Fußboden ausgebreitet wird.

Zusätzlich können Sie aber auch die Liste von Körperteilen auswendig lernen, die traditionellerweise bei dieser Kontemplation verwendet wird:

Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Membrane, Milz, Lungen, große Eingeweide, kleine Eingeweide, Mageninhalt, Darminhalt, Galle, Schleim, Lymphe, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Öl, Speichel, Gelenkflüssigkeit und Urin.

Sie können nach Wunsch auch andere Körperteile – wie z. B. die Augen oder das Gehirn – hinzufügen, die in der Liste nicht erwähnt

werden. Sobald Sie die Liste auswendig gelernt haben, visualisieren Sie einen Körperteil nach dem anderen und fragen sich bei jedem Teil, wo Sie diesen in Ihrem Körpergefühl lokalisieren. Ergänzen können Sie Ihre Visualisierung auch, wenn Sie vorher ein anatomisches Schaubild betrachten, wenn auch keines Ihrer Körperteile in Wirklichkeit so sauber und separat wie auf einem solchen Schaubild abgebildet ist. Sie sind mit den Körperflüssigkeiten vermischt. Sollte das Visualisieren eines bestimmten Körperteils Ihrer Begierde besonders stark entgegenwirken, dann können Sie Ihre Hauptaufmerksamkeit auf diesen Teil richten und die anderen beiseite lassen.

(Weitere Inspirationen zum Umgang mit sexueller Begierde finden Sie oben in Teil II, im Abschnitt über störende Emotionen.)

Idealerweise sollte diese Kontemplation zu einem Gefühl innerer Leichtigkeit führen und Sie das Interesse an der Begierde verlieren lassen. Sollten Sie jedoch feststellen, dass diese Kontemplation eher Furcht oder Beunruhigung in Ihnen auslöst, dann lassen Sie es bleiben und kehren einfach zum Atem zurück.

**Wenn Sie wütend sind**, nehmen Sie sich noch einmal die Anweisungen aus Teil II vor, die den Umgang mit dieser Emotion zum Inhalt haben. Sie können sich auch die in Teil I gegebenen Anleitungen zur Entfaltung der *Brahmaviharas* noch einmal vornehmen.

**Wenn Sie sich träge und faul fühlen**, dann machen Sie sich bewusst, dass Sie zu jeder Zeit sterben könnten. Fragen Sie sich: Bin ich bereit, jetzt oder im nächsten Augenblick zu gehen? Was müssten Sie tun, um sich in einen Geisteszustand zu versetzen, in dem Sie ohne Angst vor dem Tod sind? Wie würde es sich anfühlen, heute Nacht zu sterben und die Gelegenheit verpasst zu haben, mithilfe der Meditation im Geist gute und starke Eigenschaften zu entwickeln? Stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen so lange, bis Sie das Verlangen spüren zu meditieren. Dann wenden Sie sich wieder dem Atem zu.

Diese Kontemplationen – auch die über den Körper – bezwecken, den Geist mit geschickten Absichten zu stärken. Wenn dadurch jedoch eher beunruhigende Emotionen in Ihnen aufkommen, wenden Sie sich lieber wieder dem Atem zu.

Ein anderes Mittel gegen Trägheit ist, an Momente zu denken, in denen Sie sich wünschten, für einen Augenblick Frieden und Ruhe zu finden. Erinnern Sie sich, wie verzweifelt Sie sich damals fühlten. Nun haben Sie die Gelegenheit, diesen Frieden und diese Ruhe zu finden. Wollen Sie das wegwerfen?

---

## Danksagungen

Mehrere Jahre lang wurde ich von von einigen Leuten), insbesondere von Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim und Larry Rosenberg -- gefragt: „Wann wirst du ein Handbuch über die Atemmeditation schreiben?“ Und ich antwortete immer wieder, dass Ajaan Lee's „*Keeping the Breath in Mind*“ bereits eine hervorragende Praxisanleitung ist. Dennoch beharrten Sie darauf und erwiderten, dass ein Buch notwendig sei, das sich speziell an Leserinnen und Leser richtet, die mit der thailändischen Waldtradition nicht vertraut sind. Ihrem beharrlichen Durchhaltevermögen ist es zu verdanken, dass dieses Buch nun Realität geworden ist. Aus diesem Grund will ich ihnen danken, denn ich konnte viel bei dem Versuch lernen, meine Gedanken über ein Thema zu ordnen und in eine knappe und zugängliche Form zu bringen.

Dieses Buch hat von ihren Kommentaren profitiert, aber auch die Kommentare von Ajahn Nyanadhammo, Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katharine Greider, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Dale Schulz, Joe Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright und den Mönchen hier im Kloster waren hilfreich. Für die Hilfe dieser Menschen bin ich sehr dankbar. Selbstverständlich übernehme ich für alle Fehler in diesem Buch die Verantwortung.

*Ajahn Geoff, im Dezember 2012*



# Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der "Gewinn" eines Buches die Herstellung des nächsten. Alle Dhamma-Dana-Publikationen sind auf Wunsch kostenlos von der BGM zu beziehen oder als free-download unter **www.dhamma-dana.de** bereitgestellt. Einige Bücher sind auch über den Buchhandel erhältlich.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung „Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte“ (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

## Im Buchhandel erhältlich

---

Buddhadāsa Bhikkhu  
**Kernholz des Bodhibaums**  
Suññatā verstehen und leben  
ISBN 3-8311-0028-4

Ñānananda Bhikkhu  
**Der Zauber des Geistes**  
oder Viel Lärm um Nichts  
ISBN 3-8330-0560-2

Buddhadāsa Bhikkhu  
**Ānāpānasati**  
Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit  
ISBN 3-8311-3271-2

R. G. de S. Wettimuny  
**Die Lehre des Buddha und ihre wesentliche Bedeutung**  
ISBN 978-3-8334-9041-5

### Nicht im Buchhandel u.a.

---

BGM- Studiengruppe

**Opanayiko**

Buddhistische Grundstudien

Buddhadāsa Bhikkhu

**Das buddhistische ABC**

Dhamma-Prinzipien für kluge Leute

Buddhistisches Waldkloster e.V.:

Kevali Bhikkhu

**Vinaya – Die unbekannte Seite der Lehre des Buddha**

Bhikkhu Ñāṇadassana Thera

**Bhikkhu-Pāṭimokkha**

Das Hauptregelwerk der buddhistischen Mönche

Buddhadāsa Bhikkhu

**Buddhismus verstehen und leben**

Ein Handbuch für die Menschheit

BGM-Studiengruppe

**Opanayiko II - Ein Lehrer der Tat**

Ursache und Wirkung des menschlichen Handelns

BGM

**Die Nicht-Selbst Strategie**

Eine Sammlung verschiedener Beiträge zum Thema Nicht-Selbst

Ñānananda Bhikkhu

**Vorstellung und Wirklichkeit**

In der frühbuddhistischen Gedankenwelt

Viriya

**Das Fenster öffnen**

Erläuterungen zu den Paramita in den Suttan

Thanissaro Bhikkhu

**In den Strom**

Thanissaro Bhikkhu

**Meditationen**

Bhikkhu Sujato

**Die zwei Eilboten**

Aussagen des Buddha zu Geistesruhe und Einsicht

Thanissaro Bhikkhu

**Die Wahrheit der Wiedergeburt**

Und ihre Bedeutung für die buddhistische Praxis

BGM-Studiengruppe

**Opanayiko III – Vom Geiste gehen die Dinge aus**

---

**Zusätzlich hält das Dhamma-Dana-Projekt eine ganze Reihe von Texten verschiedener Autoren in Heftformen zur freien Verteilung bereit.**

**Zu beziehen über:  
dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de**

---

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden:

**[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)**

**Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:**

BGM, Postbank München, Kto: 296188807, BLZ 70010080

Für Auslandsüberweisungen:  
IBAN: DE 33700100800296188807,  
SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF

### **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

**Notwendigkeit von Dāna (erwartungsloses Geben)**

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.