

Den fehlenden Frieden finden

Eine Einführung in die buddhistische Meditation



Ajahn Amaro

Den fehlenden Frieden finden

Eine Einführung in die buddhistische Meditation



Ajahn Amaro

Den fehlenden Frieden finden

Eine Einführung in die buddhistische Meditation



AMARAVATI
PUBLICATIONS

NUR ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG

INHALT

VORWORT ZUR DEUTSCHEN ÜBERSETZUNG	i
AJAHN AMAROS VORWORT	vii
LEKTION 1: HALTUNG UND FOKUS	1
LEKTION 2: BEWEGUNG UND STILLE	40
LEKTION 3: WISSEN IM GEGENSATZ ZUM DENKEN	76
LEKTION 4: DAS GEBENDE UND EMPFANGENDE HERZ	109
LEKTION 5: WEISHEIT UND MITGEFÜHL	142
LEKTION 6: HÜRDEN UND FALLGRUBEN.	175
ÜBER DEN VERFASSER	208
ÜBER GEHMEDITATION	210
KATAÑÑUTĀ	213

VORWORT ZUR DEUTSCHEN ÜBERSETZUNG

Frieden und Glück — ist das nicht, was wir alle uns sehnlichst wünschen? Wenn man aber den Zustand der Welt betrachtet, kommt man nicht umhin zu fragen, was wir eigentlich falsch machen ... — Wie der Titel dieses Buchs von Ajahn Amaro andeutet, ist uns dieser Friede verloren gegangen. Warum? Diese Frage geht hier nicht an die Politiker, sondern an alle von uns. Sie ist vielleicht so alt wie die Menschheit.

Berthold Brecht befasste sich in seinem 1928 uraufgeführten Theaterstück *Die Dreigroschenoper* mit diesem Thema — im *Lied von der Unzulänglichkeit des Lebens*:

„Ja, renn nur nach dem Glück
doch renne nicht zu sehr
denn alle rennen nach dem Glück
das Glück rennt hinterher.“

In der Analyse des Buddha, die vor gut 2500 Jahren genauso aktuell war wie heute, ist es gerade dieses dem vermeintlichen Glück Hinterherlaufen oder genauer: Anhaften an dem, was

wir uns als vorteilhaft und erstrebenswert vorstellen, was unsere Welt aus dem Lot bringt und uns selbst *Dukkha*, das heißt Stress und Unzufriedenheit, schafft. Doch wie ist es möglich, dass man das nicht schon längst selbst erkannt und überwunden hat?

Wie Brecht andeutete, wird es Zeit, dass wir „nicht zu sehr“ rennen; anders gesagt, wir müssen innehalten. Dann können wir genauer erkennen, wie wir unser Glücklichein verfehlen. Meditation ist genau dieses wache und aufmerksame Innehalten und Zusichkommen. Doch alle, die es versuchen, müssen einsehen, dass es nicht so leicht ist, die Angewohnheiten, die uns am Laufen halten (Ruhelosigkeit, Unzufriedenheit, selbstkritische Zweifel, ständige Suche nach etwas angeblich Besserem ...), zu erkennen, geschweige denn zu überwinden. Also gibt es Meditationsanleitungen.

In diesem Buch zeigt Ajahn Amaro in einer Serie von Lektionen, wie wir eine gute Grundlage für unsere Meditation schaffen und damit einen inneren Zustand von Frieden und Ausgeglichenheit und gleichzeitig Wachheit in Körper und Geist schaffen können. Das ist *Samatha* oder Ruhe-Meditation. Doch ist das noch keine wirklich bleibende Befreiung von unserer Unzufriedenheit. Daher erklärt er in den folgenden Lektionen verschiedene Methoden der *Vipassanā*- oder Einsichts-Meditation; und wie sie auf dem durch die *Samatha*-Praxis stiller gewordenen Geisteszustand aufbauen und dem Übel des inneren Unfriedens an die Wurzel gehen können.

Als dieses Buch im Jahre 2012 auf Englisch erschien, waren viele Leser froh, so klare, hilfreiche und auf nachvollziehba-

ren Erfahrungen beruhende Anleitungen für die Meditation zu finden – nicht nur die sogenannten Anfänger, sondern auch langjährige Meditierende. Selbst nach langjähriger Praxis kann man nämlich die eine oder andere essentielle Grundlage für Vipassanā-Meditation etwas aus den Augen verlieren. Dann schleichen sich Unzufriedenheit und Zweifel an der eigenen Praxis ein und man bekommt das Gefühl, den inneren Frieden zu verpassen. Das hat mich dazu bewogen, dieses Buch ins Deutsche zu übersetzen.

Unser Dank geht an die vielen Menschen, die zur Entstehung dieses Buchs beigetragen haben – besonders an die *Kataññutā*-Gruppe in Malaysia, die auch den Druck der deutschen Ausgabe dieses Buches gesponsert hat.

Da eine solche Übersetzung auch die Korrektur durch Andere erfordert, ergaben sich lebhafte und bereichernde Auseinandersetzungen. Es ist ein Sangha-Produkt geworden. Ich möchte besonders Bhikkhu Bodhinando danken, der mit viel Einfühlsamkeit die erste Korrekturarbeit geleistet und eine besondere Sensibilität für die Wahl bestimmter Begriffe eingebracht hat.

Zum Beispiel wird das englische Verb *to focus* oft mit „konzentrieren“ übersetzt. Viele von uns haben aber ein leichtes Problem mit diesem Wort: Für mich zum Beispiel bringt es schmerzliche Erinnerungen an meine autoritär geprägte Schulzeit auf („Kannst du dich nicht endlich konzentrieren?!!!“). Die Aufgabe, sich konzentrieren zu müssen, versetzt uns leicht in eine verkrampfte Haltung, die der Meditation gerade nicht nützt. Nun sind Ajahn Amaro's Anleitungen zum Erforschen, wie Konzentration und

Entspannung zusammenarbeiten, gerade eine der Stärken dieses Buches! Wie kann man dieses Wort dann am besten übersetzen? Die deutsche Sprache hat das schöne, aber inzwischen etwas ungebräuchliche Wort *sich sammeln* und auch den klaren, eher technischen Begriff *fokussieren*, und so haben wir manchmal diese Begriffe gewählt.

Auch das in der englischsprachigen Wiedergabe der thailändischen Waldtradition verbreitete Wort *knowing* (Wissen) hat uns zur Auseinandersetzung angeregt. Im Deutschen, ähnlich wie im Englischen, verstehen wir unter *Wissen* eher „Bücherwissen“ oder vergangene Erfahrungen, die als Wissen abgespeichert sind. Das Verständnis für das in der Meditation erfahrbare *direkte Wissen* dagegen, das aus der Stille und Leerheit des Geistes aufsteigt, ist in unserer heutigen Kultur eher verloren gegangen. Wenn Ajahn Amaro das Wort *Wissen* in diesem Sinne benutzt, kann es also im ersten Moment verwirrend erscheinen. Wir vertrauen aber darauf, dass seine Ausführungen zu diesem Begriff so klar sind, dass der Leser der Herausforderung gewachsen ist, und haben auf erklärende Fußnoten zu diesem Begriff verzichtet.

Ganz besonders möchte ich Dr. Wiebke Jensen für ihre gewissenhaften grammatikalischen, ausdrucksbezogenen und rechtsschreiblichen Korrekturen danken. Zugegebenermaßen können auch Mönche und Nonnen, die für lange Jahre in England leben, langsam die Sicherheit für deutsche Grammatik und Ausdruckweise verlieren, von der neuen Rechtschreibreform ganz zu schweigen.

Die gemeinsame Arbeit an dieser Übersetzung hat uns

wieder einmal deutlich gemacht, wie wichtig *Kalyānamittā*, spirituelle Freunde, sind. Sie weisen uns auf das hin, was wir selbst nicht so gut sehen können, und das sind nicht nur Rechtschreibfehler, sondern besonders die eigenen „blinden Flecken“, die „Ganoven“, die in unserem inneren Dunkeln ihr Unwesen treiben. In diesem Sinne möchte ich eine andere Strophe aus Brechts *Dreigroschenoper* zitieren, allerdings in einem etwas veränderten Bedeutungszusammenhang:

„Denn die einen sind im Dunkeln
und die andern sind im Licht
und man siehet die im Lichte
die im Dunkeln sieht man nicht.“

Mögen wir alle das innere Dunkel ausleuchten und den Unfrieden überwinden!

Sister Cittapāla
Amaravati, Januar 2016

VORWORT

Dieses kleine Buch, das in einer Reihe von Lektionen Meditationshilfen und -techniken für Anfänger beschreibt, basiert auf einer sechswöchigen Serie von Lektionen, die 2002 in Mendocino in Kalifornien gegeben wurden.

Diese Lektionen beschreiben buddhistische Meditations-techniken. Die Ideen und Prinzipien für die Meditations-praxis, die in ihnen erklärt werden, stammen eindeutig aus der buddhistischen Welt. Doch bedeutet das nicht, dass diese Meditationsanleitungen ausschließlich für Buddhisten hilfreich oder angemessen wären. Die Lektionen stellen einfache Mittel und Techniken zur Verfügung, die man benutzen kann, um das Leben friedlicher zu machen, um zu helfen, sich selbst und andere ein bisschen besser zu verstehen und in etwas mehr Harmonie mit der Welt zu leben.

Die Absicht für dieses Buch und jede dieser Lektionen ist, Methoden, Techniken und Prinzipien zur Verfügung zu stellen, die jedermann und jede Frau im Bereich seines oder ihres eigenen Lebens anwenden kann – unabhängig davon, ob man Humanist, Christ, Kommunist, Buddhist

oder Anhänger irgend eines anderen Glaubenssystems ist. Nichts von dem, was hier angeboten ist, zielt darauf ab, irgend jemanden davon zu überzeugen, dass Buddhismus recht hat, oder irgend jemanden zu veranlassen, in seinem oder ihrem Glauben zu schwanken, sei es Christentum, Judentum, Islam oder ein anderer spiritueller Weg. Es besteht auch keinerlei Absicht, jeden, der dieses Buch liest, zum Buddhisten zu machen. Was hier angeboten wird, ist einfach eine Sammlung von Methoden und Prinzipien, die jeder und jede dafür benutzen kann, sein oder ihr Leben besser zu gestalten. Es ist meine Absicht, jede dieser sechs Lektionen für jeden zugänglich und einladend zu machen.

WAS IST MEDITATION?

Man kann alle möglichen Ideen davon haben, was Meditation ist — es gibt diesbezüglich eine weit gefächerte Vielfalt von Erfahrungen und Einflüssen. Wir haben vielleicht die Idee, dass es in der Meditation darum geht, Einsicht in frühere Leben zu gewinnen, die Gedanken von anderen lesen zu können, den Geist in irgend einen glücklichen Zustand zu versetzen oder in einer wunderbaren esoterischen Sphäre zu verweilen, während wir eine Pause von unserem geschäftigen Leben machen, und so weiter. Das sind einige Beispiele. Vielleicht sind wir zur Überzeugung gekommen, dass Meditation uns ermöglichen wird, abzunehmen oder viel Geld zu verdienen, uns Heilkräfte zu vermitteln oder uns zumindest in einen über alle Maßen interessanten und anziehenden Menschen zu verwandeln, der auf

Cocktailparties andere in seinen Bann ziehen kann. Wir sehen das Wort *Meditation* in Büchern und Zeitschriften. Wir hören, wie man in Fernseh-Talk-Shows darüber spricht und diskutiert. Wir können also alle möglichen Vorstellungen gewinnen, wie und warum man meditiert. Das Folgende soll aus buddhistischer Sicht – entsprechend der Tradition, in der ich mein Training empfangen habe – klarstellen, dass es in der Meditation nicht wirklich um solche Effekte geht.

Von einigen Menschen wird behauptet, dass sie fähig sind, ihren Geist so zu konzentrieren, dass Visionen aufsteigen, oder dass sie die Gedanken anderer lesen können oder andere derartige Erfahrungen haben. Doch mein Lehrer, Ajahn Chah, hat uns dringend davon abgeraten, uns für solcherlei Erfahrungen zu interessieren. Er betonte, dass wir Meditation so angehen sollten, wie der Buddha es beabsichtigt hatte, nämlich um uns zu helfen, Friedfertigkeit und Klarheit zu entwickeln, um unser eigenes Leben verstehen zu lernen und im Einklang mit der Welt zu leben.

Verglichen mit einigen der anderen Motivationen für Meditation ist dieser Ansatz eher prosaisch und praktisch. Die Absicht hinter diesen Lektionen und auch die Bedeutung von Meditation besteht darin, dass man selbst eine Mischung von Friedfertigkeit, Weisheit und Verständnis erfährt; dies sind die wichtigsten Elemente. Diese Lektionen zielen nicht darauf ab, irgendwelche besonderen Fähigkeiten zu entwickeln. Es wird auch nicht versprochen, dass man nach diesen sechs Lektionen schöner, strahlender, attraktiver oder frei von Schulden sein wird. Es geht eher darum, dass diejenigen, die die Lektionen nutzen, ihr Leben vielleicht

ein wenig besser verstehen; dass sie in der Lage sein werden, etwas mehr in Frieden zu leben sowie mit ihrer Familie und jenen, mit denen sie zusammenarbeiten, besser auszukommen; und dass sie dazu aufwachen, wie das Leben tatsächlich ist – während es um uns herum und in uns Form annimmt. Es geht darum, dass es zu einem Verständnis und damit zu einem tieferen Einklang mit dem Leben kommen kann. Dies ist, was hier wirklich unter Meditation verstanden wird – worauf sich das Wort in diesen Lektionen bezieht.

WIE MAN DAS BUCH UND DIE LEKTIONEN NUTZEN KANN

Die Präsentation der sechs Lektionen ist so aufgebaut, dass diese eine fortlaufende Entwicklung bilden. Die verschiedenen Themen in jeder Lektion sind mit denen der nächsten in einer ziemlich klaren Reihenfolge verbunden, und doch kann jede Lektion auch für sich allein gelesen werden. Wenn man also mal eine Lektion auslässt, geht kein wesentlicher Teil verloren. Es ist nicht so, als wenn man drei Kapitel in einem Roman überspringt und dann den Handlungszusammenhang völlig verliert. Im Idealfall steht jede einzelne Lektion für sich und vermittelt ihre Lehre, ihre Anleitung und Hilfen auf eigenständige Weise. Falls man wirklich eine Lektion überspringt, kann man sicherlich weiterlesen, wo man gerade ist, und wird nichts Wesentliches verpassen. Es wird jedoch empfohlen, der Reihe nach von Lektion zu Lektion fortzuschreiten oder nochmals zu dem zurückzugehen, was man vielleicht ausgelassen hat.

NIMM DAS, WAS NÜTZLICH IST

Einer der wichtigsten Grundsätze im Buddhismus ist, dass man keiner der gegebenen Belehrungen unbedingt Glauben schenken oder sie ungeprüft als Wahrheit übernehmen sollte. Der Buddha ermutigte immer dazu, die Belehrungen zu erforschen und sie dann anzuwenden und herauszufinden, ob sie für einen selbst hilfreich sind. Wenn du sie umsetzen kannst, wenn sie hilfreich sind, dann wende sie weiterhin an. Wenn du merkst, dass es nicht funktioniert, wenn sie keinen Sinn machen oder du sie ungeeignet findest, dann beachte sie einfach nicht weiter und lasse sie auf sich beruhen.

In diesem Sinne werden diese Lektionen zur Verfügung gestellt. Wenn du etwas in ihnen hilfreich und förderlich findest, nimm es und wende es an. Wenn du etwas nicht förderlich, verwirrend oder sinnlos findest, dann lege es einfach erstmal beiseite.

Ajahn Amaro
Amaravati Buddhistisches Kloster, 2011

LEKTION 1

HALTUNG UND FOKUS

DIE THEMEN FÜR DIE ERSTE LEKTION SIND

Haltung und Fokus, die Grundlage für eine hilfreiche Meditationspraxis. Diese Elemente sind der generelle Ausgangspunkt für die Meditationspraxis und sie lassen sich sowohl auf den Geist als auch auf den Körper anwenden.

Wenn man über Meditation liest, hört oder nachdenkt, kann man leicht den Eindruck bekommen, dass die Praxis bloß den Geist betrifft: wir denken dabei hauptsächlich an eine Geistestätigkeit. In der heutigen Zeit sehen wir immer öfter Werbung, die Bilder von mit gekreuzten Beinen und geschlossenen Augen sitzenden Menschen als Symbol für den Meditationsprozess verwendet – der Yogi mit gekreuzten Beinen und geschlossenen Augen. Wenn man jedoch schon einmal zu meditieren versucht hat, versteht man sehr schnell, dass, sobald man versucht, so

zu sitzen wie der Mensch auf dem Werbefoto – in einer solchen aufrechten, immer schön aufmerksamen, wohl ausbalancierten Haltung – die Beine erstmal ein wenig dazu überredet werden müssen, diese Haltung einzunehmen. Und wenn die Beine dann über Kreuz gelegt sind und man den Körper aufrecht hält, wird man nach einigen Minuten einem Protest begegnen, der von den Kniegelenken, vom Rücken oder den Hüftgelenken ausgeht. Es wird sehr schnell offensichtlich, dass der Körper an der Meditation beteiligt ist – sie ist nicht nur eine Tätigkeit des Geistes.

Das ist kein Zufall oder Unglück – jedenfalls nicht aus traditioneller buddhistischer Sicht. Man erkennt gleich am Anfang, dass das Training – und darum handelt es sich beim Meditieren – sowohl den Körper als auch den Geist betrifft. Ebenso wie Meditation sich nicht nur auf den Geist bezieht, so bezieht sich *Haltung* nicht nur auf die physische, sondern auch auf die geistige Haltung. Und in ähnlicher Weise betrifft die Idee des *Fokus* sowohl den Körper als auch den Geist. Für beides, für Haltung und Fokus, strebt man im Grunde genommen an, ein Gleichgewicht zwischen zwei verschiedenen Elementen zu kultivieren: einem Element, das aus Energie und Wachheit besteht, und das mit einem anderen Element, das aus Entspannung, Ruhe und Friedlichkeit besteht, ausbalanciert wird. Zum Beispiel hat sich herausgestellt, dass die Meditationshaltung, die wir am häufigsten sehen – wie bei Buddha-Darstellungen, bei denen der Buddha mit gekreuzten Beinen und aufrechtem Rücken sitzt – eine der idealen Haltungen ist, die es ermöglicht, das Gleichgewicht zwischen Energie und Entspannung

herzustellen, was wiederum dazu beiträgt, Ruhe, Weisheit und Aufmerksamkeit zu entwickeln.

ENERGIE UND ENTSPANNUNG

Wenn wir zu meditieren versuchen, passiert es leicht, dass wir unbewusst zu Extremen neigen, ähnlich wie wenn wir beim Fahrradfahren-Lernen am Anfang hin und her schwanken und schlingern. Eines dieser Extreme kann man erfahren, wenn der Körper und der Geist zu energiegeladen sind, um Ruhe und Aufmerksamkeit entstehen zu lassen. Körper und Geist können energetisch so geladen oder angeregt sein, dass der Geist auf Hochtouren läuft, sich in Alarmbereitschaft befindet oder hochinteressiert ist, während der Körper unruhig ist. Dies ist gewöhnlich durch etwas Erschreckendes oder Erregendes verursacht worden. Unter gewöhnlichen Umständen geht Erregtheit oder Alarmbereitschaft von irgendeinem emotional aufgeladenen Anreiz aus.

Umgekehrt wird Entspannung gern durch das Bild des „Schlaff-im-Lehnstuhl-Hängens“ dargestellt. Es ist ein träger Sonntagnachmittag, und die Füße sind hochgelegt, vielleicht spielt im Hintergrund Musik oder der Fernseher läuft. Man hört nicht wirklich zu; man döst vor sich hin, die Gedanken wandern, Körper und Geist sind völlig entspannt. Man ist nur teilweise bewusst, nicht ganz bei der Sache oder an der Grenze des Einschlafens. Entspannung wird im Allgemeinen nur als Abschalten verstanden.

Aus buddhistischer Sicht haben wir die Vorstellung, dass wir eine solche Qualität des Seins, einen solchen Zustand von

Körper und Geist finden wollen, in dem die beiden Elemente Entspannung und Energie möglichst gesteigert und auch im Gleichgewicht miteinander sind. Es ist ein Grundsatz im Buddhismus – und auch etwas, das man durch genaue Betrachtung herausfindet, wenn man den Geist beobachtet –, dass, wenn man lernt, den Geist zu beruhigen und tief in seine Natur zu schauen, er immer wachsender und immer friedlicher wird. Die Aufmerksamkeit hat sich schärfer auf die gegenwärtige Realität eingestellt. Kurz gesagt, je klarer man die Dinge sieht, wie sie wirklich sind, desto mehr erkennt man, dass die grundlegende Natur des Geistes als solche völlig wach und gleichzeitig völlig friedlich ist. Diese beiden Eigenschaften schließen einander nicht aus; sie können gleichzeitig bestehen.

Uns vorzustellen, dass wir gleichzeitig sowohl wachsam als auch entspannt sein können, geht in gewisser Weise gegen unseren gesunden Menschenverstand oder gegen unsere gewohnte Erfahrung. Wir glauben, wir sollten entweder das eine oder das andere sein. Wenn man aber die Natur des Geistes beobachtet, wenn man sehr genau hinschaut und die Aufmerksamkeit auf die grundlegende Natur von Körper und Geist gerichtet hält, erfährt man den Geist als völlig wachsam, äußerst aufmerksam und hellwach und auch als vollkommen friedlich.

Jemand, für den Meditation und Buddhismus etwas völlig Neues sind, muss dies erstmal ungeprüft hinnehmen oder es als Anregung ansehen. Im Sinne dieser Lektionen wäre es ganz gut, das hier Gesagte zu nehmen, damit zu experimentieren und für sich selbst herauszufinden, es erstmal als so etwas

wie eine Arbeitshypothese zu betrachten.

Dieses Prinzip ist vielleicht leichter zu verstehen, wenn man mit der Körperhaltung arbeitet, denn dann kann man seine Gültigkeit auf körperlicher Ebene erkennen. Wenn man Yoga praktiziert hat, mag man ein natürliches Verständnis dafür haben. Wer Yoga macht, findet vielleicht, dass es möglich ist, den Körper aufrecht zu halten, während man die Beine über kreuz legt, die Augen schließt und die Aufmerksamkeit auf den Körper richtet. Man kann die Wirbelsäule ziemlich gerade halten, und diese Haltung wirkt aufrecht und würdevoll. Die Basis der Wirbelsäule ist leicht eingezogen, der Brustkorb etwas geöffnet, die Augen sind sanft geschlossen. Die Haltung hat eine energetische Eigenschaft, die erreicht wird, ohne dass der Rücken steif und angespannt gehalten wird; es ist nicht so, als ob einem ein Stromstoß den Rücken hinaufgefahren oder man gerade in eiskaltes Wasser getaucht worden wäre. Innerhalb des Gefühls der Aufrichtung – ebenso wie in anderen Yoga-Positionen – entspannt sich der Körper in die Haltung hinein. Die Haltung ist der Rahmen, und innerhalb dieses Rahmens kann man den Körper weich machen. Es ist das Gegenteil von einem Bildhauer, der flüssigen Gips in eine Form gießt, der dann hart wird – um ein Beispiel zu gebrauchen. Bei der Meditation fängt man mit festem Inhalt an, und dann entspannt man sich, und dabei kann es zu einer außergewöhnlichen Weichheit und Mühelosigkeit im Körper kommen, obwohl er in dieser entschlossenen und anhaltend aufrechten Position gehalten wird.

Dies sind die Elemente Energie und Entspannung, die

miteinander ins Gleichgewicht kommen. Mit dem analytischen Verstand ist es vielleicht schwierig, dieses Gleichgewicht zu verstehen; es scheint keinen Sinn zu machen. Wenn man es aber mit dem Körper fühlt, kann man wahrnehmen: „Oh ja, hier bin ich hell wach, der Körper ist wachsam — voller Energie —, und doch kann ich mich entspannen.“ Das heißt nicht, dass man die für die Körperhaltung nötige Spannung aufgibt und sich mit gekrümmtem Rücken zusammensacken lässt, bis man mit der Nase auf dem Teppich liegt! Es gibt einen Weg, wie der Rahmen der Körperhaltung sich selbst tragen kann, und innerhalb dieses Rahmens herrschen Wohlgefühl, Entspannung und Nachgeben.

Am Ende dieses Kapitels gibt es eine angeleitete Meditation, die man nutzen kann, um mit dieser Balance von Energie und Entspannung zu experimentieren und herauszufinden, wie man sie erreichen kann. Dann kann man diese Balance erfahren und intuitiv erkennen, ob sie sich richtig anfühlt. Die Praxis ist so angelegt, dass sie einem hilft, sich sowohl aufmerksam, wach und doch angenehm entspannt zu fühlen. Während man diese Eigenschaften im Körper zu entdecken beginnt, macht es dieser Prozess möglich, dass man dieselben Eigenschaften im Geist entdeckt und verinnerlicht, und dies wiederum hat eine noch tiefere Auswirkung auf die Beziehung von Körper und Geist.

DAS ZIEL DER MEDITATION

Damit man dieses Gleichgewicht von Körper und Geist

erreichen kann, beginnt man die Meditation oft auf etwas gezwungene, absichtsvolle Weise. Man beginnt mit dem Entschluss, zu meditieren oder eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen. Man versucht, sich zu konzentrieren oder friedlich zu sein.

Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass man nicht einen irgendwie unnatürlichen Zustand zu schaffen versucht. Das Ziel ist, dass man diese Aspekte des Lebens – den Körper und den Geist – in stimmige Beziehung zu ihrer grundlegenden Natur bringt. Es geht nicht darum, etwas zu *werden*, die Essenz des Geistes friedlich oder wach *werden* zu lassen. Aus buddhistischer Sicht ist das bereits der Fall. Die Essenz des Geistes ist bereits vollkommen friedlich, vollkommen rein, vollkommen wach. Sie ist schon immer wachsam, friedlich, weise und freundlich gewesen. Doch im Laufe unserer Tage und Tätigkeiten (aufwachen, schlafen, sich mit anderen Menschen beschäftigen und durch die zahllosen Dinge, die wir tun) werden diese Eigenschaften verunreinigt – überdeckt und verdunkelt. In der Meditation geht es nicht darum, etwas Besonderes zu erschaffen, einen besonderen Zustand zu erreichen; es geht beim Meditieren eher darum, etwas aufzudecken, was schon immer da gewesen ist und immer da ist. Man versucht einfach, die äußeren Umstände in Übereinstimmung mit dieser grundlegenden Realität der menschlichen Natur zu bringen.

Diese Lektionen verlangen nicht, dies aus Gläubigkeit zu übernehmen. Das Ziel ist, im Verlaufe dieser Lektionen zu entdecken, dass – wenn man hinschaut und wahrnimmt, wenn man mit Hilfe von Meditation im Innern forscht

— die Praxis es einem möglich machen wird, sich zu beruhigen und die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu richten. Wenn man wieder und wieder hinschaut und wahrnimmt, findet man im Herzen Frieden und Klarheit, Eigenschaften, die allem zugrunde liegen und immer gegenwärtig sind. Wenn man dies wieder und wieder sieht, entsteht ganz von selbst Vertrauen in diese Realität. Immer dann, wenn der Geist nicht damit beschäftigt ist, sich über die Zukunft Gedanken zu machen oder über die Vergangenheit zu grübeln (einen Einkauf planen, nochmals die Pläne für die nächsten Ferien durchgehen oder sich an die letzten erinnern, usw.), immer dann, wenn man dem gegenwärtigen Moment Aufmerksamkeit schenkt, sich entspannt und klar wahrnimmt, kann man selbst erkennen, dass dem Herzen Frieden, Reinheit, Wachheit und eine Art heller, strahlender Qualität zu eigen sind. Damit, dass die Überzeugungskraft der eigenen Erfahrung langsam durchsickert, fängt man schließlich an wahrzunehmen und zu vertrauen, dass allem eine reine, strahlende und friedliche Eigenschaft zugrunde liegt.

GEISTIGE HALTUNG

Eine geistige Haltung ist die Einstellung, mit der man in der Meditation mit dem Geist arbeitet. Man tendiert vielleicht zur Annahme, dass es leicht sei, den Geist dazu zu bringen, herunterzuschalten und friedlich zu werden. Aber wenn man sich zur Meditation hinsetzt, findet man vielleicht heraus, dass der Geist munter vor

sich hin plappert, endlos Gedanken über dieses und jenes produziert, die Vergangenheit neu erschafft, Pläne für die Zukunft schmiedet und sich Meinungen über alles Mögliche bildet. Man kann versucht sein, eine Trennung zwischen sich und dem eigenen Geist zu schaffen, zwischen dem Meditierenden, der versucht, friedlich zu sein, und dem Geist, dem plappernden Verrückten, der endlos seinen Kommentar zu allem abgeben muss. Unbewusst kann man eine aggressive Haltung entwickeln, indem man den denkenden Geist, umherschweifende Gedanken, Gefühle und Reaktionen als Feinde ansieht. Man kann versuchen, den Geist zu zwingen, den Mund zu halten und sich zu benehmen, und dabei unbewusst dem eigenen Geist gegenüber in eine sehr drakonische, autoritäre, faschistische Geisteshaltung geraten. Selbst wenn man im allgemeinen friedlich ist und sich auf sozialer und politischer Ebene der Gewaltfreiheit, Friedlichkeit und Freundlichkeit verpflichtet fühlt – wenn es um den Umgang mit dem Geist geht, kann man zu einer ausgesprochen unterdrückenden Haltung neigen. Vielleicht ist dies ein bisschen übertrieben, doch man kann wirklich anfangen, mit dem Geist in Streit zu geraten, und deswegen kann Meditation sehr stressig werden.

Wenn man den Geist beruhigen will, ist es sehr wichtig, dass man die Aufmerksamkeit in die Gegenwart bringt und diese Eigenschaften der Entspannung und fokussierten Energie entwickelt, so dass man mit dem Körper und Geist auf eine Weise umgeht, die ganz auf ein Miteinander ausgerichtet ist. Es ist wichtig, dass man den Geist nicht als etwas sieht, das man zum Gehorsam zwingen muss. Mit

dem Geist zu arbeiten, gleicht der Arbeit mit Kindern oder Tieren. Wenn man ein Pony oder Pferd dazu zwingen will, sich zu benehmen, dann landet man sehr schnell auf dem Boden! Sobald man mit Kindern gewaltsam, streitsüchtig und herrisch umgeht, wird das Kind sehr schnell gestresst reagieren und weinen. Dann wird sich eine angespannte und schmerzvolle Beziehung entwickeln, was für beide Seiten ein Verlust ist. Es kommt vielleicht zu so etwas wie Gehorsam mit einer Art widerwilliger Folgsamkeit, doch sobald man sich umdreht oder sich eine passende Gelegenheit ergibt, wird das Gebäude Risse zeigen. Aufgrund der Spannung, die durch diesen aggressiven Austausch geschaffen worden ist, wird sich das Kind letztlich unwohl fühlen, und man selbst auch.

Wenn wir dagegen so zusammenkommen, dass wir beide Seiten respektieren, macht das einen großen Unterschied: zum Beispiel wenn wir mit Kindern zusammenarbeiten, um ihnen beim Lernen zu helfen – wie man das Töpfchen benutzt, wie man schreibt oder den Regeln im Hause folgt oder hinter sich selbst sauber macht – oder wenn wir mit den Angewohnheiten eines Tieres arbeiten und es mit Liebe anleiten und trainieren. Man arbeitet mit Beharrlichkeit und Stärke, doch im Grunde kommt man von einem Ort der Zuneigung, Liebe und Zusammenarbeit. Man zeigt eine Haltung der Freundlichkeit, nicht Gewalt. Es ist ein grundlegendes Verständnis im Buddhismus, dass die Art, in der man etwas tut, eine vollkommene Einheit mit dem bildet, was man dabei herausbekommt. Mittel und Ergebnis bilden eine Einheit, was bedeutet, dass, wenn

man aufdringliche, gewalttätige oder aggressive Mittel einsetzt, das Ergebnis schmerzhaft und stressig sein wird. Ursache und Wirkung sind notwendigerweise miteinander verbunden. Wenn man mit dem Geist zu tun hat, arbeitet man also mit Bemühen, mit Energie und Beharrlichkeit, aber man arbeitet *mit* den Energien und Tendenzen des Geistes, mit einer grundsätzlich liebevollen und einer aufs Miteinander ausgerichteten Haltung. Der Geist ist unser Freund, nicht ein Gegner, der in die Unterwerfung geprügelt werden müsste.

KÖRPERHALTUNG

In der Meditation sitzt man meist mit aufrechtem Körper; das kann auf dem Boden sein, mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen, oder man kniet und sitzt auf einem Meditationsbänkchen; man muss jedoch nicht am Boden sitzen, es kann auch auf einem Stuhl oder Hocker sein. Die Hauptsache ist, dass man eine Haltung findet, in der man zumindest eine halbe Stunde lang still sitzen kann.

Worauf man auf der körperlichen Ebene die Hauptaufmerksamkeit richtet, ist die Wirbelsäule; sie sollte aufrecht gehalten werden. Wenn du auf dem Stuhl sitzt, lehne dich nicht gegen die Rückenlehne, sondern versuche, den Körper aufrecht zu halten. Nimm die Wirbelsäule als Zentrum der Sitzhaltung. Beim Meditieren ist die Wirbelsäule die Weltachse; sie ist das zentrale Element, um das sich alles Übrige dreht und seine Ordnung findet.

MIT DEM MEDITIEREN ANFANGEN

Wenn du mit einer Meditationsphase beginnst, setze dich hin und lenke die Aufmerksamkeit auf den Körper. Fühle, wie der Körper sich hält (dafür nimm die Meditationsanleitung am Ende dieses Kapitels); und während du wahrnimmst, wo der Körper sich angespannt oder schwer anfühlt, korrigiere ihn sanft, lasse ihn sich in Richtung Aufrichtigkeit und innerer Entspannung bewegen.

Nachdem du deine Aufmerksamkeit eine Zeitlang auf die Haltung gerichtet hast, lasse sie nun durch den Körper schweifen, von oben vom Kopf nach unten zu den Füßen, einige Male, so dass du dich einfach damit vertraut machen kannst, wie der Körper sich anfühlt. Was für eine Energie hat der Körper? Wie hält er sich?

Wenn du so mit diesem „Rohstoff“ anfängst, nimm die liebevolle Aufmerksamkeit der Meditation zu Hilfe, den Körper in Richtung einer eher verfeinerten, in sich ausgeglichenen Qualität der Aufrichtung zu lenken, bei der Energie und Entspannung auf harmonische Weise zusammenkommen. Unser Versuch, uns in der Körperhaltung zu üben, sollte ähnlich sein wie das Vorgehen, wenn wir zum Beispiel mit einem Welpen Stubenreinheit einüben oder einem Kind beibringen wollen, wie man schreibt. Wir nehmen das Kind, das Papier, den Stift und die Hand des Kindes als Ausgangsmaterial, und dann zeigen wir liebevoll, wie wie man es macht. Mit ähnlich liebevoller Geduld trainierst du langsam den Körper. So wie im Beispiel mit dem Kind nehmen wir das Ausgangsmaterial und lenken

es zu etwas hin, das eine bessere Auswirkung auf den Körper und auch auf den Geist hat.

MEDITATIONSTECHNIKEN

Die Hauptsache beim Meditieren ist, dass man übt, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu sammeln. Man kann die Tatsache, dass Realität nur hier und jetzt, in der Gegenwart geschieht, leicht übersehen. Die Vergangenheit ist eine Erinnerung, und die Zukunft ist unbekannt, doch es ist hier in der Gegenwart, wo sich das Leben tatsächlich abspielt. Wenn der Geist ständig in eine imaginäre Vergangenheit und eine imaginäre Zukunft abschweift, verpasst man einen großen Teil des eigenen Lebens.

In der buddhistischen Tradition werden viele Meditations-techniken gelehrt. Die meisten von ihnen wenden ein Training an, das die Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Augenblick bringt. Es gibt viele Objekte, auf die man zu diesem Zweck den Fokus richten kann. In der buddhistisch orientierten Umgangssprache heißen sie *Meditationsobjekte*. Es gibt Wörter oder Sätze, die man wiederholen kann, wie ein Mantra. Man kann sich ein Bild vorstellen; einige Techniken benutzen zum Beispiel die Visualisation eines Lichts in einer bestimmten Farbe oder Form. Man kann körperliche Gefühle nehmen. Man kann der Praxis folgen, bei der man die Aufmerksamkeit während der ganzen Meditationsphase durch den Körper schweifen lässt, indem man die Empfindungen, auf die man dabei im Körper trifft, als Objekte der Aufmerksamkeit benutzt.

Der wahrscheinlich allgemein gebräuchlichste, zugänglichste und hilfreichste Fokus der Meditationspraxis ist der einfache Rhythmus des Atems. Ein Meditationsobjekt soll dabei helfen, die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu bringen. Wenn man ein Wort erinnern muss, dann muss man, um es zu formen, den Teil des Geistes benutzen, der mit Begriffen und Vorstellungen zu tun hat – wenn man sich ein Licht als Meditationsobjekt vorstellt, ist es ähnlich. Doch durch die einfache Tatsache, dass der Körper lebendig ist, bringt er den Atem hervor. Der Atem ist also nichts, was künstlich geschaffen werden muss. Auch ist der Atem nichts, was die Aufmerksamkeit fesselt, so wie die Lieblingszeitschrift oder ein packender Kriminalroman. Zeitschriften und Romane ziehen die Aufmerksamkeit an, doch ist die Aufmerksamkeit zerstreut, mal ist sie von den Bildern, mal von der Handlung, mal vom Umblättern der Seiten eingenommen. Diese Art der Aufmerksamkeit trägt nicht sehr zum inneren Frieden bei.

Der Atem ist ein einfaches und beruhigendes Objekt. Er drängt sich nicht auf, packt unsere Aufmerksamkeit nicht, so wie ein Werbeplakat, eine interessante Geschichte oder eine unwiderstehliche Melodie, und daher muss man sich anstrengen, um bei ihm zu bleiben. Auf den Atem zu achten, verlangt vom Meditierenden, das Herz wachzurufen, denn er ist nicht sehr packend. Stell dir ein Fernsehprogramm vor, das einfach jemanden beim Atmen zeigen würde. Es wäre so wie einer der Andy Warhol-Filme, in dem jemand acht Stunden lang beim Schlafen gezeigt wird. Das mag ja Anklang bei einem bestimmten Publikum finden, aber für

die meisten wäre es nicht sehr interessant. Wenn man den Atem betrachtet, mag man ähnlich denken: „Das ist nicht gerade interessant.“ Doch das bloße Bemühen, auf das Einfache, Normale, Vertraute, Friedliche zu achten, hilft dem Meditierenden im ganz gewöhnlichen täglichen Leben sehr, die Fähigkeit zur geschärften Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu kultivieren.

Wenn man übt, sich dem Friedlichen zuzuwenden, gewöhnt man sich ab, nur dann aufmerksam zu sein, wenn man verängstigt, aufgeregt, stimuliert, voller Gier oder Ärger, usw. ist. Wenn etwas nicht aufregend oder interessant ist, schweift man im allgemeinen in die Vorstellungswelt ab und beschwört Träumereien herauf. Wenn man sich auf den Atem konzentriert und diese einfache, natürliche Empfindung als Fokus oder Anker für die Aufmerksamkeit benutzt, wird der Geist von einer Mischung aus immer gegenwärtiger Einfachheit und Friedlichkeit erfüllt. Wenn der Geist anfängt, sich auf den Atem zu sammeln, und wenn die Qualität der Sammlung zugenommen hat, kann man in der Anstrengung und Striktheit nachlassen. Doch zu Beginn muss man die Aufmerksamkeit ankurbeln und sie bewusst auf den Atem lenken. Bevor man mit der Meditation beginnt, kann es hilfreich sein, die Absicht, sich auf den Atem zu konzentrieren, zum Ausdruck zu bringen, indem man sich selbst etwa Folgendes sagt: „Nachdem ich im Körper zur Ruhe gekommen bin und die Körperhaltung beständig geworden ist, werde ich meine Aufmerksamkeit eine halbe Stunde dem Atem zuwenden.“

WIE MAN MIT DEM ATEM ARBEITET

Es gibt viele verschiedene Methoden, die man beim Atem anwenden kann. Verschiedene Praxisformen, wie z.B. Hatha-Yoga, haben Techniken wie *Pranayama*, in denen der Praktizierende den Atem auf bestimmte Weise verändert. In einigen Formen der Meditations- oder Entspannungspraxis gibt es auch Techniken, bei denen man sehr tief oder sehr langsam atmet oder den Atem auf verschiedene Weisen verändert, zum Beispiel beim Hyperventilieren oder wenn man aus dem Atemprozess einen ununterbrochenen Fluss macht, indem man jede Ein- und Ausatmung miteinander verbindet und keine Pause zwischen ihnen lässt. Man kann auch jede Art von Symbolik in den Atem hineinlegen. In einigen Traditionen und Schriften heißt es, dass der Atem der Rhythmus des Universums oder die kosmische Welle des *Prana* sei.

In dieser Form der buddhistischen Meditation schaut man jedoch nicht auf die kosmischen, symbolischen Aspekte des Atems und versucht auch nicht, irgendwelche energetischen Effekte mit dem Atem hervorzubringen. Man nimmt einfach den natürlichen Rhythmus des Atems, wie er gerade fließt, ob kurz oder lang, tief oder flach, ob regelmäßig oder in ständiger Veränderung; wie der Atem auch gerade kommen mag, so wird er angenommen und als Meditationsobjekt benutzt. Man bleibt beim Atem, so wie er ist, und lässt den Rhythmus und das Gefühl des Atems sowie alle verschiedenen Gefühle im Körper so sein, wie sie sind. Die Aufmerksamkeit konzentriert sich einfach auf die Empfindungen, in denen sich der Prozess des Atmens

verkörpert. Man lädt die Aufmerksamkeit dazu ein, sich dort niederzulassen. Dies wird in der angeleiteten Meditation und den folgenden Lektionen weiter erkundet werden.

Der Geist kann sehr aufgereggt oder ganz friedlich sein; er kann sich ziemlich schnell beruhigen oder sich der Ruhe widersetzen. Man hat keine Kontrolle darüber. Es gibt keine festen Regeln, wie eine Meditation verlaufen wird, denn das hängt von der jeweiligen Situation ab. Menschen, Situationen und Launen sind verschieden. Im allgemeinen lässt sich jedoch sagen: je mehr man die Aufmerksamkeit darin übt, sich mit dem Atem zu verbinden, desto einfacher wird es. Wenn man sich Mühe gibt, diese Fähigkeit durch Anwendung, Beharrlichkeit und durch ständige Wiederholung zu entwickeln, führt das dazu, dass die Praxis sich allmählich vertieft und dass man anfängt, das Herz darin zu üben, klare Aufmerksamkeit für den natürlichen Atemfluss zu entwickeln. Nachdem man eine Zeitlang praktiziert hat, kann die Aufmerksamkeit beim Atem bleiben, ohne zu häufig in Gedanken oder andere Ablenkungen abzuwandern. Man ist in der Lage, gesammelt zu bleiben und die Aufmerksamkeit auf dem Atem ruhen zu lassen.

Wenn die Aufmerksamkeit sich vom Atem wegbewegt oder zum Beispiel von einem Geräusch oder etwas Irritierendem angezogen wird, anstatt dann frustriert zu reagieren und dem Gefühl der Irritation zu folgen, ist man in der Lage zu erkennen, dass die Aufmerksamkeit ins Denken über das Geräusch abgeglitten und von dort möglicherweise schon zu anderen Dingen weitergewandert ist. Dann lässt man das, was der Geist gerade festhält, mit Freundlichkeit und

Geduld los, ob es die Pläne für die nächste Woche sind, die Erinnerung an die Ferien oder ein Streit mit einem Kind, und kommt wieder zurück zur Empfindung des Atems. Sobald man bemerkt, dass man die Verbindung mit dem Atem verloren hat, vergibt man sich dafür und ist bereit, wieder neu anzufangen. Es kommt nicht darauf an, wie oft wir abschweifen, denn der gegenwärtige Moment verlässt uns niemals. Der gegenwärtige Moment ist der ewig treue Begleiter. Es kommt nicht darauf an, wie oft man abschweift, er ist immer hier, so dass man wieder zu ihm zurückkommen kann. Jedes Mal wacht man auf, lässt los und kommt zur Gegenwart zurück.

EINSICHTS-MEDITATION

Mit der Zeit und der zunehmenden Fähigkeit, die Aufmerksamkeit stetig beim Atem zu halten, entdeckt man, dass der Geist in der Lage ist, im gegenwärtigen Moment zu bleiben, ganz ohne dass man sich auf den Atem konzentrieren muss. Der Atem ist gegenwärtig und der Geist gibt sein Herumwandern auf und ist ganz zufrieden damit, wachsam, offen und aufmerksam zu sein und die Gegenwart anzunehmen.

Der Atem war der Anker, den man benutzt hat, um die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu bringen. Sobald es dem Geist leicht fällt, in der Gegenwart zu ruhen, kann man den Atem als spezielles Objekt loslassen. Dann wird die Gesamtheit des gegenwärtigen Moments zum Mittelpunkt, denn die Übung dreht sich nicht darum, ein Experte im

Atmen zu werden oder jemand, der völlig vom Atem besessen ist. Es geht darum, dass man die Aufmerksamkeit trainiert, sich auf den gegenwärtigen Moment zu sammeln.

Als Ergebnis dieses Trainings hat das Herz ein offenes Gewahrsein für alles, was im gegenwärtigen Moment in Erscheinung tritt. Dies schließt die Empfindungen im Körper, Geräusche, Gedanken und Emotionen, die aufkommen mögen, mit ein. Die Geistesschulung besteht darin, sie kommen, sich formen und ihre Funktion erfüllen zu lassen, und sie dann sich auflösen und wieder vergehen zu lassen.

Diese Dimension der Meditation heißt *Vipassanā* oder *Einsichts-Meditation*. In der Einsichts-Meditation fängt man an, den Geist und das Herz darin zu üben, gegenwärtig zu sein und Einsicht in die grundlegende Natur aller Erfahrungen zu haben. Man fängt an einzusehen, dass es in jedem Moment ein Beginnen, ein In-Erscheinung-Treten, ein Andauern und ein Verschwinden von Sichtbarem, Geräuschen, Gerüchen, Geschmacks- und Berührungseindrücken, Gedanken, Gefühlen und Emotionen gibt. Es scheint so, als ob da ein andauerndes Fließen all dieser verschiedenen Dimensionen des Lebens wäre. Diese Empfindungen entstehen, wir erfahren sie, und dann ändern sie sich. Aber inmitten all dessen und auch um all das herum kann es ein allumfassendes Gewahrsein geben, eine Art von Wissen, das dafür aufmerksam ist, eingestimmt auf das, was vorgeht, aber nicht automatisch darauf reagiert.

Dieses Gewahrsein ist nicht im Fluss der Erfahrung verfangen. Man ist in der Lage, klar zu erkennen, was vor sich geht. Man kann immer umfassender verstehen, wie das

Herz sich in dem, was man mag, und in dem, was man nicht mag, verstrickt, in dem, was man will und was man nicht will, im Angenehmen und im Schmerzlichen, im Schönen und im Hässlichen, in Ideen über Vergangenheit und Zukunft, über sich selbst und andere. Man fängt an zu verstehen, wie man all diese Konzepte zu etwas Festgefügttem gemacht hat. Und man übt das Herz darin, allmählich loszulassen und sich nicht auf dieselbe gewohnheitsmäßige Weise in solchen Eigenschaften zu verfangen und mit ihnen zu identifizieren. Dies wird als *Einsicht* bezeichnet. Man lernt einzusehen, dass wir ständig und gewohnheitsmäßig von Aspekten der uns umgebenden Welt oder den Gefühlen in unserem Innern zum Narren gehalten werden, oder dadurch, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen. Doch wenn man genau hinschaut und die Meditation benutzt, um sehr ruhig zu sein und sich sehr klar und genau dem zuzuwenden, was Erfahrung ist, fängt man an zu erkennen, dass Erfahrung etwas sich fortwährend Veränderndes und Flüssiges ist. Es wird auch deutlich, dass keine einzelne Erfahrung wirklich befriedigend sein kann. Oder man erkennt, dass zum Beispiel Irritation nur ein Gefühl ist und dass keine Notwendigkeit besteht, irgendetwas daraus zu machen.

Im Laufe dieses Prozesses wird das Herz immer gelassener. Es wird immer weniger vom Fluss der Lebenserfahrung aus der Fassung gebracht. Normalerweise sind wir im täglichen Leben *reaktiv*; durch die Meditationspraxis fangen wir dagegen an, *dem Leben einfühlsam zu begegnen*. Das, was wir in der Meditation gelernt haben, überträgt sich dann ins tägliche Leben. Man ist besser in der Lage, dem Leben

zu begegnen und sich einzufühlen. Wenn etwas zu tun ist, tut man es einfach; wenn nichts zu tun ist, kann man bei sich bleiben. Man hört damit auf, einfach auf blinde Weise zu reagieren. Wenn wir der Gewohnheit folgen, greifen wir nach dem, was uns anzieht; und wenn uns etwas stört, lehnen wir es ab, wollen es loswerden. Durch Meditation dagegen sind wir uns mehr der gewohnheitsmäßigen Gefühle gewahr und verstehen, was uns und anderen förderlich ist oder, umgekehrt, was zu Schaden führt.

Wenn man im Laufe der Meditation den Atem bewusst loslässt und diese Qualität der Einsicht zu verkörpern versucht, ist das so, als ob man in einem Boot ist: Man zieht den Anker hoch und nimmt an, dass keine nennenswerte Strömung vorhanden ist; doch mag da mehr am Boot ziehen, als man sich gewahr ist. Nachdem man den Anker hochgezogen hat, stellt man vielleicht plötzlich fest, dass man auf ein Riff zutreibt. Die Lösung besteht darin, dass man den Anker wieder auswirft, um eine Kollision zu vermeiden. Das ist damit vergleichbar, dass man während der Meditationspraxis den Atem loslässt und dem Herzen zu erlauben versucht, sich dem Fluss der Erfahrung zu öffnen. Es kann passieren, dass man davongetragen wird, erfasst von einem Gedankenstrom, während die ursprüngliche Absicht war, diesen Gedankenstrom zu beobachten. Bevor man sich dessen gewahr wird, wird man mit diesem Gefühl auf- und davongetragen. Wenn du merkst, dass das geschieht, konzentriere dich einfach wieder auf den Atem und komme zur Körperhaltung zurück; nimm wahr, wie du dich hältst. Bist du vornüber gesunken? Hat sich der Körper verspannt?

Bring die Balance in die Körperhaltung zurück. Lasse die der Aufmerksamkeit eigene Kraft dabei helfen, die innere Ausrichtung wieder herzustellen. Richte den Fokus wieder auf den Atem, um die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zurück zu bringen und alles ein bisschen zur Ruhe kommen zu lassen. Sei klarer im Fokus und aufmerksamer. Wenn dann die Stabilität in der Körperhaltung und der Fokus der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart wieder hergestellt sind, lasse den Atem los und erlaube, dass das ganze Feld von Herz und Geist sich dem Fluss der Erfahrung öffnet, offen für das was kommt.

Es kommt darauf an, dieses Training des Herzens sachte und liebevoll in Richtung einer einfachen Offenheit für den gegenwärtigen Moment zu manövrieren, mit Wachheit und Gewahrsein für den Fluss der Erfahrungen – offen ohne irgend eine besondere Vorliebe dafür, auf welche Weise Erfahrung zu Tage tritt, Form annimmt und vergeht. Dabei ist es wichtig, nicht zu idealistisch zu sein und anzunehmen, dass man auf eine bestimmte Weise fühlen, denken oder sein sollte. Schließlich müssen wir bemerken, ob wir nur die *Idee* haben, „Vipassana zu üben“, und dabei die Tatsache übersehen, dass wir uns im Denken verstrickt haben und durch die halbe Weltgeschichte treiben, dass der Geist lebhaft vor sich hin schwatzt und überhaupt keine richtige Meditation vonstatten geht. Das nennt man „Vipassa-Denken“ – der Geist ist völlig in einen Sumpf geistiger Aktivitäten versackt.

Es geht darum, aus dem, was geschieht, zu lernen; selbst zu erkennen und zu urteilen; und die Meditation an das

anzupassen, was notwendig ist. Man muss den richtigen Zugang ganz für sich allein finden und angemessene Korrekturen machen. Es geht darum, sich durch Aufmerksamkeit auf das Gegenwärtige auf die Qualität der Balance hinzubewegen, hin zu einer nichts-ergreifenden Offenheit. Die Idee ist, dass man nichts ergreift oder abwehrt, sondern das Herz auf das Hier und Jetzt einstellt.

Wenn du die folgende angeleitete Meditation benutzt, wirst du sehen, dass es viele verschiedene Aspekte für die Meditation gibt. In mancher Hinsicht ist Meditation etwas sehr Einfaches, doch kann sie aufgrund der Komplexität des Geistes auch sehr umfassend sein.

DIE NÜTZLICHSTE EINSTELLUNG

Die geistige Haltung und Absicht, mit denen man in die Meditation geht, sind äußerst wichtig. Es gibt nichts, was man als „gute“ oder „schlechte“ Meditation bezeichnen könnte. Doch wenn der Geist sehr friedlich, ruhig und klar ist, kann man zur Annahme neigen, dass man eine „großartige“ Meditation habe. Wenn man dagegen beim Meditieren sitzt und sich vielleicht vor Schmerz windet, verwirrt, wütend und ärgerlich ist, kann man zur Annahme neigen, dass dies eine „schreckliche“ Meditation sei. Doch worauf es wirklich ankommt, ist, dass man von allem, was man erlebt, lernt. Man lernt von schmerzhaften und schwierigen Erfahrungen ebenso wie von friedlichen, hellen, klaren und schönen Erlebnissen. Es ist wichtig, sich hieran zu erinnern, wenn man meditiert. Ebenso wichtig ist es, sich in Geduld zu

üben, wenn man es mit chaotischen Geisteszuständen zu tun hat; dann muss man erkennen, dass dies manchmal die Natur des Geistes ist. Selbst ein verrückter Geisteszustand hat einen Anfang und ein Ende; diese Zustände kommen und gehen. Durch Schmerzliches kann man Weisheit und Einsicht entwickeln. Und wenn die Erfahrung etwas Schönes und Erfreuliches hat, kann man auch das in ein Problem verwandeln, indem man daran anhaftet und versucht, es zu wiederholen, oder indem man stolz darauf ist und glaubt, dass man etwas erreicht habe. Obwohl es am Anfang gut, rein und schön war, kann es sich in eine Quelle des Leidens und in Eigendünkel verwandeln.

Wichtig ist, dass man von allem, was erfahren wird, lernt, ob man es mag oder nicht, ob es schön oder hässlich ist. Alles wird uns etwas beibringen, wenn wir das zulassen. Das ist eines der wesentlichen Prinzipien beim Meditieren; es kommt darauf an, was man lernt, nicht auf die besonderen persönlichen Erfahrungen, die man im Laufe der Zeit macht.

ANGELEITETE MEDITATION

HALTUNG

Beginne mit der Absicht, alles etwas langsamer anzugehen. Finde eine Haltung, die sich bequem anfühlt, ob du auf einem Stuhl sitzt, auf einem Hocker oder mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen. Finde heraus, wie der Körper ungefähr eine halbe Stunde wohl ausbalanciert, stabil und bequem sitzen kann.

Fange an, die Aufmerksamkeit nach innen, in den Körper hinein zu lenken. Bevor du irgendetwas mit dem Körper zu tun versuchst, nimm dir etwas Zeit, einfach festzustellen, wie der Körper sich anfühlt. Wie ist seine Befinden? Schwer? Angespannt? Heiß? Kalt? Schmerzfrei? Unbehaglich? Was es auch sei, nimm dir einen Augenblick, nur um festzustellen, wie der Körper sich anfühlt. Wie der Körper sich anfühlt, ist weder richtig noch falsch. Es geht darum, sich mit dem Körper und dem gegenwärtigen Gefühl vertraut zu machen, in Erfahrung zu bringen, womit du anfängst, was der „Rohstoff“ ist, mit dem du es zu tun hast.

Bringe die Aufmerksamkeit zur Wirbelsäule; erlaube dem Körper, sich aufzurichten, ohne sich anzuspannen, zu versteifen oder zu verkrampfen. Halte den Körper so, wie eine Blume nach oben wächst oder wie eine große Redwood-Kiefer vom Waldboden emporstrebt – von Natur aus fest, stark, emporwachsend. Fühle, wie der Körper sich auf diese Weise aufrichtet und wächst wie ein hoher Baum. Es ist so, als ob der Körper seinen eigenen starken, zentralen Baumstamm hätte und die kleineren und größeren Äste sich um ihn herum mit aufgefächerten zarten Blättern an den Enden der Zweige ausbreiteten. Auf ähnliche Weise ist die Wirbelsäule der Baumstamm unseres Körpers. Dann lasse also den Rest des Körpers sich einfach darum herum entspannen, ganz so, wie die Äste mühelos um den Baum herum hängen und die Zweige, Blätter und Nadeln die starke Mittelsäule umgeben. Lasse den ganzen Rest des Körpers sich einfach entspannen und wohlfühlen, frei von Spannung.

DEN KÖRPER DURCHFORSCHEN

Um deinem ganzen Wesen das Gefühl der Entspannung zu erlauben, lässt du die Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper schweifen. Beginne mit dem Gesicht. Nimm zuerst die Gefühle wahr, die Empfindungen im Gesicht, im Bereich der Stirn, um die Augen, usw. Ist da irgendwo ein Anspannen oder Festhalten zu verspüren? Lasse verspannte Muskeln sich bewusst entspannen.

Fühle die Empfindungen um Mund und Kiefer ... wie fühlt es sich da an? Nimm wahr, ob da irgend ein Anspannen oder

Festhalten ist. Sind die Kiefer zusammengepresst? Lasse alles bewusst nachgeben und alle Spannung sich auflösen.

Fange an zu spüren, wie diese Welle sanften Entspannens durch den Körper nach unten fließt, ganz so wie die Wärme des Sonnenlichts von der Spitze des Baumes nach unten fließt. Durch alle Äste, Zweige und Blätter hinunter bis hin zu den äußersten Enden. Nimm dieses Gefühl wahr, wie alles in sich nachgibt und sich entspannt, wie eine Welle sanfter Wärme sich durch das ganze System nach unten verteilt. Vom Kopf und Gesicht abwärts ... in den Nacken hinunter ... in die Schultern ... lasse es bewusst zu, dass sie sich ein wenig senken und die Spannung freigeben ... in sich nachgeben ... sich lösen ... Nimm wahr, wie es sich anfühlt, wenn die Muskeln sich entspannen und lösen. Wie ist die Stimmung? Durch was ist diese Gestimmtheit beeinflusst? Wie fühlt sich das Herz an, während der Körper sich löst, entspannt und in sich nachgibt?

Folge dem Fluss der Entspannung weiter hinunter durch die Arme ... die Schultern ... die Oberarme ... die Ellenbogen. Ganz hinunter zu den Handgelenken und Händen ... zu den Fingerspitzen. Was du an Spannung oder Festhalten, Steifheit fühlen magst, lasse es sich bewusst lösen und nachgeben ... und lasse diese Spannung einfach davonfließen. Erlaube dir, dich wohlzufühlen; Beklemmungen dürfen sich einfach in Luft auflösen.

Wenn du jetzt zum Oberkörper kommst, fühle die Empfindungen im Brustraum ... du kannst ihn sich etwas mehr öffnen lassen, so als ob die Gegend des Herzens wie eine Blütenknospe wäre. Lasse die Schultern sich ein wenig



nach hinten entspannen ... den Brustraum sich ein wenig mehr öffnen, so wie die Knospe sich langsam entfaltet oder aufspringt ... eine aufblühende Blume. Erlaube dir, etwas freier zu atmen.

Folge diesem Fluss der Entspannung von der Brust weiter hinab in den Bauch ... das Zwerchfell. Nimm wahr, ob du einen festen Knoten oder Ball im Bauch verspürst – in der Gegend des Zwerchfells. Angst kann sich hier als ein Knäuel aus Spannung niedergelassen haben. Lasse bewusst dieses angespannte Knäuel sich auflösen ... lasse den Bauch sich lösen und weiten. Dies ist nicht die Zeit für Muskeln aus Stahl, sondern für Muskeln aus Pudding. Also lasse alles sich lösen ... weit werden ... sich entspannen. Es gibt nichts, was du zurückhalten ... nichts, was du anspannen musst.

Während du dies bewusst tust, nimm die Veränderung wahr, die Auswirkung, die es auf die Stimmung hat. Wenn du dem Zwerchfell erlaubst, sich zu entspannen, was geschieht dann im Herzen? Wie fühlst du dich?

Lasse die Aufmerksamkeit hinunterfließen vom Bauch zum Becken ... durch die Hüftgelenke hindurch. Nimm wahr, ob es irgendwo Verspannungen oder Steifheit gibt. Lasse die Sehnen sich lösen und nachgeben. Lasse die Beine etwas sinken. Spür nach, wie diese Welle der Entspannung durch die Beine hinunter fließt ... die Oberschenkel ... die Knie ... den ganzen Weg zu den Füßen und Zehen. Lasse die Aufmerksamkeit tiefer sinken und sich durch den ganzen Körper nach unten ausweiten ... in jeden Winkel ... jede Körperzelle. Erlaube deinem ganzen Wesen, sich vollkommen zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.



Fühle die Gegenwart des gesamten Körpers ... voll, ruhig, sicher und entspannt.

Für die nächsten ein bis zwei Minuten erlaube der Aufmerksamkeit, den Körper hinauf und hinunter zu schweifen ... hierhin und dahin ... dahin wo du merkst, dass sich Spannung oder Festhalten neu aufgebaut hat. Während du deinen Bauch entspannt hast, haben sich die Augen vielleicht wieder angespannt; du hast die Knie entspannt, und die Schultern haben sich hochgezogen. Gehe zu den Stellen, wo du Anspannung fühlst und lasse den Geist an dieser Stelle zur Ruhe kommen. Lasse die Kraft des liebevollen Gewahrseins die Knoten lösen, wie eine wärmende Lampe. Verweile bei dieser Gegend. Alles kann nachgeben und sich entspannen. Und dann gehe weiter.

Lerne deinen ganzen Körper kennen; führe ihn zu Wohlgefühl und Entspannung.

DIE AUFMERKSAMKEIT EINENGEN, INDEM MAN DEN FOKUS AUF DEN ATEM LENKT

Der Geist kann eine Neigung zum Abschweifen und Wandern haben. Schau, wie leicht er sich verfängt ... von diesem oder jenem erfasst und davongetragen. Daher nehmen wir ein einfaches Objekt und trainieren den Geist, auf den gegenwärtigen Moment zu achten. Spüre die Gegenwart des Körpers hier im Raum des Gewahrseins, und dann, inmitten aller Körpergefühle, engst du die Aufmerksamkeit ein, um den Fokus auf den kleinen Bereich der Empfindungen, die den Rhythmus des Atems anzeigen, zu sammeln. Versuche in

keiner Weise, den Atem zu verändern. Mache nichts Besonderes mit ihm. Spüre einfach, wie der Körper seinem eigenen Rhythmus entsprechend atmet. Lasse dieses einfache Atemmuster, diesen überschaubaren Bereich von Empfindungen, ganz genau hier im Zentrum der Aufmerksamkeit sein, so wie das Muster im Herzen eines Mandala.

Für diese Zeitspanne, fasse den Entschluss: „Für jetzt bin ich an nichts anderem interessiert ... an keinen großartigen Ideen ... an keinen Plänen, Projekten, Sorgen, Auseinandersetzungen, Erinnerungen oder Geräuschen aus der Umgebung. Das alles kann behutsam beiseite gelegt werden. Für jetzt bin ich einzig und allein an diesem einfachen Rhythmus meines eigenen Atmens interessiert.“ Um alles andere kann man sich später kümmern, wenn es sein muss.

Für jetzt, für diese wenigen Minuten, lasse den Atem ganz das Zentrum der Aufmerksamkeit sein. Folge einfach den Empfindungen ... des Einatmens und Ausatmens, so wie sie kommen und gehen. Da, wo du sie deutlich spürst ... im Brustraum oder Zwerchfell ... oder an der Nasenspitze ... in der Kehle. Lasse diesen Rhythmus das sein, was dich etwas lehrt ... was dich führt. Lasse die Aufmerksamkeit sich in diesem Bereich niederlassen ... freundlich ... beständig ... mit Leichtigkeit.

BRINGE DIE AUFMERKSAMKEIT MIT DEM ATEM ZURÜCK

Es ist ganz natürlich, dass die Aufmerksamkeit wandert. Der Atem ist eine subtile, nicht gerade aufregende Erscheinung.



Nutze dies als eine Gelegenheit, um Freundlichkeit und Geduld zu üben. Es misslingt dir und du verlierst deinen Fokus. Der Geist wird von einem Gefühl im Körper abgelenkt und davongetragen. Zweifel kommen auf, oder der Geist erinnert sich an einen Konflikt, oder die Zeit verstreicht einfach und schon ist der Geist auf und davon und erzählt seine Geschichten. Sobald du bemerkst, dass der Geist abgeschweift ist oder einen vorbeiziehenden Gedanken ergriffen hat, lasse ihn sehr geduldig und sehr freundlich gehen. Lasse die Ablenkung mit dem Ausatmen davonfließen. Nutze die natürliche und entspannende Eigenschaft des Ausatmens wie einen erleichternden Seufzer. Lasse alles einfach mit einem freundlichen „aaaaaaah“ gehen. Wie dringend die Angelegenheit, wie aufregend die Idee, wie peinlich die Emotion auch zu sein scheinen. Nutze das „aaaaaaahhh“, sobald du bemerkst, dass der Geist abgelenkt ist. Umhülle es einfach mit dem Atem und lass es gehen. Gib es auf. Lass es davon fließen. Benutze dann die natürliche, Energie und Fokus spendende Eigenschaft des nächsten Einatmens, um neu anzufangen, um die Qualität der Aufmerksamkeit wieder herzustellen.

Es sind die eigentlichen Gefühlsqualitäten und Eigenschaften des Atems selbst, die helfen, die Dimensionen von Energie und Entspannung zusammenzubringen. Diese Eigenschaften sind im Atem selbst verkoppelt, verwirklicht und verkörpert. Sie existieren zusammen, ganz wie die Beweglichkeit und Standfestigkeit eines Baumes. Bäume sind standfest, aufrecht und stark, doch biegen sie sich auch im Wind. Sie brauchen beide Eigenschaften.



Wenn du also den Fokus verlierst, dann nimm wahr, dass du den Fokus verloren hast, und lasse einfach los. Lasse gehen, was auch immer der Geist ergriffen haben mag. Komme zum Atem zurück. Beginne wieder neu mit dem Einatmen.

Kritisiere oder bestrafe dich nicht, wenn dein Geist wandert. Meditation ist eine Art des Lernens, wie man auf vollkommene Weise versagt – lernt, wie man den Fokus verliert, wie man das wahrnimmt und wie man die Ablenkung völlig loslässt und neu anfängt. Nichts geht verloren. Niemand hat Schuld. Sei einfach froh, wieder in der Wirklichkeit des Hier und Jetzt zurück zu sein. Wir üben das Herz einfach immer wieder von Neuem, diese Beschaffenheit der Ablenkung wahrzunehmen ... sie zu kennen ... auszuatmen ... freizugeben, was der Geist auch ergriffen haben mag; und neu anzufangen.

LASSE DIE AUFMERKSAMKEIT WEIT WERDEN

Wenn du spürst, dass der Geist zur Ruhe kommt und beständiger wird, leichter beim Atem bleibt, dann erlaube dem Atem, einfach ein Teil des ganzen Gefühlsaufgebots zu sein, das du im gegenwärtigen Augenblick erfährst. Genauso, wie du dich darauf konzentriert hast, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu beschränken, so öffne den Horizont jetzt für das ganze weite Feld des Gewahrseins. Lasse es sich wieder ausdehnen. Sei nicht wählerisch, welchen Objekten du Aufmerksamkeit schenkst, wenn sie im gegenwärtigen Moment erscheinen. Lasse den vollen Augenblick das Objekt der Aufmerksamkeit sein, es mag ein Geräusch oder



ein Gefühl im Körper sein, eine Idee oder der Atem. Was es auch sei, lasse einfach den ganzen Fluss, das Muster der Erfahrung, Form annehmen, erfahrbar werden und sich auflösen. Da ist also ein Fließen von Wahrnehmungen, und doch ist eine Qualität von Gewahrsein gegenwärtig. Lasse das Herz in diesem Aspekt des Wissens ruhen, dieser Qualität des Wissens. Während verschiedene Dinge aufkommen und sich verändern, während sie erscheinen und verschwinden, nutze dies zum Reflektieren: „Dies verändert sich. Dies ist nicht wirklich *ich selbst* oder *meins*. Dies ist ein Bild, das im Bewusstsein erscheint ... ein Geräusch ... ein Geschehen ... ein Gedanke. Hierbei handelt es sich nicht wirklich darum, wer und was *ich* bin. Es gehört mir nicht wirklich. Es ist einfach ein Aspekt des vorbeiziehenden Theaters.“

Sei diese Qualität des Wissens. Erlaube allem vorbeizuziehen.

ÜBERWACHE DEIN ERLEBEN

Wenn der Geist geschäftig wird und dazu neigt, sich zu verlieren, bleibe beim Atem. Wenn die Strömungen stark sind und die Gezeiten an dir ziehen, lass den Anker unten. Es ist am besten, den Bedingungen, die du erfährst, angemessen zu begegnen, anstatt einfach einem vorgefassten Schema zu folgen. Wenn du versuchst, den Atem loszulassen, und der Geist davongetragen wird, dann gehe zum Atem zurück; lass den Anker runter. Du bist momentan einfach noch nicht beständig genug. Das ist etwas, was du selbst beurteilen musst.

Sei dir einfach gewahr, ob der Geist beständig ist; wenn



die Aufmerksamkeit stabil ist, dann kannst du den Atem zum Teil des ganzen Erfahrungsflusses und den Augenblick selbst zum Fokus der Aufmerksamkeit werden lassen. Das Herz umarmt das ganze Geschehen ... ergreift nichts ... weist nichts ab. Alles liebevoll empfangen und mitfühlend loslassen. Es freigeben.

Beende die Meditation, indem du deine Augen öffnest und die Beine ausstreckst.

ENDE DER MEDITATION



FRAGE UND ANTWORT

F: Ich habe gehört, dass Meditation den Geist leer macht, den Geist von Gedanken befreit. Stimmt das?

A: Das ist sicherlich eine Wirkung, die Meditation haben kann, und zugegebener Weise kann es eine wunderbare Erfahrung sein, wenn der Geist frei vom Denken ist. Man muss aber auch sagen, dass es ein großer Fehler wäre zu behaupten, dass Glück oder Frieden im letztendlichen Sinne gleichbedeutend mit Nicht-Denken sei.

In buddhistischer Psychologie ist ein *Gedanke* einfach eines der Sinnesobjekte ebenso wie ein *Geräusch* oder eine *sichtbare Form*. So, wie wir ein Objekt hören oder sehen können, ohne dass es deswegen zu irgendeiner Täuschung oder Disharmonie in uns kommt, ist es auch mit Gedanken. Es kann einen Gedanken im Geist geben, doch kann er klar und vollständig als das erkannt werden, was er ist. — Ein Gedanke als solcher ist keine Störung unseres Geistesfriedens.

Was den Umgang mit Gedanken für die meisten von uns problematisch macht, ist, dass wir zwanghaft dazu neigen, ihren Inhalten zu glauben — ihren Geschichten und

Werturteilen — und daher scheint es unmöglich zu sein, in Bezug auf Gedanken irgendeine Art wirklicher Objektivität aufrechtzuerhalten, so wie wir es vielleicht mit anderen Sinnesobjekten können, wie dem Sichtbaren oder Hörbaren, den Gerüchen, Geschmacks- und Tastempfindungen. Gedanken scheinen einer ganz anderen Kategorie anzugehören, obwohl das nicht wirklich der Fall ist.

Durch die geschickte Entwicklung der Meditation mögen wir mit der Zeit sehr wohl in der Lage sein zu lernen, den Geist in dem Maße zu konzentrieren und zu beruhigen, dass auf Konzepten basierende Gedanken völlig aufhören. Ich würde das als eine erfreuliche Zugabe ansehen, nicht als ein Endziel. Es ist nützlicher, danach zu streben und so zu praktizieren, dass man Gedanken als transparent und ohne Substanz versteht. Auf diese Weise gibt es, wenn — gewollt oder nicht — Gedanken vorhanden sind, im Herzen und Geiste weder ein Gefühl von Wirrwarr noch Verstrickung. Die Gegenwart eines Gedankens ist einfach wie ein Duft oder eine körperliche Empfindung, eine bildliche Vorstellung oder ein Geräusch — er verschönert die Stille und Ruhe des Geistes, anstatt sie zu ausschliessen oder zu verderben.

F: Was soll ich tun, wenn mir in der Meditation wichtige Dinge einfallen? Kann ich Stift und Papier bereithalten und sie aufschreiben?

A: Wenn du versuchst, den Geist zu beruhigen und zu fokussieren, ist auch dann, wenn erstaunlich wichtige oder einfallsreiche Gedanken aufkommen sollten, die heilsamste Antwort, ihnen innerlich zu sagen: „Später ...“ Alan Ginsberg erzählt eine großartige Geschichte, wie ihm während eines

Retreats verboten worden war, Gedichte zu schreiben. Vor Anstrengung, sich zurückzuhalten, explodierte er fast, aber als er am Ende der Veranstaltung wieder die Freiheit zum Schreiben hatte, fand er staunend heraus, dass das, was er dann schrieb, bei weitem einsichtsvoller und wirkungsvoller war als das, was während seiner Meditationen aufgekommen war und von dem er überzeugt gewesen war, dass es für immer verloren und vertan sein würde.

Es kann aber sein, dass du ein besonders wichtiges Projekt zu entwickeln hast oder vielleicht einen Vortrag, den du für einen Unterricht entwerfen musst, und dass du den Wunsch hast, tief in dich zu gehen, um Ideen und Anregungen für diese Themen zu finden. Wenn das der Fall ist, kannst du sehr wohl dein Notizbuch herausnehmen oder den Schreibblock aufschlagen, die Kappe von deinem Stift abnehmen, ihn darauf legen und deine Augen schließen. Wenn der Geist dann einigermaßen zur Ruhe gekommen ist, stelle dir eine aufs Thema bezogene Frage – sobald dir dann etwas einfällt, schreibe es auf, stelle den Fokus der Aufmerksamkeit wieder her und stelle dann eine weitere Frage.

Dies kann ein sehr fruchtbarer Prozess des Reflektierens sein. Ich benutze diese Methode einige Male im Jahr für verschiedene Anlässe und Projekte. Es kann auch eine Art sein, auf die unser bestes Denken stattfindet.

F: Warum muss man beim Meditieren in der Lotus-Haltung sitzen?

A: Wenn der Körper einmal geübt ist, in der Lotus-Haltung* zu sitzen, ist es die bequemste Haltung, in der man sitzen

kann. Der Körper ist sehr gut ausbalanciert, und die Haltung unterstützt den Energiefluss im Körper. Sie hilft dem Geist, so klar wie möglich zu sein. Es ist die stabilste und bequemste Haltung für den Körper.

Es dauert lange bis man sich daran gewöhnt hat, bequem in der Lotus-Haltung zu sitzen, aber wenn die Gelenke einmal nachgiebig geworden sind, ist es die ausgeglichenste, energetisch unterstützendste und entspannteste Haltung, die möglich ist.

*ANMERKUNG FÜR DIE DEUTSCHE AUSGABE:

Besonders Menschen im Westen, die mit dem Meditieren anfangen und nicht schon von Kindheit an daran gewöhnt sind, am Boden zu sitzen, oder kein entsprechendes Yoga-Training o.ä. haben, wird angeraten, nicht gleich in der Lotushaltung sitzen zu wollen, sondern erstmal zu experimentieren, ob z. B. das Sitzen im Schneidersitz (mit gekreuzt übereinander liegenden oder parallel aneinander gelegten Unterschenkeln) für Hüften und Knie erträglicher ist als die halbe Lotusposition (bei der die Unterschenkel so gekreuzt sind, dass nur ein Fuß auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel zu ruhen kommt) oder die ganze Lotusposition (beide Füße ruhen auf dem jeweils gegenüberliegenden Oberschenkel). Wie Ajahn Amaro zu Beginn der ersten angeleiteten Meditation ausgeführt hat, versucht man erstmal, eine Haltung zu finden, in der man etwa 30 Minuten bequem sitzend meditieren kann, und das kann auch auf

einem Stuhl oder im Knien auf dem Bänkchen sitzend sein. Es ist auch immer gut, einen Meditationslehrer um Rat zu fragen.

LEKTION 2

BEWEGUNG UND STILLE

In der buddhistischen Meditationspraxis entwickeln wir natürliche Eigenschaften, die schon als Möglichkeiten in uns angelegt sind. Wir versuchen nicht, irgendetwas Besonderes von außen zu erreichen oder uns auf gezwungene oder unnatürliche Weise in etwas anderes zu verwandeln.

Ebenso wie alle Lebewesen brauchen Menschen sowohl Stabilität oder Beständigkeit als auch Flexibilität oder Anpassungsfähigkeit; es ist notwendig, beide dieser Eigenschaften zu haben. Wenn ein Baum oder eine Pflanze vollkommen steif wäre, würden sie abbrechen, sobald Wind aufkäme oder etwas dagegen stieße. Umgekehrt würde eine Pflanze, wenn sie keine innere Kraft hätte und völlig flexibel wäre, einfach niedersinken und überhaupt nicht aufrecht stehen bleiben.

In Bewegung und Stille, dem Grundthema dieser Lektion, geht es darum, sich diese verschiedenen Elemente unseres

Seins anzusehen und herauszufinden, wie sie zusammenwirken, wobei wir sowohl das ins Auge fassen, was stabil und standhaft, als auch das, was flexibel und anpassungsfähig ist.

STILLE, RUHE, RAUM

Ein weit verbreitetes Missverständnis in Hinblick auf Meditation ist, dass man absolute Stille anstrebt: Stille, Schweigen, Weite. Mit dieser Idee im Kopf passiert es leicht, dass man sich von Unruhe, Lärm und Beengtheit belästigt fühlt – keine Stille, kein Schweigen, keine Weite – was einen dazu verleiten kann, dass man sich nach diesen fehlenden Eigenschaften sehnt. Dies ist ein Missverständnis vom Ziel der Meditation. Der gesamte „Boom“ des Buddhismus an der amerikanischen Westküste in den späten 50er und 60er Jahren bestand darin, Leere zum großen Ideal zu machen, und dies wurde zu einem Thema der Gegenkultur. Wenn man eine solche Art von Stille, Schweigen oder Leere verehrt, sie dabei aber mit innerer Abwesenheit und Erstarrung verwechselt, kann man einen großen Teil des Lebens verpassen, besonders das Leben des denkenden Geistes.

DER GESCHWÄTZIGE GEIST

Der denkende Geist wird in den meisten, wenn nicht allen dieser Meditationssitzungen vorkommen; dies ist der vor sich hin schwatzende Geist, die Ansammlung von Kommentatoren im Geist, die ihre Meinung über alles Mögliche abgeben. Und es ist nicht so, als ob da nur ein

Kommentar abliefe, sondern es gibt ein ganzes Komitee ... und nicht alle Mitglieder stimmen miteinander überein!

Der Umgang mit dem schwatzhaften Geist, der endlos die Vergangenheit wiederholt und für die Zukunft plant, und dazu noch über alles Mögliche eine Meinung hat, kann sehr lästig sein. Man möchte, dass dieser schwatzhafte Geist endlich den Mund hält, und es geschieht leicht, dass man ein Glücksgefühl empfindet, wenn er dann tatsächlich einmal aufhört. Wenn Nicht-Denken jedoch gleichbedeutend mit Erleuchtung wäre, dann hätte der Buddha wohl ein Beruhigungsmittel verschrieben, um den Denkprozess auszulöschen, und wir wären alle glücklich. So geht es leider nicht. Wahres Glück ist nicht einfach eine Frage von Nicht-Denken. Ajahn Chah hat oft gesagt: „Wasserbüffel (die in Thailand weit verbreitet sind) sind das Sinnbild eines extrem ruhigen Geistes!“ Wasserbüffel haben eine Aura unglaublicher Beschränktheit. Sie können in Reisfeldern herumliegen und stundenlang wiederkäuen. Auf ähnliche Weise kann ein Huhn tagelang auf einem Nest sitzen. Wenn man also tagelang nur in der Meditation sitzt und nicht denkt, entwickelt man vielleicht soviel Weisheit wie ein Huhn, was wahrscheinlich nicht sehr viel ist. Es ist also gut, das Gefühl der Erleichterung anzuerkennen, das man von der Stille, der Ruhe und dem Frieden bekommen kann, es wäre aber ein Fehler, wenn man dem zu viel Wichtigkeit schenken würde.

BEWEGUNG UND STILLE AUS PRAKTISCHER SICHT

Wenn man beim Meditieren sitzt, kann die ganz praktische

Frage aufkommen: Wenn der Körper zu schmerzen anfängt, wann ist es dann nötig, still sitzen zu bleiben, und wann ist es angebracht, sich zu bewegen? Auch beziehen verschiedene Formen der Meditation Bewegung mit ein, insbesondere Gehmeditation. Dies wird in einem späteren Kapitel angesprochen werden. Worauf wir uns in diesem Kapitel konzentrieren werden, sind Bewegung und Stille im subtileren Sinne.

MIT BEWEGUNG UND STILLE ARBEITEN

Es ist wichtig zu verstehen, wie Bewegung und Stille sich gegenseitig harmonisch ausgleichen. Geschickte Meditation bedeutet, dass man beide dieser Elemente berücksichtigt.

ACHTSAMKEIT AUF DEN ATEM

Zuerst muss man verstehen, was als *Achtsamkeit auf den Atem* bekannt ist. Dies ist eine einfache Technik, bei der man die Aufmerksamkeit zum natürlichen Fluss des Atems bringt, so wie es in Lektion 1 beschrieben wurde. Es bedeutet nicht, dass man versucht, auf irgendeine besondere Weise zu atmen — tief zu atmen, langsam oder schnell, oder den Atem auf irgendeine Weise zu manipulieren. Während der Körper auf natürliche Weise atmet, nimmt man den Rhythmus des Atems als Fokus für die Aufmerksamkeit. Im Prinzip wird der Atem benutzt, um dabei zu helfen, den Geist und die Aufmerksamkeit zu trainieren, im gegenwärtigen Moment zu bleiben — schließlich existieren Körper und Atem nur im

gegenwärtigen Moment. Der Geist kann eine vorgestellte Zukunft ersinnen oder die Vergangenheit neu gestalten und er kann von lebhaften Erinnerungen davongetragen werden. Doch der Körper geht da nicht mit. Der Körper sitzt immer hier, in der Gegenwart, während der Geist sich mit Gedanken über Vergangenheit und Zukunft beschäftigt. Und wenn der Geist in den gegenwärtigen Moment zurückkommt, ist der Körper immer noch hier.

Der Körper und die körperlichen Vorgänge — wie der Atem — stellen eine natürliche, einfache und verlässliche Grundlage dafür dar, sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen. Je mehr man die Achtsamkeit in der Gegenwart halten kann, desto mehr kann das Herz darin geübt werden, keine Probleme zu schaffen und sich nicht in Ängsten, Befürchtungen oder Zwangsvorstellungen zu verlieren oder in den zehntausend Ablenkungen, die der Geist erfinden kann.

Die Praxis der Atem-Achtsamkeit bringt die Aufmerksamkeit zum natürlichen Fluss des Atems. Wenn man sich auf die einfache Ansammlung von Gefühlen und Empfindungen des Atems konzentriert, ist das ähnlich, als wenn man sich auf das Zentrum eines Mandalas oder einer schönen Rose konzentriert. Das Auge geht ganz von selbst zum Zentrum — zum Herzen der Rose. Bei der Praxis der Atem-Achtsamkeit ist der Atem ganz wie das Herz des Mandalas oder der Blume. Wenn die Achtsamkeit in diesem besonderen Bereich ruht, bleiben andere Erfahrungen oder Wahrnehmungen am Rande — z.B. Straßengeräusche, Empfindungen in anderen Teilen des Körpers, herumirrende Gedanken usw. Bleibe dabei, die Aufmerksamkeit zum Atem zu bringen, das

Zentrum, der Punkt, der das Gleichgewicht schafft. Das ist die Achse der Aufmerksamkeit.

Wenn man die Aufmerksamkeit zum Atem bringt, ist das eine sehr gute Art, ein Gefühl für die Beziehung zwischen Bewegung und Stille zu bekommen, und es ist auch ein Weg, mit dieser Beziehung zu arbeiten, sie zu betrachten. Man bringt die Aufmerksamkeit zum Atem und wird körperlich gewahr, wie er in den Körper einströmt und wieder ausströmt. Dann fängt man an wahrzunehmen, dass nach jedem Ausatmen ein paar Sekunden lang eine Pause eintritt, bevor das Einatmen wieder beginnt. Am Ende des Einatmens gibt es wieder eine Pause. Und dann kehrt sich die Atembewegung um.

Zuerst ist die Aufmerksamkeit bei der Bewegung des Atems. Während man damit fortfährt, fängt man auch dann an, die Aufmerksamkeit konstant zu halten, wenn der Atemzyklus beendet ist. Am Ende des Einatmens bleibt man mit der Aufmerksamkeit beim Atem, obwohl er sich nicht bewegt. Die Aufmerksamkeit bleibt beim stillen Punkt am Ende des Einatmens. Dann folgt die Aufmerksamkeit dem Atem, sobald er sich mit dem Ausatmen wieder bewegt. Und dann bleibt die Aufmerksamkeit wieder beim stillen Punkt am Ende des Ausatmens.

DER WANDERnde GEIST

Es ist wichtig sich daran zu erinnern, dass es sich beim stillen Punkt zwischen dem Ein- und Ausatmen und zwischen dem Aus- und Einatmen um einen Punkt handelt, bei dem der

wandernde Geist sehr leicht aktiviert werden kann. In den ersten Jahren meiner spirituellen Suche geriet ich in ein Waldkloster im Nordosten Thailands, ohne jemals vorher meditiert zu haben. Nachdem ich eine Einführung in die Atem-Achtsamkeit erhalten hatte, bemerkte ich, dass mein Geist darauf aus war zu wandern, davonzugehen und hier und da seine Spiele zu treiben. Obwohl ich in der Lage war, meine Aufmerksamkeit durch reine Willenskraft für kurze Zeit beim Atem zu halten, konnte der Geist, wenn ich zum Ende der Einatmung kam, eine kurze Reise nach Indien und wieder zurück machen, bevor der nächste Atemzug anfang. Ich entdeckte, dass die Pause am Ende des Ausatmens etwas länger war, so dass ich ganz nach Europa und wieder nach Hause, zum Atem zurück, kommen konnte, bevor der nächste Zyklus anfang.

DIE ACHTSAMKEIT BEIBEHALTEN UND DIE STILLE DES GEISTES ERFAHREN

Wenn man seinen Geist darin übt, Achtsamkeit beizubehalten, wird man feststellen, dass, wenn der Atem zum Ende seines Zyklus kommt, die Achtsamkeit bei der Qualität der Stille verweilen kann. Dies sind die Momente, in denen man die natürliche Stille des Geistes zu erfahren beginnt. Diese Stille ist wie der Raum in einem Zimmer. Wenn keine Menschen im Zimmer sind, kann die Leere oder der Raum im Zimmer offensichtlich sein. Wenn aber eine ganze Menschenansammlung da ist, nehmen wir im Allgemeinen den Raum als solchen gar nicht wahr. Wir nehmen uns gegenseitig wahr, unsere Freunde, die Möbel usw. — die Aufmerksamkeit wendet sich den Dingen im Raum zu.

In ähnlicher Weise wird die Aufmerksamkeit sich dem Atem zuwenden, bei dieser Ansammlung von Gefühlen verweilen und diese als Objekt benutzen, wenn wir dem Atem folgen. Man nimmt den Raum, in dem der Atem sich bewegt, nicht wahr. Am Ende des Einatmens und Ausatmens, jeweils dann, wenn der Atem aufhört und man den Umkehrpunkt erreicht, kann man während dieser paar Sekunden die Stille des Geistes wahrnehmen, den Raum, durch den der Atem sich bewegt. Der Atem erreicht sein Ende, und da ist Stille. Dann fängt die Bewegung wieder an.

In den Momenten der Stille herrscht ein Gefühl großen Friedens, ähnlich wie wenn der Wind durch die Bäume weht und alle Blätter zum Rascheln bringt – er bewirkt ein Rauschen, dann legt er sich, und es ist still. Dieser Frieden ist auch vergleichbar mit der Stille, wenn ein Kühlschranks sich ausstellt. Womöglich hast du das Geräusch des Kühlschranks gar nicht gehört, bis er sich ausstellte. Plötzlich nimmst du die Ruhe wahr und merkst vielleicht auch, dass du unbewusst irritiert warst, bis er sich ausstellte. Wenn wir das Ende des Atems erreichen und die Stille des Geistes wahrnehmen, bringt das in ähnlicher Weise ein kleines Gefühl der Erleichterung mit sich.

STILLE UND BEWEGUNG

Am Anfang nimmt man Bewegung und Stille als direkte Gegensätze wahr, so wie man die Menschen im Zimmer wahrnimmt und dann den Raum im Zimmer. Wenn die Meditation tiefer geht und die Aufmerksamkeit bereits darin

geübt ist, beim Atem zu verweilen, stellen wir fest, dass der Geist nicht so leicht abgelenkt wird, sondern einfach in der Stille verweilen kann. Während man den Geist darin übt, bei den Zwischenräumen zwischen Einatmung und Ausatmung und bei der Stille des Geistes zu verweilen, fängt man an wahrzunehmen, dass die Stille des Geistes nicht völlig durch die Bewegung des Atems gestört oder verdrängt wird. Man fängt an, den Raum um den Atem und die Qualität von Stille im Geist — die immer präsent ist — wahrzunehmen; sie liegt unter der Bewegung des Atems. Wie Physiker uns vermitteln, sind Atome größtenteils Raum oder Leere, ist unser Körper größtenteils Raum, macht leerer Raum den größten Anteil jedes Gegenstandes aus.

Da sind also die Bewegung des Atems und die Bewegung der sich verändernden Wahrnehmungen. Gleichzeitig existiert Stille innerhalb und um die Bewegung, ebenso wie bei einem Baum die Eigenschaften von Flexibilität und Festigkeit simultan existieren. Es gibt sowohl Stille von Geist und Herz als auch Bewegung, ohne dass sie sich gegenseitig stören. Mit der Zeit entwickelt man eine eher anhaltende und geschärfte Aufmerksamkeit. Man versucht nicht, Stille oder Frieden zu finden, indem man alles zum Aufhören bringt oder indem man innerlich abwesend oder weggetreten ist. Man lernt, nicht nur dann Frieden zu finden, wenn der Kühlschrank sich ausstellt oder der Atem endet, sondern indem man in der Lage ist, sich diese grundlegende Realität von innerer Weite und Frieden zu erschließen, selbst in der Gegenwart von Aktivität — sogar wenn Gedanken durchlaufen.

MIT GERÄUSCHEN ANFANGEN UND DANN ZU GEDANKEN ÜBERGEHEN

Zu Beginn fällt es leichter, Stille und Frieden zu finden, indem man ein äußeres Geräusch wie das Rascheln der Blätter benutzt. Mit dem Denken ist es schwieriger, weil Gedanken so voller interessanter Inhalte sind – interessant auf gute, schlechte, schmerzhaft, beängstigende und aufregende Weise. Die Aufmerksamkeit wird in die von Gedanken geschaffenen Geschichten hineingezogen. Aber in dem Maße, wie sich die Meditation weiterentwickelt, ist man in der Lage, den Gedanken zuzuhören, ohne in sie hineingezogen zu werden. Man kann dem inneren Komitee lauschen und all diesen Stimmen erlauben, sich im inneren Raum zu treffen, im Schmelztiegel des Herzens.

DER WELT ERLAUBEN ZU SEIN

Um den Aspekt des harmonischen Verschmelzens von Bewegung und Stille abzuschließen, ist es nötig, dass man das betrachtet, was auf subtilster Ebene höchst beständig ist – indem man über das Konzept von Stille als bloß äußerer Ruhe oder gar Abwesenheit von Gedanken hinausblickt. Dieses höchst beständige Element ist die Qualität des eigenen Gewahrseins oder Wissens – Weisheit. All diese Konzepte finden in der buddhistischen Tradition Anwendung.

Das bedeutet, dass man der Erfahrung von Realität einfach erlaubt, Form anzunehmen, auf welche Weise das auch geschehen mag, ob die Gefühle, die aufkommen, erfreulich oder schmerzlich sind, ob die Gedanken schön oder hässlich

sind. Anstatt dass man versucht, in dem was aufkommt, irgendein stilles oder beständiges Element zu finden, entdeckt man, dass die Stille und Beständigkeit darin liegt, dass man das Herz darin übt, in der Qualität von Gewahrsein zu ruhen. Diese drei Ebenen decken alle Aspekte dieses Gefühls von Weite ab: den Raum zwischen Objekten, den Raum innerhalb von Objekten und den weiten Raum von Gewahrsein als solchem.

AJAHN CHAH UND STILLES, FLIESENDES WASSER

Mein Lehrer, Ajahn Chah, hatte die Angewohnheit, jeweils ein paar Monate lang ein besonderes Thema zu benutzen, wobei er eine besondere Frage oder ein scheinbar unlösbares Problem nahm und mit allen, die zu Besuch kamen oder die er belehrte, davon Gebrauch machte. Das letzte Thema, das er 1981 vor seinem Schlaganfall benutzte – danach war er nicht mehr in der Lage zu sprechen – war: „Weißt du, was stilles Wasser ist? Hast du schon einmal Wasser gesehen, das still ist?“ Die Besucher oder Schüler antworteten meist, sie wüssten, was stilles Wasser sei. Dann fragte er: „Weißt du, was fließendes Wasser ist? Hast du schon mal fließendes Wasser gesehen?“ Und die Anwesenden stimmten gewöhnlich zu. Schließlich fragte Ajahn Chah: „Hast du jemals stilles, fließendes Wasser gesehen?“ Die Antwort war immer, dass sie noch nie stilles, fließendes Wasser gesehen hätten.

Danach pflegte Ajahn Chah sie zu belehren, dass der Geist seiner grundlegenden Natur nach wie stilles, fließendes

Wasser ist. Was wir wahrnehmen, was wir denken, was wir fühlen — unsere Stimmungen, unsere Emotionen — all das fließt und verändert sich. Es ist die ihnen innewohnende Natur, zu erscheinen, Form anzunehmen, sich zu verändern und zu vergehen. Das ist ihr Charakter, das ist, was man von ihnen erwartet. Dieser Fluss von Wahrnehmungen und Gefühlen ist das, was wir als den konditionierten Geist bezeichnen. Doch das, was weiß, das, was sich der Wahrnehmungen, der Stimmungen und Gedanken bewusst ist, ist vollkommen still. Es ist wie ein Spiegel, indem es das Schöne, Hässliche, Angenehme und Schmerzliche reflektiert. Das Schöne bewegt den Spiegel nicht, das Gewalttätige ängstigt ihn nicht, das Hässliche eckelt ihn nicht an. Was für ein Bild ihm auch geboten wird, er spiegelt alles unvoreingenommen wider.

DAS WISSENDE HERZ SEIN

Genauso — nach buddhistischem Verständnis — ist das Herz vollkommen von der Qualität von Gewahrsein oder Wissen erfüllt, der Qualität von Weisheit. Es ist wie ein Ort der Beständigkeit oder, im buddhistischen Sprachgebrauch: ein Ort der Zuflucht. Durch Meditation — besonders durch Vipassanā-Praxis, die Teil der folgenden angeleiteten Meditation ist — baut der Meditierende diese beständige Grundlage des Wissens im Herzen auf, indem er durch die verschiedenen Ebenen fortschreitet. Man übt das Herz, in dieser Qualität der Weisheit zu ruhen, so dass man lernt, dem inneren Komitee — dem inneren Dialog von Gefühlen,

Gedanken, Wahrnehmungen — oder dem äußeren Komitee — den Menschen um uns herum — zuzuhören, und die Fähigkeit entwickelt zu beobachten, wie alles entsteht, andauert und dann vergeht. Man übt das Herz, alles zu umarmen und sich von nichts verwirren zu lassen.

Dies könnte so erscheinen, als ob man sich in eine Video-Kamera verwandelte, als ob man einfach zu einer Daten aufnehmenden Einheit mutierte, welche visuelle Eindrücke, Gedanken und Gefühle registriert und davon emotional unberührt bleibt — keine sehr anziehende Vorstellung! Es mag sich anhören, als ob man sich auf eine kalte, klinische Weise von der Welt abspaltete. Doch ganz im Gegenteil, wenn man so übt, beseitigt man einfach nur seine Verwirrung. Man stimmt das Herz auf die Wirklichkeit ein, darauf, wie die Realität eben ist — und das ist die erfüllendste und schönste aller Erfahrungen.

Wenn wir das Herz in dieser nicht-anhaftenden, nicht-besitzergreifenden Qualität des Wissens oder der Weisheit gründen, dann werden unsere Handlungen und Gewohnheiten durch diese Weisheit und durch liebende Güte geleitet, nicht durch bloßes Reagieren oder durch Gier oder Angst, nicht durch unsere Beurteilungen oder Selbstbezogenheit. Wenn wir erkennen, wie man jemandem helfen kann, helfen wir augenblicklich. Wenn wir stark sein müssen, sind wir stark. Wenn wir nachgeben müssen, können wir nachgeben. Wenn es nötig ist, dass wir einfach den Mund halten und nichts tun, halten wir den Mund. Wenn in einer bestimmten Situation nichts getan werden kann, lassen wir die Dinge auf sich beruhen, ohne das

Gefühl zu haben, dass wir etwas tun sollten. Wir erleben eine völlige Loslösung, die eng mit einem vollkommenen Einfühlungsvermögen verbunden ist. Damit werden unsere Handlungen durch Feingefühl für das begleitet, was zu dieser Zeit und an diesem Ort gebraucht wird. Wir lassen uns nicht durch Gewohnheiten, Meinungen oder das, was unsere Mitmenschen von uns erwarten, verleiten.

Diese einfachen Elemente von Bewegung und Stille stellen dar, wie der Übergang von den gewöhnlichen Sinneserfahrungen des Hörens, Fühlens, Denkens und Handelns hin zum Aufbau der Basis von Gewahrsein und Wissen stattfinden kann. Worum es beim Meditieren geht, ist nicht, dass man nur in der Lage ist, lange stillzusitzen, ohne sich um die schmerzenden Knie zu sorgen, oder dass man den Atem zu etwas Heiligem macht, obwohl der Atem zentral und wichtig in unserem Leben ist. Es geht darum, dass wir als harmonische Menschen leben, als ein Segen für uns selbst und andere, und dass wir unser Leben so sinnvoll wie möglich machen.

ANGELEITETE MEDITATION

MIT DER MEDITATION ANFANGEN

Fange an, deine Haltung zu finden, dich darin niederzulassen und deine Augen sanft zu schließen. Bringe die Aufmerksamkeit zur Wirbelsäule. Spüre, wie du den Körper hältst.

Für den Anfang versuche nicht, irgendetwas Besonderes zu tun. Lasse den Körper einfach so sitzen, wie er will, und nimm einen Augenblick wahr, wie du deinen Körper hältst.

DER KÖRPER

Nimm den Körper im Raum deines eigenen Gewahrseins wahr. Im Feld oder Raum des Wissens, des Gewahrseins, wird die Ansammlung der Wahrnehmungen, die sich hier in der Mitte befinden, als „der Körper“ bezeichnet. Fühle besonders die Wirbelsäule. Während du den Körper in diesem Gewahrsein hältst, lasse die Wirbelsäule nach oben wachsen; lasse sie sich strecken, zum Himmel streben.



Versuche, nicht angespannt oder steif zu sein. Lasse den Körper einfach stark werden und nach oben wachsen, so wie der Stengel einer Blume der Sonne entgegenstrebt.

Merke, wie Bewegung und Stille wahrnehmbar werden. Sei dir der geistigen Qualitäten von Beständigkeit und Entspannung bewusst und sieh, wie sie dein Gefühl von Entschlossenheit und Anpassungsfähigkeit unterstützen. Es ist auch sehr hilfreich, dieselben Eigenschaften im Körper herauszubilden. Nimm wahr, wie die aufrechte Wirbelsäule – wenn man auf würdevolle Weise sitzt – dabei hilft, Wachheit und Energie in den Körper zu bringen. Halte die Wirbelsäule wie eine zentrale Säule und lasse den ganzen Körper sich um die Wirbelsäule entspannen ... so als ob ein freundliches, warmes Licht durch den ganzen Körper hinunterfließen und dabei all die angespannten und festgehaltenen Bereiche sich lösen lassen würde ... im Gesicht ... im Bauch ... in den Schultern ... im ganzen körperlichen Sein ... im Becken ... in den Beinen.

Nimm wahr, wie sich der Körper um die Wirbelsäule herum entspannt und löst – man kann das vergleichen mit einem schönen, weichen Tuch, das in seiner ganzen Länge über eine zentrale Säule drapiert ist ... leicht, frei von Spannung, sanft. Nimm dir ein paar Minuten, einfach um den Körper in dieser Harmonie von Energie und Entspannung zu gründen. Finde den Punkt des Gleichgewichts in der Art wie du sitzt, wie der Körper sich hält.

Nun spüre die Gegenwart des Körpers im Raum deines Gewahrseins, lasse diese Ansammlung von Gefühlen ganz den Mittelpunkt einnehmen. Ohne sie wegzudrängen,



lasse die Geräusche von der Straße, die Geräusche im Raum oder alles, was außerhalb der Körpererfahrung ist, an den Rändern des Gewahrseins zurück, jenseits der äußeren Blütenblätter dieses Mandala. Nimm nur die Gefühle des Körpers im Zentrum wahr und lasse die Aufmerksamkeit sich dann langsam einengen, vom ganzen Körper hin zum Rhythmus des Atmens, allein zum Gefühl des Atems. Es kommt nicht darauf an, wie der Körper gerade atmet: lang oder kurz, tief oder flach — das spielt keine Rolle. Lasse den Atem einfach auf seine eigene Weise geschehen. Lasse diese Ansammlung von Gefühlen ganz im Zentrum des Mandala der Aufmerksamkeit sein. Lasse den Geist — die Aufmerksamkeit — auf diesem sanften Fluss ruhen.

Wenn du dich in etwas verfängst — wenn die Aufmerksamkeit davongetragen wird, von einem Gedanken oder einer Erinnerung abgelenkt — sobald du merkst, dass du abgelenkt bist, lasse bewusst los. Löse den Zugriff des Geistes, was er auch ergriffen haben mag. Es ist so, als ob du zum Randbereich des Mandala hinaus gegangen wärest. Lasse los, was auch immer dich nach dort hinaus getrieben hat. Komme wieder zurück ins Zentrum, zurück zum Gefühl des Atems. Stabilisiere die Aufmerksamkeit; lasse den Atem die Aufmerksamkeit festigen.

Finde deinen eigenen Weg. Vielleicht besteht deine wirkliche Aufgabe zu Beginn darin, dich nur auf den Atem einzustimmen. Nimm einfach wahr, wo du dich befindest. Arbeite mit dem Atem, wie du ihn vorfindest. Wenn der Geist sehr beschäftigt ist, dann arbeite damit. Versuche einfach, eine Verbindung zum Atem herzustellen. Wenn der Geist

ruhig und die Aufmerksamkeit gefestigt ist, kannst du etwas subtiler vorgehen. Das eine ist nicht besser als das andere; es ist nur das Material, mit dem du in diesem Moment zu arbeiten hast.

STILLE IM ATEM

Wenn du findest, dass dein Fokus konstanter ist, folge dem Atem genauer. Fange an, dem Ende des Ausatmens und dann dem Ende des Einatmens besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Bemerke diese Punkte der Umkehr, die Momente, in denen der Atem innehält. Versuche nicht, sie unnatürlich zu verlängern ... nimm sie einfach wahr. Lasse den Geist auf die Qualität von Stille achtgeben, auf die Pause, in der der Atem sich umkehrt. Lasse ihn einen Geschmack dafür bekommen. Versuche, ob du, und wenn auch nur für einen Augenblick, mit dieser Qualität der inneren Stille ... dieser Pause ... in Berührung kommen ... mit dieser dem Raum des Geistes innewohnenden Stille in Verbindung treten kannst.

Es spielt keine Rolle, wie oft der Geist davongetragen wird. Seine Aufmerksamkeit ist immer wieder erneuerbar. Sobald du merkst, dass du abgelenkt worden bist, lasse das, woran der Geist sich geklammert hat, los. Kehre zum Zentrum zurück – wieder zurück zum Atem – sanft und geduldig. Du haftest an etwas an; du lässt es los; du fängst wieder frisch an.

RAUM IM ATEM WAHRNEHMEN

Sobald du das Gefühl hast, dass der Geist konstant ist,



entspanne die Konzentration auf den Atem. Stelle dir vor, dass der Atem wie ein waagerechter Lichtstrahl im weiten Raum des Geistes ist, wobei die Vollendung der Einatmung am einen Ende des Strahls liegt und die Vollendung der Ausatmung am anderen ... Deine Aufmerksamkeit bewegt sich wie ein Markierungspfeil sanft den Lichtstrahl entlang, hin und her. Nimm den Raum um den Atem wahr und den Raum innerhalb des Atems ... davor ... danach ... wie er ihn durchdringt, ganz wie bei einem Lichtstrahl im Raum. Er hat eine Form, eine Gestalt, eine Farbe, einen Klang, ist aber nicht massiv. Es gibt Raum darum, Raum im Inneren, davor und danach.

Während du den Fokus auf den Atem entspannst, sieh, ob du ein Gespür für die naturgegebene Stille oder räumliche Weite, in der der Atem sich bewegt, finden kannst. Dann dehne deine Aufmerksamkeit aus, um diese Qualität von Stille zu erfassen. Erkenne, dass sie nicht nur da ist, wenn der Atem am Ende jedes Zyklus aufhört, sondern dass sie wie der Raum in einem Zimmer ist. Dieser Raum ist immer da, ganz gleich, ob Menschen im Raum sind oder nicht. Da ist die Bewegung des Atems, aber auch der Raum und die Stille, die die Umgebung darstellen, in dem der Atem existiert.

IM WISENDEN GEWAHRSEIN RUHEN

Wenn der Geist genügend zur Ruhe gekommen ist – genügend gefestigt ist – schau, ob du das Herz in dieser Qualität des Wissens einfach ruhen lassen kannst. Du kannst den Atem als spezielles Objekt der Achtsamkeit



sogar loslassen. Gründe dich einfach in diesem offenen, aufnahmefähigen, allumfassenden Gewährsein. Nimm Geräusche oder Körperempfindungen wahr, den Atem, die Gedanken, alles, wie es im Raum des Wissens entsteht, ins Bewusstsein kommt, in Erscheinung tritt, sich verändert, sich auflöst. Die äußere, objektive Qualität von Raum wird durch die innere oder subjektive Qualität des Wissens gespiegelt. Das Herz ist offen für alle Dinge, empfängt alle Dinge und lässt alle Dinge wieder gehen.

Wenn der Geist sehr beschäftigt ist, hierhin und dorthin wandert, sich in dieses und jenes einklinkt und auf diese Weise die Versuche zur Konzentration auf die räumliche Weite behindert, zeigt das an, dass die Strömung zerrt, der Wind weht und du den Anker hinunterlassen musst. Halte also den Fokus der Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet; festige die Aufmerksamkeit auf diese Weise.

Je leichter der Geist, die Aufmerksamkeit, im gegenwärtigen Moment verwurzelt bleibt, desto leichter kannst du dich dieser Qualität des reinen Wissens öffnen, diesem Gewährsein des offenen Herzens, und einfach alles aufnehmen ... alles wissen. Alle Geräusche ... Gedanken ... Körperwahrnehmungen ... sie alle hereinlassen ... sie alle wissen ... sie alle loslassen. So, als ob das Herz sie alle einatmet, durch den Akt des wissenden Gewährseins belebt wird und sie alle dann wieder ausatmet.

ENDE DER MEDITATION



FRAGE UND ANTWORT

F: Wenn du meditierst und deinem Atem folgst, ihn als Zentrum deines Fokus hast und weißt, dass es von außen ein nicht zur Meditation gehörendes Geräusch geben wird, wie z.B. das Gebell eines Hundes, wie behältst du dann deinen Fokus? Sagst du dir, dass es eine Unterbrechung geben mag, während du sitzt? Was schlägst du für den Fall vor, dass dich etwas erschreckt?

A: Das kommt darauf an. Von außen kommende Dinge behandelst du auf eine Weise und innere ein wenig anders. Das Bild, dass man den Atem im Zentrum hat, hilft, wenn das Störende von außen kommt. Wenn man den Verkehrslärm hört oder das Hundegebell, ist es für diejenigen, deren Geist auf visuelle Weise arbeitet, hilfreich, das Gefühl des Atems im Zentrum zu halten — du stellst dir einfach vor, dass das Geräusch außen an der Peripherie, am Rande des Gewahrseins ist. Du nimmst es wahr, doch wendest du deine Aufmerksamkeit bewusst davon ab. Erst wenn du einen Krieg dagegen beginnst, ist es ein Problem.

Ajahn Chah kam in den 70er Jahren nach England. Es war ein bedeutendes Ereignis — der Große Meister kommt aus

dem Fernen Osten, um eine buddhistische Gruppe in London zu besuchen. Sie hatten einen sehr kleinen Raum, und drinnen drängten sich viele Menschen zusammen. Es war einer der in England sehr seltenen heißen Sommerabende, und der Raum dampfte. Sie begannen mit der Meditation, und allen war heiß, also öffneten sie das Fenster. Auf der anderen Straßenseite war aber eine lärmende Kneipe, in der laute Rockmusik spielte. Nach ein paar Minuten mit dieser Musik machten sie die Fenster wieder zu. Ajahn Chah saß die ganze Zeit nur da. Bei geschlossenen Fenstern fing jeder wieder an sich aufzuheizen. Sie waren fast am Ersticken und Ajahn Chah saß immer noch da. Sie öffneten die Fenster, und da spielte die Rockmusik, und immer so weiter. Er hat sie eineinhalb Stunden lang da sitzen lassen. Endlich läutete er die Glocke. Wie in England üblich, fing jeder sofort an, sich zu entschuldigen. Sie waren sogar über die Straße zur Kneipe gegangen, um zu bitten, die Musik runterzudrehen, was aber keinen Erfolg gehabt hatte. Das erste, was Ajahn Chah sagte, war: „Du glaubst, dass das Geräusch dich belästigt, doch tatsächlich bist du derjenige, der das Geräusch belästigt. Das Geräusch ist einfach das, was es ist einfach das, was er ist es ist nur die Luft, die vibriert. Es liegt an uns, ob wir einen Streit damit anfangen.“

Das war also ein wirklich guter Rat. Vielleicht bellt der Hund, oder es gibt Verkehrslärm, doch es liegt wirklich an uns, ob wir dagegen ankämpfen oder uns darüber ärgern. Gestern haben wir selbst vielleicht dieselbe Musik gespielt. Plötzlich spielt sie der Nachbar von nebenan, und wir denken: „Mach' keinen Lärm! Ich versuche zu meditieren. Wie

rücksichtslos!“ Worauf es ankommt, ist eine Einstellung, in der man nicht anfängt, dagegen anzukämpfen, sondern den Lärm annimmt. Lasse den Lärm einfach bewusst beiseite. Du nimmst ihn wahr und lässt ihn dann bewusst los. Du kannst deine Einbildungskraft auf verschiedene Weise benutzen, z. B. kannst du dir vorstellen: „Der Hund ist eben einfach ein Hund. Er versucht nicht, mich zu ärgern. Er macht nur einfach seine Hunde-Sache; das ist, was Hunde tun. Das wird von ihnen erwartet. Wenn ich ein Hund wäre, würde ich auch bellen.“ Du arbeitest also auf sehr einfache, direkte Weise mit der Einstellung und lässt den Geist zurück ins Zentrum kommen.

Wenn du mit etwas Innerem arbeitest, etwa einem ständig wiederkehrenden Gedanken, einer Idee oder einer Erinnerung, gibt es verschiedene Weisen, damit umzugehen. Z.B. fasst du, bevor du dich zum Meditieren setzt, einen Entschluss, dass alles, was dir während dieser Zeit in den Sinn kommen möge, — sei es eine großartige Gedichtzeile, ein Telefonanruf, den du vergessen hast, usw. — später erledigt werden kann. Für jetzt, während dieser wenigen Minuten, wirst du diese einfache Praxis zur wichtigsten Sache der Welt machen. Anschließend an diese Meditationsperiode kann für alles andere gesorgt werden. Was dir in den Sinn kommt, ist vielleicht wichtig und wird erledigt werden ... doch nicht jetzt.

Du fasst zu Beginn diesen Vorsatz, und wenn dir dann etwas in den Sinn kommt und deine Aufmerksamkeit fordert — wie etwas, um das du dir Sorgen machen oder wofür du planen musst; etwas, dass du neu überdenken oder herausfinden

musst; etwas, dass du komponieren musst – wenn solche Ablenkungen aufkommen, sagst du sehr freundlich und klar: „Später.“ Es ist erstaunlich, wie kraftvoll so etwas Einfaches sein kann. Wenn du denkst: „Halte den Mund! Geh’ weg!“, dann versuchst du, den Gedanken mit einem Willensakt zu verdrängen. Es ist das gleiche, als wenn du ein Geräusch verdrängen willst – du kämpfst dagegen an. Mit Willenskraft kannst du es für eine kurze Zeit verdrängen, doch gibt gerade der Versuch, es wegzudrängen, ihm Energie, so dass es zurückkommt, sobald die Anstrengung sich erschöpft. Also sage einfach freundlich und bestimmt: „Später. Ich behaupte nicht, dass du nicht wichtig bist; dies ist ein sehr bedeutsamer Gedanke, eine zutiefst wichtige Sorge, um die ich mich kümmern muss, doch nicht jetzt.“ Du respektierst sie. Du sagst: „Ja, du hast das volle Recht deine Mitteilung zu machen, und ich übergehe dich nicht, aber nicht jetzt.“

Es hilft enorm, wenn du so einen Vorsatz fasst, denn wenn wir mit dem Geist arbeiten, ist es wichtig, den Zusammenhang von Mitteln und Zielen zu erkennen – „der Weg ist das Ziel“. Wenn du mit dem Geist arbeitest und aggressiv, anmaßend oder halsstarrig vorgehst, wird das Ergebnis sein, dass du angespannt, beunruhigt oder mit dir selbst im Zwiespalt bist. Wenn du dagegen auf sanfte, klare und liebevolle Weise arbeitest, wird das Ergebnis von dieser Haltung beeinflusst sein: du wirst harmonisch, einfach und klar sein. Die Philosophie, dass „der Zweck die Mittel heiligt“, ist absolut un-buddhistisch. Im Buddhismus *sind* die Mittel das Ziel. Mittel und Ziel sind Zwillinge.

Wenn also der ablenkende Gedanke aufkommt und sich

nicht zurückzieht, sondern wirklich Aufmerksamkeit fordert, wenn er immer wieder zurückkommt, dann sagst du ihm einfach: „In Ordnung, sprich!“ Versuche nicht länger, ihn wegzudrängen. Wie sie im Baugewerbe sagen: „Wenn du es nicht verbergen kannst, dann mache etwas Besonderes daraus.“ Hier ist er also. Er verlangt, dass du darüber nachdenkst; er wird nicht weggehen. Er fesselt die Aufmerksamkeit wirklich. Lasse ihn herein, lade ihn ein sich auszusprechen. Finde heraus, worum es geht, wo er herkommt, was seine treibende Kraft ist. Wir werden uns in der nächsten Lektion noch mehr damit beschäftigen, nämlich wenn wir konzeptuelles Denken als Mittel der Meditation behandeln. Denn, wie sich zeigen wird, kannst du eine ganze Reihe intellektueller und intuitiver Fähigkeiten benutzen, um zu untersuchen, was die treibende Kraft hinter einem bestimmten Gedanken, einer Angst, einer ständig wiederkehrenden Vorstellung oder einer Stimmung ist. Du kannst damit arbeiten.

Wenn man Gedanken auf diese Weise nutzt, ist das etwas völlig Anderes, als wenn man dem schwatzenden Geist erlaubt, sich auszutoben. Es bringt eine wohl überlegte Balance mit sich. Du willst ja nicht, dass der Geist wie vier Radios ist, auf denen verschiedene Programme gleichzeitig laufen; stattdessen entscheidest du dich, nur *einem* Radio zuzuhören, auf dem etwas läuft, was hörensenswert ist. Obwohl Gedanken aufsteigen, erscheinen sie in einem meditativen Raum.

Wenn man über Meditation liest oder hört, scheint es oft so, als ob das Ziel darin bestünde, keine Gedanken zu haben.

Aber das trifft nicht immer zu. Aus Sicht der buddhistischen Psychologie gibt es sechs Sinne. Das Auge nimmt Formen wahr, das Ohr Töne, die Zunge Geschmackseindrücke, die Nase Gerüche, der Körper Berührung und der Geist oder das Gehirn nimmt Gedanken wahr. Der sechste Sinn ist eine geistige Fähigkeit, das Erkennen von Gedanken und Stimmungen. Er ist ganz so wie die anderen Sinne. Wenn wir mit vollkommenem Geistesfrieden sehen und hören oder in völligem Frieden wahrnehmen können, wie der Atem entsteht, sich verändert und vergeht, dann bedeutet das nicht, dass der Geist nicht auch völlig in Frieden sein kann, nur weil wir gerade denken.

Wir können erforschendes Denken benutzen, um besser zu klären, was die treibende Kraft hinter einem bestimmten Gefühl ist oder wodurch das Auftreten dieses Gefühls verursacht wird. Auf diese Weise kann der Denkprozess stattfinden, doch ist der Geist dabei fokussiert und friedlich. Es gibt vielleicht ein dringendes Thema, etwas Bedeutungsvolles ist geschehen, und die Erinnerung daran ist gegenwärtig. Wir haben das Gefühl, dass wir den Geist sich einfach etwas länger darüber ereifern lassen können, doch zur selben Zeit können wir mit dem Ereifern in Frieden sein, ebenso wie wir mit dem Lärm draußen auf der Straße in Frieden sein können. Wir können uns sagen: „Das ist bloß Lärm. Wenn ich nicht anfangen, mit dem Lärm zu streiten, dann gibt es kein Problem. Er ist in Ordnung. Er ist nur eine andere Facette der Natur, die kommt und geht und sich verändert.“

Ich habe das oft gemacht; der Geist ist damit beschäftigt, sich

über etwas aufzuregen, doch anstatt mich inhaltlich in diese Gedanken reinziehen zu lassen, reflektiere ich: „Schau dir an, was da vor sich geht! Mensch, heute Nacht bin ich wirklich aufgewühlt! Hör’ dir das mal an!“ Der Geist macht weiter und weiter, doch das Denken wird von einer friedfertigen Qualität umarmt. Es gibt eine Verschmelzung von Bewegung und Stille. Der Geist bewegt sich, doch streiten wir uns nicht mit ihm. Wir schenken ihm Beachtung, lassen uns aber nicht von der Aufregung mitreißen.

F: Könntest du über den Körper und das Bewegen sprechen — besonders über die Frage, wann man sich in der Sitzmeditation bewegen kann, um Unbequemlichkeit zu verringern?

A: Bewegung ist ein wichtiger Teil der Meditationspraxis. Als ich zum ersten mal ein Kloster in Thailand betrat, hatte ich niemals vorher meditiert. Wir saßen auf dünnen Strohmatten auf einem Betonfußboden. Jede Sitzung dauerte eine Stunde, und es wurde erwartet, dass du dich nicht bewegst. Nach den ersten 15 Minuten bestand meine unmittelbare Einführung in die Meditation aus Schmerz.

Doch ist es wichtig, dass man versteht, dass buddhistische Meditation kein masochistisches Unterfangen ist, obwohl das manchmal dabei rauskommen kann. Wir suchen keinen körperlichen Schmerz — er ist eher ein Nebenprodukt als die Absicht. Wir alle wären glücklicher ohne Schmerz. Doch gibt es in Hinsicht auf körperlichen Schmerz ein paar Fragen, mit denen wir uns beschäftigen müssen.

Erstens: die Art, in der wir lernen, mit körperlichem Schmerz

auf heilsame Weise umzugehen, überträgt sich direkt darauf, wie wir mit emotionalem Schmerz umgehen. Körperlicher Schmerz hat eine sehr einfache, einsilbige Sprache: „Autsch“. „Das tut weh.“ „Will ich nicht.“ „Geh weg.“ „Hör’ auf.“ „Ah, das ist besser.“ Andererseits: unsere Reaktion auf emotionalen Schmerz ist verwickelt und führt zu Ablenkung. Es ist also sehr nützlich zu lernen, wie man mit physischem Schmerz so arbeitet, dass Bewegung und Stille im Gleichgewicht sind. Wenn man Schmerz mit folgender Haltung begegnet: „Ich habe mir geschworen, mich nicht zu bewegen.“ „Alle sehen mich an.“ „Es ist falsch, sich zu bewegen – ich sollte mich zwingen durchzuhalten.“ – dann wäre das der direkte Weg zum Osteopathen, wenn nicht sogar zum Notarzt. Du kannst dich nicht einfach mit Willenskraft zwingen – der Körper wird nicht mitmachen. Du kannst Schmerz für eine Weile übergehen, doch fühlst du den Schmerz, weil der Körper in gewisser Masse gestresst ist. Der Schmerz ist ein Warnsignal. Wenn du rigide oder versteift bist, zerbrichst du. Das andere Extrem wäre, dass du völlig schwach bist und sofort, wenn du nur die leichteste Unbequemlichkeit verspürst, anfängst herumzuzappeln. Dann wirst du niemals irgendeinen wirklich tiefen Frieden erfahren, denn du hast eine blinde Reaktion auf Schmerz entwickelt. Wenn du dich sofort, wenn du Unbequemlichkeit erfährst, bewegst, machst du dich selbst verletzlich und schwach.

Was im Buddhismus als *der Mittlere Weg* bezeichnet wird, ist ein Gleichgewicht zwischen diesen Extremen. Bei diesem Gleichgewicht handelt es sich nicht darum, dass man sich entscheidet, sich während der Hälfte der Zeit zu bewegen

und während der anderen Hälfte still zu sitzen; es geht um etwas anderes. Der Mittlere Weg ist wie der Punkt, um den sich die beiden Extreme drehen, aber nicht einfach ein Punkt in der Mitte oder als wenn man sich für „halb-und-halb“ entscheidet. Er ist die Quelle, der beide Extreme entspringen. Man verwirklicht ihn, indem man die richtige Einstellung zur Unbequemlichkeit findet.

Sobald wir körperlichen Schmerz spüren, verspannen wir uns instinktiv sofort dagegen, begegnen ihm mit Widerstand, haben Angst vor ihm oder fühlen uns von ihm gestört. Das fühlt sich an wie ein angemessener Hass; es erscheint völlig gerechtfertigt, den Schmerz nicht zu mögen, er ist ja kein Vergnügen. So wie im obigen Beispiel mit dem Lärm auf der Straße während Ajahn Chah's Meditationssitzung, scheint es angemessen zu glauben, dass der Lärm mich stört. Der Schmerz im Knie scheint störend zu sein, doch wie Ajahn Chah erklärte, bist du es – in Wirklichkeit störst du den Schmerz. Der Geist greift den Schmerz auf und fängt an, damit zu kämpfen. Durch Meditation beginnst du, dieses Reaktionsmuster loszulassen, den Gedanken, dass der Schmerz schlecht sei und nicht da sein sollte, dass du ihn nicht willst. Du fängst an zu fragen, was hier wirklich vor sich geht.

Wie wir schon vorher besprochen haben, ist Schmerz genauso wie ein Geräusch: wenn du ihn nicht verbergen kannst, dann mach' ihn zu einem Gegenstand des Interesses. Wenn Schmerz im Rücken, im Bein, im Arm oder wo er auch sein mag, deine Aufmerksamkeit fesselt, betrachte ihn nicht als eine Störung, die dich vom Atem ablenkt. Lasse den Atem

los und stelle den Schmerz ins Zentrum der Show. Erforsche den Schmerz. Du wirst schnell bemerken, dass das Gefühl unangenehm ist, ebenso wie ein Geräusch störend sein kann. Versuche nicht, ihn angenehm zu machen oder ihn auszublenden. Nimm ihn einfach als ein unangenehmes Gefühl wahr. Du wirst bald erkennen, dass das Gefühl *eine* Sache, und dass das, was der Geist hinzufügt, eine andere ist. Selbst wenn der Geist sich mit dem Widerstand identifiziert, kannst du das wahrnehmen und beobachten, wie das geschieht. Du kannst erkennen, dass der Schmerz nur ein Gefühl ist, und wahrnehmen, dass das körperliche Unbehagen recht weit von einer wirklichen körperlichen Schädigung entfernt ist. Du wirst finden, dass du lernen kannst, mit diesem unangenehmen Gefühl zu sein, aber nicht indem du dich zusammenreißt und ihm allein durch Kraft Widerstand leistest, sondern indem du in der Lage bist, einfach zu wissen, dass es ein unangenehmes Gefühl ist. Du musst es nicht hassen, musst nicht dagegen ankämpfen oder dir Sorgen darüber machen. Wenn es sein muss, kannst du dich bewegen, aber solange es erträglich ist, kannst du es auch aushalten und erkennen, dass es nicht ganz so schlimm ist.

Die Hauptsache ist, deine Einstellung zum Schmerz zu ändern. Bilde eine Haltung der Entschlossenheit aus und fange *keinen* Krieg gegen deinen Körper an. Aus dieser Sicht wirst du entdecken, dass das körperliche Unbehagen gegenwärtig sein kann, dass du aber auch recht gut damit in Frieden sein kannst. Solltest du erkennen, dass du das körperliche Unbehagen ansiehst, als ob es ein lästiger

Eindringling sei, der deine Meditation ruiniert, dann kannst du für den Schmerz, für dieses Gefühl, das nicht angenehm ist, eine Haltung von Freundlichkeit oder Güte aufbringen — liebende Güte. Wenn wir liebende Güte anwenden, bedeutet das nicht, dass wir versuchen, den Schmerz *gern* zu haben. Wir erkennen und akzeptieren einfach die Gegenwart der Schmerzen im Bein oder der Kopfschmerzen. Du kannst die Schmerzen nicht willentlich beseitigen, doch wenn du die Haltung ihnen gegenüber freundlicher werden lässt, ist das ein erster Schritt.

Wenn du den Schmerz in das Zentrum der Aufmerksamkeit bringst, fängst du an wahrzunehmen, dass du dich durch den Widerstand gegen das körperliche Unbehagen verspannt hast. Das ist der zweite Schritt. Dann kannst du den Körper entspannen, so wie du dich in eine Yoga-Haltung hinein entspannst. Wenn du Yoga machst, versuchst du vielleicht die Haltung richtig hinzukriegen, und in diesem Bemühen kannst du dich verspannen. Doch dann lernst du, dich in sie hinein zu entspannen, und plötzlich manifestieren sich ein paar Zentimeter wie von allein und ermöglichen dir, dich vollständig in die Haltung hineinzubewegen. Wenn man in der Meditation mit Schmerz arbeitet, ist das genauso. Du erkennst, wie du dich dagegen verspannst, und dann entspannst du dich in den Schmerz. Du erkennst, wie die Gelenke in den Hüften, in den Knien — und im ganzen Körper — angespannt sind. Wenn du das System körperlich entspannst, verringert das tatsächlich die Spannung, die du durch Widerstand gegen den Schmerz schaffst. Sobald die Anspannung nachlässt, ist die Ursache der Schmerzen

weitgehend beseitigt. Die Stärke des Schmerzes lässt nach, und die Tatsache, dass du nicht dagegen ankämpfst, bedeutet, dass er trotz des körperlichen Unbehagens kein Problem mehr darstellt.

Wenn du auf diese eher aufrichtige und direkte Weise mit Schmerz arbeitest, wirst du ein viel genaueres intuitives Gespür für deinen Körper entwickeln. Wenn du dann feststellst, dass dein Körper wirklich gestresst ist, dass du zu weit gegangen bist, dann weißt du, dass es Zeit ist, dich zu bewegen. Wenn du dich bewegst, geschieht es nicht aus Widerstand gegen den Schmerz, sondern aus Freundlichkeit zum Körper. Das ist ein wesentlicher Unterschied.

Ajahn Chah würde hier sagen: „Warte immer ein paar Minuten. Wenn du dich wirklich bewegen willst, warte einfach. Ein oder zwei Minuten länger, warte einfach. Entspanne dich nur ein bisschen. Sei geduldig.“ Um diese Art des Wartens möglichst hilfreich zu machen, musst du warten, bis die Motivation, dich zu bewegen, nicht vom Widerstand gegen den Schmerz, sondern von der Freundlichkeit zum Körper kommt. Du musst allerdings vorsichtig sein, denn dein „innerer Anwalt“ wird versuchen, dich zu überzeugen, dass du ja freundlich bist – er will dich um jeden Preis zum Bewegen veranlassen. Du musst jedoch prüfen, ob du wirklich freundlich bist oder ob du dich nur aus Angst oder einer Vermeidungshaltung wegen bewegst. Der Segen, den das Warten, das Geduldigsein bringt, besteht darin, dass, wenn du dich schließlich bewegst, ein körperliches Loslassen und auch eine Erleichterung im Herzen stattfinden. Wenn du dich aus Angst vor dem Schmerz und mit dem Ziel, ihn

zu vermeiden, bewegst, wirst du, sobald sich ein neuer Schmerz regt, wieder direkt in die Verwicklung von Angst und Widerstand zurückfallen.

Wenn man mit chronischen Schmerzen arbeitet, die nichts mit der Körperhaltung zu tun haben, ist es genauso. Erlaube dir, sie von ganzem Herzen zu akzeptieren. Das macht einen großen Unterschied.

Es ist hilfreich, wenn du mit körperlichen Schmerzen auf diese Weise arbeitest, weil du dann anfängst, auf die gleiche Weise mit emotionalen Schmerzen umzugehen. Du kannst Zustände wie Verzweiflung, Ärger, Trauer oder Angst erfahren und sie ertragen — sie akzeptieren, mit ihnen vertraut sein und sie loslassen — in genau derselben Art und Weise.

F: Sage bitte etwas über Schläfrigkeit.

A: Wenn wir anfangen zu sitzen und zu meditieren, können wir zwei Hauptrichtungen, in die der Geist abdriftet, erkennen: eine geht in Richtung Unruhe, die andere in Richtung geistiger Trägheit. Der Buddha sprach eine Sprache, die *Pali* genannt wird und mit Sanskrit verwandt ist. Buddhistische Meditierende werden mit den Pali-Wörtern für Unruhe und Trägheit vertraut. In Pali heißt Unruhe *uddhacca-kukkucca* (uu-dhaa-tscha kuu-kuu-tscha), eine wunderbare Lautmalerei! Wenn du das sagst, fühlt es sich an, als ob dich der Hafer sticht. Das Wort für Trägheit ist *thīna-middha* (thii-na mii-dha), oder Trägheit und Schläfrigkeit. Diese sind schon in der ersten Lektion ein wenig angesprochen worden, als es darum ging, auf welche Weise der Geist zum

Abdriften neigt. Wenn wir an Entspannen denken, neigen wir dazu, das mit Abschalten in Verbindung zu bringen. Wenn wir an Wachsamkeit denken, haben wir leicht das Gefühl, es bedeute, dass man aufgeregt oder verängstigt ist.

Beim Meditieren versuchen wir, die Dimension unseres Seins zu entdecken, die gleichzeitig sowohl vollständig entspannt als auch vollständig wach ist. Du glaubst vielleicht nicht, dass du mit dieser Fähigkeit zur Welt gekommen bist, doch besitzt die grundlegende Natur unseres Geistes diese Kombination von Eigenschaften. Die wahre Natur des Geistes ist beides, vollkommen wach und vollkommen friedlich.

Zu Beginn hat der Geist die Tendenz, Entspannung falsch anzugehen, und wenn wir diese Meditationspraxis ausüben, dann können wir das Abdriften in Richtung geistiger Trägheit wahrnehmen. Mit Trägheit verhält es sich aber wie mit Schlaf; sie kommt in Zyklen. Wenn der Geist zu Trägheit neigt, dann wird, sobald du dich entspannst, das Licht ausgehen. Also musst du die erste Welle des in den Schlaf Gleitens erwischen. Wenn du anfängst, dich müde zu fühlen, kannst du mit offenen Augen sitzen. Eine andere Technik besteht darin, etwas wie ein Streichholz in deinen Händen zu halten, zwischen den Daumen, so dass es sich in der Luft über den Handflächen befindet; sobald der Geist in der ersten Trägheitswelle abdriftet, wird das, was du hältst, runterfallen. Die Hände sind sehr sensibel, und sobald das geschehen sollte, wirst du es bemerken, und das wird dir das Signal zum Aufwachen geben.

Eine andere Technik, wie man mit Schläfrigkeit umgehen kann, besteht darin, dass man besonders aufmerksam auf

die Wirbelsäule achtet; sobald wir geistig träge werden, fängt der Rücken an sich zu beugen und der Kopf fängt an nach vorn zu sinken. Wenn man Techniken benutzt, wie z.B. etwas zwischen den Daumen zu halten oder diese erhöhte Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule beizubehalten, wird dir das bei der Anstrengung, wachsam zu sein, helfen und der ersten Welle der Schläfrigkeit nicht erlauben, dich zu überwältigen. Wenn du es durch diese erste Welle hindurch schaffst, wirst du feststellen, dass du dich aus ihr herausreißen und damit verhindern kannst, dass der ganze Prozess seinen Lauf nimmt. Wenn du sie nicht erwischst, kann der Schlafzyklus dich 20 Minuten oder länger ins Traumreich versetzen.

Solltest du wirklich verzweifelt sein, dann lege so etwas wie ein Buch oder eine Streichholzschachtel auf deinen Kopf. Das ist bei Klosterangehörigen, die ein Problem mit Schläfrigkeit haben, sehr verbreitet. Wenn du zusammen mit anderen sitzt, hast du auch den Verlegenheitsfaktor, falls das Buch runter fallen sollte. Wenn es nur ein Streichholz zwischen deinen Daumen ist, wird es keiner merken. Wenn aber auf deinem Kopf eine Streichholzschachtel oder ein Buch liegt, dann wird das runterfallen, sobald du wegdriffest, und wenn das laut ist, werden alle es hören. Dies nennt man: eine Herzenstrübung gegen eine andere auszuspielen. Du spielst deinen Stolz gegen deine Schläfrigkeit aus. Du benutzt deine schlechten Angewohnheiten zu deinem eigenen Nutzen. Doch ist das keine Garantie gegen Schläfrigkeit, denn wirklich erfahrene Meditierende können auch mit etwas wie einer Streichholzschachtel auf den Kopf eine Technik

des Vor- und Zurückbeugens entwickeln und es praktisch ganz runter bis zum Boden schaffen, ohne sie runterfallen zu lassen!

Es ist auch hilfreich, eine Kerzenflamme oder eine andere visuelle Form als Meditationsobjekt zu benutzen. Sobald die erste Welle von Schläfrigkeit aufkommt, können die Augen den Fokus nicht mehr halten. Wenn du dich bemühst, die Umrise der Flamme scharf im Auge zu behalten, wirst du bemerken, wenn du abdriftest. Wenn du schläfrig wirst, werden die visuellen Bilder anfangen zu verschwimmen, und wenn du zwei Kerzenflammen statt einer siehst, weißt du schon: „Aufwachen!“

LEKTION 3

WISSEN IM GEGENSATZ ZUM DENKEN

In den ersten zwei Lektionen haben wir die Fähigkeiten *Fokus* und *Konzentration* in der Meditation untersucht: wie man den Geist zu einem bestimmten Punkt bringt, wie man ihn darin übt, sich dem gegenwärtigen Moment zuwenden zu können. Fokus und Konzentration als solche sind jedoch keine besonders befreienden Eigenschaften. Wenn man fokussiert oder konzentriert ist, kann das sehr friedlich und angenehm sein, doch dadurch allein entwickelt man nicht die Art von Verständnis, welche das Ziel der Einsichtsmeditation ist.

KONZENTRATION UND EINSICHT

Der Buddha hat zwei Ebenen oder Schichten der Meditationspraxis unterschieden. In der ersten, die wir in Lektion 1 und 2 abgehandelt haben, bereitet man eine

Grundlage aus Ruhe, Gelassenheit und Fokus. Die zweite Ebene, die für das Herz auf tiefste Weise befreiend ist, ist die Entwicklung von Weisheit, eines echten Verständnisses, wie die Dinge sind – was wir wirklich sind, wie wir existieren und ins Universum passen.

Manchmal werden die beiden Ebenen der Meditation so präsentiert, als seien sie unterschiedlich oder getrennt voneinander, wobei jede Ebene ihre eigenen Techniken hat. Jedoch haben beide, sowohl Ajahn Sumedho, ein amerikanischer Mönch, der das Oberhaupt der Linie der thailändischen Waldtradition Ajahn Chahs im Westen ist, als auch Ajahn Chah selbst, betont, dass es zutreffender ist, wenn man diese Ebenen als Teile eines natürlichen Kontinuums versteht und nicht als Eigenschaften, die keine Beziehung zueinander hätten und voneinander getrennt seien. Es ist zutreffender, sie als eine einzige, grundlegende Wirklichkeit mit unterschiedlichen Phasen oder Merkmalen zu beschreiben, so wie eine Blüte an einem Apfelbaum und ein Biss in den vollreifen Apfel. Es scheint so, als seien sie unterschiedlich, so wie die Blüte nicht dasselbe ist wie der Apfel, doch in gewisser Weise sind sie Elemente desselben Vorgangs.

EINSICHT ENTWICKELN

Einsicht wird auf der Grundlage von Ruhe entwickelt, weil man nur dann, wenn der Geist ruhig und gefestigt ist, anfangen kann, das besondere Meditationsobjekt, welches als Anker benutzt worden ist, loszulassen und sich der Erfahrungsstruktur im gegenwärtigen Augenblick zuzuwenden. In Lektion 2 wurden das Loslassen des Atems

und das Zurücktreten und Beobachten des Raumes, in dem der Atem sich bewegt, besprochen, das Erfahren dieser Räumlichkeit. Indem man die Meditation auf diese Weise entwickelt, wird ihre Beständigkeit weiter gefestigt, das heißt, das Boot liegt beständig auf Kurs. Dann kann man das Meditationsobjekt loslassen und anfangen, die natürlichen Fähigkeiten der Weisheit oder des Wissens zu gebrauchen. Man lässt den Erfahrungs-*Inhalt* auf immer tiefere Weise los und lernt, den Erfahrungs-*Vorgang* zu beobachten.

WIE ES „FUNKTIONIERT“

So „funktioniert“ es: die Meditation fängt damit an, dass man sich auf den Atem konzentriert oder auf ein anderes Objekt. Sobald sich der Geist klar auf den gegenwärtigen Augenblick ausgerichtet hat und fest in ihm gegründet ist, hört man auf, sich auf den Atem oder das andere Meditationsobjekt zu fokussieren, und öffnet das Herz für den ganzen Erfahrungsfluss. Dieser Fluss schließt vielleicht ein, dass man Geräusche wie Vogelgezwitscher hört oder eine Empfindung in den Beinen verspürt oder dass man eine plötzliche Erinnerung hat, dass man an etwas denkt, was im Kühlschrank liegt, und was man nach der Meditation essen könnte. Es gibt viele verschiedene herumirrende Gedanken, Ideen oder Gefühle, durch die der Geist ins Wandern kommen kann. Doch anstatt sich auf den wie auch immer gearteten Inhalt zu konzentrieren, richtet man bei der Entwicklung von Einsichtsmeditation den Fokus auf den ganzen Erfahrungsablauf. Anstatt dass man versucht

herauszufinden, von welcher Vogelart das Gezwitscher kam, nimmt man wahr, wie ein Geräusch erscheint und vergeht, oder man nimmt wahr, wie ein Gedanke entsteht und vergeht oder wie eine Körperempfindung, ein Gefühl im Bein, entsteht und vergeht.

Es geht darum, die Tatsache zu betrachten, dass Erfahrung die natürliche Eigenschaft hat, sich zu verändern, und die Aufmerksamkeit absichtlich vom Inhalt abzuwenden, selbst dann, wenn der Geist äußerst interessiert an diesem Thema sein sollte, z.B. was man später essen könnte. Während der Meditation achtet man überhaupt nicht auf den Inhalt seiner Gedanken. Zum Beispiel interessiert es einen nicht, was die Großmutter vielleicht macht, sondern das Interesse ist nur auf die Tatsache gerichtet, dass ein Gedanke oder eine Erinnerung an die Großmutter entsteht, gegenwärtig ist und vergeht. Man benutzt das Modell des Loslassens aus Lektion 2, um die Beschäftigung des Geistes mit den Geschichten, die er erzählt, aufzugeben, um zurückzutreten und zu beobachten, wie die Vorgänge und Erfahrungsmuster in Wellen kommen, gehen und sich verändern.

DEM GEWAHRSEIN KONSTANZ GEBEN

Wie in Lektion 2 beschrieben, findet man langsam heraus, dass diese Art des Wissens, des Gewahrseins, eine Konstanz erhält. Das Gewahrsein wird klar und weit. Man fängt an, den Fluss der Ereignisse und die sich wiederholenden Muster der Gedanken und Gefühle zu sehen, sowohl in der inneren als auch in der äußeren Welt. Alles geschieht innerhalb

derselben weit offenen Arena.

DIE WAHRE NATUR VON ERFAHRUNG

Indem man den Inhalt der Erfahrung loslässt und Geist und Herz darin übt, im weiten Wissen, das alles akzeptiert, zu ruhen, fängt man an zu bemerken, dass der Inhalt gar nicht so interessant ist. Wenn das Herz fest in diesem Wissen gegründet ist, ist es unwesentlich, ob das, was in dieser Arena erscheint, anziehend oder schmerzlich, interessant oder langweilig ist, oder ob derselbe Gedanke schon tausendmal aufgekommen ist. Man kann in dieser weiten und wissenden Qualität ruhen und den Erfahrungsvorgang spüren. Man beginnt zu verstehen, dass es der Natur von Erfahrung entspricht, sich zu verändern, und dabei fängt man auch an, die grundlegend selbst-lose Eigenschaft von Erfahrung zu erkennen.

Zum Beispiel: der Gedanke an eine für uns einzigartige Erfahrung oder eine sehr persönliche Erinnerung steigt auf. Dann hört man das Singen eines Vogels oder das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos. Man kann bemerken, dass die Erinnerung einem selbst zu gehören scheint, dass sie ein wesentlicher Teil der eigenen Identität, ein Teil von „mir“ zu sein scheint. Doch das Geräusch des vorbeifahrenden Autos fühlt sich nicht wie „Ich“ an. Es scheint außerhalb von einem selbst zu liegen.

Wenn man jedoch fest in dieser weit offenen Eigenschaft von Gewahrsein gegründet ist, erkennt man, dass sowohl die persönliche Erinnerung als auch das Geräusch des

Autos aufkommt und vergeht; beide geschehen im selben Raum. Man hat die Einsicht, dass die Etiketten, mit denen man Erfahrung versieht, Etiketten wie „ich“ oder „nicht-ich“ oder „außerhalb von mir“, nur Etiketten sind, die an die Erfahrung geheftet werden, und dass sie nicht die Erfahrung als solche sind. Wenn man weit genug vom Inhalt der Erfahrung zurücktritt, kann man erkennen, dass jede Erfahrung entsteht und vergeht; der persönliche Gedanke, die tiefe Emotion, das zufällige Geräusch, all das entsteht und vergeht. Sie alle sind gesetzmäßige Erscheinungen der Natur, die ins Sein aufsteigen und wieder versinken.

DIE UNPERSÖNLICHE NATUR VON ERFAHRUNG

Mit dieser Einsicht geht die intuitive Weisheit des Herzens einher, die erkennt, dass all diese Phänomene nur gesetzmäßige Erscheinungen der Natur sind. Bevor diese Einsicht geschieht, neigt man dazu, einige Phänomene als „Ich“, einige als „Nicht-Ich“ oder „die Welt“ zu bezeichnen, und bei einigen Phänomenen sind wir nicht sicher, ob sie innerlich oder äußerlich sind oder einfach das, was sie sind. Doch mit der Entwicklung von Einsicht, dieser Weisheit des Herzens, fängt man an zu verstehen, dass alle Phänomene, die entstehen und vergehen, nur Erscheinungen der Natur sind, die einem gesetzmäßigen Ablauf unterliegen.

Mit dieser Erkenntnis lernt man langsam, die Gewohnheit, Dinge so persönlich zu nehmen, loszulassen. Zum Beispiel kann man sich an eine wundervolle, sehr beglückende

Erfahrung erinnern, an eine großartige Errungenschaft oder an einen Moment, in dem man wirklich geliebt wurde. In solchen Momenten erscheint es, als ob wir es richtig hinbekommen hätten, solche Momente erscheinen vollkommen. Oder man erinnert sich an eine schreckliche, wirklich erschütternde Erfahrung, wo alles schief ging – wie eine Beziehung zerbrach oder man einen großen Fehler gemacht hatte. Dies waren furchtbar schmerzhafte Momente. Dann wiederum kann man etwas durch und durch Banales erinnern, wie das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos. Man fängt an zu sehen, dass, ganz gleich, ob wir etwas als innerhalb oder außerhalb von uns oder als „die Welt“ wahrnehmen, Geist und Herz für die Erkenntnis erweckt werden können, dass das Benennen als „ich selbst“ oder „der andere“, als „innen“ oder „außen“ tatsächlich nur eine konventionelle Bezeichnung ist. In Wirklichkeit sind das nur die gesetzmäßigen Erscheinungen der Natur, die ins Sein treten, sich entfalten und vergehen; und das alles wird in einer vereinigenden Wissensqualität gehalten, im Gewahrsein.

Was hier besprochen wird, ist keine doktrinaire, dogmatische Wahrheit, an die man glauben soll. Im Buddhismus ist Meditation ein Vorgang des Erforschens; wir erfahren die Natur von Erfahrung selbstständig. Die angeleitete Meditation am Ende dieser Lektion ist so angelegt, dass man zu dieser Art des Erforschens geführt wird, so dass man in die Lage versetzt wird, die gleiche unpersönliche Eigenschaft von Erfahrung selbst zu entdecken. Diese Art des Erforschens ist keine Spielerei des Geistes: man versucht

nicht, einfach nur um etwas umzugestalten, die Denk- oder Erfahrungsmuster neu zu arrangieren. Hier geht es darum, dass diese neue Sichtweise von Erfahrung sich sehr radikal auf unser Erleben, wer und was man ist, auswirken kann.

MIT DEM SELBST ARBEITEN

Ajahn Sumedho ist ein großer Meditationsmeister. Gelegentlich sagte er zu seinen Mönchen und Nonnen: „Sobald ich über mich selbst nachdenke, fühle ich mich deprimiert.“ Es wäre naheliegend anzunehmen, dass Ajahn Sumedho an Depression leide. Doch wenn man eine Zeitlang auf diese Weise Meditation praktiziert, macht man folgende Beobachtung: sobald man über sich selbst nachdenkt, sobald man das Leben unter dem Gesichtspunkt der eigenen Vorlieben betrachtet – was man mag, was man möchte oder was man ist oder sein könnte, sein sollte, gewesen sein könnte, noch immer sein könnte usw. – zieht sich etwas im Körper und Geist um das „Ich“ herum zusammen. Wenn man den Bezugsrahmen vom „Ich“ zur Natur in ihrer Gesamtheit verschiebt, entdeckt man, dass der Natur eine natürliche Weite und beruhigende Qualität zu eigen ist. Dagegen fühlt man etwas Klebriges, etwas Enges in Gegenwart des „Ich-Seins“.

Menschen sehnen sich nach Freiheit. Wir alle versuchen, einen Ort, eine Stellung, einen Lebensunterhalt oder eine Beziehung zu finden, innerhalb derer wir ein freier Mensch sein können. Meditation hilft einem aber zu entdecken, dass „ich“ niemals frei sein kann. Als *Person* kann man niemals frei sein, denn die Person, das Ego, ist das Gefängnis.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Ego kein Feind ist, kein fieses Monster, das man loswerden müsste. Das Ego ist sehr nützlich. Es ist ein sehr praktisches soziales Instrument. Wir brauchen eine individuelle Identität, um in der Gesellschaft zu funktionieren. Wenn man keine individuelle Identität hätte, wie würde man dann reagieren, wenn man zum Beispiel auf der Schnellstraße von einem Polizeibeamten herausgewunken würde oder wenn man in der Bank versuchen würde, einen Scheck einzulösen und gebeten würde, sich auszuweisen? Eine Identität ist erforderlich, damit wir in der Welt funktionieren können.

Mit dem Meditieren fängt man jedoch an, das Gefühl von „Ich“, „Mir“ und „Mein“ zu untersuchen. Man fängt an zu erkennen, dass dieses Gefühl nicht greifbar ist; es entsteht und es vergeht, genauso wie alles andere in der Natur. Wenn man seine Meditation entwickelt, fängt man an, mehr und mehr Schichten dessen, was man zu sein glaubt, zu entdecken – die Erinnerungen, die Gedanken, die Stimmungen, die Gefühle, die Vorstellungen, aus denen sich unsere Wahrnehmung vom „Ich“ zusammensetzt. Man sieht, dass diese Erinnerungen, Gedanken, Stimmungen, Gefühle und Vorstellungen nicht das sind, wer oder was man ist.

Man beginnt hinzuschauen: „Was ist es eigentlich, das dieses Gefühl von ‚Ich‘, ‚Mir‘ und ‚Mein‘ erfährt?“ Man beginnt darüber zu reflektieren und damit zu arbeiten. Indem man untersucht: „Was ist eigentlich das, was weiß?“, entsteht mit dem Wissen, dass es sich bei den Erinnerungen, Gedanken, Stimmungen, Gefühle und Vorstellungen nicht

um das handelt, wer oder was man ist, ein Gefühl von Erleichterung und Frieden. Sie alle sind nur vorübergehende Erfahrungsmuster.

ES GEHT NICHT DARUM ZU WISSEN, WAS WIR SIND

Während der 45 Jahre, in denen der Buddha nach seiner Erleuchtung lehrte, war er fest entschlossen, *keine* Vorstellung davon zu schaffen, was genau wir sind. Stattdessen war er sehr eindeutig darin, was wir nicht sind: unsere Gedanken, unser Körper, unsere Vorstellungen, unsere Stimmungen, was wir erreicht haben, unsere Fehler oder Probleme. Dann kann natürlich die Frage aufkommen: Was bin ich? Was ist das Ich oder das Selbst?

Der Buddha wiederholte immer wieder, dass dies die falsche Frage sei. Anstatt den Versuch zu machen zu definieren, was wir sind, lernen wir, das loszulassen, was wir nicht sind. Und dann wird die Wirklichkeit unserer Natur ersichtlich. Sobald man versucht, das, was man ist, mit Konzepten zu definieren, eine Essenz des „Ich“ zu definieren, wird man zwangsläufig frustriert sein. Das ist so, als ob wir versuchen, drei-dimensionalen Tee in eine zwei-dimensionale Zeichnung von einer Teetasse zu gießen – die Wirklichkeit kann nicht in den vorgeblichen Behälter passen, und da hilft auch keine bessere Zeichnung! Sie kann die Aufgabe, die man von ihr verlangt, einfach nicht erfüllen.

Es kann für den gewöhnlichen Geist frustrierend sein, wenn wir keine begriffliche Antwort auf die Frage, wer wir sind,

was wir sind, bekommen. Der Buddha wurde oft darum gebeten, eine direkte Antwort auf diese Frage zu geben. Doch er wies mit absoluter Entschlossenheit darauf hin, dass es das wichtigste sei, das Herz darin zu üben, zu verstehen und loszulassen, was wir *nicht* sind. Durch dieses Wissen wird die Wirklichkeit der grundlegenden Natur dessen, wie nicht nur wir, sondern alle Dinge existieren, ersichtlich werden. Er machte klar, dass die Erfahrung der Wirklichkeit nicht in Konzepte oder Worte gefasst werden kann.

Wenn wir das hören, können wir den Eindruck bekommen, dass alles begriffliche Denken keinen wirklichen Wert habe; seltsamerweise ist die Wahrheit weit davon entfernt.

DEN BEGRIFFLICHEN VERSTAND IN DER MEDITATION BENUTZEN

Wenn man zu meditieren anfängt, kann es sein, dass die anfängliche Erfahrung so ist, als ob drei oder vier Radios gleichzeitig spielen würden, alle auf verschiedenen Sendern. Vielleicht stellt man sich vor, wie schön es doch wäre, einfach mit dem Denken aufzuhören, alle Programme abschalten zu können, dass das friedlich wäre. So kann man zur Annahme kommen, das Ziel der Meditation läge darin, alle Gedanken auszulöschen.

Es ist wahr, dass wir in der Meditation den Geist darin üben, ruhig und gesammelt zu sein, um das Denken einigermaßen zu reduzieren, oder den Geist gelegentlich sogar völlig zur Ruhe zu bringen. Doch kann rationales Denken ein außergewöhnlich nützliches Werkzeug sein, ganz so, wie eine

konventionelle Identität zu haben. Einige gut eingesetzte Gedanken können uns viel Verwirrung ersparen, sogar in der Meditation. Man kann das Denken in der Meditation zum Beispiel für die Erkenntnis nutzen, dass man leidet, weil man nicht das bekommt, was man möchte; und um zu erkennen, dass dies schon eine ganze Weile so geht. Diese Erkenntnis kann ein solches Leiden mindern, sobald man das Verlangen nach dem, was man nicht bekommt, loszulassen beginnt.

DIE NATUR DER KONTEMPLATION

Normalerweise sehen wir Wissen, Ideen und Verstehen als etwas, das in Form rationalen, diskursiven Denkens stattfindet und ein gutes Begriffssystem hat; doch in diesem Zusammenhang bedeutet Kontemplation nicht, dass man den Geist dazu benutzt, Dinge auf logische Weise zu lösen. Wenn der Geist konzentriert und konstant ist, hat die Aufmerksamkeit, die man dann auf alles, was im Geist aufkommt, richten kann, eine Qualität, die eher weit, offen und umfassend ist. Der Fokus liegt nicht auf einem besonderen Objekt, wie dem Atem. Stattdessen geschieht das Aufsteigen eines Gedankens oder Gefühls ganz spontan, und dann kann der Geist den Gedanken oder das Gefühl inmitten dieses offenen Raumes erforschen. Man kann das mit jedem Merkmal des Lebens und jedem Aspekt der spirituellen Lehren machen.

Wenn man zum Beispiel ans Sterben denkt, nimmt man wahr, wie ein Gefühl des Entsetzens aufkommt, oder man merkt beim Gedanken an ein bestimmtes Erlebnis, wie man aufgeregt wird. Oder es entsteht der Gedanke, dass man sich auf tiefste Weise wahr und erfüllt fühlt, wenn man jemand anderem hilft. Durch die Art der Meditation, wie sie in den ersten beiden Lektionen praktiziert wurde, hat man eine Konstanz im Geist entwickelt, die ein offenes Feld der Erfahrung ermöglicht, den fruchtbaren geistigen Raum. Dann taucht in diesem Raum spontan ein Gedanke auf, oder man wählt einen Gedanken und lässt ihn in diesen Raum sinken, wie den Gedanken ans Sterben oder den, anderen zu helfen. Man erlaubt der intuitiven Weisheit des Herzens, die in diesem offenen und fruchtbaren Raum gegenwärtig ist, den Samen dieses Gedankens aufzunehmen, und erforscht dann die Natur der eigenen Erfahrung inmitten der Qualität dieses Raumes. Zum Beispiel kann man betrachten, warum es sich gut anfühlt, wenn man gelobt, aber unangenehm, wenn man kritisiert wird. Man lässt die Frage oder die Überlegung wie einen Tropfen in den Teich fallen und beobachtet dann, was sich herauskristallisiert.

Das ist ganz anders, als wenn man versucht, Dinge logisch zu verstehen; es ist ein viel offenerer Vorgang. Wenn man so kontempliert, nimmt der Gedanke oder das Muster der Kontemplation für einen Augenblick Gestalt an, und dann kommt man im Laufe dieser Kontemplation mit der Natur aller Dinge in Berührung. Das liegt vor allem daran, dass das Herz und der Geist dieselbe Natur haben wie das Universum. Diese Natur wird im buddhistischen Sprachgebrauch als *Dhamma* bezeichnet. Die grundlegende Natur unseres

Seins ist Dhamma oder Wirklichkeit, und diese steht ihrem Wesen nach mit der Natur aller Dinge in Beziehung, ist mit ihnen verbunden. Durch eine solche Kontemplation entdecken wir, dass wir uns mit allem im Leben innerlich im Einklang befinden.

MIT DEM UNERKLÄRLICHEN SEIN

Als Menschen stellen wir ständig Fragen, z.B.: „Worum geht es hier?“ „Was ist die Beziehung zwischen Diesem und Jenem?“ Im Geist kommt vielleicht die Antwort auf, dass diese Beziehung etwas Unerklärliches ist, dass wir sie nicht verstehen können. Mit dem gewöhnlichen, konzeptuellen Denken versuchen wir, das Unerklärliche oder Nicht-Wissen durch eine Idee oder einen Glauben zu ersetzen oder durch eine Antwort, die wir durch logisches Denken gewonnen haben. Wenn das Ego auf das Unbekannte trifft, erfährt es Furcht, Angst oder Erschrecken und möchte es mit Wissen, Glauben oder mit einem Plan auffüllen – mit etwas, durch das es sich sicher fühlen kann. Doch durch Kontemplation finden wir heraus, dass das Herz sich im Nicht-Wissen, damit, dass man diese Fragen als etwas Unerklärliches hinnimmt, wohler fühlt. Wir gehen die Fragen vom Herzen her an, anstatt vom Ego oder vom Nachdenken. Mit Nicht-Wissen fühlt das Herz sich viel wohler, dann kann es das Unbekannte als ein Mysterium und mit einem Gefühl des Staunens erfahren.

Es gibt einen grundlegenden Unterschied zwischen dem gewöhnlichen, in Begriffen denkenden Geist und dem

Geist in der Kontemplation oder Einsichts-Praxis, also zwischen Denken und *Wissen*, so wie wir diesen Begriff in der buddhistischen Praxis verwenden. Dieser Unterschied besteht darin, dass diese Art des Wissens kein Wissen *über* etwas ist. Es geht nicht darum, sich Tatsachenwissen anzueignen. Wissen ist die Qualität von Gewahrsein als solchem; dies ist der eigentliche Schlüssel. Normalerweise verstehen wir unter Wissen, dass wir uns Daten eingepägt haben, eine Gesetzmäßigkeit erkennen, wissen, wie etwas funktioniert. Das Ziel dieses anderen Zugangs zum Wissens ist jedoch, das Herz im reinen Gewahrsein zu gründen, in intuitiver Weisheit, im Verständnis, das die Qualität unseres Seins erkennt, eines Seins, das seiner Natur nach auf die Gesamtheit des lebenden Universums eingestimmt ist.

WENN AUCH NUR FÜR EINEN MOMENT

Dies ist keine einfache Praxis. Doch kann dieses Gewahrsein als eine nur augenblickliche Erkenntnis in Erscheinung treten; das kann im Bruchteil einer Sekunde passieren. Der Buddha lehrte, dass man in einer so kurzen Zeitspanne wie der eines Fingerschnippens die Erkenntnis haben kann, dass man nicht seine Gedanken oder Stimmungen ist, dass alles sich verändert, dass nichts wirklich *uns* gehören kann oder dass die Geschichte, die wir aus unserer Erfahrung machen, wirklich nur in uns selbst stattfindet.

In der buddhistischen Weltsicht hat das, was man tut, Folgen; und man versucht, auf eine Weise zu handeln, die gut ist, so dass die Folgen solcher Handlungen auch gut sein

werden. Das ist die Idee von *Karma*. In Asien, wo der Buddha lebte und lehrte, ist das Geben von Spenden, besonders an Mönche und Nonnen, eine sehr wichtige Praxis für die Schaffung guten Karmas, und darum ist dies ein Hauptteil der buddhistischen Praxis für Laien. Und wenn man im Herzen einer Haltung Raum gibt, die Buddhisten *Mettā* oder *Liebende Güte* nennen, ist das eine weitere, sehr wichtige Praxis für die Schaffung guten Karmas. Der Buddha lehrte, dass das Spenden von nützlichen Gaben für die Armen, für die spirituelle Gemeinschaft oder sogar für den voll erleuchteten Buddha spirituell weniger gute Auswirkungen haben würde, als wenn man so lange, wie man für das Melken einer Kuh braucht (was ungefähr 20 Minuten sind), Liebende Güte im Herzen hervorbringen würde.

Und doch lehrte der Buddha, dass man sogar noch mehr gutes Karma schafft, wenn man nur für die Zeitspanne eines Fingerschnippens die Einsicht aufrechterhält, dass alles sich fortwährend verändert. Eine kurz andauernde Klarsicht, wie Dinge ihrer Natur nach wirklich sind, wiegt mehr als das gute Karma jeder Menge materieller Spenden. Nun, darüber sollte man nachdenken ...

VIPASSANĀ: EINSICHTS-PRAXIS

In Pali, der Sprache des Buddha, wird diese Praxis *vipassanā* genannt. *Vipassanā* bedeutet einfach „nach innen schauen“ oder Einsicht. *Vi* bedeutet hier „nach innen“, *passati* ist das Verb „sehen“. Das Nach-Innen-Schauen ist *Vipassanā*.

Vipassanā bezieht sich nicht nur auf die Methodik, die man

benutzt, um nach innen zu schauen. Vipassanā umfasst auch die Veränderung des Herzens, die mit der Erkenntnis von Freiheit, von innerer räumlicher Weite, einhergeht. Diese Einsicht ist der wichtigste Teil. In der folgenden angeleiteten Meditation beabsichtigen wir, das etwas eingehender zu betrachten.

ANGELEITETE MEDITATION

SICH DEM KÖRPER ZUWENDEN

Bringe die Aufmerksamkeit in den Körper. Nimm wahr, wie du dich hältst, wie der Körper sich anfühlt. Von dieser anfänglichen Bestandsaufnahme ausgehend, lasse den Körper sich sanft nach oben strecken, die Wirbelsäule sich aufrichten; dies wird helfen, eine Qualität der Aufmerksamkeit und Wachheit ins Bewusstsein zu rufen. Mit dem Rückgrat als zentraler Säule – als der inneren Achse des Körpers – lässt du den Rest des Körpers sich rundherum lösen und entspannen.

Sei deinem Körper behilflich, erlaube ihm, sich wohl zu fühlen und zur Ruhe zu kommen. Nimm wahr, ob es irgendeine Spannung in den Gesichtsmuskeln gibt ... den Schultern ... der Magengegend. Wenn du irgendwo Anspannung findest, entspanne dich sanft. Lasse die Muskeln um Augen und Mund nachgeben; lasse die Schultern ein wenig fallen. Lasse den Bauch weich werden und sich weiten ... wohligh entspannt.

Nimm den Körper im Raum deines Gewahrseins wahr. Während du den Fokus auf den Körper richtest, ruhe in dieser Fähigkeit des Wissens, die jederzeit wirksam ist.

DIE AUFMERKSAMKEIT AUF DEN ATEM EINGRENZEN

Sobald der Körper sich gut niedergelassen hat und die Haltung gefestigt und konstant ist, grenze die Aufmerksamkeit ein, so dass sie auf dem Atem zu ruhen kommt. Den Atem nicht verändern, um ihn länger oder tiefer zu machen, ihn in keiner Weise kontrollieren ... nur fühlen, wie der Körper atmet; diesen einfachen Rhythmus ganz zum Zentrum deiner Aufmerksamkeit werden lassen, so als ob der Geist ein weites, offenes Feld wäre, ein weiter Raum.

Spüre den Empfindungsmustern nach, die der Atem schafft. Finde das Zentrum des Atems, fühle es wie das Zentrum eines Mandala oder einer Blume. Spüre, wie der Körper atmet. Folge jeder Einatmung vom Anfang bis zum Ende ... jeder Ausatmung vom Anfang bis zum Ende.

MIT ABLENKUNGEN ARBEITEN

Wenn der Geist ein Geräusch hört, darauf anspringt und davongetragen wird oder wenn er sich in einer herumirrenden Erinnerung verfängt ... einer Idee ... einem Echo des Tages, den du gerade durchlebt hast ... was immer die Aufmerksamkeit vom Fokus auf den Atem wegzieht, behandle den Geist mit einer liebenswürdigen und sanften



Haltung. Arbeite mit ihm zusammen, sei ihm behilflich. Ringe nicht mit ihm, bekämpfe ihn nicht.

Sobald du bemerkst, dass der Geist abgeschweift und davongelaufen ist, löst du auf bewusste und freundliche Weise den Zugriff auf das, was der Geist aufgegriffen hat. Entspanne dich und lasse es gehen. Komme wieder zurück zum Zentrum. Die Geräusche, die Gedanken und die Gefühle im Körper – du lässt sie an der Peripherie. Lasse den Atem, diese Ansammlung von Empfindungen, ganz im Herzen deiner Aufmerksamkeit sein – in dem Punkt, auf dem du deinen Fokus hast.

Führe die Aufmerksamkeit langsam dahin, dass sie immer konstanter im gegenwärtigen Augenblick ruht. Lasse die Gedanken hier und jetzt geschehen. Lasse sie einfach kommen und gehen. Für jetzt lasse die Aufmerksamkeit nur auf dem Atem ruhen.

DEN ATEM LOSLASSEN UND IM WISSEN RUHEN

Wenn du feststellst, dass der Geist etwas konstanter wird, leichter im gegenwärtigen Augenblick ruht, so dass du dir aufmerksam gewahr bist, welche Geräusche du hörst, welche Gefühle und auch welche verschiedenen Gedankenketten aufkommen – an diesem Punkt kannst du das Gefühl des Atems als eines zentralen Fokus loslassen. Du kannst die Ansammlung der Empfindungen, die den Atem begleiten, loslassen; du kannst den Atem als Zentrum des Raumes der Aufmerksamkeit loslassen.

Erfahre das offene Feld des Geistes, wenn du den Atem als den besonderen Punkt der Aufmerksamkeit loslässt. Tritt innerlich zurück und lasse den Atem einfach ein Objekt unter anderen sein ... ein Erfahrungsmuster unter anderen ... die im Feld des Geistes Gestalt annehmen. Nimm das Gewicht des Körpers am Boden wahr, die Geräusche von Autos, Vögeln und Menschen, verschiedene Gedanken und Stimmungen, das, was an Gefühlen aufkommen mag, wie Müdigkeit oder Inspiration, irgendwelche Erinnerungen oder Pläne — du nimmst sie wahr, sobald sie im Geist erscheinen.

Lasse das Herz in der Qualität des Wissens ruhen, deseinfachen Beobachtens. Spüre den Fluss der Erfahrungsmuster. Lasse den Inhalt los; lasse die Geschichten los. Nimm dies alles einfach aus einer Beobachterposition wahr ... erkenne dies alles als Muster der Natur, die Gestalt annehmen, erscheinen, sich verändern und vergehen. Sei einfach dieses weit offene Wissen, das dies alles umarmt, es alles willkommen heißt und hereinlässt, so als ob das Herz jeden Augenblick einatmet ... ihn zur Kenntnis nimmt ... ihn loslässt ... und ihn ausatmet.

ÜBER DIE NATUR VON ERFAHRUNG REFLEKTIEREN

Um dabei zu helfen, ein wenig Einfluss auf Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle zu nehmen, kannst du eine Art der Betrachtung anwenden, wie z.B.: „Es ändert sich, lasse es los.“ oder „Gehört dies wirklich *mir*? Lasse es los.“ Wenn du Muster der Natur beobachtest und erkennst, lasse sie los. Während du diese Art von bewusstem Wissen



entwickelst, bemerke die Wirkung, die es auf das Herz hat, die Wirkung des Loslassens, des Freigebens.

DIE AUFMERKSAMKEIT WIEDERHERSTELLEN

Wenn du bemerkst, dass der Geist sich leicht verliert und davongetragen wird, weggeschwemmt mit der Strömung, dann stelle für ein paar Augenblicke die Aufmerksamkeit auf den Atem wieder her. Komme zum Körper zurück und überprüfe deine Haltung. Lasse den Körper sich entspannen und aufrichten. Stelle die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart wieder her. Sobald der Geist wieder Konstanz gewinnt, lasse den Atem oder Körper als Fokus der Aufmerksamkeit los. Diese Praxis führt den Geist und das Herz dazu, in dieser wissenden Qualität ihren Grund zu finden und dabei das Wahrnehmungsmuster jedes Augenblicks in sich aufzunehmen ... nicht festzuhalten ... nicht wegzuschieben.

EINSICHT KULTIVIEREN

Während du lernst loszulassen, fange an wahrzunehmen, ob die Erfahrung eines *Gedankens*, den wir so wahrnehmen, als ob er „in“ uns stattfände, sich wirklich von der Erfahrung eines *Geräusches* unterscheidet, das wir gewohnheitsmäßig als „außerhalb“ wahrnehmen. Erforsche das Gefühl des „Mir-Gehörens“ ... des „Hier-Seins“ ... und des „Dort-Seins“. Nimm diese als einfache Gefühlsmuster wahr. Wem gehören diese Gefühle? Was ist es, das sie besitzt?

Sobald du loslässt, sobald das Herz sich löst, nimm wahr, was für ein Gefühl das ist. Nimm das Gefühl wahr, nicht einmal an einer Vorstellung von „ich“ oder „mir“ oder „mein“ festzuhalten. Nur ein einfaches, reines, offenes Wissen ... aller Dinge gewahr. Stimme dich auf dieses Gefühl ein. Lasse alles los.

ENDE DER MEDITATION



FRAGE UND ANTWORT

F: In diesen Lektionen scheinen die Worte *Herz* und *Geist* manchmal auf austauschbare Weise benutzt zu werden. Könntest du über den Unterschied sprechen – und gibt es überhaupt einen Unterschied?

A: Die Worte *Herz* und *Geist* haben im Englischen unterschiedliche Bedeutungen. In Pali, der buddhistischen Schriftsprache, gibt es hauptsächlich drei Worte, um sie zu beschreiben: *mano*, *citta* und *viññāna*. Im Allgemeinen denkt man beim normalen Gebrauch des Wortes *Geist* (englisch: „mind“) an „geistige Aktivität“. Wir denken in Begriffen wie „mein Geist“ oder „sie hat unglaubliche geistige Fähigkeiten“, was bedeutet, dass sie intelligent ist oder alle Fakten weiß. In der buddhistischen Tradition sprechen wir darüber, dass Achtsamkeit (englisch: *mindfulness*, d.h. „geistig voll da zu sein“) eine wesentliche Fähigkeit ist, wenn man dem gegenwärtigen Augenblick Aufmerksamkeit schenken will. Eine der grundlegenden Meditationsbelehrungen in unseren Schriften hat den Namen: *Die vier Grundlagen der Achtsamkeit* (The Four Foundations of Mindfulness).

Das Wort *Herz* hat eine ganz natürlich warme, offene

Klangfarbe. Ich habe angefangen, mit dem Gedanken zu spielen, den Titel dieser zentralen Belehrung neu zu übersetzen — als *Die Vier Grundlagen der Herzensgegenwärtigkeit* (Heartfulness), denn das Gehirn mag vom Wesen her nützlich sein, neigt aber sehr dazu, sich unsere Erfahrung anzueignen. Das Wort *Geist* wird sehr oft mit Gehirnaktivitäten assoziiert, und, wie wir alle wahrnehmen können, wird das Gehirn sich einmischen und die Show an sich reißen, wenn es nur die kleinste Chance hat. Oft denkt man von *Achtsamkeit* als einer kopflastigen Eigenschaft, die dazu führt, dass es etwas krampfhaft wird. Dagegen verlagert *Herzensgegenwärtigkeit* oder *das Herz* den Schwerpunkt etwas mehr nach unten.

In einigen buddhistischen Texten wird zwischen *Ursprünglichem Geist* (englisch: “Mind”, mit großgeschriebenem „M”) und dem gewöhnlichen oder unterscheidenden Geist (“ordinary mind“ oder “discriminative mind”) unterschieden. Der *Ursprüngliche Geist* ist demnach der weit offene Geist — was wir vielleicht „das Herz“ nennen. In den Versen des Dritten Zen-Patriarchen heißt es: „Geist mit dem unterscheidenden Geist zu suchen, ist der größte aller Fehler.“ Es ist ebenso unmöglich, wie wenn die Welle das Meer suchen würde. In gewisser Weise liegt es bei dir, aus dem Zusammenhang abzuleiten, welches Prinzip gemeint ist. In der tibetischen Tradition pflegt man von *Geist* in der Bedeutung von „unterscheidendem Geist“ zu sprechen, während ein Begriff wie *Geistes-Essenz* (“Mind Essence”) für „Herz“ oder den weit offenen Geist benutzt wird. Im Allgemeinen gibt es eine Unterscheidung zwischen diesen beiden Fähigkeiten, der Qualität des transzendenten

Wissens, das wir als „Ursprünglicher Geist“ oder „Herz“ bezeichnen, und dem unterscheidenden, konzeptbezogenen Geist. Diese Unterscheidungen werden in den meisten buddhistischen Traditionen gemacht. Du musst jedoch deine Ohren spitzen, um genau herauszuhören, wie diese Wörter gerade gemeint sind.

F: Sind Gedanken ein Aspekt der Meditation? Wie gehe ich mit Gedanken um?

A: Wörter können lästig sein, doch brauchen wir sie, um uns zu verständigen. Es wäre eine sehr esoterische und wahrscheinlich nicht sehr nützliche Art des Lehrens, wenn ich nur kommen, mich hinsetzen und einfach „sein“ würde. Sprechen ist also nützlich, doch können Wörter uns nur beschränkt weiterführen. Wir benutzen vielleicht ein Wort wie *Herz*, um uns für einen kontemplativen Raum zu öffnen. Die Idee ist, Wörter wie ein Baugerüst zu nutzen. Du baust ein Gerüst auf, um in einem Raum zu arbeiten, doch lässt du das Gerüst nicht stehen, wenn die Arbeit getan ist, denn es würde nur im Weg stehen. Du benutzt Wörter einfach wie Gerüste. Du baust sie auf, um die Arbeit zu erledigen, doch dann baust du sie ab und machst wieder Platz. Es geht darum, die Arbeit zu erledigen, nicht darum, das Gerüst da zu haben.

Auf ähnliche Weise benutzt du vielleicht das Wort *Herz*, um der Geschäftigkeit oder der bruchstückartigen Beschaffenheit des Geistes entgegenzuwirken, oder einfach, um dich an diese grundlegende, weite Offenheit zu erinnern. Und dann lässt du das Wort auf sich beruhen. Das Wort hilft, um den Raum zu öffnen, und dann vergisst du es einfach.

Dann geht es darum, dass das Gewährsein dieser offenen Weite durchsickern kann – um bewusst zu werden. Und wenn beim Kontemplieren ein Thema von ganz allein ins Gewährsein kommt, geschieht das vielleicht nicht einmal in Worten.

F: Was ist Intuition in diesem Zusammenhang? Du hast über Kontemplation gesprochen und dass man die Samen einer Frage pflanzen und dann beobachten kann, was intuitiv aufkommt. Könntest du ein bisschen mehr über Intuition sprechen?

A: Als ich das Wort *Intuition* erwähnte, benutzte ich es, um mich auf die Idee zu beziehen, dass unser Geist eine natürliche Intelligenz hat. Es gibt eine natürliche Fähigkeit, einen Aspekt unseres Seins, der die Muster des Universums erkennt. Die jüdisch-christliche Erbschaft besteht darin, dass das „Ich“ als vom Rest der Welt getrennt wahrgenommen wird und sich entfremdet fühlt. Doch diese Meditationspraxis und Lehren weisen auf die Erkenntnis hin, dass „ich“ nicht isoliert bin. Mit jedem Atemzug tauschen wir Luft mit anderen aus. Ich atme Luft aus, und dann atmest du sie ein. Dieselbe Luft geht in die Pflanzen hier und bringt eine Blume hervor. Auf physischer Ebene fängt die Trennungslinie zwischen dem, was „Ich“ ist und was „Nicht-Ich“ ist, zu verschwimmen an.

Wenn wir den Geist in ähnlicher Weise erforschen, beginnen wir zu erkennen, dass die Grenzen zwischen dem Geistigen und dem Physischen in gewisser Hinsicht auch willkürlich sind. Wir hinterfragen langsam, wie es möglich sein kann, dass „mein“ Geist und „meine“ physische Existenz irgendwie ihrem Wesen nach absolut von allem anderen getrennt oder

unterschiedlich sein könnten. Es ist nicht möglich, dass ich das einzige Etwas im ganzen Universum sein sollte, das nicht zur Natur gehört. Wenn ich glaube, dass ich getrennt von allem anderen oder anders als alles andere bin, ist das irgendwie arrogant; es ist tatsächlich eine große Täuschung! Auf psychologischer Ebene ist es möglich, dass wir eine Trennung spüren, so als ob alle Anderen Teil der natürlichen Ordnung sind und ich das einzige Teil bin, das da nicht hineinpasst. Wenn du aber klar darüber nachdenkst, schon wenn du es aussprichst, erkennst du, dass es lächerlich ist! Doch emotional können wir uns so fühlen, oder nicht?

Was wir mit dieser Praxis also machen, ist, dass wir uns für die Tatsache öffnen, dass unsere Natur ihrem Wesen nach untrennbar vom Rest der Natur ist. Und der Ort, an dem wir am vollständigsten verbunden sind, liegt auf der Ebene des Herzens. Die Essenz meines Herzens, meines Seins, dessen was ich bin, ist auch die Natur allen Seins. Wie könnte es auch möglich sein, dass dies von der Natur alles anderen abgetrennt wird? Es gibt eine Natur, eine ursprüngliche natürliche Ordnung, die ständig mit sich selbst in Beziehung steht.

Um eine Computer-Analogie zu gebrauchen: Wenn wir uns bewusst auf unsere Intuition beziehen, ist das, als ob wir unseren Computer ans Netz anschliessen; das Herz ist wie dein Server oder, altmodisch gesagt, eine Telefonzentrale. Beim Computer ist es der Netzanschluss, durch den deine Verbindung zum Internet stattfindet, und im Leben ist es das Herz, wo deine Verbindung zum Netzwerk des Lebens ihre Grundlage hat. Du verbindest dich, indem du dir diese

grundlegende Qualität deines eigenen Herzens erschließt. Wir erschließen uns unsere eigene Natur, und diese Natur ist ihrem Wesen nach mit allem in der Natur verbunden.

Selbst wenn unser Gehirn vielleicht nicht herausfinden kann, wie etwas funktioniert oder was gerade vor sich geht, steht unser Herz, dessen ungeachtet, mit diesen Dingen in Verbindung. Wir erkennen unmittelbar – das Herz weiß – was zu tun ist, in jedem Moment. Anstatt zu versuchen, alles logisch herauszufinden – oder Dinge gewohnheitsmäßig zu tun, so wie es unserer Meinung entspricht oder so wie es die anderen von uns erwarten, oder anstatt uns leiten zu lassen durch alle möglichen anderen Weisen, auf die unsere Handlungen und Ansichten beeinflusst sein können – öffnen wir uns für diese innere Intelligenz, diese intuitive Weisheit, und dann stellen wir die Frage: „Was ist hier am besten zu tun?“

Verfolgen wir diese Herangehensweise, dann greifen wir auf das innere Eingestimmtsein oder die wahre Einheit unserer Natur mit der Natur aller Dinge zurück. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, eine Situation mit unserem konzeptbezogenen Geist zu verstehen; womöglich haben wir Zweifel, was zu tun ist. Wenn wir unsere Intuition befragen, kann die Idee aufkommen, entweder überhaupt nichts zu tun oder sich in Bewegung zu setzen oder dass es wirklich nicht klar ist und dass es in diesem Augenblick wirklich keine Antwort gibt. Diese Gedanken kommen nicht von einem Ort des logischen Denkens oder der Gewohnheit, sondern von einem direkten Eingestimmtsein auf das Hier und Jetzt.

Es ist vergleichbar mit dem Gefühl, das einen Musiker bewegt, der mit anderen zusammen Musik macht. Ein einzelner Musiker könnte unmöglich genau dem folgen, was alle anderen Instrumente spielen, oder auf systematische Weise all die verschiedenen Gemütsveränderungen aller anderen Spieler verfolgen. Ein einzelner Musiker kann sich nicht über all dies auf den Laufenden halten, alle Berechnungen anstellen. Der Musiker kann es aber fühlen! Ebenso sind Sport oder Tanz sehr körperorientiert, beweglich, aktiv, und wenn du dich damit beschäftigst, dann weiß etwas in dir, was zu tun ist. Du bist in der Lage, dich auf die Situation einzustimmen. So wie *Obi Wan Kenobi* zu *Luke Skywalker* sagte: „Denke nicht, Luke. Benutze die ‚Kraft‘“! Genau das tun wir; wir greifen auf dieses natürliche Eingestimmtsein zurück.

Du kannst es deine höhere Natur nennen oder deine göttliche Eingebung, was du willst. Ajahn Sumedho hat einmal gesagt: „Du kannst es Montague nennen, wenn du willst.“ Du kannst es Gottes Führung oder die Führung der Göttin nennen, des Großen Was-Es-Auch-Sei — oder du kannst es einfach deine intuitive Weisheit nennen, jene Qualität, die in der Lage ist, unsere Entscheidungen und Ansichten zuverlässig zu leiten und zu steuern. Ein anderer Ausdruck, den ich gebrauche, der ein bisschen nach New-Age klingt, doch ich stehe trotzdem dazu: „Hole dir Rat von deinem eigenen Orakel.“ Wenn du das Orakel nicht um Rat fragst, bekommst du keine Rückmeldung. Wir nehmen also einfach die Mühe auf uns, diese Erkundigung einzuholen — nicht in einer vernebelten geistigen Aktion oder in einem Wortschwall, sondern in einem stillen Augenblick und mit klarem Ziel fragen wir:

„Was ist hier am besten zu tun?“ „Was sagt mein Gefühl dazu?“

Intuition ist, wenn wir mit diesem Gefühl für wahres Wissen in Verbindung treten, und nicht mit dem Verstand oder der Gewohnheit. Sie ist eine Qualität direkten Eingestimmtseins, daher können wir ihr vertrauen. Sie kann uns mit viel größerer Sicherheit anleiten, als wenn wir unseren Weg zu einer Lösung *erdenken*. Wenn wir Dinge gewohnheitsmäßig durchdenken, das Für und Wider kalkulieren, bleibt immer noch ein Zweifel. Wir versuchen, durch Denken unseren Weg zum Ende der Ungewissheit zu finden. Es ist wie bei einem Streitfall im Gerichtssaal; der gegnerische Anwalt wird immer mit einer Entgegnung aufwarten. Wenn A und B miteinander streiten und du dann das Beweismaterial vergleichst und glaubst: „Ja, *dies* ist zweifellos die richtige Lösung.“ – was dann sofort folgt, ist: „Ja, aber andererseits ...“ Und wenn du eine Entscheidung durchdrückst, wird der gegnerische Anwalt Einspruch erheben! Und so geht es wieder in die nächste Runde. Anstatt zu versuchen, unseren Weg zum Ende eines Zweifels zu erdenken, herauszufinden, was zu tun oder was richtig ist, hören wir also einfach unserem eigenen Herzen zu und greifen auf diese innere Weisheit zurück. Vielleicht finden wir heraus, dass wir die Situation auf sich beruhen lassen müssen, oder dass es keine Antwort gibt, so dass wir aufhören können, uns Sorgen zu machen, oder, und das ist interessant, dass wir die falsche Frage stellen.

Intuition ist eine äußerst wichtige Fähigkeit. In der buddhistischen Praxis gibt es verschiedene Begriffe dafür: in

Sanskrit ist es *prajña*, und auf Pali ist es *paññā*, was Weisheit bedeutet, oder *lokuttara-paññā*, was transzendierende Weisheit bedeutet. Du brauchst keinen komplizierten Apparat, um dir deine Intuition zu erschließen. Es erfordert nur einen Augenblick des Reflektierens — des nach innen Schauens. Solange wir in diesem Moment direkt und klar sind, wird das, was erscheint, von derselben Art von Klarheit aufsteigen und mit ihr im Einklang sein.

Dies ist uns Menschen vertraut, jedem von uns. Jede Kultur hat andere Wege, wie sie dazu Beziehung herstellt: Vielleicht sprechen „Die Ahnen“ zu dir oder du hörst „Botschaften von oben“, was auch immer. Wir bringen es auf verschiedene Weise zum Ausdruck, doch der Prozess ist identisch.

F: Ist das dasselbe wie die „Buddha-Natur“, die allen Wesen zu Eigen ist?

A: Du könntest das so nennen. *Buddha* bedeutet „Der, der erwacht ist“. Der Buddha, der vor zweieinhalb tausend Jahren gelebt hat, war eine Verkörperung dieser Fähigkeit. So wie mein Lehrer Ajahn Chah oft sagte: „Viele glauben, dass der Buddha vor zweieinhalb tausend Jahren gestorben sei, doch der wirkliche Buddha ist heute lebendig.“ Der *Buddha*, über den wir hier sprechen, ist diese Eigenschaft der Wachsamkeit — diese Eigenschaft der Weisheit — die im Herzen ist. Wenn wir auf diese Buddha-Weisheit zurückgreifen, ist es so, als ob wir den Buddha zu jeder Zeit um Rat fragen können. Wenn wir uns nicht die Mühe machen, Rat einzuholen, dann werden wir keinen Rat, keine Anleitung bekommen. *Buddha-Natur* ist ein anderes Wort für diese Fähigkeit der Erwachtheit, die wir anwenden

können. Natürlich können wir durchs Leben gehen, ohne sie anzuwenden, sie einfach unter Schichten von Gewohnheiten, Zwängen, Geschäftigkeit, Furcht, Bequemlichkeit und was sonst noch ... begraben haben. Doch wenn wir uns die Mühe machen, auf sie zurückzugreifen, sie zu erkennen, uns für sie zu öffnen, dann kann sie das sein, was unser Leben auf sehr direkte Weise führt.

F: Dann ist es nicht dasselbe wie das, was du vorher erwähnt hast - Intuition?

A: Doch. Ich würde sagen, dass Buddha-Weisheit *dasselbe* wie intuitive Weisheit ist. Du kannst ihr verschiedene Namen geben, doch es ist diese Qualität des Wissens. Es ist eher so, als ob du einen Schuh anziehst, und er passt. Du musst nicht über das Passen der Schuhe nachdenken; du weißt, dass er passt, schon bevor du es mit Worten artikulierst. Es ist ein Wissen, das ohne Worte, praktisch und nicht zu erschüttern ist; es ist die Qualität von Gewahrsein selbst.

F: Trifft das auf alle Wesen zu?

A: Ja. Wenn du ein Tier bist, dann ist es tiefer unter den Lagen der Instinkte begraben. Der große Vorteil eines menschlichen Lebens besteht darin, dass wir nicht nur die Fähigkeit haben, bewusst und wachsam zu sein, sondern auch die Fähigkeit zu reflektieren. Wir wissen nicht nur, sondern wir wissen, dass wir wissen.

LEKTION 4

DAS GEBENDE UND EMPFANGENDE HERZ

Das Thema des gebenden und empfangenden Herzens ist sehr bedeutsam in der buddhistischen Meditation, besonders in den buddhistischen Ländern Süd-Asiens, in denen die Theravāda-Tradition praktiziert wird, nämlich Thailand, Burma, Sri-Lanka, Laos, Kambodscha und Indien. In der Sprache, die der Buddha sprach, bedeutet *Theravāda* „der Weg der Älteren“, da diese Tradition anstrebt, dem Standard der ursprünglichen Schüler des Buddha zu folgen. Es ist eine der ältesten Schulen des Buddhismus in Asien.

Die Eigenschaft von liebender Güte oder *Mettā*, die hier als Praxis des gebenden und empfangenden Herzens bezeichnet wird, ist in dieser Tradition aufrecht erhalten worden, zusammen mit den anderen Elementen der Meditationspraxis — Konzentration und Einsicht. Diese sind schon in gewissem Umfang in den vorangegangenen Lektionen

behandelt worden. Die Eigenschaft von *Mettā* wird in dieser Tradition sehr stark betont. In der angeleiteten Meditation am Ende dieses Kapitels werden ein paar Methoden, wie man sie entwickeln kann, erkundet.

Im Englischen (ebenso wie im Deutschen; Anmerkung der Übersetzer) gibt es keine wirkliche Entsprechung für das Wort *Mettā*. Im Deutschen ist es mit „liebender Güte“, „liebvoller Freundlichkeit“ oder „universeller Güte“ übersetzt worden. Um den Charakter dieser Eigenschaft zu erklären, hat der Buddha das Beispiel der Liebe, die eine Mutter für ihr einziges Kind hegt, gebraucht: eine Liebe, die frei von Zögern und bedingungslos ist. Das Ziel der *Mettā*-Praxis, der liebenden Güte, ist, diese Eigenschaft zu kultivieren und zu entwickeln, so dass wir dieselbe Art des Wohlwollens und der Freundlichkeit, die frei von Zögern und bedingungslos ist, haben können, und zwar für alle anderen Wesen, unabhängig von der Beziehung, die sie zu uns haben, unabhängig von ihren Eigenschaften, ganz gleich, ob es Menschen oder Tiere sind, ob sie uns freundlich, neutral oder feindlich gesinnt sind oder was sie ihrer Natur nach auch sein mögen; das Ziel besteht darin, diese Art der Fürsorge und Freundlichkeit für alle Wesen zu entwickeln.

DAS GEBENDE HERZ ENTWICKELN

Eine Art, diese Eigenschaft zu entwickeln, besteht in einer besonderen Meditationstechnik, die damit beginnt, dass wir an jemanden denken oder uns jemanden vorstellen, den wir von Herzen lieben, für den wir sofort ein Gefühl

von Zuneigung und Freundlichkeit oder Wärme verspüren. Das kann zum Beispiel ein Kind, ein Partner oder sogar ein Haustier sein. Wir lassen ein Bild dieses Wesens im Geist erscheinen, um diese Eigenschaft hervorzurufen, ein unwillkürliches, vollständiges und aufrichtiges Gefühl von Zuneigung und Freundlichkeit.

DIE EIGENSCHAFT IM RAUM AUSSTRAHLEN

Wir bringen dieses Gefühl vollständig ins Bewusstsein und fangen dann an, es auszudehnen. Es gibt verschiedene Arten, wie man das tun kann. Zum Beispiel können wir Mettā zuerst auf räumliche Weise ausdehnen.

Wir fangen damit an, liebende Güte für uns selbst auszustrahlen. In der jüdisch-christlichen Kultur, in der wir leben, ist „die Nummer Eins“ auf der Zuneigungsliste oft verloren gegangen. Wir glauben, uns selbst zu lieben sei eine grobe Selbstgefälligkeit oder Aufgeblasenheit; sich selbst zu mögen sei ungehörig und eindeutig nicht spirituell. Doch wies der Buddha darauf hin, dass wir unmöglich wirkliche liebende Güte für irgend ein anderes Wesen haben können, wenn wir nicht in der Lage sind, liebende Güte für uns selbst zu haben. Daher beginnen alle verschiedenen Techniken für die Praxis von Liebender-Güte-Meditation mit Freundlichkeit für uns selbst.

Alle haben bestimmte Charakterzüge, die sie lieber nicht hätten oder von denen sie sich wünschen, dass sie sie beseitigen könnten. Am Anfang kann es also leichter sein, sich mit der Idee anzufreunden, liebende Güte für den

Körper hervorzurufen, als zu versuchen, liebende Güte oder Wohlwollen für die Persönlichkeit zu entwickeln. Wir können dieselbe Art der Freundlichkeit und Zuneigung, die wir für ein Haustier haben, zum Beispiel für unseren Hund, auch für unseren eigenen Körper haben. Wenn der Herr den Hund mit Zuneigung behandelt, reagiert der Hund mit großer Fröhlichkeit und ist unglaublich glücklich, weil das Herrchen ihm Aufmerksamkeit schenkt. Die Reaktion ist freudig, lebhaft und liebevoll. Ebenso wird der Körper, wenn wir ihn mit Aufmerksamkeit und Freundlichkeit erfüllen, darauf reagieren. Der Körper lebt dann ein bisschen auf, und es gibt mehr Energie und Vitalität, eine Eigenschaft von Ausgeglichenheit und Lebenskraft.

Nachdem wir damit begonnen haben, unser eigenes Sein mit dieser liebevollen Strahlung zu füllen, können wir sie räumlich entfalten. Zuerst dehnen wir die Liebende Güte auf andere Menschen im Raum aus, dann auf die anderen Wesen im Gebäude, und dann erweitern wir sie langsam auf den Bereich der Stadt, des Landkreises, des Bundeslandes und des Staates – auf das ganze Land.

Je nachdem wie anschaulich unsere Vorstellung ist, können wir dieses Ausdehnen als ein warmes, goldenes Licht, das sich langsam über die Oberfläche des Landes verteilt, wahrnehmen – weiter nach Norden, Süden, in alle Richtungen – und dabei langsam den ganzen Erdball umgibt. Überall, wo es hinreicht, berührt es alle Wesen: Pflanzen und Tiere, Insekten, Vögel, Fische, alle Wesen, ob klein oder groß, und alle Menschen. Das schließt jene ein, die sich in einer guten oder in einer schmerzlichen Situation

befinden, jene, die schön oder hässlich sind, jene, die krank sind, die eben zur Welt gekommen sind, als auch jene, die gerade sterben. Wir können die Vorstellungskraft mit allen möglichen Bildern spielen lassen. Wir können visualisieren, wie die Qualität der liebenden Güte den ganzen Planeten umgibt, umarmt, und sogar darüber hinausgeht – sich von diesem kleinen blauen Ball, der in diesem speziellen Flecken des Kosmos schwebt, durch das ganze Universum ausbreitet.

VERSCHIEDENE GRUPPEN VON LEBEWESEN EINBEZIEHEN

Eine andere Methode, wie man diese Eigenschaft entwickeln kann, besteht darin, dass man durch verschiedene Gruppen von Lebewesen geht. Nachdem wir mit uns selbst begonnen haben, dehnen wir das Gefühl liebender Güte auf jene Wesen aus, die wir lieben, die uns sehr nahe stehen. Dann dehnen wir das Gefühl auf jene aus, denen wir neutral gegenüberstehen. Danach erweitern wir das Gefühl auf jene, mit denen wir einen Konflikt haben, oder auf Menschen, die uns nicht mögen, oder auf Menschen, denen gegenüber wir Gefühle der Ablehnung und Negativität hegen. Und dann verbreiten wir das Gefühl über den Rest der menschlichen Welt, zu Menschen, die wir nicht kennen, zu denen, die wir bewundern, zu denen, für die wir keine besonderen Gefühle hegen, zu denen, vor denen wir uns fürchten oder gegen die wir Ablehnung hegen, selbst wenn wir sie nicht persönlich kennen. Wir dehnen dieses Gefühl auf alle verschiedenen Menschengruppen aus: die anziehenden, die neutralen und die eher nicht anziehenden.

Nachdem wir alle Arten von Menschen durchgegangen sind, arbeiten wir uns durch alle anderen Wesensgruppen. Wir können viel Spaß dabei haben, uns all die vielfüßigen Tiere oder die winzigen Mikroorganismen oder sogar die nicht-empfindungsfähigen Elemente unserer Welt vorzustellen, die Pflanzen, Felsen und Flüsse. Wir können uns die großen Tiere vorstellen, die Elefanten und Wale; stelle dir Tiere aller Größen vor. Die Idee von *allen Wesen* schließt auch Wesen in anderen, unsichtbaren Welten mit ein. Das können Geister oder engelhafte Wesen sein, oder dämonische Wesen in anderen Dimensionen des Kosmos.

Je nachdem, was am wirksamsten für uns ist, können wir eine solche Visualisation in dieser besonderen Reihenfolge durchführen oder eine freiere Form wählen und sie so gestalten, wie wir wollen. Wie wir auch vorgehen wollen, wir können verschiedene Modelle schaffen, nach denen wir dieses Gefühl sich vom Herzen her ausdehnen lassen, vom Zentrum unseres Seins, das die Kraftquelle für diese schöne Gesinnung und Intention ist. Wir senden die edle Absicht aus, jedem Wesen mit einer Qualität von Güte und Freundlichkeit zu begegnen. Dies ist das gebende Herz.

DAS EMPFANGENDE HERZ

Während eines Meditationsretreats, das vielleicht einen Tag, ein Wochenende oder 10 Tage dauert, gibt es gewöhnlich eine angeleitete Meditation für *Mettā* oder liebende Güte. Dann geschieht es nicht selten, dass ein Teilnehmer berichtet, dass das Retreat bis zur *Mettā*-Meditation wirklich gut lief,

dass aber mit der Mettā-Meditation enorme Verärgerung aufkam. Der Teilnehmer fühlte sich dadurch belästigt, dass er gebeten wurde, Zuneigung über die Welt auszustrahlen, während alles, was er fühlen konnte, der innere Griesgram war, der innere Geizhals, der mit solch sentimentalem Unsinn nicht belästigt werden wollte; gegen die Idee, alles mit liebender Güte zu beschönigen, kam enormer Widerstand bei ihm auf.

Es kann passieren, dass der innere Zyniker wachgerufen wird, sobald wir das Gefühl bekommen, zu jedem nett sein zu müssen. Dies kann von einem Missverständnis herrühren, einem Missverständnis dessen, was mit liebender Güte gemeint ist. Wir können das Gefühl haben, als ob wir uns dazu zwingen müssten, jeden zu mögen, als ob wir verpflichtet wären, die Welt durch eine Walt-Disney-Brille zu sehen. Wir können glauben, dass von uns erwartet wird, eine „Alles-ist-schön“-Haltung einzunehmen. Etwas im Herzen kann davor zurückschauern.

Es ist wichtig, dass wir verstehen: liebende Güte ist nicht eine Haltung, mit der man sich dazu bringen will, alles gern zu haben. Liebende Güte für andere Wesen zu haben – sowohl für die, die schädlich und zerstörerisch sind, als auch für die, die knuddelig sind und ein reines Herz haben – bedeutet nicht, dass wir ihren Handlungen zustimmen oder vorgeben, dass wir sie gern hätten. Stattdessen arbeiten wir daran, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade jetzt sind. Dies ist das empfangende Herz, das Herz, das die Dinge so akzeptiert, wie sie sind. Wir versuchen auch nicht vorzugeben, dass das Bittere süß, dass Grausamkeit schön

oder dass Ärger eine wunderbare Sache sei. Jedoch sind Bitterkeit, Grausamkeit und Ärger Teil des Lebens. Gewalt, Egoismus und Eifersucht sind Teil der Natur. Sie existieren als Elemente der natürlichen Welt.

Der Buddha gewann die Aufmerksamkeit seiner Schüler oft durch Geschichten oder Gleichnisse mit sehr anschaulichen Bildern, weil dies ein Weg ist, der Menschen ermöglicht, etwas leicht in Erinnerung zu behalten. In diesem Sinne war eine der Hauptbelehrungen, die der Buddha über liebende Güte gegeben hat, eine Geschichte mit einem Gleichnis. Der Buddha bat die Zuhörer sich vorzustellen, dass sie von Banditen gefangen genommen wären, und dass die Banditen ihnen die Arme und Beine mit einer zweihändigen Säge absägen würden. Dann sagte er, dass jeder, der aus diesem Anlass einen hasserfüllten Gedanken gegen die Banditen aufkommen ließe, nicht seinen Belehrungen gemäß praktizieren würde. Der Buddha lehrte nicht, dass wir eine solche Tortur genießen sollten oder dass wir uns bei den Banditen dafür entschuldigen sollten, dass unsere Sehnen so zäh seien, dass wir nicht soviel Protein hätten essen sollen, weil es ihnen dann nicht soviel Mühe machen würde, uns zu zerlegen. Seine Belehrung soll auf die egoistische Gebärde im Herzen hinweisen, mit der jemand zu einem „anderen“ oder „böseartig“ gemacht wird, mit der er seiner Natur nach und auf absolute Weise als schlecht oder falsch hingestellt wird, so dass man erkennt, dass jede Bewegung des Herzens in eine solche Richtung grundsätzlich nicht in Übereinstimmung mit der Realität ist.

Obwohl das, was geschieht, schmerzhaft, schockierend

oder nicht gewollt sein kann, sind wir durch die Praxis der liebenden Güte in der Lage, den Raum im Herzen zu finden, in dem wir uns nicht in Ablehnung oder Negativität gegen andere Wesen befinden. Dies ist etwas, das wir tun können. Der Buddha benutzte dieses besonders anschauliche Beispiel, um Licht auf unsere Neigung zu werfen, mit der wir glauben, dass ein bisschen Hass zu bestimmten Zeiten vernünftig oder gerechtfertigt sein könne. Doch der Buddha lehrt, dass dies niemals wahr ist, dass immer dann, wenn wir jemanden zum „anderen“ machen, wenn wir eine Trennung vollziehen und ein anderes Wesen zu etwas wirklich von uns Getrenntem, Abgesondertem oder Falschem machen, wir in diesem Moment die Verbindung mit der Realität der Situation verloren haben.

METTĀ ÜBEN, UM FRIEDEN IM GEIST ZU SCHAFFEN

Eine solche Praxis ist keine spezielle Technik, die man begleitend zur Konzentrations- oder Einsichts-Praxis benutzt. Es geht eher darum, die Eigenschaften echter Freundlichkeit und Akzeptanz als Basis für jede Meditation auszubilden. Wir halten uns vielleicht für nett und liebevoll; für sanfte und freundliche Menschen; und glauben, dass wir keine Probleme mit Gewalt und Ärger hätten. Doch wenn wir anfangen Meditation zu praktizieren, finden wir womöglich, dass auch unerwünschte Gedanken und Gefühle hochkommen, und damit entdecken wir, dass wir eine für uns ungewohnte Ablehnung gegen sie verspüren. Wir geben uns solche Mühe, dass der abschweifende Geist den

Mund hält und uns in Ruhe lässt. Die Meditation wird zum Kampf, in dem wir versuchen, Gedanken, Gefühle, Ärger oder Ablenkung auszulöschen, so dass wir friedlich sein und ein spirituelleres Leben erfahren können. Diese Methode, die wir gewählt haben, weil wir Frieden schaffen wollen, ist genau das, was uns völlig in Unruhe versetzt.

Ein wichtiges Element buddhistischer Praxis ist das Verständnis, dass Mittel und Endergebnis vollständig vereinigt sind. Im buddhistischen Verständnis ist es nicht so, dass der Zweck die Mittel heiligt. Stattdessen ist das Mittel das Ziel. Wenn wir grobe und aggressive Mittel benutzen, um den Geist zu kontrollieren, um Ablenkungen zu beseitigen, um den Geist zu zwingen, keine Angst oder Ablehnung und kein Verlangen zu spüren, wird diese verbissene, aggressive und unharmonische Einstellung das Ergebnis beeinflussen. Doch wenn wir für die Arbeit mit dem Geist sanfte, friedliche und harmonische Mittel benutzen, wird das natürliche Ergebnis sein, dass der Geist eben diese Eigenschaften widerspiegelt.

FREUNDLICHKEIT FÜR SICH SELBST

Wenn man in der Meditation mit Freundlichkeit für sich selbst arbeitet, bedeutet das nicht, dass man sich einfach zurücklehnt und glaubt, dass alles, was in der Meditation auch geschehen mag, in Ordnung sei, und man den Geist einfach machen lassen könne, was er will. Doch wenn man Mettā auf die weiter oben genannte Weise praktiziert, ist das so ähnlich, wie wenn eine Mutter ihr Kind oder ein

Hundebesitzer seinen Hund trainiert. Die Mutter wird ihr Kind nicht einfach tun lassen, was das Kind will; ein gewisses Maß an Disziplin muss eingeübt werden. In ähnlicher Weise schaffen wir in der Meditation die Grundlage für Freundlichkeit dadurch, dass wir zuerst erkennen, dass alles, was in unserer Meditation aufkommt, dazugehört. Nichts sollte ausgelassen werden. Der ablenkende Gedanke gehört dazu. Der Fokus auf den Atem gehört dazu. Der aufkommende Ärger gehört dazu. Die Welle der Angst, der unruhigen Empfindungen, der Phantasien, sie alle gehören dazu, ebenso wie die wohlwollenden und reinen Gedanken.

Dieses Verständnis der absoluten Zugehörigkeit, dass alles seinen Platz hat, ist die Grundlage liebender Güte, eines Akzeptierens, das von ganzem Herzen kommt. Auf der Basis dieses Akzeptierens von ganzem Herzen bringen wir dann die Weisheit ein, die im Verständnis der Unterschiede Entscheidungen treffen kann. Das heißt, dass wir erkennen, welchen Wert es hat, wenn wir den Geist darin üben sich zu konzentrieren, ebenso wie man sieht, welchen Wert es hat, einer Drei-Jährigen beizubringen, wie man mit einem Löffel umgeht, wie sie selbst essen kann; oder wie man einem Kind beibringt, auf den Topf zu gehen; oder einem kleinen Hund beibringt, stubenrein zu werden. Wenn man die Notwendigkeit erkennt, ein Kind oder ein Tier auf diese Weise zu erziehen, löst das kein spirituelles Problem, sondern bedeutet eher, dass man den Wert einer praktischen Notwendigkeit erkennt. Auf ähnliche Weise können wir erkennen, dass es einen Wert hat, wenn man den Geist übt, Gewahrsein zu entwickeln. Doch dieses Training geschieht

nicht dadurch, dass man einen Krieg gegen Gedanken anfängt oder Emotionen hasst.

Wenn wir zum Beispiel zu einem bestimmten Ort fahren wollen, der nördlich von uns liegt, dann fahren wir nach Norden, nicht nach Süden. Das bedeutet nicht, dass der Süden schlecht, falsch oder übel ist. Auf ähnliche Weise hegen wir beim Meditieren nicht die Einstellung, dass ein Gedanke, eine Emotion oder eine Idee von Übel sei. Wir wollen dem Geist einfach nicht in diese Richtung folgen. Wir möchten, dass der Geist den Fokus auf den Atem richtet, anstatt auf Pläne und Erinnerungen oder das Lösen von Problemen. Diese Unterscheidung wird also auf der Basis von Nützlichkeit und Einfachheit getroffen und nicht deswegen, weil man den Gedanken oder das Gefühl ausmerzen möchte, weil sie unangemessen sind, oder indem man den Geist dazu zwingt, sich zu „benehmen“, indem man drakonische Mittel anwendet. Mit einer von ganzem Herzen kommenden und wohlwollenden Akzeptanz wenden wir Absicht und Bemühen an, um den Geist zu lenken. Es ist ein Bemühen zur Zusammenarbeit mit unserer Natur, nicht ein Kampf gegen sie.

ANGELEITETE MEDITATION

FANGE DA AN, WO DU BIST

Als Erstes nimm wahr, wie du dich fühlst. Wie ist die Stimmung in diesem Augenblick? Bevor du versuchst, irgendetwas mit dem Körper oder Geist zu tun, werde dir gewahr, wie du dich körperlich und geistig fühlst. Wie fühlt sich der Körper an ... in was für einer Stimmung bist du? Es gibt keinen richtigen oder falschen Ausgangspunkt. Erkenne einfach, ob du glücklich oder unglücklich bist, müde oder voller Energie, warm oder kalt. Was es auch sei, hier beginnst du. Fange einfach damit an, den Ort, von dem du ausgehst, anzuerkennen und zu würdigen.

BRINGE DIE AUFMERKSAMKEIT IN DEN KÖRPER

Bringe jetzt die Aufmerksamkeit in den Körper. Nimm wahr, wie der Körper sich anfühlt. Konzentriere dich einen Augenblick auf die Wirbelsäule. Lasse den Körper nach oben



wachsen, sich nach oben strecken, erlaube der Wirbelsäule, länger zu werden ... sich ein bisschen zu strecken, und bringe die Eigenschaften Aufmerksamkeit und Wachsamkeit mit ein.

Wenn du das Gefühl hast, dass die Wirbelsäule in einer guten, kraftvoll aufrechten Haltung verankert ist, lasse den Rest des Körpers sich rundherum entspannen. Nimm dir einen Augenblick, um die Aufmerksamkeit vom Scheitel den ganzen Weg durch den Körper schweifen zu lassen ... ganz bis zu den Fingerspitzen ... und runter zu den Füßen. Wo immer du Anspannung findest, lasse den Körper diese Anspannung entspannen. Erlaube dir, voll und ganz weich zu werden ... zur Ruhe zu kommen ... mit diesem Moment in Frieden zu sein.

BEDINGUNGSLOSE ZUNEIGUNG UND FREUNDLICHKEIT ENTWICKELN

Bringe die Aufmerksamkeit zur Herzmitte, zum Zentrum der Brust. Spüre den Rhythmus des Atems an dieser Stelle. Versuche nicht, den Atem zu verändern oder irgendetwas mit ihm zu machen. Fokussiere die Aufmerksamkeit einfach ganz im Herzen. Spüre, wie der Körper atmet ... und seinem eigenen Rhythmus folgt.

Wie auch immer es sich für dich am angenehmsten anfühlt, denke nun an einen Menschen oder ein Tier, z.B. ein geliebtes Haustier, jemanden, für den du vollkommene und bedingungslose Zuneigung hast, grösstmögliche Wärme und Freundlichkeit. Das kann ein Mensch oder Tier sein, die

noch am Leben oder schon gestorben sind. Stelle dir dieses Wesen auf die besondere Weise und in der Form vor, in der es sich für dich manifestiert; du kannst dich sogar auf die Liebe und Hingabe, die du für ein göttliches Wesen fühlst, konzentrieren.

Halte dieses Wesen in deinem Herzen – so, wie es sich für dich manifestiert hat. Spüre die Qualität vorbehaltloser Liebe und Freundlichkeit, Wärme, Akzeptanz, die du für diesen Menschen oder dieses Wesen hast. Vermeide, dich in irgendwelchen Geschichten über dieses Wesen oder dich selbst zu verfangen; bringe einfach das Gefühl seiner Gegenwart in deinem Geist auf, halte es im Herzen und spüre die aufkommende Wärme und Offenheit.

Lasse die Gegenwart und die Wärme, die es hervorruft, den Funken sein, der dein Herz weckt. Benutze das Bild einer Flamme, die eine Kerze anzündet, eines Funkens, der diese Eigenschaft von Mettā (Wohlwollen) in deinem Herzen entzündet. Nachdem das Feuer angezündet worden ist, bringt es Licht und Wärme im Herzen hervor.

Visualisiere mit jedem Einatem, dass du mit dem Einströmen der Luft dieses Raumes die Energie des gegenwärtigen Augenblicks einatmest, die Situation und die Formfindung dieses gegenwärtigen Moments. Mit dem Einatmen atme die Energie der Gegenwart in dein Herz, wobei du die Energie des gegenwärtigen Augenblicks, die Geräusche, die du hörst, die Gefühle, die Gedanken, die Luft, in dieses Licht der liebenden Güte verwandelst.

Wenn du ausatmest, stelle dir vor, dass das Licht sich von



deinem Herzen ausbreitet, in deinen Körper hinein strahlt, so als ob dein Herz wie eine Lampe wäre, eine Lichtquelle, die den Treibstoff jedes Moments nimmt, umwandelt und langsam im Körper verteilt ... sich vom Herzen aus ... durch den Brustbereich ausbreitend ... dich langsam durchdringend.

DEN KÖRPER MIT LIEBENDER GÜTE FÜLLEN

Lasse das Licht sich mit jedem Ausatmen weiter und weiter durch den Körper ausbreiten. Fülle den Körper mit dieser Eigenschaft der Freundlichkeit. Spüre die Freundlichkeit für dein körperliches Sein ... deine Organe, deine Knochen, dein Blut, deine Muskeln, deine Gelenke.

Mit jedem Ausatmen durchdringe den Körper mit liebender Güte langsam bis nach außen zur Hautoberfläche hin, wie mit einem warmen, sanften, goldenen Licht, das den Körper in ganzem Umfang ausfüllt und langsam und sanft in jeden Winkel eindringt, bis in die Fingerspitzen ... die Zehen ... die Knochen ... die Organe.

Mit jedem Einatmen unterstütze das Aufnehmen der Energie des Augenblicks und seine Umwandlung im Herzen ... das Herz atmet diese Energie weiter, breitet sie weiter aus, bis der Körper sich ausdehnt, von dieser sanften und hellen Energie der Freundlichkeit erfüllt und überfließend. Akzeptiere den Körper ganz wie er ist, mit all seinen Stärken und Schwächen, Kräften und Unpässlichkeiten. Liebe ihn einfach so wie er ist, nimm ihn an, so wie er ist.

DAS LICHT AUSBREITEN

Während sich der Körper mit der Gegenwart dieser Energie, mit diesem hellen Wohlwollen füllt, fängt das Licht langsam an, durch die Haut zu dringen und sich um dich herum auszubreiten, so dass dein ganzer Körper zu einem Licht, einer Lichtquelle wird. Das Herz atmet die Energie dieses Augenblicks ein und atmet dieselbe Eigenschaft der Zuneigung aus – lässt sie ausströmen – sie dehnt sich und strahlt vom Herzen aus ... durch den ganzen Raum, so dass sie jeden Winkel dieses Zimmers füllt und durch alle Körper und Wesen, die sich in diesem Raum versammelt haben, hindurchgeht. Sie erfüllt den ganzen Raum mit einer liebevollen Haltung, mit Wohlwollen.

Verbreite diese Energie weiter mit jedem Ausatmen ... stärker ... lasse sie sanft ausströmen ... sich über die Grenzen des Raumes ausbreiten ... über das Gebäude hinausreichen und sich ausbreiten ... in die Stadt hinausreichen ... zu den Bäumen und Straßen ... der Luft ... den Autos ... den Gebäuden ... ohne Unterscheidung ... durch die Häuser deiner Freunde ... durch das Gerichtsgebäude ... die Lagerhallen ... die Läden ... die Zwischenräume ... die Büros ... das Stadtgefängnis ... die Schulen und Spielplätze ... lasse sie durch Menschen hindurchgehen, durch Hunde und Katzen, Küchenschaben, all die Wesen in dieser Gegend. Stelle dir vor und spüre, wie dieses Licht sich ausbreitet, den gesamten Raum der Stadt umgibt und durchdringt, durch jede Wand hindurchgeht, durch jedes Geschöpf, jedes Gesicht. Wie es sich sanft ausbreitet und immer weiter reicht, hervorgebracht von diesem unserem Herzen, das stetig und unaufhörlich

die Energie des Augenblicks einatmet und sie in dieses lebendige Licht verwandelt, in dieses liebevolle Wohlwollen, das immer weiter hinausreicht, die ganze Gegend erfüllt, bis zu den Grenzen der Stadt.

Mit jedem Atemzug wird das Lichtfeld stärker und weiter und breitet sich über die ganze Gegend außerhalb der Stadt aus. Es erstreckt sich über das Land ... über die Hügel ... durch die Bäume, den Wald ... über die Flüsse ... die Bäche ... die Quellen ... durch die Höhlen der Füchse und Bären ... unter der Erde zu den Felsen und unterirdischen Gewässern ... durch die Luft ... es schließt die Vögel mit ein und erfüllt sie ... die Insekten ... die Schmetterlinge ... die Lebewesen im Wasser ... alle Menschen in Berg und Tal ... es verwebt sich mit dem ganzen Land ... über die Weinberge ... die Obstgärten ... die urtümlichen Wälder ... die Seen ... die Straßen. Das Licht breitet sich weiter aus zum Meer ... zu den Wellen, die sich am Ufer brechen ... hinaus zu den Seen ... den Wäldern des Nordens ... den Weinbergen und Farmen des Südens. Jeder Atemzug wird umfassender, die Kraft des Herzens wächst an ... und breitet sein Licht aus, lässt es ohne Unterscheidung und ohne Unterbrechung weiterfließen.

Breite dieses Licht nun über die Ländereien aus, lasse es über den Ozean hinausreichen ... unterm Wasser ... alle Meerestiere durchdringen ... die Fische ... Wale ... Schildkröten ... Quallen ... das mikroskopisch-kleine Plankton ... die Ufertiere in den Felsbecken. Breite das Licht auf die Städte aus, diese tausende von Quadratkilometern voller Gebäude und Asphaltstraßen, die von Menschen in allen Lebensumständen nur so wimmeln. Dehne das Licht

zu den Armen aus, zu den Gefangenen und zu den Reichen, lasse es sich durch alle Regionen des Staates ausbreiten, ausschweifen in alle Richtungen, mit jedem Atemzug hinausreichen und sich ausbreiten, zu den fruchtbaren Regionen, zu den trockenen Regionen, zu den kalten, den heißen, den nassen, hohen und niedrigen, in alle Winkel hineinreichen ... das Herz, das dieses große, unerschöpfliche Licht offenbart.

Lasse es über das ganze Land bis zum Norden und zum Süden hinausreichen. Über den Ozean hinaus, dehne das Licht aus, umhüllend, hinausreichend, sich ausweitend. Stelle dir vor, wie die ganze Erde langsam umarmt wird, eingeschlossen, umhüllt, wie das Licht der liebenden Güte den ganzen Planeten umgibt, als wenn Finger sanft und allmählich den ganzen Erdball umgeben und aufnehmen würden.

Dehne dieses sanfte Licht ganz vom Herzen aus, vom unendlich reichen, unerschöpflichen Herzen. Reiche hinaus, umhülle und umarme den ganzen Planeten, dieses schöne, grüne und blaue Juwel. Breite das Licht zu all den Wesen dieses Planeten aus, zu denen, die sich im Krieg befinden, denen, die Frieden haben, den Heiligen, den Profanen, den Gewalttätigen, den Opfern, den Hohen und den Niedrigen, Wesen in allen Lebensumständen, ohne Unterscheidung, und dabei das, woraus wir gemacht sind, durchdringend, das Herz, die Natur aller Wesen, über Länder und Gewässer hinweg und durch die Lüfte. Mit diesem Feld von Freundlichkeit fülle den ganzen Planeten, umschließe und umarme alles.

Dehne es weiter in den Weltraum aus, über die Erde hinaus



ins Sonnensystem, zum Mond, zur Sonne, Venus, Mars, Merkur, Uranus, Neptun und Pluto. Lasse es sich grenzenlos ausdehnen und hinausreichen, so wie das Licht selbst, unermesslich weit, alles im Weltraum ausfüllend ... in der Galaxis, den Zwischenräumen zwischen den Galaxien. Fülle den ganzen Weltraum aus ohne Unterscheidung, in alle Richtungen: nach oben und unten, ganz um dich herum. Ohne dich von irgendetwas behindern zu lassen, erfülle den ganzen Weltraum, das ganze Universum mit der Gegenwart dieser unendlichen Güte, mit Wohlwollen, das frei von Bedingungen ist, mit herzlichem Empfang. Wisse: hier ist das Universum, und in diesem Augenblick ist es von Freundlichkeit erfüllt.

Während du bis zu den äußersten Grenzen des Universums hinausreichst, findest du ein Ende, eine Begrenzung. Ganz an den Rändern des Universums entdeckst du, dass seine Begrenzung die Form deines eigenen Körpers hat, deiner Schultern, deiner Beine, deines Scheitels. Das ganze Universum ist in diesem einen Rahmen enthalten, in diesem Wesen. Du weißt, dass der Körper des Universums mit dieser unendlichen Freundlichkeit und diesem Willkommenheißen erfüllt ist, und du ruhst einfach mit diesem Gefühl, erlaubst dem Herzen, in dieser Eigenschaft zu ruhen.

ENDE DER MEDITATION



FRAGE UND ANTWORT

F: Liegt das Problem, das entsteht, wenn man etwas zum „anderen“ macht, darin, dass wir uns weigern, es zu sehen, dass wir es ausschließen oder verbannen und uns deswegen von dem, was wirklich ist, entfernen?

A: Mit der Geste etwas zum „anderen“ zu machen, drücken wir aus, dass in diesem Augenblick etwas mit dem Universum wirklich absolut nicht stimmt. Es gibt da dieses Element im Leben, das nicht dazugehört – das nicht sein sollte. Ajahn Chah pflegte zu sagen: „Wenn es nicht so sein sollte, wäre es auch nicht so.“ Er war wirklich gut mit solchen kurzen Sprüchen.

Das klingt vielleicht sehr bedrückend oder fatalistisch, doch in Wahrheit ist das nicht der Fall. Es ist außergewöhnlich realistisch. Es ist so als wenn man sagen würde: „Ob wir es mögen oder nicht, es ist so.“ Wir alle haben schon einmal das Gefühl gehabt, dass, wenn wir nur jemand anderes wären oder vielleicht nur ein kleines bisschen anders, die Dinge viel besser aussehen würden. Doch wir sind, was wir sind. Es ist der grundlegende Realismus, wenn man erkennt: ja, es

ist schmerzlich oder ungerecht, oder es ist hässlich, doch ist dies eine Tatsache der Natur. Und wir sind immer bereit, von diesem Punkt anzufangen. Denn wenn wir nicht von diesem Punkt anfangen ... Es ist wie der alte Witz: Jemand hält sein Auto an und fragt nach der Richtung. Er spricht zu einem Passanten, der ihm sagt: „Von hier aus kommen Sie da nicht hin.“ Doch müssen wir dort anfangen, wo wir sind.

F: Dann ist unser einziger Weg, mit der Wirklichkeit in Verbindung zu sein, der des Herzens?

A: Im Grunde genommen ja. Das ist unsere Kontaktstelle mit der grundlegenden Wirklichkeit der Dinge.

F: Ich kann verstehen, dass man etwas emotional akzeptieren kann, ohne es deswegen zu entschuldigen. Aber wie ist das mit dem Akzeptieren und der Absicht, Veränderung in der Welt zu bewirken? Wie funktioniert Akzeptieren in einer solchen Situation?

A: Suzuki Roshi pflegte zu sagen: „Alles ist absolut vollkommen, so wie es ist — aber es gibt immer Raum für Verbesserung!“ In gewisser Weise stimmen wir das Herz also darauf ein, wie die Dinge sind. Wie die Dinge sind — darin sind unsere eigenen Eigenschaften der Weisheit, Motivation und Initiative mit eingeschlossen. Das schließt unsere Sensibilität für die Zeit und den Ort mit ein, unsere eigene Sensibilität dafür, was gemacht werden kann, um das Leben friedlicher, wohlthuender, sicherer zu machen und um Schaden für uns selbst und andere Wesen zu vermeiden. Wenn wir etwas akzeptieren, ist das also keine Passivität.

Etwas zu akzeptieren bedeutet nicht, dass wir uns einfach

zurücklehnen und die Dinge so laufen lassen, wie sie wollen. Wie in dem Beispiel der Erziehung eines Kindes oder Hundes: du lässt die Situation sich nicht einfach so entwickeln, wie sie es wollen, ohne einzugreifen. Unsere Handlungen und Absichten und die Fähigkeit, die Welt zu verändern, sind ein Teil davon, wie die Welt ist. Der Schlüssel liegt darin, dass wir unsere Handlungen mit einer Haltung des Eingestimmtseins auf die Realität angehen, und nicht mit einer Meinung, Gewohnheit oder Motivation, die auf bloßem Reagieren beruht und durch Angst, Begehren oder Verärgerung oder durch eine gestörte Sicht der Wirklichkeit geleitet wird. Wenn wir von einer Basis des Eingestimmtseins aus handeln, können wir uns für die Dinge, an die wir glauben, einsetzen und Dingen, die nicht in Ordnung oder ungerecht sind, ganz nachdrücklich widersprechen. Wir widersetzen uns diesen Dingen nicht, weil wir sie hassen oder weil wir sie als etwas wesentlich „anderes“ ansehen. Wir stellen uns ihnen zum Nutzen aller Wesen entgegen, weil wir wissen, dass dieses betreffende Unrecht verhindert werden muss. Es ist einfach, wie wenn dein Kind seinem Ball nachjagt und auf die Straße läuft: du packst das Kind am Kragen, selbst wenn das dem Kind weh tun sollte, weil du einen Lastwagen kommen siehst, der das Kind überfahren würde, wenn du es nicht zurückreißen würdest. Du bleibst nicht am Straßenrand stehen und „weißt einfach, wie die Dinge sind“, während du zuschaust, wie dein Kind vom Lastwagen überfahren wird, weil du einer irrigen Idee des Nicht-Anhaftens nachhängst. Paradoxerweise zeigt eine solche Denkweise sehr gut, was Anhaften ist — du haftest an einer Meinung über Nicht-Anhaften an und, indem du an ihr festhältst, erzeugst du am Ende eine Unmenge Kummer

für dich und andere. Manchmal muss man so handeln, dass man andere dadurch sehr unglücklich macht, doch ist es nicht deine Motivation, sie unglücklich zu machen. Du tust es, weil du auf das übergeordnete Wohl eingestimmt bist. Dies ist jedoch immer ein heikles Thema.

F: Wie gehst du mit dem Schmerz des In-der-Welt-Seins um, wenn du das Elend anderer siehst?

A: Du bringst das Gefühl der Fürsorge mit Weisheit ins Gleichgewicht. Eine Mutter muss an ihrem Kind anhaften. Sonst ginge es dem Kind sehr schlecht. Wenn die Mutter aber besitzergreifend mit ihm umgeht, kann es sogar noch schlimmer sein. Die Fähigkeit, die durch buddhistische Belehrungen und Meditation kultiviert wird, besteht in der Kunst, für andere auf vollkommene Weise sorgen zu können, ohne sich in besitzergreifendem Verhalten zu verfangen.

Wenn dein Kind starkes Leiden erfährt oder krank ist, wirst du aufgrund der Schwierigkeiten des Kindes Gefühle wie Kummer oder Schmerz erfahren. Du versuchst nicht, das zu unterdrücken und vorzugeben, dass alles in Ordnung sei oder dass du froh darüber wärest. Du kannst dich einfühlen, solange du dich nicht in einer besitzergreifenden Haltung verfängst. Du kannst dich in den Schmerz eines anderen Wesens einfühlen, ohne dich darin zu verstricken.

Das deutsche Wort für diese Eigenschaft ist *Mitgefühl* – man fühlt *mit* einem anderen Wesen, ist mit-fühlend. Es ist nicht so, dass man sich an Stelle eines anderen in dessen Zustand des Leidens hineinversetzt und zusammen mit ihm leidet. Im buddhistischen Verständnis beinhaltet wahres Mitgefühl

dagegen, dass man sich in den Schmerz, den ein anderes Wesen verspürt, einfühlt, ohne dass man auf dieselbe Weise darin verstrickt ist. In gewissem Sinne besteht das größte Geschenk, das wir einem Wesen, das sich in einem schmerzlichen Zustand befindet, geben können, eben in diesem vollständigen Einfühlungsvermögen, bei dem wir uns nicht in den Strudel des andern hineinziehen lassen; wir lassen uns z.B. nicht vom selben Gefühl des Verlorenseins, das der andere vielleicht gerade erleben mag, absorbieren.

Dies ist die Eigenschaft, die wir anstreben. Es ist kein kühles Sich-Distanzieren. Wir haben volles Einfühlungsvermögen, doch ohne geistige Verwirrung. Wir können zum Beispiel Kummer fühlen, wenn wir jemanden verlieren, den wir lieben, oder wenn etwas passiert ist, das extrem schmerzlich ist; wir können ungeheuren Kummer verspüren, wenn wir etwas unglaublich Blödes angestellt haben, das vielleicht großen Schmerz und viele Schwierigkeiten für andere bewirkt hat, und dabei können uns sogar die Tränen übers Gesicht laufen. Doch gleichzeitig fühlen wir uns vielleicht völlig friedlich, sogar während der Verlust, der Konflikt oder das Missverständnis gerade geschieht. Es ist etwas paradox. Sobald der Geist anfängt, das zu analysieren oder eine Geschichte daraus zu machen, hört das eigentliche Gefühl auf. Sobald wir davon ablassen, es untersuchen, erklären oder einen Kommentar darüber schreiben zu wollen, sondern einfach loslassen und dem Gefühl erlauben, da zu sein, kann das Gefühl tatsächlich stärker sein, doch kann es gleichzeitig in der Umarmung von Frieden und einer wirklichen Achtsamkeit gehalten werden. Wenn man

es analysiert, wird es vielleicht weniger schmerzlich, doch wird gleichzeitig mit dem Analysieren die Erfahrung von der Wirklichkeit abgetrennt. Es ist also das Ziel, uns den Schmerz einer Situation spüren zu lassen, und zwar ohne geistige Verwirrung. Wir schneiden uns nicht von der Erfahrung ab, doch lassen wir uns auch nicht in sie hineinreißen.

In so vielen Bereichen der Welt, im Nahen Osten, in Indien, Pakistan, Afghanistan und Süd-Amerika, geschehen gerade schreckliche Dinge. Wenn wir Güte ohne Weisheit und Mitgefühl ohne Weisheit haben, werden wir ergriffen und fortgerissen, so dass wir uns vom Ausmaß des Leidens überwältigt fühlen. Wenn die Güte jedoch mit Weisheit ausgeglichen wird, können wir uns in Andere und ihren Schmerz einfühlen, und doch bleiben wir in diesem Gleichgewicht.

Das ist eine lebenslange Aufgabe, denn wir wissen nicht, wie wir dieses Gleichgewicht in unserem eigenen Sein herstellen können. Wir reagieren entweder kühl und schotten uns ab, oder wir werden von der Flut der Gefühle ergriffen und fortgerissen. Wir kennen dieses mittlere Terrain nicht. Es bedarf der Praxis und vielen Ausprobierens, um das richtige Gleichgewicht zu finden. Am Anfang bemerken wir nur, dass wir uns haben fortreißen lassen. Hier und da schaffen wir es vielleicht, für ein oder zwei Sekunden das Gleichgewicht zu finden. Doch in Wirklichkeit weiß unser Herz, wie sich dieses Gleichgewicht anfühlt. In gewisser Weise ist Meditation ein Vorgehen, dieses Gefühl im Herzen freizulegen und der Empfindung des Gleichgewicht-Haltens zu vertrauen, ohne in die Extreme zu verfallen, sich abzuschotten oder sich von

den Emotionen mitreißen zu lassen. Es ist so, wie wenn du als Kind lernst, ein richtiges Fahrrad zu fahren. Du kannst vielleicht eine Sekunde lang radeln, und schon fällst du um. Langsam lernst du, das Gleichgewicht zu halten; du kannst radeln und oben bleiben. Beim Meditieren ist es ähnlich, langsam findest du dieses Gleichgewicht, und es fällt dir immer leichter, dazu zurückzukommen und in diesem Raum zu verweilen.

F: Was hat das mit Anhaften zu tun?

A: Wenn wir etwas aufgreifen, müssen wir nicht unbedingt daran anhaften oder glauben, dass es irgendwie absolut uns gehört. Sobald wir glauben, dass etwas wirklich uns gehört, entsteht Eigentumsdenken oder „Anhaften“, wie es im buddhistischen Jargon heißt, und dadurch wird Spannung ausgelöst. Wenn wir das Anhaften an etwas, das wir aufgegriffen haben, loslassen wollen, entspannen wir unser Halten einfach. Wir brauchen es nicht abzusetzen, sondern nur den Griff zu entspannen. Es ist nicht nötig, dass wir Sachen loswerden — Nicht-Anhaften bedeutet nicht, dass man ohne etwas auskommt, dass du z.B. deine Armbanduhr und dein Auto, dein Haus oder deine Wohnung und dein Einkommen loswirfst. Es geht also nicht darum, dass wir keine Sachen aufgreifen, denn du kannst etwas aufgreifen, es halten und dann wieder ablegen. Das ist ein nützlicher und sehr notwendiger Teil des Lebens. Die Probleme entstehen durch das Anhaften, die besitzergreifende Haltung, die Idee, dass dies mir gehört und dass ich es haben und behalten werde.

Wir können das mit allem machen, was wir aufgegriffen

haben. Wir können Krisen und Dramen darüber verursachen, davon wie besessen sein. Wir haben eine Persönlichkeit, wir haben einen Körper, durch sie funktionieren wir. Die buddhistische Lehre und Meditation will uns nicht zu einer Nicht-Person machen. Das Ziel besteht nicht darin, die Persönlichkeit auszulöschen oder den Körper zu vernichten. Der Körper und die Persönlichkeit sind keine Behinderung; wir passen auf sie auf und sorgen für sie, sie sind nicht das Problem. Doch wenn wir an ihnen festhalten oder besitzergreifend mit ihnen umgehen, fangen die Schwierigkeiten an.

In dieser Praxis geht es nicht so sehr darum, dass man sich nicht engagiert, es geht mehr darum zu lernen, wie man Dinge aufgreift, wenn wir sie aufgreifen müssen, und sie dann niederzulegen, wenn wir sie niederlegen müssen, und darin besteht das ganze Ziel, wenn wir Achtsamkeit für Raum und Zeit entwickeln. Liebende Güte ist Teil der Einstimmung auf den gegenwärtigen Augenblick, in dem wir Dinge aufgreifen und benutzen können, wenn wir sie brauchen, und sie dann wieder ablegen. Es ist das Urteilsvermögen, dass dieser gegenwärtige Augenblick, so wie er ist, absolut vollkommen ist; er braucht in keiner Weise anders zu sein.

Diese Art des Unterscheidungsvermögens auf Grundlage des Eingestimmtseins auf die Gegenwart ist ein sehr wichtiges Prinzip, denn manchmal haben wir Angst, eine Unterscheidung zu treffen. In buddhistischen Kreisen spricht man über den nicht-unterscheidenden Geist oder Nicht-Dualität. Das lässt dualistisches Denken als eine ganz negative und unerwünschte Eigenschaft erscheinen. Doch

kann ein bisschen dualistisches Denken hilfreich sein. Wenn du z.B. von San Francisco nach London reisen willst, musst du dich entscheiden, wie du dahin kommen willst. Das wäre nicht der richtige Zeitpunkt für Nicht-Dualität.

Die Arbeit mit dieser Art von Nicht-Anhaften besteht in der Kunst, Dinge zur rechten Zeit aufzugreifen und sie zur rechten Zeit niederzulegen, oder wenn es darum geht, etwas zu sagen, es zu sagen, und wenn es nichts zu sagen gibt, nichts zu sagen. Wenn wir etwas Freundliches und Angenehmes sagen müssen, sagen wir es. Wenn wir etwas Strenges sagen müssen, sagen wir es. Das Unterscheidungsvermögen, das die Entscheidung trifft, wie wir zur gegebenen Zeit handeln, muss auf diesem ursprünglichen Akzeptieren basieren. Wir müssen jedoch Weisheit und Aufmerksamkeit auf die Situation anwenden, um herauszufinden, was gerade „richtig“ ist.

Der Buddha hat über verschiedene Kriterien gesprochen, die er benutzte, um zu entscheiden, was er jemandem sagen wollte, und wann. Wenn das Gesagte wahr und für die Hörer erfreulich war, aber nicht nutzbringend, dann sagte er es nicht. Wenn es nicht wahr war, sagte er es niemals. Wenn es nicht nutzbringend war, würde er es niemals sagen. Nur wenn es wahr und nutzbringend war, sprach er. Ob es erfreulich für die Zuhörer war oder nicht, war zweitrangig; er pflegte es aber sorgsam zu bedenken und mit seinem Beitrag auf den richtigen Augenblick zu warten. Dies sind wirklich nützliche Maßstäbe. Sie zu erinnern ist sehr hilfreich, wenn wir versuchen, uns zu entscheiden, was wir sagen oder wie wir kommunizieren wollen, wie wir mit

anderen in Beziehung sein wollen. Manchmal ist das, was wir tun oder sagen müssen, nicht willkommen; die anderen wollen es nicht hören. Wenn wir aber wissen, dass es wahr ist, den Tatsachen entspricht und nutzbringend wäre, dann wählen wir den richtigen Zeitpunkt, um es zu vermitteln.

Der Buddha hat auch über fünf Kriterien gesprochen, die er benutzte, um eine negative Rückmeldung zu geben:

1. Du musst mit liebender Güte im Herzen sprechen. Das bedeutet, dass der Zweck, den du mit deiner Rückmeldung anstrebst, den anderen zugute kommen muss, nicht dir selbst. Bevor man mit ihnen spricht, muss man manchmal warten, bis man keine negativen Emotionen mehr verspürt, wie z.B. Verärgerung oder ein Gefühl, dass mein Leben bei Weitem besser wäre, wenn dieser Mensch nur anders wäre.
2. Du musst um Erlaubnis fragen, ob du die Rückmeldung geben darfst.
3. Du musst den passenden Ort und die passende Zeit wählen. Du wählst eine Situation, in der du die anderen nicht in Verlegenheit bringst oder es schwer für sie machst - wie in einer öffentlichen Situation. Du wählst eine passende Situation, vielleicht in einer neutralen Umgebung oder in einem ungezwungenen, nicht förmlichen Augenblick.
4. Du musst dich an die Tatsachen halten, an das, wovon du weißt, dass es wahr ist. Du kannst keine Annahmen machen oder von Hörensagen ausgehen. Du kannst nur von dem sprechen, was du siehst und weißt und was die tatsächlichen Fakten der Situation sind.
5. Du selbst musst frei von dem betreffenden Fehler sein.

Allein diese Kriterien zu erinnern, kann unglaublich hilfreich sein, selbst wenn sie nicht alle erfüllt werden und wir warten müssen, bevor wir die Rückmeldung machen können. Wir versuchen, diese Kriterien im Bewusstsein zu haben und uns, so gut wir können, an sie zu halten. Je vollkommener wir unsere Rede auf einer solchen Basis gründen können, desto eher sind wir in der Lage, auf eine hilfreiche und zweckentsprechende Weise zu kommunizieren. Dann ist das, was wir sagen, nicht nur eine Erklärung, sondern eine Verständigung. Für eine Verständigung bedarf es nicht nur einer Mitteilung, sondern auch eines Empfangens. Es ist sehr leicht, etwas mitzuteilen, und niemanden zu haben, der als Empfänger wirkt. Um uns zu verständigen, brauchen wir jemanden, der empfängt, und jemanden, der mitteilt. Andernfalls geht die Abwehr gleich hoch, und entweder werden wir oder der andere Mensch nichts reinlassen.

Je mehr wir uns diese Eigenschaften zur Gewohnheit machen können, desto mehr werden wir finden, dass im „anderen“ eine Offenheit besteht und dass wir unsere Schwierigkeiten lösen können. Wir können uns durch unsere angespannten Beziehungen und unsere Auseinandersetzungen durcharbeiten, und wir können unsere politischen Meinungen zum Ausdruck bringen, zu sozialen Veränderungen Stellung nehmen und viel mehr Wirkung in der Welt haben, als wenn wir nur von roher Gewalt ausgingen, indem wir einen Angriff auf Menschen oder eine Institution starten, die wir als „den anderen“ ansehen, der „zurechtgestutzt werden muss“. Wenn wir eine solche negative Beziehung einmal überwunden haben

und beide auf derselben Seite sind, können wir anfangen, zusammen zu handeln — anstatt dass das Leben zum Kampf wird, kommt es zu einem Zusammenwirken.

F: Ich finde das alles gut, bis auf den letzten Teil, wo du frei vom gleichen Fehler sein musst. Für Menschen, die nicht vollkommen sind, so wie wir: wenn sie von einem guten Standort des Mitgefühls und der Ehrlichkeit kommen, würde mein Kriterium nicht sein, dass sie selbst über den betreffenden Fehler hinausgewachsen sein müssten, sondern nur, dass sie ehrlich oder direkt sein und sagen müssen, wie es ihnen selbst damit geht.

A: Das ist ein guter Gesichtspunkt. Wenn es etwas gibt, das du mit jemandem ansprechen willst, denke ich, dass du es in sehr aufrichtiger Weise einleiten kannst, indem du sagst: „Ich weiß, dass ich selbst nicht frei von Ärger bin,“ und dann fortfährst: „Vielleicht ist es, weil ich nicht davon frei bin, dass ich wahrnehme, wie schmerzlich das ist, und darum würde ich gern mit dir über solche ärgerlichen Zustände sprechen, in denen du dich selbst findest.“ So kannst du den Weg ebnen. Dies sind Richtlinien, nicht starre Strukturen. Wenn man es auf diese Weise anspricht, versucht man sich sicherlich vor dem zu schützen, was Jesus angesprochen hat — den Splitter im Auge des anderen zu verurteilen, wenn du einen Balken, einen dicken Klotz im eigenen hast. Es besteht die Tendenz, Fehler an anderen zu entdecken und unsere eigenen Fehler zu übersehen. Dieses Herangehen jedoch hat mehr damit zu tun, dass man seine eigenen Begrenzungen eingesteht; wenn man sie eingestanden und das anerkannt hat, kann man von dieser Position aus sprechen.

F: Du hast erwähnt, darauf zu achten, ob es jemanden verletzen könnte?

A: Dies ist eines der Kriterien, die der Buddha beschrieben hat, wie man sich entscheidet, wann man sprechen oder wann man nicht sprechen soll. Es gibt im Prinzip drei Elemente:

Ob es wahr oder unwahr ist.

Ob es für den Zuhörer angenehm oder unangenehm ist.

Ob es nützlich oder nicht nützlich ist.

Der Buddha pflegte nur dann etwas zu jemandem zu sagen, wenn es wahr und nützlich war. Ob es für den Zuhörer angenehm oder unangenehm ist, ist nicht entscheidend, doch würde er die rechte Zeit und Situation wählen, um etwas zu sagen. Also wenn etwas wahr und für den Zuhörer angenehm, aber nicht nützlich war, sagte er es nicht. Oder wenn es wahr und für den Zuhörer unangenehm, aber nützlich war, dann wählte er die rechte Zeit, um es zu sagen.

Diese Prinzipien muss man aufnehmen und überdenken. Und dann bleibt die Frage, wie du entscheidest, wann die rechte Zeit ist. Du kannst das wirklich nicht nach Schema F machen. In den vorangegangenen Lektionen haben wir über intuitive Weisheit und die Qualität des Zuhörens gesprochen. Und du kannst den Satz von Bruder David Steindl-Rast anwenden: „Wenn du die Frage fallen lässt, wird die Antwort erscheinen.“ Da ist also ein tiefes Dem-Moment-Zuhören. Du versuchst nicht, es logisch herauszufinden, sondern hörst wirklich deinem eigenen Herzen zu, fragst deine eigene Intuition um Rat, dein Gefühl für den Augenblick, und lässt dich davon leiten.

LEKTION 5

WEISHEIT UND MITGEFÜHL

Die Themen dieser Lektion sind Weisheit und Mitgefühl. In der letzten Lektion haben wir über den ersten der *Brahma-Vihāras*, der göttlichen Verweilzustände, gesprochen – Liebende Güte, *Mettā* in Pali, der Sprache der buddhistischen Schriften. Die zweite dieser strahlenden Qualitäten ist *Karunā*, Mitgefühl, und in vielerlei Hinsicht sind Mitgefühl und Weisheit notwendige Ergänzungen.

MITGEFÜHL

Das englische Wort für *Karunā* ist “compassion” (Mitleid). Doch neigen wir dazu, es als einen Zustand des Mitgefühls oder Einfühlungsvermögens zu betrachten. Wenn wir Mitleid für andere Menschen oder andere Wesen fühlen, leiden wir mit ihnen. Dagegen bezieht sich das buddhistische Konzept für *Karunā* auf ein tiefes und

umfassendes Einfühlungsvermögen, nicht aber auf ein Leiden zusammen mit dem anderen Menschen. Wenn du aber selbst aufgrund deiner Praxis des Mitgefühls mit jemand anderem Leiden empfinden solltest, dann machst du es, wie der Buddha betonte, nicht ganz richtig. Wahres Mitgefühl wird im Buddhismus so praktiziert, dass man umfassendes Einfühlungsvermögen für das Leiden anderer Wesen hat, und doch empfindet man selbst kein Leiden. Wie bei vielen Bereichen der buddhistischen Praxis gibt es im westlichen jüdisch-christlichen Denkgebäude kein Begriffssystem oder Wort, das diese Idee völlig erfassen würde. *Einfühlungsvermögen* kommt dem nahe, doch ist das buddhistische Konzept viel umfassender. Um also Mitgefühl im buddhistischen Sinne zu verstehen, müssen wir beschreiben, wie diese Fähigkeit wirkt, und dann einfach darauf vertrauen, dass das Verständnis für seine Bedeutung in uns Form annimmt.

Um ein Verständnis für Mitgefühl zu bekommen, ist es vielleicht am besten, die Bildsprache der nördlichen buddhistischen Traditionen zu benutzen, was den Buddhismus, wie er in China, Japan, Tibet und Korea praktiziert wird, mit einschließt. Eine Schlüsselfigur in ihrem spirituellen Leben und ihrer Praxis ist die Figur der *Guan Yin*, die oft als elegante feminine Gestalt dargestellt wird. Ihr voller Name im Chinesischen ist *Guan Shi Yin*, wörtlich übersetzt: „die, die den Tönen der Welt zuhört“. Der Sanskrit-Name ist *Avalokiteshvara*, was „der, der Anteil an den Tönen der Welt nimmt“ bedeutet. Der Name verkörpert also den wirklichen Geist dessen, was unter Mitgefühl

im Buddhismus verstanden wird: das lauschende Herz, das Anteil an allen Dingen nehmen kann, das sowohl das Schöne als auch das Hässliche, Schmerzliche und Schwierige empfängt und in sich aufnimmt. Das Herz, das aufmerksam für alle Aspekte des Lebens ist, sie kennt und zulässt, doch nicht darauf reagiert: Das Herz lässt sich nicht vom Schönen mitreißen, nicht vom Schmerzlichen oder Hässlichen beschweren, nicht aufgrund des Schmerzes, den andere Wesen empfinden, auf einer Tränenflut davon schwimmen. Das Herz hört tief zu und schenkt allem seine Beachtung.

In der buddhistischen Bildersprache ist Guan Yin der Bodhisattva des Mitgefühls, die Verkörperung von Mitgefühl. In der buddhistischen Welt werden Ikonen oder religiöse Statuen, wie zum Beispiel das Bild eines Buddha auf einem Schrein, verehrt. Buddhisten ehren Gotama Buddha als den Lehrer, doch das Ziel der buddhistischen Praxis besteht darin, dass man verinnerlicht, was diese Bilder symbolisieren. Wenn man die Eigenschaften dieser erleuchteten Wesen nicht verinnerlicht, wird die Praxis wirkungslos und geht am eigentlichen Ziel vorbei. Es geht nicht einfach darum, äußere Wesen und Bilder anzuschauen und wie einen Gott zu verehren oder zu einem Ideal des Mitgefühls emporzublicken. Die Hauptsache ist, dass wir das Ideal des Mitgefühls verinnerlichen und diese Qualität, das tief zuhörende Herz, in uns selbst entdecken, es kultivieren und entwickeln.

In gewissem Sinne erfordert diese Qualität des Mitgefühls, dass man sich mit dem ganzen Universum, mit allen anderen Wesen identifiziert, dass man empfindet, dass man alles

selbst ist, dass man das Herz sich ausweiten lässt, damit es alles mit einschließt. Man schafft ein Mitempfinden oder eine Identifizierung mit allem, ein Sich-Einstimmen. Das sei erstmal so dahingestellt, obwohl dieses Prinzip vielleicht verwirrend ist, wenn man es im Lichte der Weisheitslehren betrachtet, die weiter unten diskutiert werden. Mit der Entwicklung von Weisheit wählt man den entgegengesetzten Zugang, bei dem man in Betracht zieht, dass nichts Ich oder Selbst ist. Aufgrund der buddhistischen Art, Dinge zu erklären, hat dieser scheinbare Widerspruch eine gewisse Tradition. Selbst zu Lebzeiten des Buddha gab es Anhänger verschiedener Sekten, die sich beklagten: „Es ist unmöglich, eine eindeutige Antwort vom Buddha oder seinen Schülern zu bekommen!“

Eine Möglichkeit, diese scheinbaren Widersprüche aufzufangen, besteht darin, dass man Weisheit und Mitgefühl wie die Flügel eines Vogels betrachtet. Wir müssen beide Elemente besitzen. Das wird veranschaulicht durch das tibetische Wort *Lama* (wie in „Dalai Lama“), was spiritueller Lehrer, bekannte spirituelle Persönlichkeit bedeutet. Die Silbe *La* kommt vom tibetischen Wort für Weisheit, und *ma* kommt vom Wort für Mitgefühl. Diese beiden Qualitäten werden direkt im Namen für einen Lehrer widergespiegelt. Der Dritte Zen-Patriarch aus China hat gesagt: „In dieser Welt der So-heit /Gibt es weder Selbst noch Anders-als-Selbst“, womit er auf die mysteriöse, unbeschreibliche Realität, die wir sind, hingewiesen hat. Wir können das also von der Seite des Mitgefühls betrachten und sagen: „Alles ist Selbst! Ich bin das Universum. Was ich bin, ist mit Allem im Universum

verbunden — im Geistigen wie im Physischen.” Wir sind nicht einfach isolierte Wesen, sondern wir sind durch die natürliche Ordnung mit der ganzen Natur, mit allem in der Natur, sowohl physisch als auch geistig, verbunden.

WEISHEIT UND MITGEFÜHL WIRKEN ZUSAMMEN

Das Gegenstück zur Idee „alles ist Selbst” ist „nichts ist Selbst”. Es gibt nichts, was man als die wahre und absolute Essenz von dem, was wir als Individuum sind, bezeichnen könnte. Daher betonen die Weisheitslehren diesen Aspekt der Natur der Wirklichkeit. Angenommen, ich nehme meine Hand hoch und behaupte: „Ich zeige nach links.” Du bist mir gegenüber und sagst: „Nein, du zeigst nach rechts.” Wir beide sehen dasselbe, nur aus verschiedenen Blickwinkeln. Das ist wie mit dem rechten und linken Flügel eines Vogels — sie sind gegensätzlich, Spiegelbilder voneinander, und doch ist ihre Form auch völlig gleich.

Mit Weisheit und Mitgefühl verhält es sich ebenso. In gewisser Weise sind sie Spiegelbilder voneinander, doch stammen sie von derselben Quelle. Sie sind wie die Flügel eines Vogels, ohne die der Vogel nicht fliegen kann, und beide kommen vom Körper des Vogels.

DIE ENTWICKLUNG VON WEISHEIT

Als wir in Lektion 3 Wissen und Denken behandelt haben, haben wir diesen Aspekt der Praxis der Einsichts-Meditation

berührt: die Entwicklung von Weisheit. Das beinhaltet, dass man auf die Eigenschaft von Wissen zurückgreift, eines Gewährseins, welches alle Erfahrungsmuster im Sinne flüchtiger, veränderlicher Phänomene versteht und betrachtet.

Wenn wir Weisheit entwickeln, betrachten wir die Welt der Gedanken, Gefühle, Stimmungen, Erinnerungen und der Ideen; wir betrachten das Ich-Gefühl und die Eindrücke der äußeren Welt, die durch Seheindrücke, Töne, Geruch, Geschmack oder durch körperliche Empfindungen entstehen. Was wir zu betrachten anfangen, ist der *Prozess*, wie wir all dies als Gegenstände, die innerhalb der Wahrnehmung liegen, erfahren, anstatt uns auf den Inhalt zu konzentrieren, z.B. ob der Erfahrungsgegenstand schön oder hässlich ist, angenehm oder unangenehm. Wir ziehen die Aufmerksamkeit vom Inhalt einzelner Erfahrungen zurück und, mit der Entwicklung von Weisheit oder Einsicht, betrachten wir den eigentlichen Prozess der Erfahrung selbst.

Wir ziehen den Fokus absichtlich von den besonderen Eigenschaften der Sinnesobjekte ab und betrachten alle Erfahrungen im Sinne der universellen Charakteristika von Vergänglichkeit, von Veränderung, von Ungewissheit, von Ich-Losigkeit und von Unzulänglichkeit. Wir beginnen einzusehen, dass kein Aspekt unserer Erfahrung wirklich das sein kann, wer oder was wir sind – nicht einmal das Ich-Gefühl, das Gefühl für Ich, Mir und Mein, welches so solide und den Tatsachen entsprechend zu sein scheint, ein Aspekt unserer alltäglichen Wirklichkeit, den wir normalerweise nicht in Frage stellen.

WO IST DER BESITZER?

Wenn wir genau hinsehen, können wir langsam erkennen, dass das Ich-Gefühl aufkommt, und dass es von der Fähigkeit des Gewährseins im Geist wahrgenommen, „gewusst“ wird. Es gibt ein Ich-Gefühl, doch handelt es sich bei diesem Gefühl von „Ich“ nur um ein Gefühl wie jedes andere Gefühl. Es kommt auf, wird wahrgenommen und dann vergeht es. Was ist es, das dieses Gefühl „weiß“? Wenn das, was gewusst wird, das Gefühl als solches ist, wer ist es, der es weiß? Und wer ist es, der das Wissen davon weiß? Und so weiter:

Naturforscher beobachten also: ein Floh
 Hat klein're Flöhe, die sich von ihm nähren;
 Und die werd'n von noch kleineren gezwackt,
 Und dann so weiter, *ad infinitum*.

~ Jonathan Swift, *Gedichte; eine Rhapsodie*

Wenn wir versuchen, „den, der weiß“ zu identifizieren, können diese Abfolgen endlos erscheinen. Wir fangen an zu erkennen, dass die Rückwand tatsächlich die Qualität des Wissens selbst ist, nicht aber die *Idee* des Wissens. Wir können das Herz in dieser Qualität des Gewährseins zur Ruhe kommen lassen und mehr und mehr zu erkennen anfangen, was die Besonderheiten sind, denen wir die Charakteristika eines *Selbst* oder eines *Anderen* zuschreiben, z. B. einem Gedanken, einem Gefühl oder einer Form oder einem Ton, einer Erinnerung oder einer Idee. Tatsächlich kann man überhaupt nichts an Dauerhaftigkeit, Stabilität oder Individualität in irgendetwas davon finden. Alles, wovon wir normalerweise als Ich oder

Mein denken — meine Besitztümer, mein Name, meine Sozialversicherungsnummer, meine Geschichte, meine Zukunft, mein Körper, meine Gedanken, meine Emotionen usw. — wenn wir versuchen, nach dem zu suchen, der ihr Besitzer ist, können wir keine eigenständige, definierbare Substanz oder Qualität, keinen örtlich bestimmbaren Faktor finden, die oder der der Besitzer ist. Einerseits gibt es das Wissen und andererseits die Parade von Erlebnissen, aus denen wir „Mich“, „die Welt“, „Dich“ formen — diese verschiedenen konventionellen Wirklichkeiten.

Wenn wir dieses Ich-Gefühl untersuchen, können wir erkennen, dass das Gefühl von Festigkeit, das ihm zu eigen ist, etwas ist, das eine konventionelle Wirklichkeit hat. Es hat eine beschränkte Wahrheit, doch verfestigen wir es, indem wir zum Beispiel behaupten: „Ich bin diese Person. Jeder sagt mir, dass ich diese Person bin, wenn sie meinen Namen nennen und sich auf mich beziehen.“ Und dann bekommen wir das Gefühl, dass es das ist, was wir unserem Wesen nach wahrhaft sind.

Es ist eine interessante Meditation, einfach über seinen eigenen Namen zu meditieren. Konzentriere dich und beruhige deinen Geist, fokussiere deine Aufmerksamkeit, und dann sage einfach deinen Namen, sehr klar und ruhig, nur ein oder zwei mal, sogar ohne „ich bin ...“ davorzustellen, wie „Marie“, „Amaro“. Plötzlich fängt der Name an, ein bisschen merkwürdig zu klingen. Wir fangen an zu erkennen, dass das, worauf wir uns beziehen, viel größer ist als die Persönlichkeits-Anhäufung, der Körper, die Erinnerungen und Ideen, die wir uns gewohnheitsmäßig als „ich“ vorstellen.

Mit den Weisheitslehren versuchen wir, die gewohnheitsmäßigen Begrenzungen aufzulösen, die um die Idee des „Ich“ geschaffen und ihr übergestülpt worden sind – dass wir dieses Individuum sind, an diesem Ort leben, dieser Körper, diese Persönlichkeit usw. sind. Wir lassen das Herz zur Wirklichkeit aufwachen, die viel größer als das ist, viel umfassender.

IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN

Wenn man es mit den Weisheitslehren übertreibt, wird man leicht ein bisschen zu abgehoben und verliert die Verbindung zur Welt, zum Körper und zu den einfachen praktischen Gegebenheiten des Lebens. Wenn wir andererseits zu sehr von der Idee des Mitgefühls besessen sind, kann uns das unglaublich geschäftig machen, und aufgrund der Fürsorge für alle Wesen auf der Erde brechen wir vielleicht unter der Last all der guten Werke zusammen, mit denen wir beschäftigt sind.

Auch wenn es paradox klingen mag, beide, Weisheit und Mitgefühl, gleichzeitig im Bewusstsein zu halten, so ist es also doch wichtig zu erinnern, dass wir genau das tun müssen. Diese beiden Qualitäten unterstützen sich gegenseitig, obwohl sie Spiegelbilder voneinander sind. Für den Verstand kann das höchst frustrierend sein – wir wollen wissen, welche von beiden wahr ist, und können es nicht ganz glauben, dass sie beide wahr sein können. Das ist aber das Wunderbare am Mittleren Weg: er schließt diese beiden Aspekte ein – sie sind Realitäten, von denen

man sagen kann, dass sie beschränkt gültig sind oder auf konventionellen Vereinbarungen beruhen, dass sie durch Sichtweisen bedingt oder durch sie bestimmt sind.

MITGEFÜHL UND ZUHÖREN

Sobald du einen gewissen Grad an Konzentration erreicht hast und es der Aufmerksamkeit möglich ist, verhältnismäßig stabil im gegenwärtigen Moment zu bleiben, wirst du einiges Geschnatter im Geist bemerken. Das ist ein inneres Selbstgespräch, Zwiegespräch, Viel-Gespräch, in dem die Mitglieder der inneren Versammlung nicht darauf warten, bis einer ausgesprochen hat, bevor sie mit ihren eigenen Ansichten und Überzeugungen einfallen und munter vor sich hinplappern. Wenn wir den Geist trainieren, sich zu konzentrieren, stellen wir fest, dass verschiedene innere Stimmen aufkommen, zum Beispiel Stimmen der Erregung („Was ich wirklich will, ist ...“) oder Stimmen der Kritik („Sie ist ein wirklich nutzloser Mensch.“) oder Stimmen der Wut („Wenn ich ihn in zu fassen bekomme, dann sage ich ihm meine Meinung!“) oder Stimmen der Reue („Wenn ich damals, als ich 19 war, nicht das und das getan hätte, wäre alles wirklich ganz anders gelaufen; wenn ich bloß dieses blöde Ding nicht getan hätte; wenn ich doch die Vergangenheit neu erfinden könnte ...“).

Um ein Beispiel zu bringen: Während der ersten Jahre meines Klosterlebens, wahrscheinlich fünf oder sechs Jahre lang, verbrachte ich unglaublich viel Zeit damit, mir die Zukunft auszumalen. Ich hörte damit auf, nachdem ich

diesen Vorgang fünf oder sechs Jahre beobachtet hatte, denn ich hatte bemerkt, dass die Wirklichkeit meine Pläne nicht ein einziges mal befolgt hatte. Manchmal folgte ich meinem Drehbuch mit großer Entschlossenheit – und selbst dann, wenn die anderen Schauspieler ihre Beiträge nicht richtig hinbekamen, machte ich mit dem Drehbuch so weiter, wie ich es geschrieben hatte. Doch nachdem ich mir fünf oder sechs Jahre lang angesehen hatte, dass dieses unbeugsame Planen nie Erfolg hatte, veränderte sich etwas im Herzen und gab diese Strategie einfach auf – vielleicht war das eine Version des Gesetzes der natürlichen Auslese!

MIT DER INNEREN VERSAMMLUNG ARBEITEN

Wenn wir Mitgefühl und Weisheit praktizieren, lernen wir auf einer sehr persönlichen und geistigen Ebene, wie wir unserem eigenen Geist, den Stimmen der inneren Versammlung, zuhören können. Diese Versammlung hat eine große Vielzahl von Meinungen und Stimmen: die anmaßend-aggressiven, die logisch-rationalen, die emotional-gefühlsbetonten, die still-sensiblen, die passiv-aggressiven und die völlig wilden. Wir können die Praxis des Mitgefühls wirkungsvoll für uns selbst verankern, indem wir all den verschiedenen Stimmen unserer Persönlichkeit zuzuhören lernen, sobald sie sich bemerkbar machen.

Oft versuchen wir, die inneren Stimmen einfach zum Schweigen zu bringen. Jedoch stellen wir im allgemeinen

fest: je mehr wir versuchen, sie zu unterdrücken oder beiseite zu schieben, desto mehr Leben geben wir ihnen. Insektenvernichtungsmittel sind ein guter Vergleich. Die Hersteller von Pestiziden sind den Tierchen gewöhnlich etwa ein Jahr bis 18 Monate voraus. Sie müssen ständig neue Gifte entwickeln, weil die Insekten, die resistent gegen die Gifte sind, überleben; tatsächlich züchten die Hersteller von Insektenvernichtungsmitteln nämlich Super-Insekten! Der Geist ist ganz genauso. Wenn wir geistige Vernichtungsmittel benutzen, um unsere unbewältigten Themen zum Verschwinden zu bringen, machen wir das Problem nur ständig stärker.

Statt die sich wiederholenden Gedanken und gewohnten geistigen Stimmen, die Beurteilungen oder Dinge, die wir als beunruhigende Eindringlinge betrachten, wegzuschieben, können wir sie dazu bringen, dass sie sagen, was sie zu sagen haben, dass sie in die Mitte der Bühne treten und ihre Geschichte erzählen. Diese Geste allein kann schon ausreichen, dass die Stimmen sich beruhigen. Indem wir ihnen die Mitte der Bühne überlassen, vermässeln wir ihnen den Auftritt. Im Scheinwerferlicht können wir all ihre Alterserscheinungen sehen und auch die Fäden, die sie in Bewegung setzen.

Zum Beispiel treibt der Gedanke „Ich bin ein grauenhafter Meditierender“ im Hintergrund des Geistes sein Unwesen. Wir konzentrieren den Geist, machen ihn ganz klar und ruhig und sagen dann: „In meiner Meditation bin ich ein Versager. Ich bin ein hoffnungsloser Fall. Das hat alles überhaupt keinen Wert. Andere können gut meditieren.“

Ich gehe auf Retreats, besuche Meditationskurse, aber alle anderen haben viel mehr Geistesfrieden als ich." Indem wir dies aussprechen und uns bewusst machen, erkennen wir, dass das Herz weiß: dies ist nicht die ganze Wahrheit. Wenn es aber nicht voll bewusst und klar ist, können wir es glauben und dann von diesen Glauben geleitet und beeinflusst werden. Obwohl der Geist etwas von sich gibt, was wir vielleicht nicht hören wollen, können wir es, allein durch die Tatsache, dass wir es aussprechen, in aller Klarheit hören, und dadurch schwindet die Macht, die es über uns hat. Dies ist nur ein Beispiel; es kann viele Dinge geben, von denen der Geist besessen ist. Selbstkritik ist nur ganz besonders verbreitet.

Einer meiner Lehrer, Ajahn Sumedho, verwies oft auf einen Gedanken, der ihn während seines ersten Jahres als Novize verfolgte, als er ein Jahr lang in Nordost-Thailand allein in einer Hütte lebte. Ganz aus dem Nichts kam ihm plötzlich der Gedanke: „Gwendolyn, was bedeutest du mir?“ Dann dachte er bei sich: „Gwendolyn? Ich kenne doch gar keine Gwendolyn. Nie in meinem Leben habe ich eine Gwendolyn getroffen. Das ist bloß ein dummer Gedanke – verschwinde!“ Dann kam der Gedanke zurück: „Gwendolyn, was bedeutest du mir?“ Je mehr er versuchte, diesen Gedanken beiseite zu schieben, desto hartnäckiger kam er zurück. Er musste viel über zwanghaftes Denken und diese Methode des Reflektierens lernen. Schließlich wurde ihm klar, dass er nur durch das volle Sich-Eingestehen des Gedankens in der Lage war, ihn gehen zu lassen und es möglich zu machen, dass er von selbst verschwand.

DEN GEIST DABEI BEOBACHTEN, WIE ER DAS GEFÜHL, EIN SELBST ZU SEIN, ERSCHAFFT

So erschafft der Geist ein Selbst-Gefühl. Statt unsere Gedanken zu unterdrücken, können wir diese Technik des „Zum-Ausdruck-Bringens“ und „Sich-Eingestehens“ unserer Gedanken nutzen, um uns ihrer vollkommen gewahr zu werden. Vielleicht erleben wir das Gegenteil des oben angeführten Beispiels der Selbstkritik und denken: „Was Meditierende betrifft, was spirituelle Menschen betrifft, muss ich wirklich sagen, dass ich so ziemlich allen, die ich kenne, überlegen bin.“ Die meisten von uns können sich kaum vorstellen, solch einen Gedanken zu hegen. Doch wenn diejenigen, die zu Arroganz und Überheblichkeit neigen, diese Gedanken geistig klar zum Ausdruck bringen, wird ihr Herz erkennen, dass diese ebenso wenig wie die Gedanken der Selbstkritik die ganze Wahrheit sind.

Wenn wir diese Gedanken nicht artikulieren, kann das Herz die Realität nicht erfassen. Ohne dass man zuhören lernt, erschließt man das Herz nicht wirklich. Wenn man diese Art des direkten Mitgefühls entwickelt und wenn man den Gedanken, Urteilen und Besessenheiten zuhört, kann man die Intuition, die tiefer als die gewohnheitsmäßigen Meinungen und Urteile liegt, erschließen.

Der Weisheits-Aspekt der Meditation, den wir in Lektion 3 berührt haben, bekräftigt diesen Prozess, jeden Gedanken und jedes Gefühl anzuschauen. Wenn ein Gedanke aufkommt, kann man Weisheit anwenden und entwickeln, indem man

bemerkt, dass diese Art von Gedanken flüchtig, veränderlich und ohne Selbst sind. Um dann zu reflektieren, benutzt man Einsicht: „Dies ist etwas, das sich verändern wird.“ „Wem gehört das wirklich? Hat das einen Besitzer?“

Zum Beispiel: im Bein kommt ein Schmerzgefühl auf. Wir spüren das Gefühl und, indem wir es beobachten, erkennen wir durch sein Aufkommen, sich Verändern und Aufhören, dass Gefühle kommen und gehen und sich verändern. Wir bemerken die Eigenschaften des Gefühls, zum Beispiel seine krampfartige oder gezernte Erscheinung. Wir fragen uns: „Was es ist, das dies weiß?“ Wir schauen hin, um zu erkennen, ob das Gefühl einen Besitzer hat, ob es wirklich „meins“ ist. Wenn es sich wie „meins“ anfühlt, was genau ist es, das es zu „meinem“ macht? Und was ist dieser Besitzer eigentlich? In der Meditation wenden wir diese kleinen Hinterfragungen langsam und stetig an und beobachten die Wirkung dieser Untersuchung. Indem wir das Gefühl „die Erfahrung von Schmerz“ nennen, schaffen wir etwas Raum darum, Raum der vorher nicht da war. Zu wissen, dass es einfach ein Schmerzgefühl ist, ist das, was unter Einsicht oder Weisheit verstanden wird; wir erkennen die räumlich offene, natürliche Qualität, die aller Erfahrung eigen ist.

DAS GEFÜHL VON ICH, MIR UND MEIN LOSLASSEN

Ein Ziel buddhistischer Praxis ist, das Ich-Gefühl loszulassen, das Gefühl von Ich, Mir und Mein, das wir in Bezug auf Erfahrung haben, so als sei man der Besitzer

von Erfahrung — das Gefühl, als ob ein wirkliches Ich die Erfahrung machte. In der Meditation tragen wir Schicht um Schicht ab, um die Eigenschaften aufzudecken, von denen wir fraglos annehmen, dass sie „meine“ seien, zum Beispiel „meine“ Erinnerungen, „meine“ Ideen, „meine“ Persönlichkeit, „mein“ Herz. Wir gehen direkt in die Tiefen des Eingemachten, so tief wir können, und machen dabei mit der sanften Überlegung weiter: „Wenn ich ‚mein‘ sage, was bedeutet das? Hat das wirklich einen Eigentümer? Wer ist es, der das besitzt?“ Bei dieser Art von Fragestellung warten wir nicht auf eine verbale Antwort, eine Antwort, die von dem Teil des Geistes kommt, der mit Konzepten arbeitet. Wenn eine verbale Antwort käme, wäre es nämlich die falsche Antwort.

Wir stellen eine Frage wie „Was ist es, das dies weiß?“, um der gewohnheitsmäßigen Antwort: „Ich“ den Boden zu entziehen. Eine solche Frage in den Raum des Gewahrseins zu stellen, erlaubt es dem Herzen, für einen Moment zu wissen, dass da einfach das Wissen ist. Einen Menschen oder ein Individuum, jemand, der Träger des Wissen ist, gibt es nicht wirklich. Das Gewahrsein ist eine formlose Qualität des Seins. Wir stellen die Frage, machen die Feststellung, um die gewohnheitsmäßige Antwort aufzubrechen. Worum es also geht, ist, das Herz einfach in diesem Zustand des Wissens ruhen zu lassen. Auf diese Weise bringen wir beide zusammen, den Aspekt des Mitgeföhls — welches alles willkommen heißt und allen verschiedenen Bestandteilen unseres Seins und der Welt zuhört — und den Aspekt der Weisheit, der diese Bestandteile durchschaut und tiefer versteht. So gelangen wir in die heilige, wundervolle Mitte.

ANGELEITETE MEDITATION

ENTSPANNE DEN KÖRPER

Zu Beginn nimm dir ein wenig Zeit, um die Aufmerksamkeit in die Körperhaltung zu bringen und den Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Erlaube der Wirbelsäule sich zu strecken, sich in eine bequeme, aufrechte Haltung auszudehnen. Lasse den Rest des Körpers sich vollkommen um die Wirbelsäule herum entspannen. Erlaube dir, dich wohl zu fühlen – anzukommen.

Lasse den ganzen Körper sich entspannen ... die Muskeln des Gesichts und der Schultern ... den Magen ... alles im Körper, wo du irgendeine Spannung findest. Lasse dich bewusst weicher werden.

BRINGE DIE AUFMERKSAMKEIT ZUM ATEM

Bringe die Aufmerksamkeit zur Empfindung des Atems, ohne ihn in irgendeiner Weise verändern zu wollen; spüre einfach,

wie der Körper in seinem natürlichen Rhythmus atmet. Lasse die Empfindung des Atems ein zentrales Merkmal sein, einen Punkt, auf den du deine Aufmerksamkeit fokussierst. Folge dem Atem einfach so umfassend wie du kannst, folge jeder Einatmung ... jeder Ausatmung.

BEMERKE GEISTIGE ABLENKUNG

Der Geist tendiert dazu, sich ablenken zu lassen. Er hat die Gewohnheit, einen Ton, ein Gefühl oder eine Idee an sich zu reißen und eine ganze Geschichte daraus zu machen ... mit ihr mitzulaufen. Wenn du diesen Vorgang bemerkst, immer wenn du herausfindest, dass der Geist davongelaufen ist, sich verfangen hat und abgelenkt worden ist, übe dich darin, das zu bemerken, zum Gefühl der Ablenkung aufzuwachen und dann bewusst loszulassen, freizugeben, was der Geist an sich gerissen hat, und zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren, der durch die Empfindung des Atems gekennzeichnet ist.

KULTIVIERE DIE AUFNAHMEFÄHIGKEIT VON HERZ UND GEIST

Wenn du bemerkst, dass der Geist eine Reihe von Ideen oder eine Geschichte vom Stapel lässt und sie nicht loslassen will, kultiviere die Fähigkeit, einfach zuzuhören, was der Geist zu sagen hat. Anstatt zu versuchen, es beiseite zu schieben, bringe es bewusst in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Lass ihn seine Meinung sagen. Fange an, indem du sagst:

„Was ich will, ist ...“ „Was ich befürchte, ist ...“ „So wie es sein sollte, ist ...“. Sobald die Ablenkung aufkommt, bringe sie bewusst zur Sprache ... höre ihr zu ... bitte sie einzutreten. Höre mit einem feinfühligem, empfänglichen Herzen zu. Nimm es zu Herzen. Lerne es kennen. Lasse es los.

Während du der Geschichte zuhörst, wirst du vielleicht finden, dass du das besser erklären könntest. Sobald du die Formulierung dieser Stellungnahme beendet hast, lasse sie vom Ausatem davongetragen werden. Lasse das Herz zur Stille zurückkehren.

Was der Gedanke auch sein mag, ob es sich um etwas Persönliches oder um die Leiden der Welt handelt, die Kriege und die schrecklichen Konflikte, die wir erinnern und die in unserem Herzen aufsteigen, bemerke einfach, wie das Herz einem Gefühl, einer Idee, einem Bild nachdrängt. Benutze diese Art des Zuhörens, indem du ihm Zugang zum Herzen erlaubst. Gib ihm eine Stimme. Sprich deutlich aus, was vor sich geht. Sieh, wie es sich während dieses Vorgangs, es zum Ausdruck zu bringen oder ihm Bedeutung zu verleihen, verändert ... bemerke, was geschieht, während du das machst.

WENDE DAS WEISHEITS-/ EINSICHTS-ELEMENT AN

Wenn der Geist ruhig und gesammelt genug ist, reflektiere über das, was du gerade auf dem Wege der Wahrnehmung erfährst ... was du hörst, was du im Körper spürst, was für Gedanken aufsteigen ... was es auch sein mag. Reflektiere über all das, das ganze Aufgebot.

Wenn du das Anhaften an den Inhalt loslässt, vertiefe die Fähigkeit zur Weisheit, dehne sie aus, indem du folgendes aussprichst oder reflektierst: „Dies ist ungewiss, vergänglich, unbefriedigend. Wem gehört dieser Augenblick? Gibt es einen Besitzer?“ Wecke diese Qualität des Wissens ... des Untersuchens ... der Weisheit. Nicht, um für alle eine Antwort zu finden, sondern um dem Herzen immer mehr zu helfen, im umfassenden Willkommenheißen des offenenherzigen Gewahrseins zu ruhen, ja, dieses offenherzige Gewahrsein zu *sein*. Heiße alles willkommen. Lasse alles herein. Umarme alles, ohne es besitzen zu wollen. Lass alles los. Erkenne die Transparenz aller Dinge.

Reflektiere auf diese Weise, um die Solidität der Vorstellungen, die wir uns vom Ego und Selbst machen, aufzuweichen. Das kannst du während der Meditation machen, indem du an deinen eigenen Namen denkst. Höre einfach zu und achte auf die Antwort des Herzens, das um die Transparenz des Ego und Selbst weiß. Als ob wir plötzlich durch etwas hindurchsehen können, von dem wir angenommen hatten, dass es undurchsichtig sei ... seine Transparenz erkennen können. Lasse das Herz in dieser größeren Weite ruhen, in dieser Helligkeit.

ENDE DER MEDITATION



FRAGE UND ANTWORT

Ajahn Sundara, eine Senior-Nonne der thailändischen Waldkloster-Tradition Ajahn Chahs, war bei dieser Belehrung anwesend und hat einige der Fragen beantwortet.

F: Was ist eure Erfahrung mit dem „Herzen“? Wie erfahrt ihr es?

A (Ajahn Sundara): Im buddhistischen Sprachgebrauch sind die Wörter *Geist* und *Herz* austauschbar. Wenn du aber einen Menschen aus dem Westen fragst, wo das Herz ist, wird er oder sie auf die Mitte der Brust zeigen und sagen, dass es hier ist. Wir glauben also, dass das Herz hier unten ist und der Geist hier oben (sie weist auf den Kopf). Was meinst du denn mit „Herz“?

F: Ich habe gefragt, weil ich es nicht weiß.

A (Ajahn Sundara): Das Herz (*citta*) ist im Buddhismus alles, was du im jeweiligen Moment erfährst. Das Herz ist nicht als etwas Emotionales oder Nicht-Emotionales, als etwas Rationales oder Nicht-Rationales definiert. Es repräsentiert die Totalität deiner Erfahrung in genau diesem Moment. Manchmal, wenn du nicht in Berührung mit dem Geschehen

bist, fühlt dein Herz sich vielleicht verschlossen an, und wenn du in Verbindung bist, fühlt es sich offen an – falls du dem nicht im Wege stehst. Zu anderen Zeiten, wenn du an „ich“ und „mein“ festhältst, fühlst du dich vielleicht sehr angespannt und verschlossen. Die Erfahrung, ein verschlossenes Herz zu haben, ist oft mit einem Gefühl von Ergreifen, Angst oder Wollen verbunden, solchen Gedankenmustern, die deine Verbindung mit der Welt einschränken. Es lässt dein Herz offen werden, wenn du dich nicht mit selbstbezogenen Gedanken begrenzt oder dich nicht mit deinen Gefühlen oder deinem Körper identifizierst. Wenn du aufhörst, dich mit solchen begrenzenden Vorstellungen zu identifizieren, wirst du bemerken, dass dein Herz viel offener ist.

Oft bringen wir das Herz mit einem emotionalen Erlebnis in Verbindung: „Ich fühle“ oder „Das bricht mir das Herz“ oder „Mein Herz ist glücklich“. Anscheinend glauben wir, dass das Herz da ist, wo wir etwas fühlen. Manche fragen sich vielleicht, wo im Buddhismus das Herz ist, weil die Lehren auf kühle und rationale Weise überliefert sind und der Pfad der Praxis oft als ein Sich-Abkühlen unserer geistigen Verunreinigungen beschrieben wird. Doch ist die Herzenerfahrung eines jeden Moments nicht auf das physische Herz oder einen bestimmten Ort im Körper beschränkt. Es ist auch nicht auf ein besonderes Erlebnis beschränkt, zum Beispiel wenn du Mitgefühl verspürt und dich „vom Grunde deines Herzens verbunden“ gefühlt hast, oder wenn du dich erbärmlich gefühlt hast, so gar nicht „mit dem Herzen in Verbindung“. Im buddhistischen

Denken werden beide Erlebnisse gleichermaßen im Herzen angesiedelt. Ob du dir gemein, selbstsüchtig und dämlich vorkommst oder ob du dich schlau, voller Mitgefühl und großzügig fühlst, was immer dein Gefühl auch sei, es ist wichtig, im Blick zu behalten, dass dieses Gefühl nicht von dem getrennt ist, was wir „das Herz“ nennen – das *citta* in Pali. Man kann *citta* als „Geist/Herz“ betrachten. Es schließt alles ein, woran wir in unserer Sprache bei „Geist“ und „Herz“ denken können.

F: Was ist ein leeres Herz? – Ein offenes oder ein verschlossenes Herz?

A (Ajahn Sundara): Die Konzepte von *offen* oder *verschlossen* lassen sich nicht so ausschließlich anwenden. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Herz verschlossen ist, kann es sein, dass du zu sehr auf dich selbst bezogen bist. Das bedeutet aber nicht, dass dein Herz wirklich verschlossen wäre. Es scheint verschlossen zu sein, doch ist das Herz immer hier, immer gegenwärtig; es ist weder verschlossen, noch offen.

Manchmal fühlst du das Herz und manchmal fühlst du es nicht. So scheint es. Das Herz ist so wie deine Erfahrung des Raumes hier; er ist nicht wirklich offen oder geschlossen. Vielleicht siehst du Ajahn Amaro an und vergisst den Raum. Doch ist der Raum immer noch da. Ebenso ist das, was wir als Herz-Erfahrung beschreiben, viel größer als eine emotionale Erfahrung oder eine, die in der Mitte deines Brustkorbes oder der Magenröhre angesiedelt ist – wo wir fühlen und spüren. In dieser Tradition ist es eine viel umfassendere Erfahrung.

A (Ajahn Amaro): Wenn man sagt, „ein leeres Herz ist ein offenes Herz“, dann bezieht sich das darauf, dass man das festgefügte Selbst-Gefühl nicht hat, also „leer“ davon ist. Wie Ajahn Sundara gesagt hat: wenn wir nicht unterstellen, dass das Selbst-Gefühl eine solide, absolute Wirklichkeit ist, die getrennt von anderen Dingen existiert, dann erfahren wir eine natürliche Fülle und Offenheit. Die unendliche Natur des Herzens ist dann besser sichtbar.

Während Ajahn Sundara gesprochen hat, habe ich mich an einen Ausspruch des christlichen Mystikers Angelus Silesius erinnert; er sagte: „Gott kommt nur zu Besuch, wenn wir nicht Zuhause sind.“ Wenn „ich“ nicht da bin, dann kommt Gott zu Besuch. Nun will man das Ego nicht zum großen Schurken machen oder es völlig verbannen. Es geht nur darum, ihm nicht die Kontrolle zu überlassen. Dein Leben vom Ego bestimmen zu lassen, wäre wohl, als wenn du das Lenkrad deines Autos einem 3-Jährigen überlassen würdest. Wenn wir unser Leben vom Selbst-Gefühl bestimmen lassen, wird es Unannehmlichkeiten geben.

F: Du hast erwähnt, dass, wenn wir unser Erleben erforschen, es einen Wissenden des Gewussten geben wird, und dann einen Wissenden des Wissenden — hast du das ernst gemeint?

A (Ajahn Amaro): Nun, eher im Spaß; das ist nämlich nur, was wir glauben, wenn wir es logisch betrachten. Was aber geschieht, wenn wir es erforschend betrachten: du erkennst, dies ist die Rückwand, wo das Wissen tatsächlich stattfindet.

Nehmen wir mal an, jetzt ist ein Moment klaren Wissens. Dann kommt der Gedanke: „Oh wow. Hier ist ein Moment klaren Wissens.“ Damit hast du gerade die Rückwand verlassen, denn als ein Gedanke kam, ging die Aufmerksamkeit im Gedanken verloren. Indem du dann fragst: „Was ist es, dass jetzt weiß?“ trittst du wieder zurück, und dann erkennst du, dass du gerade zurückgetreten bist, und so weiter. Dies ist also das Wissen, das das Wissen weiß. Wenn der Geist aber die *Idee* davon ergreift, dann bist du gerade wieder von der Rückwand abgedriftet. Wenn du so abdriftest und wieder zum selben Platz zurückkommst, kannst du das so interpretieren wie in dem vorher erwähnten Gedicht: „Große Flöhe haben kleine Flöhe und so weiter, ad infinitum.“ Wenn wir aber diese ursprüngliche Qualität des Wissens sind, *ist* das tatsächlich die Rückwand. Du kannst nicht hinter sie treten. Das erinnert mich an ein Gedicht eines Cambridge-Studenten; er schrieb:

Da war ein junger Mann, der sagte, „Obwohl
 Es so scheint, dass ich weiß, dass ich weiß,
 Was ich sehen möchte,
 Ist das ‚Ich‘, das mich weiß,
 Wenn ich weiß, dass ich weiß, dass ich weiß.“

F: Könntest du etwas über aktives Mitgefühl sagen?

Ein Meditationslehrer beschrieb einmal, wie er während eines Retreats im Speisesaal saß, und dann (entsprechend einer Meditationsmethode, der er folgte; Anm. der Übersetzer) eine geistige Notiz davon machte, dass jemand hustete und dann halb erstickend am Röcheln ... Röcheln ... Röcheln war. Und dann: „Oh mein Gott, sie ist am Ersticken.“ Das verwirrt mich irgendwie. Ajahn Amaro hat Anhaften

erklärt und das Loslassen von „Ich“, „Mir“ und „Mein“. Aber zu welchem Zeitpunkt sagen wir eigentlich: „OK, das ist nicht in Ordnung. Ich muss hingehen und eingreifen.“?

A (Ajahn Sundara): Ajahn Chah pflegte diese großartige Belehrung zu geben: Wenn du ein bisschen loslässt, wirst du ein bisschen Frieden erfahren; wenn du viel loslässt, wirst du viel Frieden erfahren; und wenn du völlig loslässt, dann wirst du völligen Frieden erfahren. Eines Tages ging er durchs Klostersgelände und sah, dass die Meditationshütte eines seiner Schüler ein Loch im Dach hatte. Schließlich brach das Dach zusammen. Der Schüler, der in dieser Hütte lebte, war mit der Praxis beschäftigt, vertrauensvoll loszulassen. So etwas bezeichnete Ajahn Chah als „Achtsamkeit ohne Weisheit“. Die Idee des Loslassens ist vielleicht da, doch kommt Weisheit nicht der Situation entsprechend zur Anwendung.

Weisheit ist die Antwort des Hier und Jetzt. Wenn es wirklich eine wahrhafte Antwort ist, dann ist es eine mitfühlende Antwort in Harmonie mit dem Augenblick, in Harmonie damit, wie die Dinge sind. Das bedeutet, du machst, was man von dir erwarten kann. Wenn das Haus in Flammen steht, sagst du nicht: „Lasst uns alles loslassen. Eines Tages müssen wir sowieso sterben. Das macht nichts. Das ist einfach ein Haus, das in Flammen steht. Lasst uns hierbleiben, es wird vorbeigehen.“ Das ist Dummheit.

Bezüglich deiner Frage zum Mitgefühl also: tatsächlich geschehen beide gleichzeitig – Mitgefühl zusammen mit Weisheit. Diese Gleichzeitigkeit ist einfach *eine* Antwort aufs Leben. Als Meditierender gehst du aber durch all diese Phasen. Ich denke, du musst das Menschliche dieser Phasen

würdigen, denn es ist eine sehr eigenartige Beziehung, die du mit dir selbst eingehst. Du hast den Persönlichkeits-Anteil in dir, der festhält, ergreift, schreit, und dann hast du das Ich, das eigentlich weiß, dass du loslassen solltest. Und dann hast du das Ich, das glaubt, es käme wirklich nicht drauf an. Und dann hast du das Ich, das fragt: „Worauf kommt es eigentlich an? Denn, wenn dieser Mensch am Ersticken ist, muss ich etwas tun — sonst könnte er sterben.“ Achtsamkeit und Weisheit werden beide da sein — die Faktoren Weisheit und Mitgefühl — und so weiter. Du hast also all diese verschiedenen Ich-Anteile, die sich auf der Reise befinden.

Deine Absicht ist, ein wirklich guter Meditierender zu sein. Doch wenn du nur die geistige Notiz machst: „Röcheln, Röcheln, Röcheln, Röcheln“, dann begibst du dich damit in ein Glaubenssystem (einer bestimmten Meditations-Tradition, folgst einer bestimmten Methode, wie man glaubt, meditieren zu müssen; Anm. der Übersetzer), und das ist genau das, wovon der Buddha gelehrt hat, dass wir es verstehen und nicht tun sollen, dass wir solch ein Glaubenssystem nicht fortsetzen sollen. Der Verstand kann solche Dinge glauben. Du glaubst, du solltest „achtsam“ sein. Es ist kein wirkliches Achtsam-Sein — es ist immer noch dieser Glaube, mit dem der Geist an einer Idee festhält, wie Dinge sein sollten. „Ich werde nun achtsam auf meinen Geist schauen, so wie er ist. Also ... Geräusch ... Geräusch ... Geräusch. Röcheln ... Röcheln ... Röcheln.“ Und dann plötzlich erscheint die Weisheit. „Oh mein Gott, hier ist ein Mensch am Ersticken. Oh, vielleicht muss ich sie ins Krankenhaus bringen. Vielleicht wird sie sterben.“ Also übernimmt die Weisheit plötzlich die Führung und sieht die Dinge so, wie sie sind, und was getan werden muss!

Mitfühlende Handlung ist eine unmittelbare Reaktion, die zu Tage tritt, wenn du alle persönlichen Erwartungen fallen lässt, wenn du frei vom Interesse für deine persönlichen Annehmlichkeiten bist. Ein großer Teil unseres Mitgefühls oder der sogenannten mitfühlenden Reaktion kann von ganz anderen Dingen motiviert werden. Das kann sehr verwirrend sein. Sind wir mitfühlend oder machen wir einfach etwas, damit wir uns gut fühlen? Oder machen wir etwas, weil alle anderen meinen, dass man so handeln sollte? All diese Beweggründe hinter unserer Motivation können also verwirrend für uns sein. Wir können sie nicht mehr auseinanderhalten.

Und was „Die Welt da draußen ist nicht in Ordnung“ angeht – was machst du da? Oft wollen wir allmächtig sein, jemand, der die Probleme aller Menschen lösen kann. Bewusst oder unterbewusst können wir uns wirklich wünschen, allmächtig zu sein, für alles eine Lösung bereit zu haben. Und dann sind wir wirklich von uns selbst enttäuscht, wenn wir das nicht können. Ich habe eine Freundin, die mir kürzlich von einem Vogel-Krankenhaus berichtete, das fast Konkurs anmelden musste, und sie war um die Gesundheit der Vögel besorgt. Als ich sie besuchte, sagte sie mir, dass gerade ein Scheck über \$350,000 angekommen sei. Mein Kommentar: „Großer Gott, diese Vögel müssen aber viele spirituelle Vollkommenheiten haben! Sie müssen etwas wirklich Gutes getan haben, dass sich jemand findet, der soviel Geld nur für die Unterstützung ihrer kleinen irdischen Lebensreise geben kann.“ Was kannst du also machen, wenn du helfen willst? Du tust, was du kannst.

Für mein Gefühl musst du hier in deinem Herzen beginnen, und das ist nicht nur eine Idee. Viele Anlässe lassen uns zum Herzen kommen, vielleicht ein Treffen mit jemandem, oder die Fürsorge für einen älteren Menschen oder das Gewahrsein für das Leiden in deinem Herzen und in der Welt. Wenn dein Herz aber kein Mitgefühl für deinen Geist und Körper hat, dann wirst du nicht wirklich auf das, was vor sich geht, eingestimmt sein. Es ist wie mit dem Menschen, der sieht, dass jemand deprimiert ist, und mitfühlend sein will, indem er ihm sagt: „Komm schon! Kopf hoch! Schau die Welt an: sie ist so schön. Sieh die Schmetterlinge und die Vögel. Wir haben Frühling, es ist sonnig und wunderschön heute!“ Nun, die Absicht ist gut, aber das ist keine mitfühlende Reaktion für jemanden, der vielleicht einfach etwas Einfühlungsvermögen braucht, vielleicht einen Menschen, der seine Hand hält – sich ihm zuwendet und sagt: „Na, du fühlst du dich wohl wirklich schrecklich heute, oder nicht?“

A (Ajahn Amaro): C.S. Lewis ist ein christlicher Theologe, der sagte: „Wohltätigkeit ist eine der wichtigsten und zentralsten Tugenden des christlichen Glaubens, und diejenigen, die auf der Empfängerseite der Wohltätigkeit sind, haben oft etwas von einem Verfolgten an sich.“

Das ist so wahr. Wir können unsere eigenen egoistischen Bedürfnisse einbringen, indem wir anderen helfen, denn wir fühlen uns gut, wenn wir jemandem helfen. Doch in Wirklichkeit kann dieser andere Mensch sehr leicht zu einer Schachfigur werden, die unser eigenes Bedürfnis, uns gut zu fühlen, erfüllt. Als ich darüber kontemplierte, was ich in Bezug auf das Lehren über Mitgefühl tun könnte, dachte

ich daher, dass die Übung, unserem eigenen Geist zuhören zu lernen, das Hilfreichste sei, weil es in gewisser Hinsicht genau an der Wurzel von Mitgefühl liegt.

Wie Ajahn Sundara gesagt hat: wenn du etwas Gutes tun willst oder wenn du mitfühlend handelst, das aber von einer idealisierenden Einstellung kommt, nicht von einem Eingestimmt-Sein auf die Wirklichkeit und einem wirklichen Zuhören zur ganzen Situation, wirst du immer leicht aus dem Takt kommen. Folglich wirst du von diesen verschiedenen Motivationsschichten getrieben sein, z.B.: „Wenn es noch ein leidendes Wesen auf der Welt gibt, ist es meine Schuld.“ Hat einer von euch eine Situation erlebt, in der jemand zu dir sagte: „Ich leide, und das ist deine Schuld!“ Oder haben wir selbst zu anderen gesagt: „Ich leide, und es ist deine Schuld, dass ich leide“? So etwas kommt vor.

Was Ajahn Sundara sagt, trifft also vollkommen zu, denn es gibt ein jüdisch-christliches Erbe, das uns ermuntert, gutherzig, weichherzig, und hilfsbereit zu sein. Jedoch empfinden wir die Tatsache, dass wir nicht jedem helfen können, als ein Mangelgefühl – „ich habe nicht genug getan“, „ich könnte mehr tun“, „ich *sollte* mehr tun“ – selbst wenn wir Wunderbares geleistet haben. Ich kenne dutzende von Menschen, die unglaubliche Taten in ihrem Leben vollbracht haben, aber immer noch das Gefühl haben, nicht genug getan zu haben. Sie haben ein negatives Bild von sich selbst geschaffen und waren nicht in der Lage, das Gute, das sie getan haben, zu würdigen und sich daran zu freuen.

Nach Thailand zu gehen und mich in ein buddhistisches Umfeld zu begeben, gab mir mein erstes Erlebnis von

Menschen, die damit zufrieden waren, einfach zu tun, was sie konnten, und die nicht das Gefühl hatten, dass irgendetwas fehlte. Ich erinnere mich, wie erstaunt ich war, als ich dem zum ersten Mal begegnete. Das hatte ich noch nie in meinem Leben gesehen. Ich war ein Mensch, der immer versuchte, das Gute zu tun, und dabei annahm, dass man nie genug tun konnte; und wenn man mehr tun könnte, würde man es machen. Weil das *besser* wäre.

Es ist ein interessantes Denkmodell, dass es nicht unbedingt schlechter zu sein hat, wenn man einfach tut, was man kann, und es dann auf sich beruhen lässt, sondern dass es sogar das Klügste sein könnte. Es ist hier, dass Weisheit und Mitgefühl sich wirklich vereinigen: wenn ich weiß, dass nichts fehlt, obwohl ich nicht jeden Vogel mit einem gebrochenen Flügel oder jedes unterernährte Kind in der Welt habe retten können. Es ist eine wunderbare Fähigkeit, sagen zu können: „OK, Ich habe gemacht, was ich konnte.“ und darüber froh zu sein und dann das Übrige auf sich beruhen zu lassen. Du bist nicht froh, dass andere Menschen leiden und keine Hilfe bekommen, doch hältst du das nicht für ein persönliches Versagen. Manchmal war es vielleicht wahr, wenn jemand dir gesagt hatte, dass er leide und dass das deine Schuld sei. Doch liegt wahrscheinlich ein großer Teil seines Leidens daran, wie er selbst damit umgeht, oder an anderen Begleitumständen; du bist einfach eine bequeme Zielscheibe. Du bist zum falschen Zeitpunkt ins Zimmer gekommen.

Du kannst keine Situation im voraus beurteilen. Jede Situation verändert sich von Moment zu Moment. Es

geht also wirklich darum, sie ins Herz aufzunehmen, mit intuitiver Weisheit hinzuhören und sich dabei zu fragen: Wie kommt das bei mir an? Was verbirgt sich dahinter? Wie entspricht dies der Wirklichkeit? Und dann kann die Antwort sein, dass man etwas tut, in Aktion tritt, rausgeht und die Dinge in Ordnung bringt. Oder die Antwort kann ganz entgegengesetzt sein: dass hier nichts zu machen ist; dass nichts gesagt oder getan werden kann und es also das Freundlichste und Weiseste wäre, es auf sich beruhen zu lassen. Du kannst das aber nicht im Voraus herausfinden. Du kannst nur das Herz auf die Situation einstimmen und dich davon leiten lassen.

A (Ajahn Sundara): Das erinnert mich an ein Erlebnis, das ich vor einiger Zeit hatte, bei dem ich eine Art rechthaberischer Stimme in meinem Geist vernahm, die sich völlig richtig und wahr anhörte. Es war sehr interessant wahrzunehmen, wie diese Stimme sagte: „Ja, ich habe diese Argumente, erstens, zweitens und drittens, die absolut richtig sind, um meinen Standpunkt zu beweisen.“ Es gab jedoch einen anderen Teil in mir, der es besser wusste und sagte: „Ja, aber das wird nicht funktionieren. Diese Argumente haben einen Ton von Gewalt an sich, so wie: ‚Ich werde dich mit meinen Argumenten in ein, in zwei und drei Stücke zerlegen.‘“ Einerseits hörten sich meine Argumente natürlich genau richtig, wahr, weise und mitfühlend an. Andererseits wusste ich, dass diese Argumente nicht mit dem in Einklang waren, was ich in meinem Gespräch mit diesem Menschen wirklich vermitteln wollte. Ich musste einfach loslassen und mir eingestehen: „Nein. Selbst wenn ich etwas zu sagen habe,

was absolut richtig zu sein scheint und meinen Standpunkt vollkommen beweisen würde, kann ich so nicht vorgehen, denn, gemessen an dieser Situation, wäre dieses Herangehen nicht hilfreich.“

A (Ajahn Amaro): Wie Ajahn Chah einmal gesagt hat: „Es wäre faktisch richtig gewesen, aber falsch im Sinne des Dhamma.“ Und das ist der entscheidende Faktor, der einen himmelweiten Unterschied macht.

LEKTION 6

HÜRDEN UND FALLGRUBEN

Das Thema dieser Lektion ist *Hürden und Fallgruben*. Das klingt vielleicht wie: „Jetzt bekommen wir all die schlechten Nachrichten zu hören. – Mit dem guten Teil haben wir abgeschlossen, und jetzt bekommen wir alles darüber zu hören, was uns Schwierigkeiten und Kopfschmerzen machen wird, wenn wir versuchen, Meditation zu praktizieren.“ Doch damit unsere Praxis fortschreitet, ist es wesentlich, dass wir über einige der Schwierigkeiten, die möglicherweise auftreten, Bescheid wissen, und auch über die Methoden, die wir entwickeln und nutzen können, um ihnen entgegenzuwirken. Der Zweck dieses Kapitels ist also, uns dabei zu unterstützen, dass unsere Praxis effektiver und fruchtbarer wird, und uns in die Lage zu versetzen, diese Meditationsthemen zu integrieren, so dass wir friedlicher, mit mehr Freude und besserem Verständnis leben können.

VORANGEGANGENE THEMEN

Die Hauptthemen, die wir in den vorangegangenen Lektionen erforscht haben, waren:

- Konzentration und Fokus zu etablieren,
- Einsicht und Weisheit zu entwickeln,
- Liebende Güte zu kultivieren,
- Zu verstehen, wie Weisheit zu Mitgefühl in Beziehung steht,
- Kontemplation und Reflexion zu praktizieren und
- Zu erforschen, wie all diese verschiedenen Elemente zusammenpassen.

Diese Lektionen haben eine reiche Auswahl an wesentlichen Elementen der buddhistischen Meditation abgedeckt. Das Ziel dieser abschließenden Lektion ist, die Schwierigkeiten, denen wir vielleicht begegnen werden, während wir uns in diesen Aspekten der Meditation üben, genauer zu erkennen.

SCHWIERIGKEITEN SIND WEIT VERBREITET

Das Konzept von Meditation überschreitet religiöse Grenzen. Wenn Buddhisten zum Beispiel mit Christen über Meditation oder kontemplative Gebete diskutieren und diese Themen erwähnen, fangen alle an, zustimmend zu nicken. Jeder, unabhängig von seinem religiösen Hintergrund, hat entweder Schwierigkeiten damit, den vor sich hinschwätzenden Geist daran zu hindern, das ganze Geschehen zu dominieren, oder einzuschlafen und alles zu verpassen. Dies wurde in unserer Klostersgemeinschaft während der

Ordinationszeremonie eines jungen Mannes illustriert. Seine Schwester war bereits seit etwa zehn Jahren Nonne in einer hinduistischen Tradition; sie trug Roben in einem sehr auffällig leuchtenden Orange und einen echt feschen Turban. Alle dachten, dass sie ein wirklich ernsthafter Yogi sei. Mitten in der Zeremonie fingen die anderen an wahrzunehmen, wie sie einnickte, und erkannten, dass Buddhisten und Hindus viel Gemeinsames haben. Hinduistische Schläfrigkeit unterscheidet sich nicht besonders von buddhistischer Schläfrigkeit. Alle Wege führen denselben Berg hinauf, wie es so schön heißt ...

FÜNF STANDARD-HINDERNISSE

Die buddhistischen Schriften erwähnen fünf grundsätzliche Hindernisse, Hürden und Fallgruben, denen wir wahrscheinlich in der Meditation begegnen werden.

SINNESBEGEHREN (KĀMACCHANDA)

Das erste Hindernis ist *Sinnesbegehren*, beschrieben als der nach Vergnügen hungernde Geist. Zum Beispiel setzen wir uns zum Meditieren hin, und statt dass der Geist beim zugewiesenen Meditationsobjekt bleibt, hören wir eine Melodie, wie ein Musikstück, das in einem nahegelegenen Gebäude gespielt wird, und der Geist fängt an, sich an der Musik zu begeistern. Oder vielleicht spielt da in Wirklichkeit gar keine Musik, und wir erfinden sie selbst und fangen an, uns innerlich Lieder vorzusingen. Oder vielleicht sind wir hungrig. — Oft gibt es auf Meditationsretreats bestimmte

Regeln, was die Zeiten und die Art des Essens angeht; so gibt es zum Beispiel kein Abendessen. Mein Lehrer Ajahn Chah berichtete, dass ihm, als er Novize in einem im nordöstlichen Teil von Thailand liegenden Kloster war, Bilder von chinesischen Nudeln aufstiegen — er hatte Nudel-Halluzinationen. Seine Vorstellung war so deutlich, dass er fühlen konnte, wie sie in seinen Mund und über seine Zunge glitten, und er konnte sie schmecken. Oder dass er diese kleinen Früchte riechen konnte, die es in Thailand gibt, die *Duftbananen* heißen (*gluey hom*). Während er so in der Meditationshalle saß, lief ihm das Wasser im Munde zusammen, und er konnte sie riechen, schmecken und auf seiner Zunge fühlen. Es war einfach das Hungern des Körpers nach Essen, und Ajahn Chah phantasierte: „Wäre es nicht wunderbar, eine Duftbanane zu haben?“ Was hätte er nicht für eine Schale voll chinesischer Nudeln getan!

Dies verdeutlicht das Hindernis des Sinnesbegehrens. Der Geist wird durch die Verführungskraft eines Tones, Geruches oder Geschmacks angezogen, oder auch durch einen Gedanken oder eine Leidenschaft.

Ein anderes Beispiel: Bevor das Kloster *City of Ten Thousand Buddhas* in Ukiah, einer Stadt in Kalifornien, eröffnet wurde, lebte die Klostersgemeinschaft in einer alten Matratzenfabrik im Mission-Distrikt in San Francisco. Einer der Novizen war vorher in der US-Marine gewesen, ein großer, strammer Kerl. Sie hatten die strikte Regel, nur eine Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen. Da er Novize war, konnte er noch Geld benutzen. Weil das Kloster sein Begehren nach Nahrung nicht befriedigen konnte, ging er immer mal wieder zur

benachbarten Bäckerei. Eines Tages ging er in die Bäckerei und verschlang eine riesige Menge Kuchen. Als er satt war, hatte er noch einen übrig, für den sein Magen beim besten Willen keinen Platz mehr hatte. Er verstaute den Kuchen in seiner Tasche und ging zum Kloster zurück. Obwohl er sich vollgestopft hatte und sich nicht vorstellen konnte, jemals wieder hungrig zu sein, fing am Nachmittag zwischen drei und vier Uhr das vertraute Knurren in seinem Magen an, und dann bemerkte er, wie er über diesen Kuchen zu fantasieren begann. In diesem Kloster hielten sie eine sehr strikte Disziplin ein, und es war absolut verboten, abends irgendetwas zu essen. Aber während der ganzen Abendmeditation und des Dharma-Vortrags des Meisters hatte er nur einen Gedanken: „Der Kuchen ... der Kuchen ... Ich habe einen richtig saftigen Obstkuchen in meiner Tasche.“ Dieser Kuchen brannte ein Loch in seine Tasche. Wie es dann manchmal in solchen Situationen geschieht, kam ihm schließlich der Gedanke: „Ich schere mich nicht um die karmischen Folgen. Ich halte es nicht mehr aus. Das ist mehr als ich ertragen kann. Ich werde es einfach tun.“

Er plante alles durch, und nachdem alle sich für den Abend zurückgezogen hatten, stieg er über die Feuerleiter hoch aufs Dach des Klosters. Er ließ sich hinter dem Schornstein nieder und zog den Kuchen aus seiner Tasche. Er biss kräftig hinein und dachte: „Ahhh ... das ist Nirvana ... das ist absolute Glückseligkeit ... das hat sich gelohnt!“ Als nächstes hörte er das Geräusch von Füßen auf der Feuerleiter. Er überlegte: „Es ist zehn Uhr nachts. Niemand kommt zur nächtlichen Zeit hoch aufs Dach. Schnell, tu was!“ Also fing

er an so zu tun, als ob er sehr beflissen und sehr würdevoll Gehmeditation rund um das Dach machen würde, ganz auf asketische Weise. Über die Brüstung erschien Master Hua, der Abt des Klosters. Er kam die Feuerleiter hoch und fing an, Gehmeditation in die entgegengesetzte Richtung zu machen, wobei er die Haltung des Novizen genau nachahmte. Der Novize hielt seinen Blick auf den Boden gerichtet, und der Meister ging einmal, zweimal an ihm vorbei, in genau derselben Haltung, beflissen, voll aufmerksam, den ganzen Fokus auf die Meditation gerichtet. Zu diesem Zeitpunkt schlug das Herz des Novizen vielleicht 200 mal pro Minute, und der Schweiß lief ihm nur so runter. Als sie endlich zum dritten Mal aneinander vorbeikamen, hielt der Meister an, sah ihm in die Augen und fragte: „Wie fühlt sich das an?“ Er schenkte dem Novizen ein breites Lächeln und sagte: „Iss deinen Kuchen!“ Und beide lachten. Meister Hua ging davon und ließ den Novizen in Frieden.

Der Buddha hat eine Reihe von Gleichnissen benutzt, um diese Hindernisse oder Störungen zu beschreiben. In einem beschreibt er sie im Sinne von Wasser: Sinnesbegehren ist vergleichbar mit Wasser, das einen Farbstoff enthält, mit Wasser, das rot, grün oder blau gefärbt ist. Dem klaren Wasser des Geistes ist ein Pigment zugesetzt worden. Es ist gefärbt – anders als in seinem ursprünglichen Zustand. Der Buddha hat auch die Analogie, verschuldet zu sein, benutzt: Wenn der Geist in einem Zustand von sinnlichem Begehren verfangen ist, ist das, als ob man Schulden hätte.

Wir können das Herz von Sinnesbegehren befreien. Wir können uns sagen: „Ich weiß, dass dieser Kuchen ein

Loch in meine Tasche brennt, doch ich könnte die Nacht wahrscheinlich überleben, ohne ihn zu essen.” Oder: „Ich werde mich sicherlich viel besser fühlen, wenn ich diesem Verlangen widerstehe, wenn ich dieses Begehren loslasse, anstatt ihm nachzugehen.” Wenn wir das Begehren erkennen, uns aber dafür entscheiden, uns nicht reinziehen zu lassen, können wir den Moment des Loslassens erleben. Wir können das schmerzliche oder peinliche Ergebnis fühlen, wenn wir dem Verlangen gefolgt sind. Dann können wir aus der Knechtschaft und dem Sog des Begehrens ausbrechen. Wie der Buddha es ausgedrückt hat: Die Erleichterung, die man erfährt, wenn das Herz losgelassen hat, sich in Richtung eines Sinnesbegehrens ziehen zu lassen, ist vergleichbar mit der Erleichterung, von Schulden befreit zu sein.

NEGATIVITÄT, WIDERWILLE, ÜBELWOLLEN (VYĀPĀDA)

Das nächste Hindernis ist *Negativität* oder *Widerwille*, *Übelwollen*. Zum Beispiel ertönt aus dem nachbarlichen Haus Musik, und das ärgert dich wirklich. Du wünschst dir, dass es aufhört. Du denkst dir alles Mögliche aus, wie du die Nachbarn dazu bringen könntest, dass sie aufhören, dich zu nerven, denn du versuchst ja zu meditieren – und du kennst all das schreckliche Karma, das sie durch die Unterbrechung deines spirituellen Lebens schaffen. Weil du diese Töne hörst, krierst du also eine ganze Hetzrede, geladen mit Negativität.

In einer früheren Lektion habe ich die Geschichte erzählt,

wie die Musik spielte, als Ajahn Chah in der sommerlichen Hitze das kleine Kloster in London besuchte. Das erste, was Ajahn Chah zu den Meditierenden sagte, als er die Glocke zum Ende der Meditation ertönen ließ, war: „Ihr meint, dass die Musik *euch* stört, aber in Wirklichkeit stört *ihr* die Musik! Die Musik ist einfach, was sie ist. Sie ist nicht dazu da, euch zu ärgern; sie macht nur das, was von Musik erwartet wird. Wenn es irgendwo eine Störung gibt, dann kommt sie allein von euch.“

Der Geist gleitet leicht in Übelwollen und Negativität gegenüber äußeren Objekten oder körperlichem Schmerz. Es erscheint als natürlich und begründet, den Schmerz, der im Knie entsteht, wenn man länger als zehn Minuten am Boden zu sitzen versucht, abzulehnen. Der Geist produziert dann eine Gedankenkette, wie z.B.: „Wenn ich bloß diesen Schmerz in meinem Knie nicht hätte, dann wäre ich glücklich.“ „Wenn ich bloß diesen zwanghaften Gedanken loswerden könnte, dann würde ich nie wieder um etwas bitten. Ich muss aufhören, diesen lächerlichen Gedanken zu denken.“ „Ich wäre glücklich, wenn ich nur aufhören könnte, an diesen blödsinnigen Schläger zu denken, wenn ich diese schreckliche Melodie loswerden könnte.“

Während eines Meditations-Retreats kaut der Geist oft auf etwas herum, das wir nicht mögen. Joseph Goldstein, ein bekannter amerikanischer Meditationslehrer, erzählt die Geschichte, wie er einmal während eines Einzelretreats in einer kleinen Hütte an einem Fluss lebte und vom Eindruck besessen war, dass der Fluss die ganze Zeit *The Star Spangled Banner* („Das Sternenbanner“ – die amerikanische

Nationalhymne; Anm. der Übersetzer) spielen würde. Er ging doch tatsächlich raus und arrangierte die Flusstöne neu, damit der Fluss aufhörte, diese nervige Melodie zu spielen.

Doch das Problem sind normalerweise nicht die Flusstöne. Meistens ist der Geist das Problem. Als der Buddha über diese Eigenschaften von Negativität und Widerwillen sprach, benutzte er das Gleichnis von kochendem Wasser, Wasser, das erhitzt ist und sprudelt. Er verglich sie auch mit dem Zustand von Krankheit oder Unwohlsein. Wenn wir Widerwillen im Geist wahrnehmen, z.B. gegen die laute Musik des Nachbarn, dann können wir erkennen, dass der Ton nur ein Ton ist. Wir können erkennen, dass wenn *ich* es wäre, der die Musik anstellt, ich mich daran erfreuen würde; wenn der Nachbar sie anstellt, „ruiniert sie meine Meditation“. Auf diese Weise können wir die Situation analysieren und einsehen, dass der Geist gerade ein Problem schafft, während in Wirklichkeit gar keins da ist.

Ebenso können wir die Anspannung und Aversion gegen körperlichen Schmerz erkennen, die Angst davor, und dann können wir den Körper und die Einstellung dem Schmerz gegenüber entspannen. Wir nehmen wahr, dass wir die Negativität loslassen und den Schmerz einfach Schmerz sein lassen können, ihn als eine Empfindung erkennen, anstatt ein großes Problem daraus zu machen oder uns vorzustellen, dass er uns eine Fahrt zur Notfall-Station einbringen könnte. Wir können ihn auf sich beruhen lassen und uns mit ihm entspannen, können ihn so sein lassen, wie er ist. Dann nimmt das Schmerzgefühl sehr schnell ab, und obwohl es sich immer noch unangenehm anfühlen kann, ist

es kein Problem mehr. Wir können die Aversion loslassen und stattdessen dieses Gefühl von Erleichterung verspüren.

TRÄGHEIT UND MATTIGKEIT (THĪNA-MIDDHA)

Die nächste der Störungen und Hindernisse für Meditation ist im buddhistischen Vokabular als *Trägheit und Mattigkeit* bekannt. Dies bezieht sich auf einen trüben, schwerfälligen Geisteszustand, der oft auftritt, wenn man Meditation praktiziert – man ist noch nicht ganz eingeschlafen aber auch nicht ganz wach.

Am Anfang unserer Praxis ist der Geist oft geschäftig und erregt und springt in alle Richtungen, und der Körper ist angespannt und fühlt sich unbehaglich. Der Geist fühlt sich sehr wachsam an, einfach wegen dieses Grades an Erregtheit; er ist in einem sehr interessierten oder sehr angeregten Zustand. Nach einer Weile, wenn wir den Geist trainiert haben, ein bisschen fokussierter zu sein, und der Körper sich daran gewöhnt, mit gekreuzten Beinen zu sitzen, beruhigen sich Geist und Körper etwas. Die anregenden, schmerzhaften, stimulierenden Einflüsse nehmen ab. Dann bewegt sich der Geist zu diesem anderen Zustand hin, denn wir erleben selten etwas, das zwischen „voller Fahrt voraus“ und komplettem Stillstand liegt. Sich *wachsam* fühlen, bedeutet, dass wir angeregt, erschreckt oder verärgert sind. Sich *friedlich* fühlen bedeutet, dass wir „nicht voll da“ sind und nichts fühlen, dass wir abgeschaltet haben. Wir wissen nicht, wie wir zugleich wachsam und friedlich sein können.

Geistige Mattigkeit in der Meditation ist besonders problematisch, weil wir dann oft so träge und schläfrig sind, dass wir die Gegenmittel nicht anwenden können; wenn wir das erfahren, gibt es gewöhnlich nicht genug Geistesschärfe, um auch nur überlegen zu können, wie man mit diesem Geisteszustand arbeiten könnte. Da dieser Geisteszustand sehr friedlich sein kann, kann er uns auch zum Glauben verleiten, unsere Meditation sei gut. Als ich frischer Novize im Kloster in Thailand war, glaubte ich, dass meine Meditation morgens viel besser sei. Abends hatte ich immer viele Schmerzen und wurde von den Moskitos ausgesaugt. Es war sehr unangenehm und fühlte sich an, als ob das Sitzen sich stundenlang hinzöge. Morgens war meine Meditation so viel besser und ging schnell vorüber. Aber ein anderer Novize wies mich darauf hin, dass ich fest eingeschlafen und dass mein Kopf halb unbewusst fast zu Boden gesunken war. Diese geistige Mattigkeit kann also trügerisch sein, es kann sich so anfühlen, als ob wir wirklich gut meditierten – wir fühlen uns so friedlich. Doch in Wirklichkeit sind wir dabei einzuschlafen.

Schläfrigkeit kommt in Wellen, und der Trick besteht darin, sie mit der ersten Welle zu fassen zu kriegen. Wie schon bei den Fragen zu Lektion 2 erwähnt, besteht eine Methode darin, einen Gegenstand, zum Beispiel ein Streichholz, in den Händen zu halten, zwischen den Daumen. Sobald der Geist schläfrig wird, fangen die Finger an, sich zu entspannen, und das Streichholz wird in deine Hände fallen. Die erste Welle ist angekommen. Das ist der Zeitpunkt, deine Augen zu öffnen und das Rückgrat aufzurichten. Gewöhnlich wird

die nächste Welle gleich danach kommen: der Blick wird anfangen zu verschwimmen und der Körper wird langsam zusammensinken. Wenn du dem Widerstand leisten kannst und es schaffst, der Schläfrigkeit nicht nachzugeben, dann wird sie nach vielleicht ein oder zwei weiteren kleinen Wellen verschwinden. Eine andere Technik bezieht deine Seh Wahrnehmung ein. Öffne deine Augen und fokussiere sie auf eine Kerzenflamme oder einen anderen vor dir befindlichen Gegenstand. Sobald der Blick anfängt zu verschwimmen oder du zwei Flammen siehst, weißt du, dass du anfängst einzuschlafen. Wenn das geschieht, fokussiere deinen Blick noch einmal, bis das Bild wieder scharfe Grenzen hat.

Es gibt viele andere Tricks, die du versuchen kannst; z.B. kannst du eine Streichholzschachtel oder ein Buch nehmen und auf deinen Kopf legen. Sobald du anfängst einzuschlafen, fällt das runter. Dies funktioniert gut, wenn du mit einer Gruppe meditierst. Du willst ja keinen schlechten Eindruck auf die anderen machen und nutzt also deine Eitelkeit und deinen Stolz, um der Schläfrigkeit entgegenzuwirken. Damit ersetzt du vielleicht ein Problem durch ein anderes, doch nichtsdestoweniger ist es eine sehr wirksame Methode, die man bei Schläfrigkeit anwenden kann.

Für einen Geist, der von Schläfrigkeit überwältigt ist, hat der Buddha ein anderes Gleichnis benutzt: Wasser, das mit einer Lage von Algen und anderen Wasserpflanzen bedeckt ist, oder mit Schaum bedecktes Wasser, das schleimig und für das Auge undurchdringlich ist. Er hat es auch damit verglichen, im Gefängnis zu sein. Wenn wir die Schläfrigkeit

durchbrochen oder gelernt haben zu verhindern, dass sie sich einnistet, und der Geist schließlich von Schläfrigkeit frei ist, ist das, als ob wir das Wasser von diesem Schaum geklärt haben oder als ob wir aus dem Gefängnis freikommen.

RUHELOSIGKEIT (UDDHACCA-KUKKUCA)

Das nächste Hindernis ist *Ruhelosigkeit*, Aufgeregtheit, Sich-Sorgen-Machen, das Gegenteil von geistiger Mattigkeit. Es ist der aufgeregte, ruhelose, sich Sorgen machende, zappelige Geist, mit der Eigenschaft, zu viel Energie zu haben – was den Körper dazu führt, seine innere Balance zu verlieren. Als der Buddha dies beschrieb, benutzte er das Gleichnis von Wasser, das vom Wind bewegt oder aufgewühlt ist. Er benutzte auch die Analogie, versklavt zu sein; wenn man Ruhelosigkeit überwunden hat, ist es, als sei man vom Zustand der Sklaverei befreit, von einem Zustand, in dem man den Forderungen eines anderen unterworfen ist.

Das Haupt-Gegenmittel gegen Ruhelosigkeit besteht darin, dass man die Aufmerksamkeit auf den Körper lenkt, besonders indem man von der Technik Gebrauch macht, die Aufmerksamkeit durch den Körper gleiten zu lassen, wie es in den angeleiteten Meditationen der früheren Lektionen beschrieben wird. Dabei entspannt man nacheinander alle einzelnen Körperteile. Wir können auch den Atem benutzen, besonders das Ausatmen, um dem Körper zu helfen, sich zu entspannen und die aufgewühlte, aufgeregte, turbulente Energie zu beruhigen. Diese Technik beschränkt sich jedoch nicht auf körperliche Ruhelosigkeit. Wenn man immer

wieder zum Atem zurückkommt und dabei den Körper beruhigt und entspannt, ist das eine gute Methode, auch der geistigen Ruhelosigkeit zu begegnen, der aufgeregten, ruhelosen Eigenschaft des Geistes. Ajahn Chah empfahl auch, nach draußen zu gehen und Gehmeditation zu praktizieren, indem man so schnell geht, wie man kann, sogar bis zum Punkt, wo man körperlich erschöpft ist; auf diese Weise kann man einen großen Teil der Energie verbrennen. So wie mit Mattigkeit gibt es viele Mittel und Wege, wie man mit Ruhelosigkeit arbeiten kann.

ZWEIFEL (VICIKICCHĀ)

Die letzte dieser klassischen Hürden und Fallgruben ist das, was wir *Zweifel* nennen, wenn der Geist in Ungewissheit verfangen ist. Hierbei handelt es sich nicht um die Ungewissheit des weisen Reflektierens über die sich ständig verwandelnde und instabile Natur aller Dinge. Die Art des Zweifels, die eine Fallgrube für die Meditation darstellt, führt dagegen zu Fragen wie: „Was sollte ich als Nächstes tun? Soll ich mich jetzt bewegen? Sollte ich mich jetzt nicht bewegen? Wer bin ich? Was bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was werde ich zum Abendessen haben? Sollte ich meinen Beruf wechseln? Sollte ich meinen Partner wechseln? Sollte ich die Tapete wechseln? Sollte ich meine Haare färben? Meine Brille wechseln? Sollte ich aufhören, mir selbst dumme Fragen zu stellen? Was sollte ich machen, um diesen Zweifel loszuwerden?“ Zweifel treten dann auf, wenn der Geist sich in unaufhörlichen Fragereien,

Spekulationen und Unentschlossenheiten verfängt, einem Zustand, in dem wir uns in endlose Dilemmas verstricken.

Wenn wir von Zweifeln beherrscht sind, denken wir pausenlos und versuchen, uns einen Ausweg aus dem Zweifeln zu erdenken. Der Zustand des Zweifels ist wie ein Streitfall vor Gericht: unabhängig davon, wie viele Beweise die eine Seite aufgehäuft hat, werden sich die gegnerischen Rechtsanwälte immer ein Argument ausdenken, mit dem sie dem widersprechen können, denn dafür werden Rechtsanwälte ja bezahlt. Selbst wenn das Urteil gesprochen und der Fall schließlich entschieden ist, legt eine Seite Berufung ein, und alles fängt wieder von vorn an. Danach kann der Fall dann zum nächst höheren Gericht gehen, dann zu einem noch höheren, und so weiter. Auf die gleiche Weise wird der zweifelnde Verstand immer Beweise sammeln. Doch es ist eine Tatsache, dass wir unseren Weg zum Ende des Zweifels nicht durch analytisches Denken finden können.

Der beste Weg, mit Zweifel umzugehen, und den Geist dazu zu bewegen, das endlose Spekulieren und die Ungewissheit fallen zu lassen, besteht darin, dass man aus dem Zweifel austritt; im wesentlichen erkennen wir einfach: „Dies ist ein Zustand des Zweifels.“ Die Stimme des Zweifels erzählt uns, dass da etwas fehlt, und dass, wenn wir die Antwort auf die Frage fänden, wir vollständig sein werden. Ganz so wie mit der Annahme, dass, sobald wir diesen Schmerz im Knie loswürden, wir sicherlich glücklich sein werden; dass, wenn wir ein chinesisches Nudelgericht zu fassen bekämen, wir glücklich sein werden; dass, wenn wir den Text des Liedes erinnern könnten, wir glücklich sein werden. Das ist aber

nicht wahr. Anstatt an diese Geschichte und damit an ihre Täuschung zu glauben, erkennt man einfach: „Dies ist nur ein Zweifel.“ Unser Erleben als solches ist vollkommen. Zweifel will uns einreden, dass da ein Stück fehlt, aber tatsächlich ist die Wirklichkeit schon ganz und gar vollständig. Wie könnte es auch möglich sein, dass irgendein Teil des Universums in diesem Moment fehlte?

Eine letzte Geschichte: Vor einigen Jahren waren ein anderer Mönch und ich zusammen die Sekretäre und „Ich-löse-jedes-Problem“-Spezialisten eines großen englischen Klosters mit dem Namen *Amaravati*. *Amaravati* war zu jener Zeit eine Gemeinschaft von 50 oder 60 dort ansässigen Menschen, und da passierte immer alles Mögliche. Wenn irgendwas getan, repariert oder entschieden werden musste, hatten alle sich daran gewöhnt, ins Büro zu kommen, z.B. mit der Frage: „Was sollen wir mit dem Dach des Nonnen-Viharas tun?“ „Was sollen wir mit dem Wassertank tun?“ „Was sollen wir mit dieser Lehrverpflichtung tun?“ Immer wieder erlebte ich mich als jemanden, der Verantwortung für ein Problem zu übernahm und mich selbst darum kümmerte. Der andere Mönch, der ähnliche Pflichten hatte, schaffte es stets, die Verantwortung zu umgehen. Ich fragte mich, wie er das immer wieder schaffte. Dann machte ich eine Beobachtung: Wenn jemand mit eine Frage oder einem Problem zu uns kam, dachte ich mir Lösungen oder Ratschläge aus und machte die Sache zu meinem eigenen Anliegen. Dagegen war seine Antwort: „Gute Frage“ und dann fragte er, was dieser Mensch selbst in der betreffenden Angelegenheit tun würde. Er war nicht faul oder ausweichend; er hatte einfach den

Wert dieser sehr geschickten Art der Erwiderung erkannt, während mir niemals eingefallen wäre, so zu antworten.

Wenn der Verstand also um eine Antwort bittet, können wir antworten: „Gute Frage“ oder einfach erkennen, dass es sich hier um einen Zweifel handelt. Zweifel entstehen und vergehen. Benutze irgendein hilfreiches, dir zugängliches Mittel, um den Hebel anzusetzen, und tritt von der Geschichte, die der Zweifel erzählt, zurück; begib dich raus aus der Struktur, die behauptet: „Wenn ich nur die Antwort hierfür finden könnte, wäre ich glücklich.“ Wir können einfach erkennen: „Dies ist ein Gefühl.“ „Da ist eine Frage.“ Obwohl es so scheinen mag, als ob das Universum nicht vollkommen wäre, wenn wir die Antwort auf die Frage nicht bekämen, können wir erkennen, dass das Universum in Wahrheit schon vollkommen ist. Da ist nur diese eine Sache, die zufälligerweise nicht gewusst wird. Dann sind wir in der Lage, den ganzen Tumult, den der zweifelnde Geist schaffen kann, zu zerstreuen.

Manche Menschen haben kaum Schwierigkeiten mit Zweifel; für andere kann er ein großes Hindernis sein. Der Buddha hat gesagt, dass Zweifel so ist, als wenn man eine lange Reise durch die Wüste macht. Wenn man auf der Seite jenseits vom Zweifel ankommt und den Zweifel fallen lässt, ist das so, wie wenn man die Wüste sicher durchquert hat. Er verwendete für den im Zweifel befangenen Geist auch das Gleichnis vom trüben, schlammigen Wasser. Und nicht nur einfach schlammiges Wasser — er sagte, es sei wie schlammiges Wasser, das in einer Schale in einem dunklen Schrank steht.

Ich habe einmal den christlichen Mönch Bruder David Steindl-Rast über die drei grundsätzlichen Gelübde des christlichen Priestertums sprechen hören: *Enthaltsamkeit, Zölibat und Gehorsam*. Er sprach darüber im Sinne von drei verschiedenen Rätseln. Für *Enthaltsamkeit* war es: „Wenn ich mich selbst verliere, bin ich wahrlich mehr ich selbst als zu jeder anderen Zeit.“ Für *Zölibat* war es: „Wenn ich am vertrautesten allein bin, bin ich am vertrautesten eins mit Allem.“ Von *Gehorsam* sprach er im Sinne des folgenden Rätsels: „Wenn ich die Frage fallen lasse, ist die Antwort da.“ Bei *Gehorsam* geht es ums *Zuhören* (lateinisch *ob + audiens*, was bedeutet: in einem Zustand des vollkommenen Zuhörens sein).

Es ist ähnlich, wie wir mit Mitgefühl arbeiten, so wie es in Lektion 5 beschrieben wurde, und wie mit Intuition, so wie es in den Fragen zu Lektion 3 diskutiert wurde. Wir lassen Zweifel hinter uns, indem wir denselben Prozess anwenden, indem wir die Frage fallen lassen oder sagen können: „Gute Frage“ oder „Dies ist nur eine Frage. Meine Erfahrung als solche ist schon vollkommen.“ Wenn wir Zweifel auf diese Weise angehen, bemerken wir, dass die Antwort oft von allein erscheint. Wenn du um einen Zweifel herum ein wenig Platz machst, dann steigt die Antwort aus der Intuition deines eigenen Herzens auf. Du kannst dir den Weg zum Ende des Zweifels nicht erdenken, doch wenn du ihn auf sich beruhen lässt, wenn du ihm etwas Raum gibst, kannst du viel einfacher in Berührung mit deiner eigenen Intuition kommen.

ANGELEITETE MEDITATION

GIB DEM KÖRPER AUFMERKSAMKEIT

Bring das Rückgrat in eine aufrechte Position und zentriere die Aufmerksamkeit im Körper. Lass das Rückgrat sich ein wenig strecken und nach oben wachsen, um eine Qualität von Wachheit und Energie zu fördern. Dann lasse den Rest des Körpers sich um die Wirbelsäule herum entspannen und weich werden. Fühle die Präsenz des Körpers im Raum des Gewahrseins.

Lasse die Aufmerksamkeit langsam durch all die einzelnen Teile des Körpers wandern. Wenn du irgend eine Verspannung oder Verfestigung im Körper findest, angespannte Muskeln im Gesicht oder in den Schultern, in der Magengegend, in den Beinen, wo es auch sei, erlaube bewusst, dass diese Spannung sich auflösen kann. Bringe den Körper in ein Gleichgewicht von Energie und Entspannung, wobei er sowohl wach und aufrecht ist, als auch vollständig entspannt in sich ruht.

SCHRÄNKE DIE AUFMERKSAMKEIT AUF DEN ATEM EIN

Um der Aufmerksamkeit zu helfen, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, schränke den Fokus auf das Feld der Atems ein, auf dieses einfache, zarte Geflecht von Empfindungen. Erfahre, wie der Körper in seinem eigenen Rhythmus atmet. Lass genau dies das Zentrum deiner Aufmerksamkeit sein. Lass die Geräusche, die du hörst, die raschelnden Blätter, die Autos auf der Straße — alle Geräusche — lasse sie an der Peripherie. Körperempfindungen, verschiedene aufkommende Gedanken, lass sie am Rande der Aufmerksamkeit sein. Lasse die Empfindungen des Atmens das zentrale Merkmal sein — das Herz deiner Aufmerksamkeit.

MIT DEN HINDERNISSEN ARBEITEN

Nimm diese einfache Übung während der nächsten Minuten als Ziel deiner Aufmerksamkeit. Was immer in deinem Geist aufsteigen möge, Dinge, die gelöst, eingeschätzt, geplant, erinnert, bekämpft, ergattert werden müssen; welche der Hindernisse, welche dieser fünf verschiedenen Störungen in Erscheinung treten mögen — versuche mit ihnen so zu arbeiten, wie es in dieser Lektion beschrieben wurde. Was sich auch manifestiert, ob es Unruhe, Sinnesbegehren, Verärgerung, Müdigkeit oder Zweifel ist. — Wenn der Geist in eine dieser Richtungen treibt, versuche den Rat, der in dieser Lektion gegeben wurde, anzuwenden.

Benutze die Gleichnisse des Buddha und finde heraus, ob du diese Zustände fühlen kannst — wie in einer Wüste zu sein oder verschuldet oder im Gefängnis. Wenn du gerade von diesem speziellen Hindernis frei bist, dann lasse es ganz los ... lass es zur Ruhe kommen ... belasse es dabei, dass es verschwunden ist. Bemerke die Qualität der Freiheit, aus dem Gefängnis frei zu sein, frei von Schulden, erleichtert, die Wüste hinter dir zu lassen ... merke, wie gut sich das anfühlt.

Du brauchst keine besonderen Hindernisse und Störungen zu erfinden; sie kommen von ganz allein! Bleibe einfach mit der Aufmerksamkeit voll beim Atem, so gut du kannst, und lasse diese Minuten der Meditation — die nächsten 10, 15, 20 Minuten — sich so entfalten, wie es kommt. Arbeite mit den verschiedenen Hindernissen, wenn sie aufkommen. Wenn keine Hindernisse da sind, freue dich an der Gegenwart. Öffne das Herz für die Gegenwart.

Wenn du von einem Gefühl oder einem Gedanken irritiert bist, begegne der Verärgerung oder Ablehnung mit liebender Güte, offenem Herzen und Annehmen. Wenn der Geist sich in einer interessanten sexuellen Fantasie verfängt, kontempliere über die Nachteile, die das Verfolgen des Begehrens mit sich bringt. Wenn du wirklich das bekommen würdest, was du wolltest, und dann in diesem Zustand leben müsstest, ein Jahr lang, 10 Jahre lang, 100 Jahre lang — wie wäre das? Wenn du Zustände der Schläfrigkeit erlebst, strecke die Wirbelsäule, öffne die Augen, wecke die Energie auf. Wenn du Ruhelosigkeit erfährst, lasse die Aufmerksamkeit dem Ausatmen ganz nahe folgen, in voller



Länge, bis zu seinem Ende; das beruhigt den Körper und lässt ihn sich voll und ganz entspannen. Wenn du Zweifel erfährst und dich fragst, was du eigentlich machen sollst, ob du auch das Richtige tust, trete aus dem Zweifel hinaus, indem du dir sagst: „Das ist eine gute Frage.“

HALTE DAS GLEICHGEWICHT

Arbeite mit allen verschiedenen Zug- und Stoßkräften – von den Winden umhergeweht, von den Gezeiten mitgerissen, von den Strömungen herumgezerrt, herumgeschubst von den verschiedenem Tieren des Meeres, herumgetrieben von der Maschinerie. Arbeite mit all diesen verschiedenen Kräften, die in verschiedene Richtungen ziehen und zerren. Arbeite, passe dich an, und werde dabei sensibel für die verschiedenen Kräfte, die auf den Geist einwirken. Passe den Geist an. Nimm das gegenwärtige Erleben an. Arbeite dem Hindernis entgegen. Erhalte die Qualität des Gleichgewichts hier im Zentrum.

ENDE DER MEDITATION



FRAGE UND ANTWORT

F: Könntest du erläutern, was du damit meinst: mit dem Sinnesbegehren zu arbeiten, indem man sich vorstellt, 100 Jahre lang in diesem Zustand zu sein? Hast du vielleicht irgendeinen anderen hilfreichen Tipp dafür?

A: Angenommen, du hast eine Fantasie, eine sexuelle Fantasie: du steckst mit jemandem in einer wunderbaren Umarmung. Das Vergnügen daran hängt von der Vergänglichkeit dieser Situation ab, oder nicht? Wenn du dir vorstellst, dich in einer wunderbaren Umarmung zu befinden, die eine Stunde lang anhält, könntest du noch denken: „Nun, das ist in Ordnung.“ Aber angenommen, das zieht sich einen Tag lang hin, ohne dass du dich bewegst. Nach zehn oder zwölf Stunden verliert es seinen Reiz. Nach einem Tag fängt es an, in Arbeit auszuarten. Was wäre, wenn es ein Jahr anhielte? Das wäre grausam, eine unmenschliche Strafe! 10 Jahre? Du wirst dich langsam fragen: „Wann werde ich jemals aus diesem Bett rauskommen?“ Du wirst glauben, dass du von diesem Menschen genug hast; ihr wart zehn Jahre lang zusammen, von Angesicht zu Angesicht. Überlege, wie anziehend so etwas sein muss; oder vielleicht etwas anderes, wovon sich der Geist angezogen fühlt, zum Beispiel

von einem wunderbaren Musikstück. Wenn du Beethovens *Neunte Sinfonie* hundert mal spielen würdest, verlöre sie ihre Anziehungskraft.

Ob etwas anziehend oder attraktiv auf die Sinne wirkt, hängt von den Umständen ab, doch nehmen wir seine abhängige Natur nicht wahr. Wenn du also etwas auf diese reflektierende Weise durchspielen willst, sagst du: „Ja, und dann ... und dann ... und dann ... und dann ...?“ Dann passiert es oft, dass du eine feine Stimme hörst, die dir rät loszulassen, weil du die Natur des begehrlischen Geistes erkennst. Es ist, als wenn wir ihn gezwungen hätten, Farbe zu bekennen. Das Begehren ist nur deswegen in der Lage, den Geist zu fesseln, weil – wie bei einem Trick mit Spielkarten – du nicht ganz mitbekommst, was die Hände gerade machen. Du deckst also die Illusion auf, indem du deine Einbildungskraft benutzt, um den Nachteil eines ersehnten Zieles zu erkennen. Du durchdenkst es dir ruhig und nüchtern.

Wenn der Geist von einem Begehren angezogen wird – „Wenn ich nur diese Banane hätte“, „Wenn ich nur diese Nudeln hätte“, „Wenn ich nur dieses Ding zu fassen kriegen könnte“ –, besteht die Lüge, die du in diesem Moment hörst, darin, dass das Universum so sehr zusammengeschrumpft zu sein scheint, dass du vollkommen glücklich wärest, wenn du nur im Besitz dieses einen Gegenstandes wärest, welcher der einzige Gegenstand ist, der in diesem Moment für dich existiert. Sich damit vertraut zu machen ist, als ob man den erwünschten Gegenstand ins Scheinwerferlicht auf dem Bühnenmittelpunkt brächte und sich sagte: „Oh ja. Oh, wirklich? Würdest du niemals, niemals wieder etwas

haben wollen ... ?” „Oh, kannst du nicht den Mund halten! Du verdirbst ja das ganze Spiel!” Aus diesem Grund ist das Licht in Nacht-Clubs immer sehr trübe. Ich gehe nicht zu Nacht-Clubs, aber ich erinnere mich an diese Dinge. Da ist gedämpftes rotes Licht, so dass du all die Falten und Risse nicht sehen und die Illusion in Gang halten kannst. Bei McDonalds ist das Licht hell, weil sie die Menschen dort schnell durchschleusen wollen. In hellem Licht fühlt man sich nicht wohl, weil alles genau zu sehen ist. Alles kommt zum Vorschein, und darum sind nie alle Plätze besetzt. Der begehrrliche Geist muss hart arbeiten, um die Illusion aufrecht zu erhalten.

Als ich ungefähr drei oder vier Jahre alt war, war meine Familie sehr arm — wir waren Bauern. Wir hatten also sehr wenig Geld. Es gehörte zur Familientradition, dass die Kinder nur zu Weihnachten oder zum Geburtstag Geschenke bekamen, sonst nicht. Unser Bauernhof lag nah bei einem Dorf, und im Dorf gab es einen Spielzeugladen. Im Schaufenster dieses Spielzeugladens hatten sie verschiedene kleine Spielzeugautos, die *Matchbox*-Autos hießen. Ich war Jahrgang 1956, und gegen Ende der 50er Jahre gab es dieses von BMW hergestellte drei-rädrige Auto mit zwei Rädern vorn und einem hinten und der Tür auf der Vorderseite (Messerschmidt-Kabinenroller). Es hieß in England *Bubble-Car*, (Luftblasen-Auto). Im Schaufenster des Spielzeugladens stand dieses zart-lila *Bubble-Car*, und ich verliebte mich total in dieses Auto. Jedes mal wenn wir ins Dorf gingen, flitzte ich zum Spielzeugladen-Schaufenster und drückte mir die Nase an der Scheibe platt, gebannt von diesem kleinen, zart-lila

Bubble-Car. Ich bettelte meine Mutter an, mir dieses kleine Bubble-Car zu kaufen. Ich bettelte und bettelte und bettelte. Es war aber nicht mein Geburtstag, und es war auch nicht Weihnachten. Also sagte sie: Nein, kein Bubble-Car. Ich erinnere deutlich, wie ich zu ihr sagte: „Wenn du mir nur dieses Bubble-Car kaufst, dann werde ich nie, nie wieder etwas wollen. Dann werde ich nie wieder um irgendwas bitten.“ Ich glaubte das aufrichtig – in diesem Alter – ich glaubte wirklich, dass das wahr sei, denn ich konnte mir nicht vorstellen, irgendwas anderes zu wollen. Wenn ich das hätte, würde mein Leben absolut vollkommen sein. Und dann, zwei oder drei Wochen vor meinem Geburtstag – ich war zu klein, um einen Zusammenhang zu sehen – verschwand das kleine, zart-lila Bubble-Car aus dem Schaufenster des Spielzeugladens. Es war verschwunden. Es war zu spät. Und ich war wirklich bestürzt. Natürlich steckte der Spielzeugladenbesitzer mit meiner Mutter unter einer Decke; ich ging rein und fragte: „Ist das kleine Bubble-Car noch da?“ „Oh nein, ich glaube nicht. Ich weiß nicht, wo es geblieben ist. Tut mir leid.“ Es brach mir schier das Herz. Dann kam mein Geburtstag, und da war ... das kleine, zart-lila Bubble-Car.

Natürlich war ich völlig hingerissen, wie betrunken vor Freude, mindestens einen Tag lang. Am nächsten Tag spielte ich schon ein bisschen weniger damit. Am dritten Tag noch ein bisschen weniger. Am vierten Tag kam es links aufs Regal. Ein paar Wochen später bat ich meine Mutter um etwas anderes. Sie erinnerte mich, dass ich versprochen hatte, nie wieder irgend etwas anderes haben zu wollen. Sie

ging gründlich auf mich ein, auf spielerische Weise. Und ich erwiderte: „Ja, aber dies ist etwas anderes.“

Ist das nicht eine archetypische Situation, etwas, das uns allen bekannt vorkommt? Meine Mutter hat das kleine, zart-lila Bubble-Car tatsächlich aufbewahrt. Es ist ein Familien-Erbstück. Seitdem sind sie ungefähr viermal umgezogen, doch das kleine, zart-lila Bubble-Car ist in der Familie geblieben. Dies ist also meine Wunsch-Ikone, die kleine, zart-lila Luftblase.

Wie viele kleine, zart-lila Luftblasen haben wir? Es könnte die nächste Frau sein, der nächste Mann, der nächste Bildungsabschluss, das nächste Haus, der nächste Beruf. „Wenn ich nur diesen Kurs schaffen könnte.“ „Wenn ich bloß diesen Kerl loswerden könnte.“ „Wenn ich bloß diese Frau erobern könnte.“ „Wenn ich bloß diese Krankheit loswerden könnte.“ „Wenn ich bloß ... bekäme.“ „Wenn ich bloß ... dann ...“ Das Universum schrumpft, und wir glauben dieser Verheißung. In einem solchen Moment sind wir vollkommen sicher, dass dies unser ganzes Glück sein wird. Wenn wir den Moment der Befriedigung erleben, ist es, als würden wir in einen Obstkuchen beißen. Absolute Glückseligkeit! Aber es wird nicht lange anhalten. Es kann nicht lange anhalten.

Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht so ist, dass der Buddha uns all diese Dinge nur deswegen dargelegt hat, weil er ein zum Negativen tendierender Miesepeter gewesen wäre. Vielmehr ist es eine natürliche Tatsache: Es kann nicht lange anhalten. Ein Bissen vom Kuchen kann uns nicht nicht ewige Glückseligkeit bescheren. Wenn du eine Stunde lang

— den Mund voll mit Kuchen — dasitzen müsstest, würdest du dessen ziemlich schnell überdrüssig werden. Wenn du das auf diese Weise durchdenkst, ist es ernüchternd. Wir machen das aber nicht, um uns unglücklich zu machen, sondern nur, um der Täuschung auf die Schliche zu kommen.

Das englische Wort *glamour* kann man mit „Zauber“ oder „(falscher) Glanz“ übersetzen. Es ist ein altes Wort. Sein Ursprung stammt aus einer Situation, in der z.B. ein Zauberer, jemand der magische Kräfte besaß, sich unerkennbar machen wollte; er würde sich selbst einen Zauber auferlegen. In der *Odyssee* z.B., als Odysseus zurück nach Ithaka kam, legte Athene, die seine Beschützerin war, einen Zauber über ihn, so dass er wie ein alter Mann aussah und die Menschen in Ithaka ihn nicht wieder erkennen würden. Ein *glamour* ist eine Maskierung oder magische Veränderung, die verhindert, dass man die Realität erkennt. In dem Prozess, den wir hier behandeln, geht es darum, den Zauber zu durchschauen.

Wir geben hunderte Milliarden Dollar aus, um den Zauber aufrecht zu erhalten. Vor ungefähr einem Jahr fuhren wir nach Los Angeles, um die Belehrungen des Dalai Lama zu hören. In der örtlichen Zeitung gab es seitenweise Anzeigen für alle möglichen Schönheitsoperationen. Es gab Anzeigen für Operationen, von denen ich nicht einmal wusste, dass es sie überhaupt gibt. Die Angebote an chirurgischen Kunstgriffen waren erstaunlich ausgeklügelt, und alles nur zum Zweck, den Zauber aufrecht zu erhalten. Ich kenne keine neueren Statistiken, aber 1999 wurden in den U.S. 150 Milliarden Dollar für Schönheitsoperationen und Produkte

zum Abnehmen ausgegeben, wobei du Sachen essen musst, um weniger zu wiegen. Das sind hohe Kosten, um den Glanz zu erhalten. Wir haben einen starken Hang in uns, den Zauber verlängern zu wollen.

Die Bereitschaft, dies zu durchschauen, zeigt eine spirituelle Reife, ein inneres Erwachsenwerden, wodurch die Erkenntnis zum Ausdruck gebracht wird, dass, unabhängig davon, wie erfolgreich du den Zauber aufrecht erhältst, er nur für eine gewisse Zeit anhalten kann; und er wird nur unter bestimmten Umständen funktionieren, wenn die Beleuchtung im richtigen Winkel einfällt. Und das gilt nicht nur für unsere körperliche Erscheinung — es manifestiert sich in vielen, vielen Aspekten unseres Lebens: dem Auto, das du fährst; den Bildungsabschlüssen, die du hast; den Organisationen, in denen du Mitglied bist; den Wohltätigkeitsorganisationen, die du unterstützt; dem Spruch auf deinem T-Shirt.

F: Wenn ich mich in einer sehr befriedigenden, sehr beglückenden, sehr angenehmen Situation befinde — und ich bin ziemlich empfänglich für so etwas, sodass ich da wirklich voll mitgehen kann —, dann gibt es immer diese leise Stimme, die sagt: „Vielleicht solltest du nicht so begeistert darauf reagieren, denn wir wissen ja, dass das vergehen wird.“ Und so gibt es immer eine Debatte, wie sehr man sich erlauben sollte, sich wirklich auf diese momentane Situation einzulassen; und dann bewegt sich der Dialog in diese Richtung: „Wie fühlt es sich an, sich wirklich einzulassen und dann loszulassen?“ Wir wollen uns einlassen, aber es soll angenehm sein — also geht diese Gleichung nicht auf.

Könntest du etwas dazu sagen?

A: Gute Frage.

Das ist nichts Festgelegtes, dafür gibt es keine eindeutige Antwort. Du musst die Ergebnisse deiner Handlung in der gegebenen Situation betrachten, denn wir lernen am besten, wie man richtig handelt, indem wir die zur Handlung führende Intention betrachten und uns dann die Ergebnisse, die der Handlung folgen, anschauen. Du schaust dir also vorher die Intention an; dann, wie es sich anfühlt, während du die Handlung ausführst; und schließlich die Ergebnisse. Du wägst das ganze ab – vorher, im Laufe der Handlung und hinterher.

F: Wenn man sich erlaubt, das, was geschieht, wirklich zu genießen – die menschliche Neigung, dass du das die ganze Zeit tun wolltest, wenn du es gerne magst, mal vorausgesetzt ... Während der Meditation kann man leicht sagen: „Nun ja, ich würde es nicht 12 Stunden lang mögen“, aber im normalen Leben, wenn du es genießt, mit vielen Menschen zusammen zu sein, kannst du einfach in dieses Vergnügen hineingezogen werden. Ich glaube, dass dies dann einfach das Anhaften verstärkt, alles erfreulich und wunderbar haben zu wollen.

A: Manchmal ist das so, manchmal nicht. Du musst die Intention betrachten, dich fragen, was sich hinter diesem Impuls verbirgt? Worin besteht die Anziehungskraft? Was liegt hinter der Anziehungskraft? Was ist ihre Folge? Greife ich nach jeder Gelegenheit, die sich für eine solche Erfahrung ergibt? Sucht dieses Begehren immer andere Wege, sich

auszuleben? Oder habe ich die Wahl, dem Begehren zu folgen oder nicht zu folgen? Fühlt sich das gleich an? So wägst du es ab.

Du kannst selbst beobachten, welche Wirkung diese Handlung auf dich hat, während du dabei bist. Falls es dich emotional sehr aktiviert, wirst du feststellen, wie wahrscheinlich es ist, eine Abhängigkeit zu entwickeln oder zu erhalten. Wenn du siehst, dass das Herz wirklich in diese Richtung gezogen wird, erkennst du, dass es ähnlich wie bei einem Drogenabhängigen ist, der eine gute Versorgung für saubere Drogen hat. Solange die Versorgung nachkommt, ist alles gut. Wenn die Versorgung aber abgeschnitten ist, wird es große Not geben. Dann wird es sehr, sehr schmerzhaft. Nur wir selbst können wissen, ob wir abhängig sind oder nicht. Die einzig zuverlässige Feuerwarnung ist, ob es einen Unterschied für dich macht, diese Sache zu haben oder nicht; dann weißt du es.





AJAHN AMARO

ÜBER DEN VERFASSER

Ajahn Amaro wurde 1956 in England geboren und erhielt einen BSc.-Abschluss (Bachelor of Science) in Psychologie und Physiologie von der University of London. Die spirituelle Suche führte ihn nach Thailand, wo er nach *Wat Pah Nanachat* ging, einem Kloster der Waldtradition, welches für westliche Schüler des thailändischen Meditationsmeisters Ajahn Chah eingerichtet worden war. Dieser ordinierte ihn im April 1979 zum *Bhikkhu* (buddhistischen Mönch).

Im Oktober 1979 kehrte er nach England zurück und schloss sich Ajahn Sumedho im gerade neu gegründeten Kloster *Chithurst Monastery* in West Sussex an. 1983 unternahm er eine fast 13 000 km lange Rucksackwanderung von Chithurst zu einem neuen Zweigkloster namens *Harnham Vihāra*, nahe der schottischen Grenze.

Im Juli 1985 wechselte er über ins nördlich von London liegende Kloster *Amaravati Buddhist Monastery* und blieb dort viele Jahre. In den frühen 90er Jahren fing er an, jährliche Reisen nach Kalifornien zu machen, bis er schließlich im Juni 1996 *Abhayagiri Monastery* in der Nähe von Ukiah in Nord-Kalifornien gründete. Er lebte bis zum Sommer 2010

in Abhayagiri und teilte sich die Position des Abts mit Ajahn Pasanno. Dann kehrte er wieder nach Amaravati Buddhist Monastery in England zurück, um in dieser großen Klostersgemeinschaft die Position des Abtes zu übernehmen.

ÜBER GEHMEDITATION

Unter den verschiedenen Aspekten des spirituellen Trainings in der Wald-Tradition ragt einer von denen, die die körperliche Dimension betonen, besonders hervor: die Gehmeditation. Außerhalb bestimmter buddhistischer Kreise ist diese Methode des Geistestrainings nicht so bekannt.

Beim Wort *Meditation* sehen die meisten Menschen sofort das innere Bild von jemandem, der in der Lotusposition sitzt, die Augen sanft geschlossen, mit aufrechtem Rücken und heiter-gelassener Ausstrahlung. Selbst die materialistischsten Unternehmen wie Autohersteller, Kreditinstitute oder Lebensversicherungs-Agenten werden, wenn sie ihren Versprechen ein spirituelles Element verleihen wollen, dieses archetypische Bild benutzen.

In vielen Systemen der buddhistischen Meditation, besonders in der Waldtradition, ist es jedoch Brauch und wird als höchst hilfreich angesehen, Perioden der Sitzmeditation, die gewöhnlich ungefähr eine Stunde dauern, mit entsprechenden Perioden der Gehmeditation von ähnlicher Länge abzuwechseln. Diese Praxis hat der Buddha entwickelt und sein Leben lang aufrechterhalten.

DIE METHODE IST SEHR EINFACH:

Auf einer möglichst ebenen Grundfläche richtest du einen Pfad ein – idealerweise ungefähr 20 - 25 Meter lang – und bestimmst seine beiden Endpunkte, z.B. zwischen einem bestimmten Stein an einem Ende und einem großen Baum am anderen. Bevor du die Praxis des Gehens beginnst, stehst du still am einen Ende des Pfades und lässt die Aufmerksamkeit auf und ab durch deinen Körper schweifen. So gewinnst du ein Gewahrsein für die Präsenz des Körpers und entspannst dich, bevor du anfängst. Sobald ein waches Körpergewahrsein gefestigt ist, fängst du an zu gehen.

Es gibt eine Auswahl verschiedener Objekte, auf die man seine Aufmerksamkeit richten kann, wenn man Gehmeditation übt – ähnlich wie bei der Meditation im Sitzen –, doch im Allgemeinen ist das am leichtesten zugängliche Objekt einfach die Empfindung in den Füßen, während sie beim Gehen den Boden berühren. Man geht in einem natürlichen und bequemen Tempo. Wenn der Geist zu Erinnerungen und Plänen abschweift oder von den sich verändernden Seheindrücken und Geräuschen abgelenkt wird, übst du dich einfach im Loslassen und im Zurückführen der Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Moment, indem du zu der Empfindung, wie die Füße den Pfad berühren, zurückkommst.

Während der Körper so in seiner Bewegung zwischen den beiden Enden des Pfades hin und her oszilliert, wird er wie die Empfindung des Atmens, die zwischen der Einatmung und Ausatmung hin und her oszilliert. So dient dieser

natürliche Kreislauf als Objekt des Fokus und bringt damit die Aufmerksamkeit in die Realität der Gegenwart und hat einen beruhigenden Einfluss auf die vielen Arten des abgelenkten Denkens.

Wenn die Gehmeditation gut entwickelt ist, kann man in ihr eine Stille des Seins finden, einen spirituellen Frieden; dies kann man leicht mit der Ruhe gleichsetzen, die man in dem unbewegteren Zustand der Sitzmeditation findet. Du wirst entdecken, dass es ein klares Gewahrsein der Körperbewegungen gibt. Und doch, aufgrund der Tatsache, dass Gewahrsein immer *hier* ist, besteht eine Bewegungslosigkeit, die die Umgebung formt, in welcher die Bewegung stattfindet. Dies ist, was Ajahn Chah mit einem Seinszustand von „bewegungslosem, fließendem Wasser“, vergleichen würde.

KATAÑÑUTĀ

Kataññutā ist ein Pali-Begriff und bedeutet „Dankbarkeit“; dies ist auch der Name einer Gruppe großzügiger Spender, die als Sponsoren für die erste Ausgabe dieses kleinen Meditationshandbuchs eingetreten sind. Es war ihre Dankbarkeit für den Buddha und seine befreienden Belehrungen, die sie dazu bewogen hat, dabei zu helfen, dass diese Worte eine größere Öffentlichkeit erreichen. Im Gegenzug möchte ich ihnen gegenüber meine Dankbarkeit dafür ausdrücken, dass sie die Initiative und das Wohlwollen hatten, dieses Buch, wie auch schon viele andere, Wirklichkeit werden zu lassen.

Zusätzlich zu den Menschen, die Geld gespendet haben, um dieses Buch zur freien Verteilung verfügbar zu machen, gibt es natürlich eine ganze Reihe ähnlich großzügiger und hilfreicher Menschen, die ihre geschickten Hände, Augen und ihr Unterscheidungsvermögen zur Verfügung gestellt haben, um diese Worte auf die bedruckte Seite, die du gerade liest, zu bringen. Ich möchte meine Dankbarkeit für sie alle zum Ausdruck bringen und halte mich dabei an den zeitlichen Ablauf der Entstehung dieses Buches:

Mary Paffard und Maggie Norton vom Yoga Mendocino; von ihnen kam der Vorschlag, und sie waren auch die Gastgeber für die ursprüngliche Serie der Meditationsklassen, die 2002 im Sun House in Ukiah stattgefunden haben, aus deren Substanz dieses Buch seine Form annahm;

Larry Restel, der die Audio-Aufnahmen aller Meditationsanleitungen und Belehrungen gemeistert hat;

Joyce Radelet, die geduldig und eifrig alle Audio-Cassetten transkribiert hat;

Ruby Grad, die mit sogar noch größerer Geduld die Extravaganzen und den Überfluß meiner gesprochenen Worte in eine lesbare Form gebracht hat;

Der Ehrenwerten Tenzin Chogyi, einer amerikanischen Nonne, ordiniert in der Gelugpa-Tradition. Sie nahm das korrigierte Manuskript und verbrachte viele Monate damit, alles mit viel Sorgfalt und feinem Gespür für seine erste englischsprachige Web-Edition in Form zu bringen; diese ging im Frühling 2011 online;

Audrey Pesalā Kral, die uns freundlicherweise die Erlaubnis gab, ihr feines und elegantes Gemälde für den Buch-Einband zu nutzen;

Ajahn Sucitto, der das Manuskript sorgsam durchgegangen ist, auf der Suche sowohl nach Grammatik- und Syntax-Verbrechen, als auch nach häretischen Ausrutschern;

Tan Pavaro, der die schließliche und endliche Endversion mit seinen Adleraugen durchkämmt und die letzten typographischen Kleinigkeiten, die es bis dahin geschafft

hatten, der Kontrolle zu entgehen, erwischt hat.

Allen diesen guten Freunden und Begleitern auf dem Pfad widme ich ein tiefes und herzliches „Sadhu!“ – Mögen all die edlen Bemühungen, die ihr offeriert habt, die Ursache dafür sein, dass dieser höchst wertvolle Frieden gefunden und verwirklicht werden kann.

Ajahn Amaro
Amaravati Monastery, 26. Juni 2011



DEN FEHLENDEN FRIEDEN FINDEN

EINE EINFÜHRUNG IN DIE BUDDHISTISCHE MEDITATION

BY AJAHN AMARO

2016 © AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY

ST MARGARETS

GREAT GADDESSEN

HEMEL HEMPSTEAD

HERTFORDSHIRE HP1 3BZ

ISBN: 978-1-78432-060-7

FOR PERMISSION TO REPRINT OR TRANSLATE THIS TEXT PLEASE CONTACT

PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

ALSO AVAILABLE FOR DOWNLOAD FROM WWW.FSBOOKS.ORG

COVER AND TEXT DESIGN AND FORMATTING: NICHOLAS HALLIDAY

THIS BOOK IS OFFERED FOR FREE DISTRIBUTION

PLEASE DO NOT SELL THIS BOOK

THIS WORK IS LICENSED UNDER THE CREATIVE COMMONS

ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL LICENSE

TO VIEW A COPY OF THIS LICENSE, VISIT

[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

SEE THE LAST PAGE OF THIS BOOK FOR MORE DETAILS ON YOUR

RIGHTS AND RESTRICTIONS UNDER THIS LICENSE

FIRST EDITION, 3,000 COPIES PRINTED IN 2017 IN MALAYSIA



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- copy and redistribute the material in any medium or format
The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- Non-Commercial: You may not use the material for commercial purposes.
- NoDerivatives: If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- No additional restrictions: You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Dieses Buch ist eine Einführung in die Meditation,
eine Reihe von Lektionen, die für jeden zugänglich
und einladend sein möchte.

Ajahn Amaro: “Es geht darum, dass diejenigen, die
die Lektionen nutzen, ihr Leben vielleicht ein wenig
besser verstehen; dass sie in der Lage sein werden,
etwas mehr in Frieden zu leben sowie mit ihrer Familie
und jenen, mit denen sie zusammenarbeiten, besser
auszukommen; und dass sie dazu aufwachen, wie das
Leben tatsächlich ist — während es um uns herum und
in uns Form annimmt. Es geht darum, dass es zu einem
Verständnis und damit zu einem tieferen Einklang mit
dem Leben kommen kann. Dies ist, was hier wirklich
unter Meditation verstanden wird — worauf sich das
Wort in diesen Lektionen bezieht.”



AMARAVATI
PUBLICATIONS

FOR FREE DISTRIBUTION

 Also available as a free eBook