

## INHALT

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort . . . . .                                  | 7   |
| Einführung: Buddhismus im Westen . . . . .         | 9   |
| 1 – Wozu meditieren? . . . . .                     | 15  |
| 2 – Was Meditation nicht ist . . . . .             | 26  |
| 3 – Was Meditation ist . . . . .                   | 38  |
| 4 – Einstellung zur Meditation . . . . .           | 49  |
| 5 – Die Praxis . . . . .                           | 55  |
| 6 – Was Sie mit Ihrem Körper tun sollten . . . . . | 73  |
| 7 – Was Sie mit Ihrem Geist tun sollten . . . . .  | 78  |
| 8 – Ihre Meditation strukturieren . . . . .        | 89  |
| 9 – Übungen voranstellen . . . . .                 | 97  |
| 10 – Mit Problemen fertig werden . . . . .         | 106 |
| 11 – Mit Ablenkungen fertig werden (I) . . . . .   | 125 |
| 12 – Mit Ablenkungen fertig werden (II) . . . . .  | 131 |
| 13 – Achtsamkeit ( <i>sati</i> ) . . . . .         | 149 |
| 14 – Achtsamkeit und Konzentration . . . . .       | 161 |
| 15 – Meditation im Alltag . . . . .                | 170 |
| 16 – Was Sie erreichen können . . . . .            | 183 |
| Über den Autor . . . . .                           | 190 |

Copyright © by M. Henepola Gunaratana 1991. Titel der Originalausgabe: »Mindfulness in Plain English«, erschienen bei Wisdom Publications, Boston, Massachusetts, 1992. Die Übertragung aus dem Englischen besorgte Sr. Sucinta, Bhavana Society.

Deutsche Rechte © by Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg 1996. Alle Rechte der Verbreitung durch alle Medien, auch auszugsweise, bleiben vorbehalten.

Internet: [www.kristkeitz.de](http://www.kristkeitz.de)

Gedruckt in Deutschland

## KAPITEL 7

### WAS SIE MIT IHREM GEIST TUN SOLLTEN

Die Meditation, die wir lehren, heißt Einsichts-Meditation. Wie bereits erwähnt ist die Vielfalt möglicher Meditationsobjekte nahezu unbegrenzt, und die Menschen haben über die Jahrhunderte hinweg eine ungeheure Zahl von ihnen benutzt. Selbst innerhalb der Vipassana-Tradition gibt es Varianten. Es gibt Meditationslehrer, die ihre Schüler lehren dem Atem zu folgen, indem sie auf das Heben und Senken der Bauchdecke achten. Andere empfehlen die Aufmerksamkeit auf die Berührung des Körpers mit dem Kissen zu richten oder der einen Hand mit der anderen Hand oder auf die Empfindung des Kontakts von einem Bein mit dem andern. Die Methode, die wir hier erklären, wird jedoch als die traditionsreichste betrachtet und entspricht wahrscheinlich dem, was Gautama Buddha seinen Schülern gelehrt hat. Das *Satipatthana-Sutta*, die ursprüngliche Lehrrede Buddhas über Achtsamkeit, besagt ausdrücklich, dass man damit beginnen muss, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, und dann dazu übergehen, alle anderen körperlichen und geistigen Phänomene zu beachten, die auftauchen.

Wir sitzen da und achten darauf, wie die Luft in unsere Nase hineingeht und wieder ausströmt. Auf den ersten Blick erscheint dies als ein außerordentlich merkwürdiges und nutzloses Verfahren. Bevor wir zu spezifischen Anweisungen weitergehen, lassen Sie uns die dahinter liegenden Gründe untersuchen. Die erste Frage, die man haben kann, ist die, warum man überhaupt einen Brennpunkt für die Aufmerksamkeit benutzt. Wir versuchen schließlich Bewusstheit zu entwickeln. Warum setzen wir uns nicht einfach hin und sind uns dessen bewusst, was gerade zufällig im Geist gegenwärtig ist? In der Tat gibt es Meditationsweisen dieser Art. Sie werden manchmal als »unstrukturierte« Meditation bezeichnet, und sie sind recht schwierig. Der Geist ist nämlich raffiniert. Denken ist von Natur aus ein kompliziertes Verfahren.

Damit ist gemeint, dass wir in die Falle gelockt, eingewickelt werden und in der Gedankenkette hängen bleiben. Ein Gedanke führt zum andern, der zu einem weiteren führt und zu noch einem und noch einem und so weiter. Fünfzehn Minuten später wachen wir plötzlich auf und stellen fest, dass wir die ganze Zeit über festgefahren waren in einem Tagtraum oder in sexuellen Fantasien oder einer Reihe sorgenvoller Gedanken über unsere Rechnungen oder was auch immer.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Bewusstsein von einem Gedanken und dem Denken eines Gedankens. Dieser Unterschied ist sehr fein. Es ist in erster Linie eine Frage des Gefühls oder der Beschaffenheit. Ein Gedanke, dessen Sie sich einfach mit reiner Aufmerksamkeit bewusst sind, fühlt sich leicht an in seiner Struktur; da ist ein Gefühl von Distanz zwischen dem Gedanken und dem Bewusstsein, das ihn beobachtet. Leicht wie eine Blase taucht er auf, und er verschwindet, ohne notwendigerweise Anlass zu geben für den nächsten Gedanken in der Kette. Das normale bewusste Denken ist viel schwerer in seiner Struktur. Es ist massiv, beherrschend und zwingend. Es saugt einen auf und ergreift Kontrolle über das Bewusstsein. Schon von seiner Natur her ist es zwanghaft, und es führt direkt zum nächsten Gedanken in der Kette, anscheinend lückenlos.

Bewusstes Denken baut eine entsprechende Spannung im Körper auf, wie zum Beispiel ein Zusammenziehen der Muskeln oder eine Beschleunigung des Herzschlags. Aber Sie werden die Spannung nicht spüren, bis sie zu wirklichem Schmerz wird, weil das normale bewusste Denken auch gierig ist. Es reißt alle Aufmerksamkeit an sich und lässt keine übrig für die Wahrnehmung der eigenen Wirkung. Der Unterschied zwischen dem Bewusstsein von einem Gedanken und dem Denken des Gedankens ist sehr real. Aber er ist äußerst fein und schwer zu sehen. Konzentration ist eines der Werkzeuge, die man braucht, um diesen Unterschied wahrnehmen zu können.

Tiefe Konzentration hat den Effekt, dass sie den Gedankenprozess verlangsamt und das Bewusstsein beschleunigt, das ihn beobachtet. Das Ergebnis ist eine gesteigerte Fähig-

keit den Gedankenverlauf zu untersuchen. Konzentration ist unser Mikroskop zur Betrachtung subtiler innerer Zustände. Wir benutzen den Brennpunkt der Aufmerksamkeit, um die Einspitzigkeit des Geistes mit ruhiger und beständig angewandter Aufmerksamkeit zu erreichen. Ohne einen festgelegten Bezugspunkt gehen Sie verloren, überwältigt von den endlosen Wellen des Wandels, die im Geist rundherum fließen.

Wir nutzen den Atem als unseren Brennpunkt. Er dient als dieser lebendige Bezugspunkt, von dem der Geist abschweift und zu dem er wieder zurückgeholt wird. Ablenkung kann nicht als Ablenkung gesehen werden, wenn es keinen zentralen Punkt gibt, von dem abgelenkt wird. Er ist der Bezugsrahmen, vor dem wir die unaufhörlichen Veränderungen und Unterbrechungen betrachten können, die als ein Teil des normalen Denkens die ganze Zeit über weitergehen.

Alte Pali-Texte vergleichen Meditation mit dem Zähmen eines wilden Elefanten. In jenen Tagen bestand das Verfahren darin, dass man ein gerade eingefangenes Tier mit einem guten starken Seil an einen Pfosten bindet. Darüber ist der Elefant nicht glücklich. Er brüllt und trampelt und zieht tagelang an dem Strick. Schließlich geht es in seinen Schädel ein, dass er nicht fliehen kann, und er beruhigt sich. Jetzt können Sie anfangen ihn zu füttern und einigermaßen gefahrlos mit ihm umzugehen. Am Ende können Sie ganz ohne den Strick und den Pfosten auskommen und Ihren Elefanten für verschiedene Aufgaben ausbilden. Nun haben Sie einen gezähmten Elefanten, der für nützliche Arbeit eingesetzt werden kann. Bei diesem Vergleich ist der wilde Elefant unser ungezähmter aktiver Geist, das Seil ist die Achtsamkeit, und der Pfosten ist unser Meditationsobjekt, unsere Atmung. Der zahme Elefant, der aus diesem Prozess hervorgeht, ist ein gut ausgebildeter, konzentrierter Geist, der dann gebraucht werden kann für die außerordentlich harte Arbeit, die Schichten der Täuschung zu durchdringen, die die Wirklichkeit verdecken. Meditation zähmt den Geist.

Die nächste Frage, die wir anzusprechen haben, ist folgende: Warum die Atmung als vorrangigen Meditationsgegenstand wählen, warum nicht etwas, was ein bisschen

interessanter ist? Es gibt viele Antworten hierauf. Ein brauchbares Meditationsobjekt sollte so beschaffen sein, dass es Achtsamkeit fördert. Es sollte transportabel sein, leicht verfügbar und billig. Es sollte auch etwas sein, was uns nicht in jene Geisteszustände hineinzieht, von denen wir uns zu befreien versuchen, wie zum Beispiel Gier, Hass und Verblendung. Die Atmung erfüllt all diese Kriterien und sogar noch mehr. Die Atmung ist etwas, was allen Menschen gemeinsam ist. Wir alle tragen sie mit uns, wohin wir auch immer gehen. Sie ist immer da, ständig verfügbar, von der Geburt bis zum Tod nie endend, und sie kostet nichts.

Das Atmen ist ein nicht-begrifflicher Vorgang, ein Gegenstand, den man direkt erfahren kann, ohne Denken zu benötigen. Außerdem ist es ein sehr lebendiger Prozess, ein Aspekt des Lebens, das sich in ständigem Wandel befindet. Der Atem bewegt sich in Kreisläufen – Einatmung, Ausatmung, Einatmung, Ausatmung. Somit ist er ein Miniaturmodell des Lebens selbst.

Die Empfindung des Atems ist fein, doch er ist recht klar erkennbar, wenn Sie lernen sich darauf einzustellen. Es erfordert etwas Anstrengung, ihn zu finden. Doch jeder kann es. Sie müssen daran arbeiten, aber nicht zu hart. Aus all diesen Gründen stellt der Atem ein ideales Meditationsobjekt dar. Die Atmung ist normalerweise ein unwillkürlicher Vorgang, der in seinem eigenen Tempo verläuft, ohne bewusstes Wollen. Doch ein einziger Willensakt kann ihn verlangsamen oder beschleunigen, ihn lang und gleichmäßig oder kurz und wechselhaft machen. Das Gleichgewicht zwischen unwillkürlicher Atmung und unnatürlicher Manipulation des Atems ist recht sensibel. Und man kann hier Lektionen lernen über die Natur des Wollens und Begehrens. Außerdem kann auch jener Punkt an der Nasenspitze als eine Art Fenster zwischen der inneren und äußeren Welt betrachtet werden. Es ist ein Knotenpunkt und ein Ort der Energieumwandlung, wo Substanz der Außenwelt eintritt und Teil dessen wird, was wir »Ich« nennen, und wo ein Teil des »Ich« fortströmt und sich mit der Außenwelt vereint. Hier kann man eine Menge lernen über das Selbst-Konzept und wie wir es bilden.